

## КАК ПОДГОТОВИТЬСЯ К



## АНАЛЬНОМУ СЕКСУ

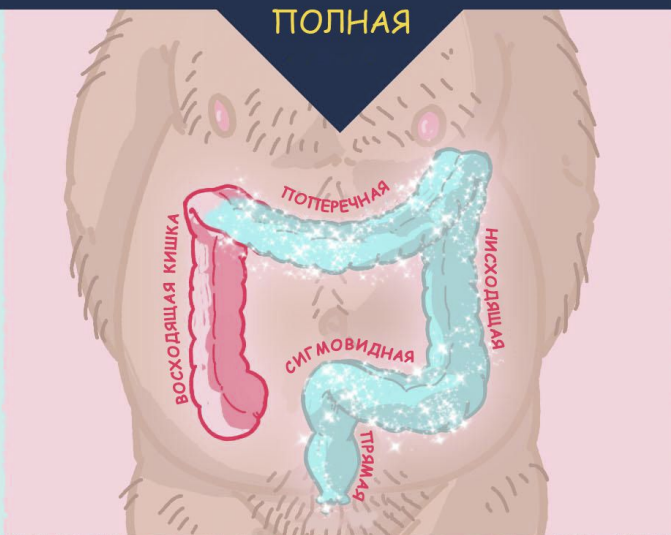
## ДВА ТИПА ОЧИСТКИ

## БЫСТРАЯ



От 10 до 30 минут.  
Для секса в ближайшие  
два часа.

## ПОЛНАЯ



От 30 минут до 2 часов.  
Долгие сессии, большие члены,  
огромные дилдо, фистинг.

ВЫБЕРИ  
ОРУДИЕ

=Лучший выбор=



- > экономия времени
- > простота
- > экономичность



**ШЛАНГ ДЛЯ ДУША:**

купи в секс-шопе. регулируемый напор. много насадок.

**СТРИНЦОВКА:**

удобно перевозить. легко заполнять, мыть и прятать.

**СЛАБИТЕЛЬНОЕ:**

сначала вылей раствор! наполни тёплой водой.

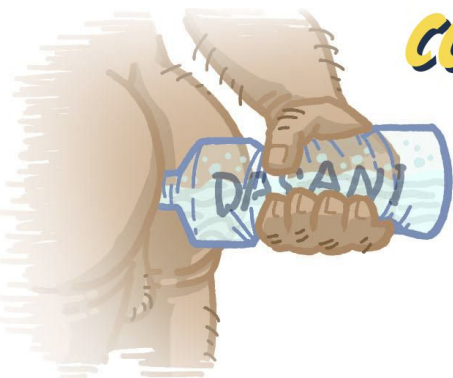
**КРУЖКА ЭСМАРХА:**

для олдскульных хипстеров. медленное и тщательное очищение.

## СОВЕТ ПРОФИ!

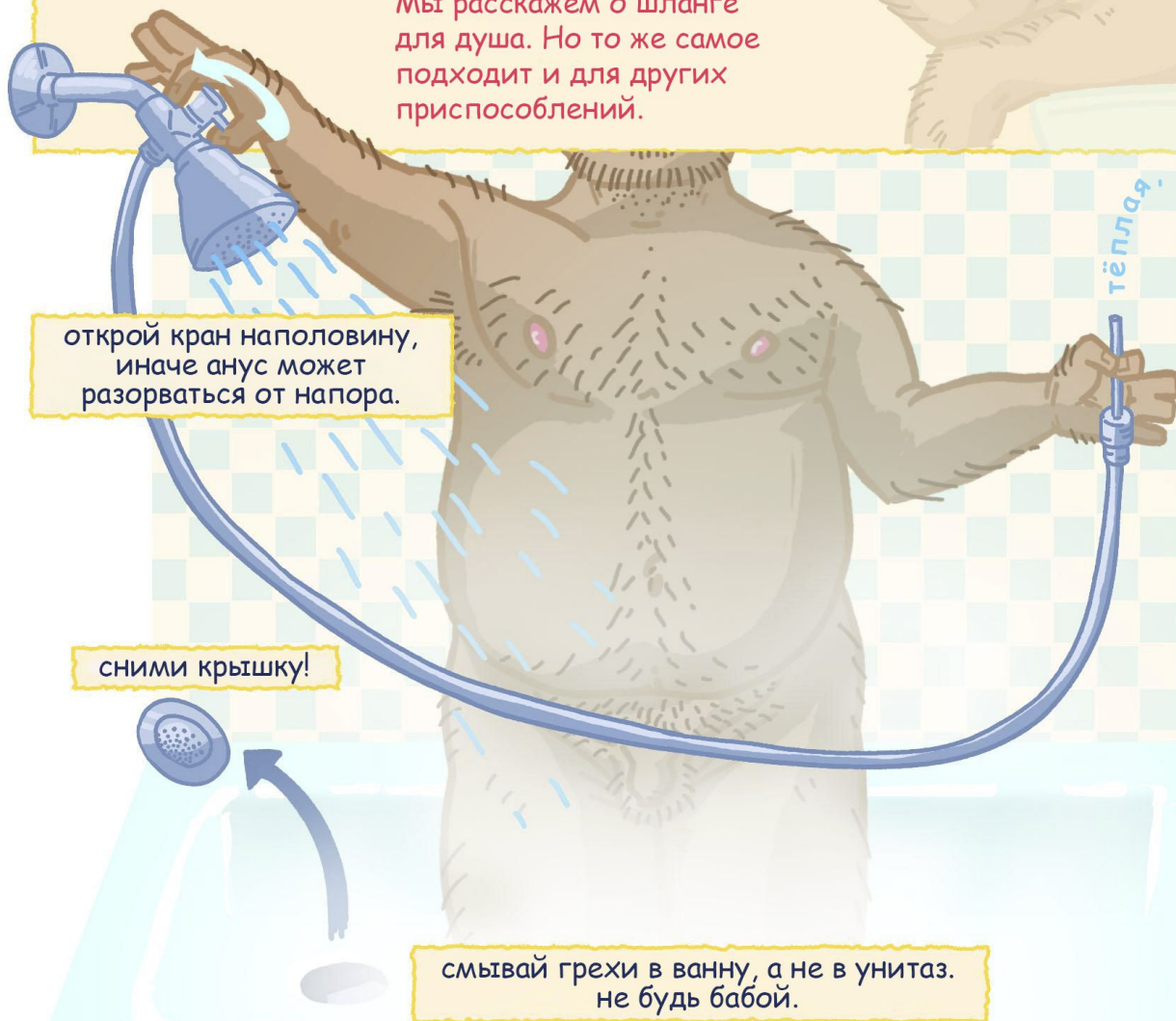
**ГЕРМИОНА ГЕМОРОЕВНА РЕКОМЕНДУЕТ:**

Нет приспособлений в номере отеля? Купи в торговом автомате **бутылку с водой**. Она тоже подойдёт! Не вкручивай, будь аккуратнее. Введи бутылку в анус и надави на неё. О-све-жа-ет!



Сходи в туалет.  
 Не тужься, не торопись. Дочитай роман.  
 Осторожнее с туалетной бумагой.  
 Не раздражай анус.

Мы расскажем о шланге для душа. Но то же самое подходит и для других приспособлений.



открой кран наполовину,  
 иначе анус может  
 разорваться от напора.

тёплая. Не  
 Слишком горячая вода.....

сними крышку!



смывай грехи в ванну, а не в унитаз.  
 не будь бабой.

езде трубы! какая разница?



низкий напор.  
 струя высотой 15 см.  
 этого хватит.



введи наконечник  
 в анус. напор воды  
 сделает своё дело.



не вводи глубоко!  
 без смазки может  
 начаться раздражение.

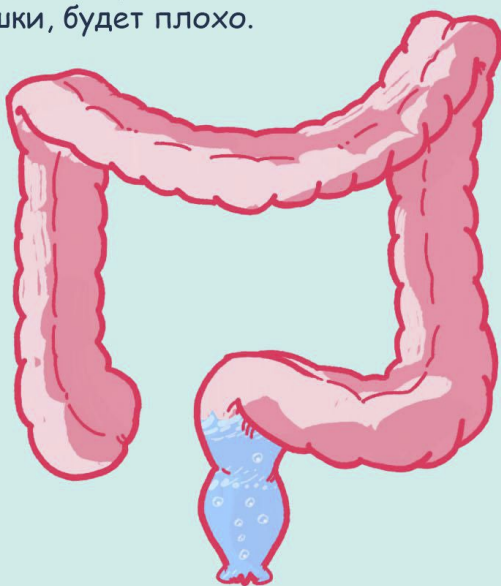


# ЗАПОЛНИ ВОДОЙ!

## БЫСТРО



Досчитай до 5, заполняя кишечник водой. Следи за количеством воды. Если она пройдёт дальше сигмовидной кишки, будет плохо.



Если вода попадёт из прямой в сигмовидную и восходящую кишку, придётся вымывать кал из глубоких полостей. Сделай полную очистку, чтобы избежать сюрпризов во время секса.



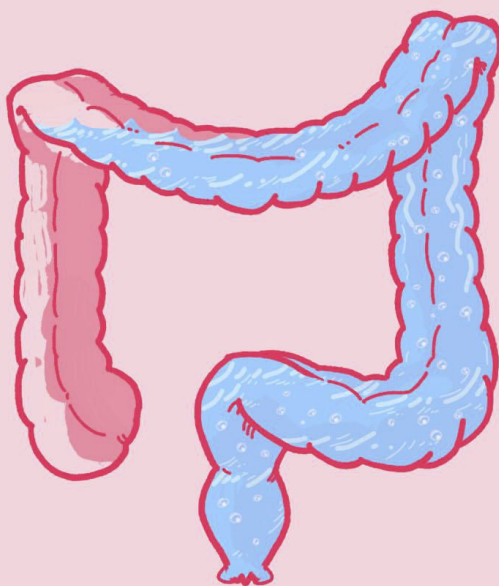
1x

Если ты используешь спринцовку, вводи по одной за раз.

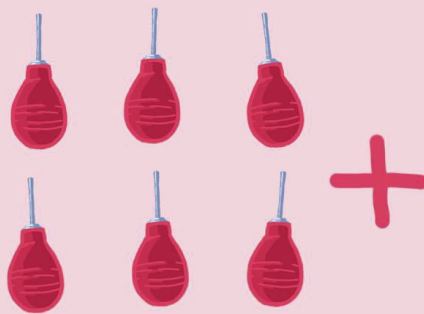
## ПО ПОЛНОЙ



Досчитай до 30, чтобы заполнить и восходящую, и поперечную кишку.



Ты можешь почувствовать позывы, не досчитав до 30. Остановись, расслабься и продолжай считать. Нужно довести процедуру до конца, или она займёт больше времени.



Введи 6-10 спринцовок. Подожди, не торопись.

## А ТЕПЕРЬ САМОЕ НЕПРИЯТНОЕ...

# РАССЛАБЬСЯ!



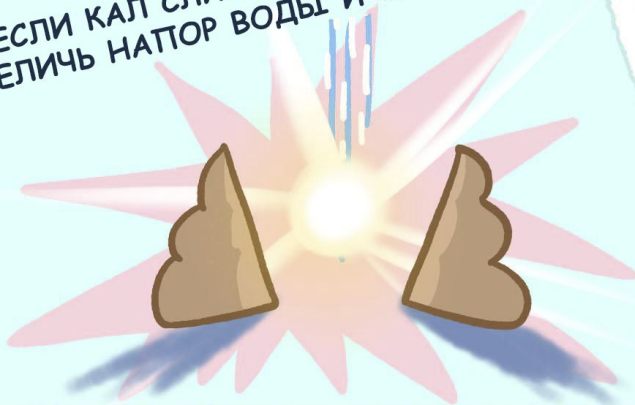
Трубы поют, как буря внутри.  
Не напрягайся, ведь секс впереди...

ПОРА ВЫПУСТИТЬ ВОДУ. НЕ ВОЛНУЙСЯ О ГЯЗИ.  
ПОВТОРИ ПРОЦЕДУРУ НЕСКОЛЬКО РАЗ.



СМОЙ ВСЁ В СЛИВ.

ЕСЛИ КАЛ СЛИШКОМ ТВЁРДЫЙ,  
УВЕЛИЧЬ НАТОР ВОДЫ И СМОЙ ЕГО!



ИЛИ ПОМОГИ СЕБЕ ПАЛЬЦЕМ НОГИ.  
ФУ!



ПРОЦЕСС НЕПРИЯТНЫЙ, НО ВСЁ ВЫХОДИТ ИЗ ТЕБЯ.  
ЛУЧШЕ ИСПАЧКАТЬ ВАННУ, ЧЕМ ПОСТЕЛЬ.

# ЗАПОЛНИ ВОДОЙ!

## БЫСТРО

Повтори **минимум 5 раз**. Ничего страшного, если повторишь раз десять.



Если вода грязная или с запахом, повтори ещё раз.



Если вода грязная после многократных попыток, она прошла дальше сигмовидной кишки. Есть два варианта:

- 1) Сделай полную очистку. На это может уйти ещё час.
- 2) Остановись. Скажи партнёру, что сегодня будет только оральный секс. Честность лучше, чем испачканный член.



Если вода чистая, заканчивай!  
Помойся с мылом и вытрись полотенцем.

## ПОЗДРАВЛЯЕМ!

## ПО ПОЛНОЙ

Если проводишь полную очистку, придётся постараться...



Большая часть воды останется в нисходящей кишке. Ты почувствуешь потуги, и вода выйдет, но не вся.



Нужно вымыть весь кал.

Заполни кишечник примерно пять раз, пока вода не будет выходить чистой. Всё зависит от особенностей организма.

Избавься от всей воды. Есть несколько хитростей, как это сделать...

## ПРОДОЛЖАЙ!

**НЕСКОЛЬКО ПОЗ ИЗ ЙОГИ ПОМОГУТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ВОДЫ:**



Полежи на левом боку.

Пахучий лотос



Перевернутый краб



Меняй позы, массируй живот, пока вода не выйдет.

Попробуй ввести больше воды при перемене поз и помни анатомию кишечника.

**МОГУТ ПОМОЧЬ И ТАНЦЕВАЛЬНЫЕ ДВИЖЕНИЯ. ПОПРОБУЙ, ВДРУГ ПОЛУЧИТСЯ:**

Танец живота. Кишечник должен прийти в движение.

Массируй живот круговыми движениями против часовой стрелки!



**ТАНЦУЙ  
ТУЖЬСЯ**



**СЕКСИ БУЛЛА  
МАССИРУЙ**

Надави на анус двумя пальцами. Повтори несколько раз.

Введи палец в анус (используй лубрикант) до сигмовидной кишки.

**ПОВТОРИ ПРОЦЕДУРУ НЕСКОЛЬКО РАЗ. НЕ ЗАБЫВАЙ ПРО СОВЕТЫ ВЫШЕ. ВОДА МОЖЕТ БЫТЬ ОЧЕНЬ ГРЯЗНОЙ, НО ЭТОГО СТОИТ ОЖИДАТЬ. СМОЙ ВСЁ В СЛИВ. ЗАПОМНИ: ДОЛЖНА ВЫХОДИТЬ ЧИСТАЯ ВОДА.**

# КАК ПОНЯТЬ, ЧТО ОЧИСТКА ЗАКОНЧЕНА?

Если выходишь из душа, а в животе урчит, ты не закончил.  
Проверь по пунктам, чист ли кишечник:

**Запах воды:** если она пахнет, внутри остался кал. Возможно, его очень много.  
Ты не закончил.

**Слизь:** в воде могут попадаться частички слизи (прозрачные и вязкие, без запаха).  
Вероятно, процесс закончен.

**Последний пук:** иногда под конец может выйти воздух. Так бывает не всегда.  
Всё нормально. Если есть запах, ты не закончил.

**Пустота:** ты будешь ощущать необычную пустоту, если процесс закончен.  
Научись распознавать это чувство. Всё приходит с практикой.

**Чистая вода:** если несколько раз выходит чистая вода, значит, ты закончил.

## СОВЕТ ПРОФИ! ГЕРМИОНА ГЕМОРРОЕВНА РЕКОМЕНДУЕТ

### Цифровые весы

Взвешивайся до и после душа.  
Если ты стал весить больше,  
внутри осталась вода.

### Ешь клетчатку

Очистка проходит лучше  
при правильной диете.  
Клетчатка очищает кишечник.  
Можно принять слабительное.

### Холодная вода

Если ты используешь  
холодную воду, могут начаться  
сильные спазмы. Это неприятно,  
но может ускорить процесс.

### Все организмы разные

Прислушивайся к своим ощущениям.  
Может понадобится больше или меньше воды.  
Со временем ты научишься.  
Вот и всё!

Используй презервативы.  
И ради бога, хорошо вымойся после процедуры!

CREATED BY BLINDJAW  
FEEL FREE TO SHARE!



CREATIVE COMMONS ATTRIBUTION  
NONCOMMERCIAL SHAREALIKE LICENSE

# КОНЕЦ

ПОЗДРАВЛЯЕМ! ТЕПЕРЬ ЗАЙМИСЬ АНАЛЬНЫМ СЕКСОМ!