

### Analdusche

Für die meisten der Alptraum: Beim Ficken steigt plötzlich ein unangenehmer Geruch in die Nase, das Kondom hat Bremsspuren. Das ist die Garantie, dass der eben noch angehimmelte Typ, mit dem du den Rest deines Lebens verbringen wolltest, doch nur ein One-Night-Stand bleibt.

Das muss nicht sein: Mit einem Einlauf kannst du vor dem Akt schon sicherstellen, dass auch unten herum alles rein ist. Mit Hilfe eines Schlauchs wird der Darm ganz einfach ausgespült. Und das dauert nicht länger als Zähneputzen - ca. drei Minuten. Zu Hause kann man dafür einen Schlauch benutzen, den man einfach an die Dusche anbringt (ca. 50 Euro). Einfach mit etwas Gleitgel den Schlauch in den Anus einführen, ausspülen und auf dem Klo den Darm leeren. Das ganze so lange wiederholen, bis das Wasser sauber aus dem Hintern abläuft. Allerdings kann beim Einführen des Instrumentariums die empfindliche Darmschleimhaut geschädigt werden. Bei geschädigter Schleimhaut ist das Risiko erhöht, sich bei ungeschütztem Analverkehr mit HIV zu infizieren.

Für unterwegs kann auch eine so genannte Spritze benutzt werden, die im Sexshop für ein paar Euro zu haben ist. Hierbei handelt es sich um eine einfache Plastikflasche mit einem kleinen Schlauch am Ende. Diese Apparatur kannst du mehrmals benutzen, sie muss aber immer gut ausgewaschen werden.

Ein paar letzte Tipps: Bei manchen Leuten aktiviert der Einlauf den Ausscheidungsprozess, so dass erst richtig der Stuhlgang ansteht. Wenn das passiert, muss danach natürlich noch einmal eine Reinigung vorgenommen werden. Außerdem kann sich selbst bei leichtem Durchfall der Darm binnen weniger Minuten wieder füllen. So schwer es auch fällt, sollte während dieser Zeit auf passiven Analverkehr ganz verzichtet werden.

[...noch mehr Coming-out-Stories?](#)

[HIV-Test und Beratung?](#)

[Probleme mit Eltern, Schule und anderen Jungs?](#)

[Queeres Brandenburg auf Facebook!](#)

[gayBrandenburg - Das Portal für Lesben, Schwule, Bisexuelle & Trans\\*Menschen](#)

[Einen Platz auf dem gayBrandenburg-Wagen beim Berliner CSD?](#)

---

---