

1# DIE RICHTIGEN SCHRITTE FÜR EINEN GESUNDEN ANUS



Dein Anus muss gut gepflegt werden, um gesund zu sein, insbesondere wenn du Dienstleistungen mit Analpenetration anbietest. Egal, ob du Mann, Frau, cis, trans, nicht-binär, intersexuell usw. bist, **die folgenden Tipps gelten für dich!**

Unsere Tipps, die dir den Arsch retten

-  **Dich selbst** mit einem Spiegel betrachten und deinen Anus untersuchen, falls du Juckreiz, Schmerzen, Brennen, ungewöhnliche Pickel etc. hast.
-  **Eine gute Ernährung haben**
-  **Essen zu regelmäßigen Zeiten.**
-  Keinen **Analsex praktizieren, wenn du keine Lust darauf** hast, und das Eindringen beenden, wenn es schmerzhaft ist.
-  **Für einen sauberen Dickdarm** lieber viele Ballaststoffe essen, als auf Essen zu verzichten.
-  Lass dich einmal alle sechs Monate und nach einem Risiko **testen**.

2# FÜR ANALE PENETRATION



-  **Lust haben** und sich nicht gezwungen fühlen.
-  Benutze ein **Kondom** und **viel, viel, viel Gleitmittel**, welches du in der Apotheke, im Sexshop oder bei Aspasie kaufen kannst.
-  **Keine pflanzlichen Öle** verwenden, die das Kondom beschädigen können und nicht für eine längere Penetration geeignet sind.
-  **Sexspielzeug verwenden, das für die anale Penetration gemacht** ist (Plugs und Sextoys mit Rändern), um ein Ansaugen durch den Anus zu vermeiden.
-  **Kondome und Gleitmittel auf Sextoys auftragen** und sie nach dem Gebrauch gründlich waschen.
-  **Was in deinen Anus eingedrungen ist, sollte nicht ungewaschen in deine Vagina/Mundhöhle gelangen.**
-  Trage einen (schwarzen) **Einweghandschuh**, wenn du die Penetration mit den Fingern übst, und benutze einen anderen Finger für den Anus als für die Vagina.

3# ANALE LEISTUNGEN ANBIETEN



Mit deinem Anus arbeiten, ohne dir Schmerzen zuzufügen.

-  **Den Service bei Schmerzen sofort abbrechen:** Es ist besser, einen Kunden zu verlieren, als die nächsten zehn wegen einer Analfissur.
-  **Mache und empfang Anulingus nach Cunnilingus und Fellatio**, um die Übertragung von Bakterien vom Anus in die Vagina/den Mund zu verhindern. **Einen Dental Damm oder ein Kondom verwenden.**
-  **Niemals Poppers zusammen mit Viagra konsumieren.**
-  **Vermeide anale Leistungen, wenn du Hämorrhoiden hast.**
-  **Wenn du nicht daran gewöhnt bist, kannst du dich vor dem Service vorbereiten, um Analrisse zu vermeiden:**
 - Besorge Plugs in verschiedenen Größen.
 - Führe zuerst den kleinsten Plug mit viel Gleitmittel ein. Wenn du dich daran gewöhnt hast, ziehe ihn heraus und setze einen größeren Plug ein.
 - Steigere die Größe ganz allmählich.
 - Bereite dich nicht zu früh vor, damit dein Anus bis zum Geschlechtsverkehr geweitet bleibt.

4# WIE MAN SEINEN ANUS WÄSCHT



Benutze eine Einlaufbirne oder einen Duschschlauch mit einer Kanüle. Du kannst sie in Apotheken oder Sexshops kaufen.



Vermeide es, mehrmals pro Woche tiefe Analspülungen durchzuführen, um deine Bakterienflora nicht zu schädigen.



Vermeide die Einnahme von Abführmitteln. Wenn du trotzdem darauf bestehst, nimm sie eher natürlichen Ursprungs.

Eine Analdusche ohne Risiko durchführen



Fülle die Birne mit lauwarmem Wasser.



Gleitmittel auf das Mundstück geben.



Führe das Mundstück in deinen Anus ein, nicht zu tief, und drücke sanft, bis das Wasser entleert ist.



Achte darauf, dass du die Birne vor dem Loslassen zurückziehst! Sonst füllt sie sich mit schmutzigem Wasser.



Wenn du die Birne herausgezogen hast, lass das Wasser ein paar Sekunden in dir, bevor du es in der Toilette loslässt.



Wiederhole die vorherigen Schritte mehrmals.



Wasche deine Ausrüstung mit Wasser und milder Seife.

5# WANN SOLLTE MAN EINEN ARZT/EINE ÄRZTIN AUFsuchen?



Gehe zu einem Proktologen, dem Arzt für den Anus, wenn du Schmerzen, häufigen Durchfall und/oder Verstopfung, Warzen, Hämorrhoiden, Ausfluss usw. hast.



Wenn du die PreP einnehmen möchtest. Die PreP ist eine vorbeugende Behandlung gegen HIV. Wenn du Analverkehr anbietest, kannst du dich bei einem Arzt über diese Behandlung informieren. Er wird dich entsprechend deiner Situation beraten können.



Wenn du Schmerzen hast und/oder blutest.



Wenn ein Gegenstand in deinem Anus stecken geblieben ist. Wenn du keine Gegenstände benutzt, die für die anale Penetration vorgesehen sind, besteht die Gefahr einer Aspiration. Wenn das bei dir der Fall ist, behalte die Ruhe. Du kannst auf die Toilette gehen und pressen, als ob du kacken würdest. Wenn der Gegenstand nicht herauskommt, gehe in die Notaufnahme, um ihn entfernen zu lassen. Es ist besser, einen peinlichen Moment zu haben, als Nachwirkungen, die schwerwiegend sein können.



Wenn du an Inkontinenz leidest (du kannst dich nicht zurückhalten, um auf die Toilette zu gehen).



UNSERE TIPPS FÜR EINEN GESUNDEN ANUS

