

**Debatten-Donnerstag der GSSG vom 11. Dezember 2025:
Der Po: Gebiete zwischen Sexualität und Politik
Zusammenfassung der Zoom-KI (editiert vom Team)**



Zum neunten Debattendonnerstag begrüßten Gastgeberin Harriet Langanke und Bildungsberater Norbert Holtz die Ärztin Caterina Schulte-Eversum. Ziel der Debatte war es, Gesundheitsfragen rund um den Po aus der Tabuzone zu holen – einschließlich ihrer sexuellen, gesellschaftlichen und politischen Dimensionen.

Po-Gebiete: Anatomie und medizinische Grundlagen

Proktologin und Sexualmedizinerin Caterina Schulte-Eversum erläuterte anschaulich die Anatomie des Anorektal-Bereichs: äußere Haut, After, Kontinenz-System und den komplex aufgebauten Beckenboden, der eng mit anderen Körperstrukturen zusammenarbeitet. Sie beschrieb die Unterschiede zwischen männlicher und weiblicher Anal-Anatomie und betonte, dass sich medizinische Probleme beim Analverkehr durch gute Vor-

bereitung, ausreichend Dehnung und passende Technik meist vermeiden lassen. Unachtsames Vorgehen erhöhe hingegen das Risiko für Verletzungen und Folge-Beschwerden wie Schmerzen oder Stuhlinkontinenz.

Scham, Beschwerden und Tabu

Ein zentrales Thema war die tief verwurzelte Scham rund um den Po-Bereich. Diese entsteht häufig bereits in der frühen Kindheit, etwa beim Toilettentraining, und wirke sich später auf die Wahrnehmung und Spannung des Beckenbodens aus. Viele Menschen suchten selbst bei Beschwerden wie Nässen, Jucken, Brennen, Blutungen oder Schmerzen lange keine Hilfe. Neben Scham spiele auch Nichtwissen eine Rolle, etwa darüber, welche ärztliche Anlaufstelle zuständig sei. Besonders tabuisiert sei die Stuhlinkontinenz. Auch junge Menschen seien betroffen – etwa bei chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, nach Geburtsverletzungen oder im Leistungssport. Oft entstehe aus schamhaftem Rückzug soziale Isolation, woraus sich ein Teufelskreis aus Stress und körperlichen Symptomen entwickeln kann.

Sexualität und Beckenboden

Caterina Schulte-Eversum hob die Bedeutung des Beckenbodens für sexuelles Erleben hervor: ungewollt angespannte Muskeln und der Verlust der Koordinationsfähigkeit können dieses beeinträchtigen. Obwohl es im Analbereich dieselben Nervenzellen wie an der Penis-Eichel oder der Klitoris-Perle gibt, sei deren Rolle für Orgasmen noch unerforscht. Gleichwohl spiele der Analverkehr eine relevante Rolle in sexuellen Fantasien, werde in Pornos aber häufig realitätsfern dargestellt. Für sicheren und lustvollen Analverkehr seien Vorbereitung, ausreichend Gleitmittel, Kommunikation und Vertrauen zentral. Tätowierungen im Analbereich halte die Proktologin für sehr schmerzhaft. Intimirasuren seien aus medizinischer Sicht nicht notwendig und auch nicht sinnvoll – nicht zuletzt, weil das Verletzungsrisiko an der Haut groß sei, was zu Folgeproblemen führen kann.

Gesellschaftliche, politische und kulturelle Aspekte

Bei sexuellen analen Kontakten seien, so Caterina Schulte-Eversum, individuelle Vorlieben sowie Grenzen und deren Kommunikation entscheidend und nicht verallgemeinerbar. Sexuelle Dienstleistende könnten die Analgesundheit fördern und mit ihrer Kommunikation Tabus überwinden. Sie sähen deutlich mehr Po-Gebiete als andere Menschen und sprächen im sexuellen und intimen Kontext häufig offener über Tabuthemen.

Die kostenlos angebotene Online-Veranstaltungsreihe der GSSG – Gemeinnützige Stiftung Sexualität und Gesundheit mit dem Titel "Daten statt Dogmen" entstand aus einem Initiativkreis, dem Norbert Holtz, Theo Koppers, Harriet Langanke und Almuth Wessel angehören. www.stiftung-gssg.org/daten-statt-dogmen/