

### Fisten

Das Eindringen mit der Hand in den Anus des Partners wird als Fisten oder Faustfick bezeichnet. Unter den schwulen Sexpraktiken ist dies die verantwortungsvollste, aber auch eine risikoreiche Variante. Es kann schnell zu Verletzungen in der Darmwand kommen. Es ist ratsam, kurz geschnittene Fingernägel zu haben und Latexhandschuhe zu benutzen. Auf diese Weise können auch HIV- und andere Infektionen vermieden werden.

Das Fisten setzt ein großes Vertrauen der Partner zueinander voraus. Wichtig ist die völlige Entspannung des passiven Partners. Es sollte viel Gleitmittel verwendet werden, um das Risiko einer Verletzung des Schließmuskels gering zu halten. Gegebenenfalls kann man Hilfsmittel zur Dehnung benutzen, um das spätere Eindringen mit der Hand zu erleichtern. Auch hier gilt: Langsam starten und nicht mit Gewalt. Der Aktive führt nun langsam und vorsichtig seine Hand in den Anus des anderen ein. Es fühlt sich warm, weich und feucht an und viele Schwule berichten, es sei ein unglaubliches Gefühl, den Partner auf diese Weise zu spüren. Dann kann der Fistende langsam seine Hand rhythmisch öffnen und schließen, immer unter der Maßgabe, dass es dem passiven Partner gefällt. Es ist möglich, dessen Prostata zu stimulieren und ihn alleine dadurch zum Orgasmus zu bringen. Dies setzt jedoch ein gewisses Maß an Übung voraus. Auch die andere Hand sollte nicht ruhen und den Partner an Sack und Schwanz verwöhnen.

Bereits vor Beginn kann abgeklärt werden, wie weit der aktive Partner gehen darf. Auch während des Fistens ist es notwendig, den passiven Partner zu beobachten und auf Wunsch den Vorgang sofort abbrechen. Als Vorbereitung des Fistens ist eine Spülung des Darms empfehlenswert.

Quelle : [www.herzenslust.de](http://www.herzenslust.de)

---

[...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?](#)

