

## Faustregel 3:

### Ordentlich Gleitmittel nehmen

Damit es richtig „flutscht“, reichlich Gleitgel benutzen, und zwar für jeden Fisteer sein eigenes. Ein gemeinsamer Gleitmitteltopf ist keine gute Idee: Dort können sich alle möglichen Krankheitserreger von verschiedenen Partnern tummeln und von Fisteer zu Fisteer weitergegeben werden.



\* aus Goethes FAUST

## Faustregel 4:

### Entspannen und langsam vortasten

Fisten klappt sicher am besten in einer angenehmen Umgebung und mit Leuten, denen man vertraut. Dazu gehört auch, dass der Fister reagiert, wenn der Fisteer „Stopp!“ sagt.

Ansonsten braucht es ein bisschen Übung: Der Schließmuskel kann wie jeder andere Muskel trainiert werden und lässt sich – vorsichtig! – dehnen. Auf keinen Fall zu schnell oder gewaltsam eindringen – im Extremfall kann die Darmschleimhaut reißen, und das ist lebensgefährlich.

## Faustregel 5:

### Klar bleiben

Alkohol und andere Drogen sind besser nicht mit im Spiel: Der Aktive kann die Kontrolle verlieren und den Passiven verletzen, und der Passive bemerkt vielleicht nicht mal, wenn er verletzt wird.

Um das Schmerzempfinden herabzusetzen, gehören für manche Fistees Poppers oder das starke Narkosemittel Ketamin dazu. Aber Vorsicht: Eine zu hohe Dosis Ketamin kann lebensgefährlich sein. Das Gleiche gilt für den Einsatz von Poppers in Kombination mit Viagra oder Nitraten, die in gängigen Medikamenten gegen Angina pectoris enthalten sind.

Mehr Infos:

<http://www.iwwit.de/themen/drogen>

## Faustregel 6:

### Sicher weitermachen

Wenn ihr nach dem Fisten noch ficken wollt, dann vergesst das Gummi nicht: Beim Fisten werden möglicherweise After und die Darmschleimhaut verletzt, und das Risiko, dass beim Ficken HIV, HCV oder eine andere Geschlechtskrankheit übertragen wird, ist dann für beide Beteiligten sehr hoch.




# Richtig geil fisten

ICH WEISS WAS ICH TU



Faustregeln  
für tiefer-  
gehende  
Spiele



**Beim Fisten** („Faustfick“) führt der Aktive („Fister“) eine oder beide Hände in den Arsch des Passiven („Fistee“) ein und massiert dabei dessen Prostata. Das klingt für die einen vielleicht leicht krass, ist für andere aber die sexuelle Erfüllung.

Ein HIV-Risiko besteht eigentlich nur dann, wenn nach dem Fisten ohne Gummi gefickt wird. Hepatitis-B- oder -C-Viren dagegen (HBV/HCV) und andere Erreger können leicht übertragen werden, auch von einem Fistee auf den anderen – zum Beispiel, wenn der Fister mit demselben Handschuh von einem Loch zum nächsten geht.

**„Greift nur hinein ins volle Menschenleben!“\***

Gegen Hepatitis B kannst du dich impfen lassen. Und es gibt noch ein paar weitere Tipps zur Risikosenkung, bevor du auf eigene Faust losziehst:

\* aus Goethes FAUST

## Faustregel 1:

### Latexhandschuhe tragen

Bei unverletzten Händen ist eine HBV- oder HCV-Übertragung auf den Fister oder den Fistee unwahrscheinlich. Anders ist das bei offenen Wunden: Weil es beim Fisten leicht zu Verletzungen am Analkanal oder Darm kommt, ist schnell Blut mit im Spiel, und dann steigt das Infektionsrisiko für beide Partner. Syphilis-Erreger können auch bei scheinbar intakter Haut weitergegeben werden.

Wir empfehlen daher dem Aktiven, zum Fisten Latexhandschuhe zu tragen – für jeden neuen Partner einen neuen Handschuh: So schützt er sich selbst und vermeidet, dass Viren, Bakterien und andere Erreger weitergegeben werden.

## Faustregel 2:

### Hände checken

Die Fingernägel des Fisters sind idealerweise kurz geschnitten und glatt gefeilt, Schmuck (Fingerringe, Armbänder) und die Uhr sind abgelegt.

## Impressum



Deutsche AIDS-Hilfe e.V.  
Wilhelmstr. 138  
10963 Berlin  
dah@aidshilfe.de  
www.aidshilfe.de  
Bestellnummer: 171235  
1. Auflage, 2016

Druck: X-PRESS,  
Lützowstr. 107-112  
10785 Berlin  
Layout: Carmen  
Janiesch

**ICH WEISS  
WAS ICH TU**