


1# A HELYES LÉPÉSEK AZ EGÉSZSÉGES VÉGBÉLNYÍLÁSÉRT




A végbélnyílásodat jól kell ápolni ahhoz, hogy jó egészségben legyen, különösen akkor, ha anális behatolással járó szolgáltatásokat nyújtasz. Akár férfi, akár nő vagy transz vagy, **az alábbi tanácsok rád** is vonatkoznak!

Tanácsunk a feneked megmentéséhez.

-  **Ellenőrizze magát** tükörrel, hogy megnézze a végbélnyílását viszketés, fájdalom, égés, szokatlan pattanások stb. esetén.
-  **Táplálkozzon egészségesen.**
-  **Rendszeresen étkezzon**
-  **Ne élj anális szexet, ha nem akarsz,** és hagyd abba a behatolást, ha fájdalmas.
-  A **tiszta vastagbél** érdekében inkább fogyasszon sok rostot, minthogy éheztesse magát.
-  Menjen el **szűrővizsgálatra** 6 havonta egyszer, illetve kockázatvállalás után.

2# ANÁLIS SZEXHEZ





-  **Érezd úgy, hogy kedved van hozzá,** és ne érezd kényszerítve magad.
-  **Használj óvszert** és **sok-sok síkosítót**, amit gyógyszertárban, szexboltban vagy Aspasia-ban vásárolhatsz.
-  **Ne használj növényi olajokat**, amelyek károsíthatják az óvszert, és nem alkalmasak hosszan tartó behatolásra.
-  **Használjon anális behatolásra tervezett szexuális játékokat** (dugók stb.), hogy elkerülje a végbélnyíláson keresztül történő veszélyt, repedést.
-  **Használjon óvszert és síkosítót a szexuális játékszereken,** és használat után alaposan mossa el azokat.
-  **Bármi is hatolt be a végbélnyílásába, nem kerülhet tisztítás nélkül a hüvelyébe/szájába.**
-  Az ujjal történő behatoláshoz viseljen **eldobható** (fekete) kesztyűt, és használjon más ujjat az anushoz és a vaginához.

3# ANÁLIS SZOLGÁLTATÁSOK NYÚJTÁSA



Dolgozz a végbélnyílásoddal anélkül, hogy megsérülnél

-  **Azonnal hagyd abba az aktust, ha fájdalmat érzel:** jobb, ha egy vendéget elvesztesz, mint a következő tízet egy anális repedés miatt.
-  **Kunnilingusz és felláció után végezz tisztítást**, hogy elkerüld a baktériumok átvitelét a végbélnyílásból a hüvelybe/szájba. **Használj óvszert** vagy Dig Dentelt.
-  **Soha ne használjon poppert Viagrával együtt.**
-  **Kerülje az anális szexet, ha aranyere van.**
-  **Ha nem szokott hozzá, akkor előzetesen felkészülhet, hogy elkerülje az anális repedéseket:**
 - Különböző méretű dugók használata
 - Először helyezze be a legkisebb dugót bőséges kenőanyaggal. Ha már megszokta, vegye ki, és helyezzen be egy nagyobb dugót.
 - Nagyon fokozatosan növelje a méretet.
 - Ne készüljön túl korán, hogy a végbélnyílása kitágult maradjon a közösülésig.

4# HOGYAN KELL MOSNI A VÉGBÉLNYÍLÁST



Használj beöntőgumót vagy egy kanüllel ellátott zuhanyömlőt. Ezeket gyógyszertárakban vagy szexshopokban találhatod.



Kerüld a hetente többszöri mély anális tisztítást, hogy ne károsítsd a baktériumflórádat.



Kerülje a hashajtókat. Ha mégis szeretné őket, használjon helyette természetes készítményeket.

**Kockázatmentes
anális öblítés**



Töltse meg az üveget meleg vízzel



Vigyen fel síkosítót a hegyére



Helyezze a fúvókát a **végbélnyílásába**, nem túl mélyen, és finoman nyomja, amíg a víz ki nem ürül.



Ügyeljen arra, hogy a kioldás előtt vegye ki a gumiból a golyót! Ellenkező esetben megtelik piszkos vízzel.



Miután eltávolította a gumiból, **hagyja a vizet néhány másodpercig magában**, mielőtt kiengedné a WC-be.



Ismételje meg a fenti lépéseket többször.



Mossa ki a felszerelését vízzel és enyhén szappannal.

5# MIKOR KELL ORVOSHOZ FORDULNI?



Fájdalom, gyakori hasmenés és/vagy székrekedés, szemölcsök, aranyér, váladékozás stb. esetén forduljon proktológushoz, a végbélnyílás orvosához.



A PreP a HIV elleni megelőző kezelés. Ha anális szolgáltatásokat nyújt, kérdezzen meg egy orvost erről a kezelésről. Ő az Ön helyzetének megfelelően tud Önnek tanácsot adni.



Ha fájdalmai és/vagy vérzése van forduljon orvoshoz.



Ha egy tárgy beszorult a végbélnyílásába. Ha nem anális behatoláshoz tervezett tárgyat használ, fennáll a repedés veszélye. Ha ez történik Önnel, őrizze meg a nyugalmát. Kimehet a WC-re, és nyomhatja, mintha kakilna. Ha a tárgy nem jön ki, menjen a sürgősségre, hogy eltávolítsák. Jobb egy kínos pillanat, mint a súlyos utóhatások.



Ha inkontinenciája van (nem tudja visszatartani a vizeletét) forduljon orvoshoz.



TANÁCSUNK AZ EGÉSZSÉGES VÉGBÉLNYÍLÁSHOZ

