

# Prostata Massage



Wenn der Orgasmus nicht im Schwanz, sondern im Arsch stattfindet. **Die anale Explosion** mit Partner, allein oder mit Hilfsmitteln erleben.

ADAM zeigt, wie's geht.

Von Benjamin Lorenz

**Prostata!** Es soll Schwule geben, die dieses Wort nur vom Anstoßen mit härteren Getränken in ihren Bars kennen oder glauben, dass das nur etwas mit älteren Männern und deren Pinkelproblemen zu tun haben könnte. Im Ernst: Die Prostata, von altgriechisch "Vorsteher, Vordermann" auch Vorsteherdrüse genannt, ist das männliche Lustzentrum, das neben den Hoden einen Teil des Spermas produziert.

Die Prostata sitzt unterhalb der Blase am Blasenaustritt. Sie umschließt die Harnröhre ringförmig. Vom Enddarm aus kann man sie durch die Rosette mit dem Finger als eine weiche, kastaniengroße Kugel ertasten. Man muss etwa fünf bis sieben Zentimeter tief an der vorderen Darmwand, also zur Bauchdecke hin, vorfühlen. Am

besten gelingt das, wenn man auf dem Rücken liegt

Das Massieren und Kraulen der Prostata löst ein sehr intensives Lustgefühl aus. Die Reize führen dazu, dass die Harnleiter zu pulsieren beginnen und sich die Prostatamuskeln sowie die gesamte Beckenmuskulatur zusammenziehen. Eine körperliche Reaktion, wie sie auch beim männlichen Orgasmus stattfindet. Diese Form der Stimulation kann sogar ausreichen, um zum Höhepunkt zu kommen, ohne dass der Schwanz berührt wurde.

Die Erregbarkeit der Prostata ist in der Chinesischen Medizin, im Tantrismus und anderen östlichen Lehren seit Jahrtausenden bekannt. In China und anderen asiatischen Ländern werden

## Der heilige Tempel des Mannes

daher ganz selbstverständlich Prostata-Massagen für den Mann angeboten. Auch hierzulande setzen Tantra- und Wellness-Studios immer häufiger auf diese Art der Befriedigung und Entspannung. **I**m Tantra geht es darum, alle "Enden" und "Öffnungen" des Körpers zu "bewohnen" und anzunehmen. Der Anus ist ein Bereich des Körpers, in dem unbewusste Anteile von Sexualität, Aggression und Lebenskraft gebunden sind. Eine Prostata-Massage hilft, diese Energien wieder ins bewusste Erleben zurückzuholen. Mit der Prostata-Massage, so heißt es im Tantra, wird der "heilige Tempel" des Mannes betreten. Diplom-Psychologe und Tantra-Lehrer Silvio Wirth aus Köln verspricht: "Die Massage gipfelt darin, dass der Orgasmus anstelle nach außen zu explodieren, nach innen in den Körper implodiert. Der ganze Körper füllt sich mit einer strömenden Wärme und wird zu einem wohligen Schauern. Hinterher fühlt man sich nicht geschwächt und ausgepumpt, sondern voller Energie und Tatkraft."

Etwa 180 Euro kostet eine zweistündige professionelle Prostata- und Anal-Massage in Tantra-Studios wie etwa "Ananda Tantra" in Köln oder "Wellness Bodyworker" in Wuppertal. Stimulationsgeräte werden von 7,95 bis 99 Euro angeboten. Der "Analator" als günstigstes Gerät ist ein blaues, dildo-ähnliches Spielzeug aus biegsamem Silikongemisch, 15 Zentimeter lang und 2,5 Zentimeter dick, das bei der Selbstbefriedigung genau den männlichen G-Punkt treffen soll.

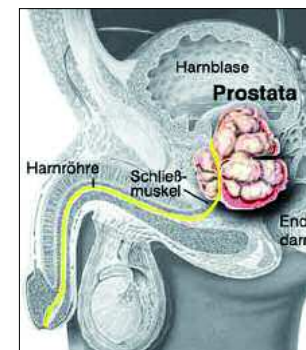
Der "Rude-Boy" ist ein nachtschwarzes Gerät aus medizinischem Silikonmaterial, das mit Vibro-Noppen besetzt ist und genauso gekrümmt ist wie der Darmverlauf. Eingeführt, kann es sogar unter Jeans getragen werden und erzeugt einen dauerhaft sinnlichen Druck auf Prostata und Perineum, den Dammbereich. Der Vibrator mit der 1,5 Volt-Batterie kann ein- oder ausgeschaltet werden. Der Preis für dieses auch bei Bikern und Motorradfahrern beliebte Prostata-Spielzeug: 54 Euro. Der "Nexus Vibro", als "Male G-Spot Massager" gepriesen, lässt die Prostata durch eine Edelstahlkugel zehn Minuten lang auf Knopfdruck vibrieren. So könne sich jeder Mann überall durch seinen Schließmuskel Lust und Entspannung verschaffen. Der Hersteller wirbt: "Das Gerät passt in jeden Aktenkoffer und Beutel fürs Rasierzeug." Der Preis: 40 Euro.

**D**och es geht auch völlig kostenlos, wenn man sich etwa von einem Partner zum G-Punkt führen lässt. Wichtig, ob eine Prostata-

Massage allein, mit Partner oder Hilfsmitteln durchgeführt wird, ist eine gewisse Sauberkeit. Man sollte sich vorher, wie beim Ficken oder Fisten auch, den Enddarm entleeren. Das gelingt mit einer Darmspülung. Ob man dazu eine Analdusche benutzt, eine kleine Einlaufpumpe oder ein Klistier aus der Apotheke, Hauptsache, man fühlt sich frisch im Schritt.

Wichtig ist auch genügend Gleitgel. Die Fingernägel sollten kurz geschnitten sein. Um sich vor einer HIV-Gefahr durch Einrisse des Schließmuskels oder Verletzungen der Darmwand zu schützen, können Latex-Handschuhe getragen werden. Spielzeuge und Vibratoren immer nur für einen Partner benutzen und hinterher mit einer milden Seifenlösung reinigen.

Es gibt Männer, die es allein am ehesten schaffen, durch eine Prostata-Massage zum Höhepunkt zu kommen. Doch ein geübter Partner kann aus dem Spiel mehrere Orgasmen hintereinander hervorkitzeln. Die Tantra-Studios versprechen, dass sich der anale Orgasmus, durch das Zurückhalten der Ejakulation, so oft wiederholen lässt, wie der Mann es wünsche: "Ein höherer Orgasmus kann Stunden dauern!" Das wird nicht jedem Paar sofort gelingen. Aber wer es lernt, die Prostata gefühlvoll zu reizen und die gesamte Muskulatur des Anus und des Beckens drum herum unterstützend einzusetzen, wird die genussvollsten Zuckungen auslösen und sich wirklich in eine Art Dauer-Orgasmus zu versetzen. Durchs Ficken allein lässt sich dieses innere Beben nicht hervorrufen, da der Schwanz meist zu groß (lang) ist und an der Vorsteherdrüse vorbei stößt. Am ehesten gelingt es noch, wenn der passive Partner auf dem Rücken liegt und der aktive Partner einen leicht nach oben gekrümmten Penis hat. Die volle anale Dröhnung jedoch kommt nur durch die gezielte Reizung der Prostata mit Fingern oder Vibrator zustande. "Prostatamelken" wird das in Fetischkreisen genannt. Viele Schwule legen mittlerweile mehr Wert darauf, einen analen Orgasmus zu kriegen als abzuspitzen. Der Superhöhepunkt: Wenn beides gleichzeitig passiert. ■



"Rude Boy"

### INFOS

[www.tantramassage.de](http://www.tantramassage.de)  
[www.tantra-kurse.de](http://www.tantra-kurse.de)  
[www.lederwerkstatt.com/hilfsmittel](http://www.lederwerkstatt.com/hilfsmittel)  
[www.netdokter.de](http://www.netdokter.de)

## Mehrere Orgasmen hintereinander