

1# PAȘII CORECȚI PENTRU UN ANUS SĂNĂTOS










Anusul dumneavoastră trebuie să fie bine îngrijit pentru a fi sănătos, mai ales dacă oferiți servicii care implică penetrare anală. Indiferent dacă ești bărbat, femeie, cis, trans, non-binar, intersexual etc., **sfaturile de mai jos sunt valabile pentru tine!**

Sfaturile noastre pentru
a-ți salva fesele

-  **Verifică-te cu** o oglindă pentru a-ți privi anusul în caz de mâncărimi, dureri, arsuri, coșuri neobișnuite, etc.
-  **Adoptați o alimentație sănătoasă.**
-  **Mâncați la ore regulate**
-  **Nu faceți sex anal dacă nu doriți** și opriți penetrarea dacă este dureroasă.
-  **Pentru un colon curat**, consumați multe fibre, mai degrabă decât să vă înfometăți.
-  **Mergeți la screening o dată** la 6 luni și după ce vă asumați riscuri.

2# PENTRU SEX ANAL








-  **Aveți chef și nu vă simțiți forțați.**
-  Folosiți **un prezervativ și mult, mult lubrifiant**, cumpărat de la o farmacie, de la un sex shop sau de la Aspasie.
-  **Nu folosiți uleiuri vegetale**, care pot deteriora prezervativul și nu sunt potrivite pentru o penetrare prelungită.
-  **Folosiți jucării sexuale concepute pentru penetrarea anală** (dopuri și jucării sexuale cu margini) pentru a evita aspirarea prin anus.
-  **Folosiți un prezervativ și un lubrifiant** pe jucăriile sexuale și spălați-le bine după utilizare.
-  **Ceea ce a pătruns în anus nu trebuie să intre în vagin/gură fără a fi curățat.**
-  Purtați o mănușă de unică **folosință** (neagră) atunci când penetrați cu degetele și folosiți un deget diferit pentru anus și vagin.

3# PENTRU OFERTA SERVICIILOR ANALE



Lucrează cu
anusul tău fără să
te rănești

-  **Opriți-vă imediat din prestație** dacă simțiți durere: este mai bine să pierdeți o prestație decât să le pierdeți pe următoarele zece din cauza unei fisuri anale.
-  **Faceți și primiți anilingus după cunnilingus și felație pentru** a evita transmiterea bacteriilor din anus în vagin/gură. **Folosiți un baraj dentar sau un prezervativ.**
-  **Nu folosiți niciodată poppers cu Viagra.**
-  **Evitați sexul anal dacă aveți hemoroizi.**
-  **Dacă nu sunteți obișnuit.ă, vă puteți pregăti în prealabil pentru a evita fisurile anale:**
 - Prevedeți dopuri de dimensiuni diferite
 - Introduceți mai întâi cel mai mic plug cu mult lubrifiant. Odată ce te-ai obișnuit cu el, scoate-l și introdu un dop mai mare.
 - Creșteți dimensiunea foarte treptat.
 - Nu vă pregătiți prea devreme, astfel încât anusul să rămână dilatat până în momentul actului sexual.

4# CUM SĂ-ȚI SPELI ANUSUL



Folosiți un bulb de clismă sau un furtun de duș cu o canulă. Le puteți găsi în farmacii sau în sex-shopuri.



Evitați curățarea profundă a anusului de mai multe ori pe săptămână pentru a nu vă deteriora flora bacteriană.



Evitați laxativele. Dacă totuși le utilizați optați pentru cele de origine naturală.

O spălătură anală fără riscuri



Umpleți becul cu apă caldă.



Aplicați lubrifianț pe vârf.



Introduceți duza în anus, nu prea adânc, și strângeți ușor până când apa se goleşte.



Aveți grijă să scoateți becul înainte de a-l elibera! În caz contrar, se va umple cu apă murdară.



Odată ce becul a fost scos, lăsați apa în interiorul dumneavoastră timp de câteva secunde înainte de a o elibera în toaletă.



Repeți pașii de mai sus de mai multe ori.



Spălați-vă echipamentul cu apă și săpun delicat.

5# CÂND AR TREBUI SA CONSULTI MEDICUL?



Consultați un proctolog, medicul anusului, în caz de **dureri, diaree și/sau constipație frecvente, veruci, hemoroizi, secreții etc.**



Dacă doriți să luați PreP. PreP este un tratament preventiv împotriva HIV. Dacă oferiți servicii anale, puteți întreba un medic despre acest tratament. Acesta vă va putea sfătui în funcție de situația dumneavoastră.



Dacă aveți dureri și/sau sângerări.



Dacă un obiect este blocat în anus. Dacă nu folosiți obiecte concepute pentru penetrarea anală, există riscul de aspirație. Dacă vi se întâmplă acest lucru, păstrați-vă calmul. Puteți merge la toaletă și împingeți ca și cum ați face caca. Dacă obiectul nu iese, mergeți la Urgențe pentru a fi scos. Este mai bine să aveți un moment jenant decât să aveți urmări grave.



Dacă aveți incontinență (nu vă puteți ține înăuntru pentru a merge la toaletă).



SFATUL NOSTRU PENTRU UN ANUS SĂNĂTOS