

Er du nysgerrig på analsex, og har du lyst til at prøve det for første gang? Det har sexolog og parterapeut Ditte Winkel fortalt om og her er hendes brugbare tips til at komme godt og sikkert i gang.



### *Hvad er analsex?*

»Mange tænker måske, at det er selve penetreringen i endetarmsåbningen. Men det er ikke kun det, som begrebet analsex dækker over. Analsex er en term, der bruges om alt det, der foregår i endetarmsåbningsområdet. Så det kan også være penetration med tunge, finger eller dildo. Det kan også bare være kys, berøring eller at kæle for anus, og derfor er det en stor vifte af al den aktivitet, som kan foregå i bagpartizonen.«

### *Hvor udbredt er det?*

»Analsex er blevet ekstremt populært, særligt inden for de seneste par år. Hvert år, når pornosiden Pornhub udgiver deres top-3-liste over, hvad der er mest søgt, ligger analsex altid fast i top-3 som en af de kategorier, der bliver søgt mest på. Hvorvidt det så bliver dyrket ude i de danske hjem, er en anden historie, men det er noget, som har danskernes interesse.«

### ***Hvad skal man vide inden første gang?***

»Jeg har lavet en femtrinsguide til analsex, for det vigtigste er, hvordan man kommer godt i gang og selve forberedelsen til det.«

#### **1. Hygiejne**

»Der er mange, som har et højt fokus på hygiejnen, fordi det foregår i et område, der bliver forbundet med noget, der er bakteriefyldt, uhygiejnisk eller har med afføring at gøre. Derfor er der mange, som foretrækker at bruge tid på at gøre sig rene, inden de skal i gang.«

### **Ditte Winkel**

- Parterapeut og sexolog
- Har sin egen praksis, hvor hun møder både par og individuelle klienter og afholder foredrag og workshops om sex og kærlighed for både virksomheder og privatpersoner
- Ekspert i Alt for damerne-podcasten 'Tænd for mig' om den kvindelige seksualitet og er også fast hus-sexolog på Go'morgen P3

»Det kan være at vaske sig uden på og inden for endetarmsåbningen, og du kan købe aggregater til at rengøre dig med. Det kan for eksempel være en lille pipette, hvor du kan sprøjte rent vand op i endetarmsåbningen for at få skyllet ud, hvis der måtte være små afføringsrester. På den måde føler du dig ren og imødekommende, og du har en god følelse med dig selv, inden du går i gang med det her.«

#### **2. Tålmodighed**

»Analsex er ikke en quickie (**Dog, er I begge to, tændt på det, bliver det efterhånden så normalt som sex i fissen, (Shop 6meup)**) der skal foregå 30 minutter, inden du

skal til fest lørdag aften. Der skal sættes god tid af til det her, og det er vigtigt, at I har masser af tålmodighed – og det gælder begge parter, altså både den, der skal modtage, og den, der skal give, fordi det her tager altså tid.«

»Det gør det, fordi ringmusklen af natur er spændt og lukket, og det er den selvfølgelig af gode grunde, fordi den skal holde det, der skal holdes på. Og før du kan føre noget ind i endetarmsåbningen, er du nødt til at få ringmuskulaturen til at være afslappet og modtagelig, så der kan komme noget ind i stedet for, at det kommer ud. (modsat i fissen, så er analindgangen en "ensrettet"- udgang, ikke indgang, fysiologisk set, men den kan sagtens udvides til at kunne rumme en penis / dildo eller vibrator, giv det tid. Shop 6meup )

»Og det tager tid at få ringmusklen til at slappe af, så alt, hvad der hedder pres og for hurtig penetrering, vil give skader på endetarmsåbningen eller slimhinden, og derfor er I nødt til at have masser af tålmodighed og sætte tempoet godt ned, for at du kan nå at forberede din muskulatur deromme til at omstille sig.« (husk her masser af glidecreme, Shop 6meup)

### **3. Glidecreme**

»Der skal glidecreme til, fordi du ikke har nogen kirtler omme ved endetarmsåbningen, som naturligt producerer sekret, som vi ellers har i skeden. Derfor er du nødt til at tilføje den væske eller lubrikation, som er nødvendig for at få det her til at glide. Jeg hører desværre tit fra folk, at hun nok skal blive våd undervejs, men det bliver hun ikke. Der er nødt til at være noget eksternt til at kunne lykkes med glidningen.«

»Når vi taler glidecreme, findes der silikone-, olie- og vandbaseret. Mange bruger den vandbaserede i skeden, hvis de for eksempel har tørre slimhinder. Men når vi taler analsex, har den vandbaserede det med at forsvinde undervejs i akten, fordi den bliver optaget naturligt i kroppen, hvorimod den silikonebaserede ikke forsvinder. Derfor kan du heller ikke skylle den helt af bagefter, så du er nødt til at gå i bad og bruge sæbe for at få den opløst.«

#### 4. Tryghed

»Du skal være tryk ved den, du skal have analsex med. Det gælder, hvad enten det er en bolleven, du stoler på, eller om det er en fast partner, så kræver det, at du er tryk i forhold til det her. Hvis du ikke er tryk ved, at den, du er sammen med, kan holde sig i skindet og aflæse signalerne undervejs, kan du blive nervøs for, om vedkommende kan blive lidt for begejstret. Og så ender du med at ligge og spænde op, og så kan du ikke slappe af i kroppen. Og analsex kræver, at du kan slappe af og give dig hen, for at det kan blive en god oplevelse. Så det er en vigtig ingrediens i det her.«

»Det er også vigtigt at sige, at jo tættere den givende part kommer på sit klimaks, hvis han kommer før den modtagende part i analsex, er det vigtigt, at han kan holde lidt igen og styre sin orgasme. Han må gerne nå orgasmen og komme, men han må ikke begynde at sætte tempoet op, fordi nydelsen overtager hans krop, så han næsten ikke kan styre det. For trygheden vil få et dyk nedad, hvis du har en fornemmelse af, at din partner ikke kan styre sig selv.«

#### 5. Liderlighed

»Der skal liderlighed på bordet, fordi der skal være noget, som gør den modtagende part opstemt, for så er det også nemmere at slappe af. Så hvis du på forhånd ved, hvad der tænder dig, om det er at se porno, gå i bad, at lege med klitoris eller at kæle og kysse, så brug tid på det. For når vi først kan mærke, at nu kilder det de rigtige steder, og der er noget i dit mindset, som har givet slip, kan du også meget nemmere være tryk i situationen.«

»Og derfor vil jeg gerne understrege, at du er nødt til at være opstemt og liderlig for at få den her proces til at gå mere succesfuldt.«

***Der er kvinder, som oplever at få orgasmer alene ved analsex, men det er ikke ret mange***

»Mange kvinder nyder også at have en form for stimulation undervejs ud over selve penetreringen af deres endetarmsåbning. Det kan for eksempel være at have en stimulator/vibrator på sin klitoris, så man bliver stimuleret flere steder på en gang. Det kan måske også fjerne lidt af fokus på, at det er stramt omme i endetarmsåbningen.«

### ***Hvornår ved du, hvornår du kan penetrere?***

»Når I har ligget og leget lidt og fået lysten og liderligheden til at bruse i kroppen, kan I prøve at føre penis ind. Og til at starte med er det måske en enkelt centimeter, og så stopper I. Og så giver I endetarmsmusklen tid til at vænne sig til, at penis ligger i åbningen. Og så kan det være, at I kan mærke, at I kan prøve at føre den to-tre centimeter mere ind.«

### ***Kan jeg som modtager få orgasme med analsex?***

»Det kan du i teorien godt. Der er kvinder, som oplever at få orgasmer alene ved analsex, men det er ikke ret mange.«

»Ved analsex bliver du berørt på en anden måde end mere konventionel sex, fordi det er bagsiden af skedevæggen og det omkringliggende klitorisvæv, som er omkring endetarmen, der bliver stimuleret ved analsex, og det kan i sig selv være meget nydelsesfuldt, fordi der sidder mange nerveender i det område.«

»Men mange kvinder har brug for en ekstra håndsrækning for at nå klimaks, fordi langt de fleste kvinder kun oplever at få klitorisorgasmer – lige meget hvilken slags sex de dyrker, så derfor er stimulation af klitoris nogle gange så afgørende for, at klimaks overhovedet kan nås.«

»Dertil skal siges, at mange kvinder oplever at få stærkere og mere intense orgasmer, når de dyrker analsex, fordi de bliver stimuleret flere steder i deres underliv på samme tid. Så selv om det er en klitorisorgasme, de får af analsex, hvis de stimulerer sig selv samtidig, vil de stadig opleve, at orgasmen er dybere og tungere med stimulering omme i anus også.«

### ***Hvilke stillinger er gode til analsex?***

»Det, der er vigtigst at sige, når det gælder stillinger, er, at det helst skal være stillinger, hvor du kan ligge og slappe af, og hvor du har støtte under det meste af din krop, så du kan slappe helt af. Det kan for eksempel være at ligge i ske med hinanden, nogen synes, at det er rart at ligge på maven, og du kan også som den modtagende part ligge på ryggen, hvor den givende part sidder mellem dine ben, så det bliver en form for siddende missionær for den givende part.« ( **Doggy stilling er også god, når man er varm, og godt med glidecreme, vandbaseret eller silikone, forarbejdet er gjort og I er trygge ved hinanden, så er der ved doggystilling, fri og lækker adgang for den givne part, husk bare løbende og fyld glidecreme på. (Shop 6meup.)**

### ***Kan ringmusklen springe?***

»I yderste konsekvens kan ringmusklen godt springe, men jeg synes, at det er vigtigt at få noteret, at det er i yderste konsekvens. Det er ikke under normal, samtykkende, tændt analsex, at det sker. Det er i yderliggående ekstremer, at det kan foregå, så det er ikke noget, du skal være nervøs for, der sker under almindelig analsex hjemme i soveværelset. Og slet ikke hvis du har tillid til din partner om, at tempoet holdes nede.«

### ***Smerter ved analsex: Hvorfor gør det ondt, og hvornår skal man stoppe?***

»Grunden til, at det gør ondt, er, at ringmuskulaturen fysiologisk er bygget op, som den er – den er jo ikke modtagelig på samme måde som en skedeåbning.«

»Hvis man har prøvet som kvinde, at penis er smuttet ind bagi ved et uheld, fordi man er gået for hårdt til den ved sex, og penis er kommet på afveje, så har man prøvet, hvor fuldstændig hjernedødt smertefuldt det kan være.« ( **husk hvad du har lært nu, brug det og fornuft, styr tempoet, så undgår I sprægning**)

»Så det kan virkelig gøre ondt, og der, hvor man kan sige, at faresignalerne er, er for eksempel, hvis man kan ane noget blod deromme, og det behøver ikke at lyde så dramatisk, men det kan for eksempel være en lille brist. Slimhinden er meget

tyndere i endetarmen, end den er i skedevæggen, og det betyder, at den også er mere sårbar og porøs, end skedevæggen er. Så der skal meget lidt til.«

»Andre faresignaler er, at du mærker, at det gør ondt undervejs. Du har både en ydre og en indre ringmuskulatur, så du er kun halvvejs, når du er kommet igennem numsehullet, for du har også en indre ringmuskel, som du også skal være tålmodig med at få åbnet op undervejs.«

»Du kan godt opleve, at penis kan komme ind i den første del, men at du ikke kan slappe nok af eller give dig nok hen til, at penis kan komme længere op. Det kan sagtens være mentalt, at du har problemer med kontroltab, eller at du bare ikke kan slappe tilstrækkeligt af til, at det bliver en god oplevelse. Og kan du mærke det, skal I stoppe, for hvis nydelsen ikke overmander dig, og du har givet det en fair chance, bliver det ikke bedre af, at I prøver ti minutter mere.«

»Det er vigtigt at understrege, at det, man ser i for eksempel pornofilm, ikke er virkelighed. Når scenerne skydes, ser det ud til, at den kvindelige pornoskuespiller bare er klar og kan tage penis helt i bund i første hug. Men det kan ude i den virkelige verden simpelthen ikke lade sig gøre.«

»Jeg oplever desværre, at man tager den forestilling med ind i soveværelset, fordi det måske er i porno, man har fået sin inspiration til at prøve analsex, og man tænker, at sådan ser virkeligheden ud, og så er det, at vi får skader på endetarmsåbningen eller på slimhinden inde i anus.«

### **3. Glidecreme**

»Der skal glidecreme til, fordi du ikke har nogen kirtler omme ved endetarmsåbningen, som naturligt producerer sekret, som vi ellers har i skeden. Derfor er du nødt til at tilføje den væske eller lubrikation, som er nødvendig for at få det her til at glide. Jeg hører desværre tit fra folk, at hun nok skal blive våd undervejs, men det bliver hun ikke. Der er nødt til at være noget eksternt til at kunne lykkes med glidningen.«

»Når vi taler glidecreme, findes der silikone-, olie- og vandbaseret. Mange bruger den vandbaserede i skeden, hvis de for eksempel har tørre slimhinder. Men når vi

taler analsex, har den vandbaserede det med at forsvinde undervejs i akten, fordi den bliver optaget naturligt i kroppen, hvorimod den silikonebaserede ikke forsvinder. Derfor kan du heller ikke skylle den helt af bagefter, så du er nødt til at gå i bad og bruge sæbe for at få den opløst.«

Sexolog Ditte Winkel. **Foto: Klaus Rudbæk**

#### **4. Tryghed**

»Du skal være tryk ved den, du skal have analsex med. Det gælder, hvad enten det er en bolleven, du stoler på, eller om det er en fast partner, så kræver det, at du er tryk i forhold til det her. Hvis du ikke er tryk ved, at den, du er sammen med, kan holde sig i skindet og aflæse signalerne undervejs, kan du blive nervøs for, om vedkommende kan blive lidt for begejstret. Og så ender du med at ligge og spænde op, og så kan du ikke slappe af i kroppen. Og analsex kræver, at du kan slappe af og give dig hen, for at det kan blive en god oplevelse. Så det er en vigtig ingrediens i det her.«

»Det er også vigtigt at sige, at jo tættere den givende part kommer på sit klimaks, hvis han kommer før den modtagende part i analsex, er det vigtigt, at han kan holde lidt igen og styre sin orgasme. Han må gerne nå orgasmen og komme, men han må ikke begynde at sætte tempoet op, fordi nydelsen overtager hans krop, så han næsten ikke kan styre det. For trygheden vil få et dyk nedad, hvis du har en fornemmelse af, at din partner ikke kan styre sig selv.«

#### **5. Liderlighed**

»Der skal liderlighed på bordet, fordi der skal være noget, som gør den modtagende part opstemt, for så er det også nemmere at slappe af. Så hvis du på forhånd ved, hvad der tænder dig, om det er at se porno, gå i bad, at lege med klitoris eller at kæle og kysse, så brug tid på det. For når vi først kan mærke, at nu kilder det de rigtige steder, og der er noget i dit mindset, som har givet slip, kan du også meget nemmere være tryk i situationen.«

»Og derfor vil jeg gerne understrege, at du er nødt til at være opstemt og liderlig for at få den her proces til at gå mere succesfuldt.«



## ***Der er kvinder, som oplever at få orgasmer alene ved analsex, men det er ikke ret mange***

### **Ditte Winkel**

»Mange kvinder nyder også at have en form for stimulation undervejs ud over selve penetreringen af deres endetarmsåbning. Det kan for eksempel være at have en stimulator/vibrator på sin klitoris, så man bliver stimuleret flere steder på en gang. Det kan måske også fjerne lidt af fokus på, at det er stramt omme i endetarmsåbningen.«

### ***Hvornår ved du, hvornår du kan penetrere?***

»Når I har ligget og leget lidt og fået lysten og liderligheden til at bruse i kroppen, kan I prøve at føre penis ind. Og til at starte med er det måske en enkelt centimeter, og så stopper I. Og så giver I endetarmsmusklen tid til at vænne sig til, at penis ligger i åbningen. Og så kan det være, at I kan mærke, at I kan prøve at føre den to-tre centimeter mere ind.«

### ***Kan jeg som modtager få orgasme med analsex?***

»Det kan du i teorien godt. Der er kvinder, som oplever at få orgasmer alene ved analsex, men det er ikke ret mange.«

»Ved analsex bliver du berørt på en anden måde end mere konventionel sex, fordi det er bagsiden af skedevæggen og det omkringliggende klitorisvæv, som er omkring endetarmen, der bliver stimuleret ved analsex, og det kan i sig selv være meget nydelsesfuldt, fordi der sidder mange nerveender i det område.«

»Men mange kvinder har brug for en ekstra håndsækning for at nå klimaks, fordi langt de fleste kvinder kun oplever at få klitorisorgasmer – lige meget hvilken slags sex de dyrker, så derfor er stimulation af klitoris nogle gange så afgørende for, at klimaks overhovedet kan nås.«

»Dertil skal siges, at mange kvinder oplever at få stærkere og mere intense orgasmer, når de dyrker analsex, fordi de bliver stimuleret flere steder i deres

underliv på samme tid. Så selv om det er en klitorisorgasme, de får af analsex, hvis de stimulerer sig selv samtidig, vil de stadig opleve, at orgasmen er dybere og tungere med stimulering omme i anus også.«

### ***Hvilke stillinger er gode til analsex?***

»Det, der er vigtigst at sige, når det gælder stillinger, er, at det helst skal være stillinger, hvor du kan ligge og slappe af, og hvor du har støtte under det meste af din krop, så du kan slappe helt af. Det kan for eksempel være at ligge i ske med hinanden, nogen synes, at det er rart at ligge på maven, og du kan også som den modtagende part ligge på ryggen, hvor den givende part sidder mellem dine ben, så det bliver en form for siddende missionær for den givende part.«

### ***Kan ringmusklen springe?***

»I yderste konsekvens kan ringmusklen godt springe, men jeg synes, at det er vigtigt at få noteret, at det er i yderste konsekvens. Det er ikke under normal, samtykkende, tændt analsex, at det sker. Det er i yderliggående ekstremer, at det kan foregå, så det er ikke noget, du skal være nervøs for, der sker under almindelig analsex hjemme i soveværelset. Og slet ikke hvis du har tillid til din partner om, at tempoet holdes nede.«

### ***Smerter ved analsex: Hvorfor gør det ondt, og hvornår skal man stoppe?***

»Grunden til, at det gør ondt, er, at ringmuskulaturen fysiologisk er bygget op, som den er – den er jo ikke modtagelig på samme måde som en skedeåbning.«

»Hvis man har prøvet som kvinde, at penis er smuttet ind bagi ved et uheld, fordi man er gået for hårdt til den ved sex, og penis er kommet på afveje, så har man prøvet, hvor fuldstændig hjernedødt smertefuldt det kan være.«

»Så det kan virkelig gøre ondt, og der, hvor man kan sige, at faresignalerne er, er for eksempel, hvis man kan ane noget blod deromme, og det behøver ikke at lyde så dramatisk, men det kan for eksempel være en lille brist. Slimhinden er meget

tyndere i endetarmen, end den er i skedevæggen, og det betyder, at den også er mere sårbar og porøs, end skedevæggen er. Så der skal meget lidt til.«

»Andre faresignaler er, at du mærker, at det gør ondt undervejs. Du har både en ydre og en indre ringmuskulatur, så du er kun halvvejs, når du er kommet igennem numsehullet, for du har også en indre ringmuskel, som du også skal være tålmodig med at få åbnet op undervejs.«

»Du kan godt opleve, at penis kan komme ind i den første del, men at du ikke kan slappe nok af eller give dig nok hen til, at penis kan komme længere op. Det kan sagtens være mentalt, at du har problemer med kontroltab, eller at du bare ikke kan slappe tilstrækkeligt af til, at det bliver en god oplevelse. Og kan du mærke det, skal I stoppe, for hvis nydelsen ikke overmander dig, og du har givet det en fair chance, bliver det ikke bedre af, at I prøver ti minutter mere.«

[Dette var en guide til analsexens verden, den er fantastisk, giv jer tiden, hyg jer og grin mens I lære, så kommer det hele hen af vejen.](#)

[Shop 6meup](#)