

Zusammenfassung:

Alles, was du zu Analspielen wissen musst

Mini-Workshop mit Queen Josephine

Text: Queen Josephine

1. Warum Anal so geil sein kann

- Starke Dehnungsrezeptoren und viele Nervenenden im After
- Prostata-Stimulation (P-Spot) bei Personen mit Penis
- Indirekte Stimulation des A-Spots und der inneren Klitoris bei Personen mit Vulva
- Hoher psychologischer Reiz durch Tabu, Hingabe und Machtspiel

2. Anatomie – das musst du wissen

- **Zwei Schließmuskeln:** Äußerer (willkürlich) + Innerer (unwillkürlich) → beide müssen entspannt sein
- **Rektum:** ca. 15–20 cm gerade, danach S-Kurve
- **Prostata:** walnussgroß, 5–7 cm tief, Richtung Bauchnabel
- **Nerv:** Pudendus-Nerv – extrem sensibel in den ersten 2–4 cm

3. Vorbereitung – 80 % des Erfolgs

- **Darmreinigung:** – Leicht: 2–3 Std. nichts Schweres essen + Dusche – Mittel: kleiner Einlauf (200–300 ml lauwarmes Wasser) – Tief: großer Einlauf (nur bei Fisting)
- **Warm-up:** mind. 10–15 Minuten (Atemübungen, langsames Dehnen)
- **Gleitmittel:** – Mit Kondom → nur wasserbasiert – Ohne Kondom → Silikonbasiert (länger haltbar)
- **Toys:** nur medizinisches Silikon, Glas oder Edelstahl (kein billiges Jelly!)
- **Handschuhe** empfohlen

4. Spielarten & Techniken

- Klassischer Analverkehr (Finger / Penis)
- **Pegging** mit Strap-on (langsam, Hüftkreisen statt Stoßen)
- **Prostatamassage / Milking** (Come-hither-Bewegung)
- **Dehnung & Training** mit Plugs (langsam steigern)
- **Fisting** (nur nach monatelangem Training, viel Gleitmittel, niemals erzwingen!)

5. Wichtige Sicherheitsregeln

- Niemals ohne Gleitmittel
- Kein Porno-Tempo – immer langsam und auf den Körper hören
- Safe-Word immer aktiv (Rot = Stopp, Gelb = langsamer)
- Nach Anal **nie direkt** in die Vagina wechseln (Infektionsrisiko!)
- Bei Schmerzen, Blut oder Unwohlsein sofort stoppen

6. Aftercare

- Sanfte äußere Reinigung + Feuchtigkeitscreme
 - Kuscheln, Loben, Wasser, Wärme
 - Sub-Drop möglich – auch nach „nur“ Anal
 - **24-Stunden-Regel:** Anfänger sollten am selben Tag kein weiteres Anal machen
-

Die wichtigste Formel des Workshops:

Gute Vorbereitung + viel Gleitmittel + Langsamkeit = 95 % Spaß & Sicherheit

Du bist wertvoll.

Dein Körper ist wertvoll.

Analspiele dürfen lustvoll, intensiv und **sicher** sein.

Viel Freude beim Ausprobieren – mit Achtsamkeit und Liebe!

Queen Josephine

Queen`s Club – Kanarische Inseln

www.queenjosephine.fun