

GUIDE TIL FISTING – SÅDAN KOMMER I IGANG

Af [Sandra Vestergård](#) d. 13. juni 2014 i [Guides](#)

0



Det lyder voldsomt, og det er faktisk også ret voldsomt, men "fisting" er også en fuldstændig fantastisk oplevelse, der giver garanti en helt vild orgasme. Men der er en række vigtige ting, som man skal være opmærksom på, inden man går i gang.

Fisting betyder i bund grund, at man indfører hele hånden – eller knytnæven, deraf navnet – enten vaginalt eller analt. Som nævnt, det lyder voldsomt. Men der er en række gode grunde til, at det er noget som tænder rigtig mange mennesker. Først og fremmest handler det måske netop om, at det er ret voldsomt. Og fisting er da heller ikke noget, jeg vil anbefale på en første date. Denne sexlegetøj er noget, som bør være forbeholdt partnere, der kender og stoler på hinanden – til gengæld kan der være både fantastiske orgasmer at hente ved at udforske denne ekstreme sexlegetøj.

Når hele hånden føres ind i kvindens vagina, vil hun opleve følelsen af at blive fyldt helt ud, og hun vil føle, at alle muskler i underlivet bliver pirret til den yderste grænse. Fisting kan derfor både indgå i en ligeværdig leg med kvindens krop og orgasme i centrum, og i frække fetisch eller BDSM-lege, hvor "slavepigen" overlader sine huller til fri afbenyttelse. Uanset hvilken baggrund I leger med fisting på, så er tillid og forberedelse fuldstændigt afgørende for, at I får en god oplevelse. Uanset hvilken størrelse, alder eller form en kvinde har – og uanset om hun har født nul eller 10 børn – vil en hånd være en meget stor størrelse at dyrke sex med – og derfor er der en lang række ting, som det er vigtigt at huske, inden man går i gang. På den anden side, så er fisting ikke noget at være bange for. Der er tale om muskler, og muskler har den store fordel, at de kan udvides.



 Fisting-gel – glidecreme der afslapper musklerne

Fisting kan give orgasmer, der truer med et flå dig udover vanviddets rand – når hele hånden endelig presser sig indenfor, efter at være blevet pirret og udvidet langsomt i noget, der ligner en evighed, er det svært ikke at skrike højt i vellyst – allerede her starter noget, der minder om en orgasme – og den følelse vil kun blive forstærket, når han i langsomme strøg bevæger sin knyttede næve ind og ud.

Ja, fisting er fantastisk. Og der er næsten garanti for, at det for dig til at stønne højt. Men – med mindre selvfølgelig, at det er smerte, man tænder på – skulle det gerne være vellystige støn og ikke smertenskrig, og her kommer de rigtige remedier. Først og fremmest handler det om, at benytte rigelige mængder af den rigtige glidecreme.

Her er glidecremen "**Fisting-gel**" en af de meste populære på markedet, hvilket selvfølgelig skyldes, at denne creme er udviklet netop med henblik på fisting. Fisting-gel er rigtig smart at bruge, fordi den er lavet af hudvenlige og naturlige ingredienser, der får musklerne til at slappe af og samtidigt sørger for, at der er minimal modstand til den intese leg.

Samtidig har denne glidecreme den store fordel i forhold til fisting, at den kan anvendes sammen med produkter af latex. Det betyder, at den er særdeles velegnet til brug sammen med alle typer af sexlegetøj og buttplugs ligesom den kan bruges sammen med kondomer og gummihandsker. – alt sammen ting, som kan og bør være en del af legen, når det kommer til fisting.

Når I er i gang med fisting – selve fistfucking delen – kommer der et tidspunkt, hvor hånden ikke skal tages ud – her er det svært at tilføje ny glidecreme, og der er fordelene ved fisting gel, at den holder meget længe.

SÅDAN KOMMER DU I GANG MED FISTING

Varm langsomt op Inden fisting-legen går i gang – og uanset om der leges med blid eller hård dominas, eller der blot er tale ligeværdige eksperimenter med en af de mest intense former for sexuel kontakt, der findes, så er det helt afgørende, at der varmes meget grundigt op.

De seneste år, er fisting kommet til at fylde rigtig meget i pornofilm, hvor man ofte ser scener, hvor en mand med meget kort varsel indfører hele sin hånd i en kvindes vagina. Søg eksempelvis efter film, der indeholder "gaping", der betyder gabende eller "meget åben" – Her er det meget vigtigt – endnu en gang – at understrege, at pornoskuespillere er professionelle. Og det, de sker på skærmen er en redigeret virkelighed. Tro mig, før en pornostjerne tager en hel hånd, har hun brugt det meste af dagen på at forberede sig både mentalt og fysisk – med fingre, legetøj og glidecreme. Det samme gør sig gældende i forhold til anal fisting – her er oplevelsen endnu mere intens – og der er endnu flere ting, man bør være opmærksom på, men det vil jeg komme ind på senere. Først får I lige nogle gode råd til at komme i gang med fisting på en sjov, fræk og frem for alt sikker måde.

Udover den rigtige glidecreme og selvfølgelig lysten til at lege med fisting, er det vigtigste i forhold til fisting, at man har det rigtige legetøj.

Start med gør det behagelig. Sæt den rigtige stemning og belysning og find så alle de ting frem, der skal bruges: dildoer, glidecreme, kondomer og hvad i ellers har af frækt legetøj. Herefter går legen i gang.

Fisting er ikke kun en intens fysisk oplevelse – uanset om leget er BDSM præget eller ej, så er det vigtigt, at der er god følelsesmæssig kontakt mellem giver og modtager, når I leget med fisting. Lad fingre og tunge gå på opdagelse, og begynd langsomt at udvide musklerne i vagina med fingre.

Du kan også sagtens varme kvinden op med en **dildo** eller **vibrator**.

Når kvinden er ophidset – også selvom hun naturligt er blevet meget våd – skal der påføres ekstra meget glidecreme – brug eksempelvis fisting-gel, der afslapper musklerne – og gå så et skridt videre. Her vil jeg anbefale, at man inddrager et par gode store dildoer af høj kvalitet i legen. Start med et legetøj i almindelig stor størrelse – for eksempel en omkreds på tre eller fire centimeter, og udvid så langsomt til for eksempel den frække og næsten overvældende "Super Super Dong". Her er tale om 33 centimeter lang kulsort dildo med en omkreds på hele syv centimeter – når den sidder, hvor den skal, er I godt på vej. Men der er stadig lang vej til fisting med hele hånden.

Inden I kommer så langt, er der en lang række forholdsregler, som skal tages, og nogle ting, man skal være opmærksom på. Fisting kommer ind under kategorien ekstrem sex – og her er det altid vigtigt, at man passer på hinanden og sig selv.

Derfor er det også en idé at afstemme forventinger, så manden ikke tror, at det handler om at få hele under armen skudt op i første forsøg. Kroppen skal vænne sig til nye ting, og fisting handler ikke om at skynde sig. Tværtimod.

SÅDAN GØR DU: FREMGANGSMÅDE VED VAGINAL FISTING



Inden du starter med vaginal fisting er det vigtigt at vaske hænderne grundigt, klip og fil så neglene så de ikke kan ridse hul. Her kan det også være en rigtig god idé at bruge gummehandsker, især hvis man har sår eller hudproblemer på hænderne, eller hvis neglene er svære at file. Fisting tager tid, så sørg også for hun ligger godt.

Kvinden lægger sig på ryggen – gerne med en pude i ryggen, så hun kan følge med i, hvad der sker. Fisting er nemlig en yderst visuel ting, og det ser både virkelig erotisk og frækt ud, når hånden langsomt forsvinder ind i det allerhelligste.

Når selve fistingen skal i gang, starter du med to fingre. Så tre, og til sidst fire. Tilføj løbende glidecreme og husk – det kan næsten ikke blive for meget. Fortsæt med fire fingre, indtil du kun kan se knoerne. Når cremen er fordelt grundigt over hele