

FISTING



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización



Fisting

Fisting o fist-fucking es un término inglés con el que se designa la práctica sexual consistente en la introducción parcial o total de la mano en el ano o la vagina de la pareja. Una variante sería la braquioprosis o braquiproctosigmoidismo, que es una forma profunda de fisting donde todo el brazo penetra el ano.



Fisting

El fisting sea anal o vaginal, es una práctica que debe ser realizada con el consentimiento de las personas involucradas, tanto de quien lo efectúa como de aquel a quien se le realiza. Debe efectuarse siempre con la paciencia necesaria, recordando siempre que todas las personas son anatómicamente diferentes, que tienen umbrales de dolor diferentes y que el grado máximo de dilatación que se puede alcanzar es diferente si comparamos dos personas.





Fisting



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

El fisting como práctica sexual tiene su origen aparente en la Roma Antigua, donde era un derecho del Emperador, cuando un siervo se casaba, tomar la virginidad de la esposa en la noche de bodas. También había un derecho rara vez utilizado, en donde el Emperador podía tomar la supuesta virginidad anal del siervo, y procedía a realizarle un fisting, muchas veces con el anillo de Emperador puesto, como símbolo de poder. Calígula fue uno de los Emperadores que más utilizó este derecho.





Técnicas y precauciones



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

- Se debe de realizar un lavado de manos apropiado y desinfectarlas, y mantener las uñas adecuadamente cortadas.
- No utilizar anillos, uñas largas, uñas rotas, nada que pueda generar arañazos, ulceraciones, o “lastimaduras” internas.
- Utilizar guantes de látex de un solo uso o nitrilo con manga larga.
- Bajo ningún concepto utilizar anestésicos de ningún tipo, ni mediante cremas ni ungüentos ni inyectables, porque en una situación así, el dolor actúa más que nunca como mecanismo de defensa para evitar dolores extremos que lleven a sincopes, desvanecimientos, desmayos, etc.





Técnicas y precauciones



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

- Contar con un lubricante a base agua; aconsejamos el uso de lubricantes de silicón para mayor comodidad y durabilidad.
- Lubricar en exceso la zona, tanto la zona receptora, como lo que se va a introducir (una mano, dos manos, etc.). Siempre lubricar con lubricantes aquellos que sean a base de agua, y evitar en lo posible el uso de saliva como lubricante, pues en la boca hay bacterias que no existen en el intestino, y esto aumenta el riesgo de infecciones.
- Respetar siempre el umbral de dolor de la persona receptora, teniendo en cuenta que muchas veces alcanzar el grado máximo de dilatación puede tener una demora de varios años. No apresurarse, y tampoco minimizar el dolor del receptor.





Riesgos del fisting

Tanto el fisting anal como el fisting vaginal tienen riesgos que no deben olvidarse. Algunos de estos riesgos ocurren con las prácticas recurrentes y rutinarias del fisting, mientras que otras pueden suceder con una sola práctica.

Los riesgos más importantes son:

- Desmayos, pérdida de conocimientos, (por el dolor extremo)
- Desgarro del esfínter anal; generalmente se genera una fisura anal que requiere tratamiento quirúrgico (es un riesgo frecuente del fisting anal)
- Desgarro y ulceraciones de la vagina, cuello uterino.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Riesgos del fisting

- Debilitamiento de los tendones y ligamentos de la vagina, generando una distensión vaginal crónica, con la consiguiente dificultad de llevar a cabo una relación sexual tradicional.
- Ulceración y perforación de los intestinos, con la posterior liberación de materia fecal a la cavidad abdominal; desarrollándose en pocas horas un cuadro séptico grave.
- Prolapso anal, entendiéndose por tal cuando el tejido que recubre el recto se cae o sobresale a través de la abertura anal.
- Incontinencia de materia fecal.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Riesgos del fisting

Es importante tener en cuenta que el fisting anal tiene mayor cantidad de riesgos que la práctica de un fisting vaginal. Esto no quiere decir que el fisting vaginal no tenga riesgos (como infecciones, incapacidad de tener relaciones sexuales tradicionales y gozarlas).

IMPORTANTE: Durante la realización de un fisting anal, se produce en el 100% de los casos la ruptura de gran cantidad de vasos sanguíneos pequeños, razón por la cual aumenta exponencialmente el riesgo de contagio de Enfermedades de transmisión sexual.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Consejos para parejas que quieren practicar el fisting

1. Antes de comenzar, es fundamental hablar de límites y consentimiento para que la práctica sea lo más sana, cómoda y segura posible para todas las personas involucradas. Además de divertida.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Consejos para parejas que quieren practicar el fisting

2. Igualmente, antes de llegar a la penetración, es importante estimular la zona gradualmente a través de masajes o uso de juguetes eróticos como plugs anales y dildos con ventosa. Pero, sobre todo, es fundamental el uso de lubricante, ya que es esencial evitar fricciones excesivas y heridas de las mucosas anales y/o vaginales. Se puede optar por un lubricante a base de silicona o de aceite (teniendo cuidado para que su composición no dañe el guante): deslizantes, duraderos y específicos para esta práctica.





Consejos para parejas que quieren practicar el fisting

3. A continuación, los dedos deben ser introducidos uno a uno gradualmente, sin aplicar fuertes presiones y prestando atención a lo que la otra persona comunique: es fundamental que sea quien lo recibe quien marque el ritmo.
4. Concluyendo, al acabar los juegos, es importante retirar la mano lentamente, haciendo que los músculos mismos acompañen el movimiento.





Tips para practicar esta técnica



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Juego previo:

Hablamos de caricias, besos, masturbación. El juego previo ayudará a relajar tanto la vagina como el ano para que sea mucho más sencillo y placentero introducir el puño.





Tips para practicar esta técnica



De poquito en poquito, no te presiones:

La paciencia es clave en el fisting. El **puño** deberá ser introducido de manera paulatina y despacio. No hay prisa. No te presiones y conoce tu límite. Si llega a ser muy doloroso no dudes en comunicárselo a tu **pareja** para detener el acto. La comunicación es sumamente importante, así que mantengan el diálogo abierto durante todo el proceso.

El lograr la expansión anal que requiere introducir un puño toma tiempo, entiéndase meses. Se recomienda **MUY SERIAMENTE** que antes de querer introducir el puño se comience por dedos, ya que entren los cinco se puede proceder al puño





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Tips para practicar esta técnica

Uñas cortas y manos limpias:

Tus manos deberán estar limpias antes de introducirla en la vagina o en el ano. Esto evitará infecciones. Tampoco olvides recortar tus uñas y limarlas para que estas no lleguen a lastimar la zona interior.





Tips para practicar esta técnica



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

No uses accesorios:

No olvides quitarte los anillos, las pulseras o cualquier otro accesorio de tus manos antes de introducir el puño.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Tips para practicar esta técnica

Utiliza guantes de latex o nitrilo:

Los guantes serán tu mejor aliado para prevenir cualquier tipo de infección. El nivel de placer no cambiará y te mantendrás seguro en todo momento.

Platicar con el fístee (persona que recibe) que no tenga alguna alergia al latex para que sea una experiencia placentera en vez de molesta.





Tips para practicar esta técnica



Usa lubricante:

Antes de introducir el puño en la vagina o en el ano, asegurate de lubricarlo muy bien.

No uses lubricantes con analgésico:

La educadora sexual María Moreno comparte que no es recomendable usar este tipo de lubricante, ya que adormecer la zona puede resultar en un accidente. A causa de la pérdida de sensación, pierdes la capacidad de identificar si te está lastimando algo.





Tips para practicar esta técnica



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Baño de relajación:

Cuídate Plus recomienda bañarse entre dos a tres horas antes de realizar el fisting para relajar los músculos pélvicos y limpiar la zona anal y vaginal.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Tips para practicar esta técnica

Retira la mano lentamente:

Recuerda retirar tu mano de forma lenta y con cuidado. No querrás lastimar a tu pareja (o a tu mismo) mientras sacas el puño.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Tips para practicar esta técnica

Pueden detenerse en cualquier momento:

La comunicación lo es todo. Si no te sientes cómodo, si sientes dolor o por cualquier otra razón ya no quieres ser penetrado, es más que válido pedirle a tu pareja que se detenga. No tienes por qué obligarte a nada.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Tips para practicar esta técnica

Consulta a un experto:

Sí tienes dudas sobre qué movimientos puedes usar para que tú o tu pareja sientan mayor placer sin riesgo a lastimarse, consulten con un sexólogo, educador sexual o incluso algún miembro de la comunidad BDSM.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

¿Cómo llevarlo a cabo?

Fisting vaginal

El objetivo es conseguir un orgasmo intenso. Con la mano en la vagina, las contracciones se vuelven más fuertes, logrando así la estimulación secuencial del útero y el interior de la vagina.





¿Cómo llevarlo a cabo?



Fisting vaginal, ¿cómo hacerlo?

1. Primero, acaricia los genitales de tu pareja para conseguir que se relaje tanto como sea posible.
2. Además, utiliza un guante de látex y un lubricante a base de agua en los dedos.
3. Inserta un dedo y haz movimientos circulares.
4. Luego, inserta un segundo dedo.





¿Cómo llevarlo a cabo?



Fisting vaginal, ¿cómo hacerlo?

5. Al sentir la vagina dilatada, introduce un tercer dedo manteniendo movimientos en círculo y la estimulación del clítoris.
6. Una vez que se han introducido cuatro dedos, detén los movimientos circulares y estimula el clítoris.
7. Pon el pulgar hacia adentro, para lo cual debes realinear los cuatro dedos que ya tienes dentro de la cavidad vaginal en forma horizontal.
8. Finalmente, coloca un poco de lubricante en la muñeca y empuja la mano despacio, haciendo un puño y moviendo suavemente con un desplazamiento de entrada y salida.





¿Cómo llevarlo a cabo?



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Fisting anal

El fisting anal es preferido por parejas que disfrutan los placeres del sexo anal. Contrario a lo que comúnmente se cree, el ano y el recto son muy elásticos y flexibles, solo hay que trabajarlos para no terminar en el hospital.





¿Cómo llevarlo a cabo?



Fisting anal, ¿cómo hacerlo?

1. Primero, aplica lubricante en los dedos.
2. Luego, coloca cuatro dedos en una posición horizontal y el pulgar debajo de ellos.
3. Aprieta la mano para que los cinco dedos se unan.
4. Después, introduce los dedos lentamente y con cuidado.
5. Además, haz movimientos suaves hacia arriba y hacia abajo con progresión ligera en el interior, como en un movimiento ¡ven a mi!





¿Cómo llevarlo a cabo?



Fisting anal, ¿cómo hacerlo?

6. Colócate lubricante a la muñeca y empuja con delicadeza, para poder introducir mejor el lubricante se puede sacar un poco la mano y depositarlo en la palma y volverla a introducir, o antes de comenzar, colocar lubricante en una jeringa grande y mediante una manguera introducirlo en el recto.

7. Finalmente, haz un puño con la mano y comienza un movimiento penetrante con velocidad alterna, hasta alcanzar el orgasmo.

***Nota:** Para personas avanzadas en esta práctica existe el llamado punch fisting, donde después de haber relajado, dilatado y lubricado lo suficiente se pueden practicar puñetazos en el ano.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Apuntes de higiene anal

Encontrar el recto y el colon limpios antes de que comience el juego es una de las prerrogativas que exige el fisting anal. Esa limpieza e higiene del recto reducirá el riesgo de que pueda producirse algún tipo de infección tras realizar una práctica de sexo extremo como es el fisting anal. Para que la higiene anal sea correcta, la preparación para una escena de fisting anal debería comenzar aproximadamente 48 horas antes del momento de inicio de la misma.





Apuntes de higiene anal



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

El paso número uno de dicha preparación es hacer una dieta de alimentos blandos o líquidos que tengan una metabolización rápida. Entre seis y ocho horas antes de la práctica sería conveniente, igualmente, realizar una serie de enemas que permitan eliminar cualquier tipo de obstrucción intestinal. Para realizar estos enemas debe utilizarse agua tibia o que se encuentre lo más cerca posible de la temperatura corporal. Se desestima el uso de agua fría (por debajo de los 30°C) porque puede producir cólicos y calambres. También se desestima el uso de agua que esté por encima de los 45°C. El escaldamiento del área rectal no es algo que resulte demasiado atractivo a la hora de realizar la limpieza del recto.



Apuntes de higiene anal

Hay personas que desestiman el uso de los enemas porque pueden llegar a cansarse de llenar y vaciar las peras destinadas a tal fin. Estas personas suelen optar por utilizar un tubo de inyección de ducha o una manguera instalada en la ducha. Estas mangueras o tubos de inyección deberían ser de uso personal e intransferible. En caso de compartir una de estas mangueras a la hora de realizar la preceptiva higiene anal, la manguera debería lavarse, tras cada uso, con una solución de lejía al 10%. Sin embargo, si se opta por esta opción de limpieza rectal hay que tener presente algo muy importante: quizás dicho método de higiene anal no baste para eliminar la posibilidad de contraer o contagiar la hepatitis B o C. No hace falta decir que en ningún caso debe utilizarse la manguera de un club. Hacerlo es la manera más rápida y sencilla de contraer una enfermedad de transmisión sexual. Si no encuentras en tu casa, resígnate a comprar una bolsa de enema en una farmacia local y a llenándola y vaciándola varias veces.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Apuntes de higiene anal

Es importante tener presente la inconveniencia de usar jabón líquido con el agua. El jabón, como detergente que es, puede eliminar del recto algunas mucosas o secreciones corporales que pueden resultar necesarias para mantener una buena salud de la zona rectal.





Apuntes de higiene anal



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

El tiempo que tarda en realizarse una correcta limpieza de recto y colon varía mucho de una persona a otra. La dieta y la propia anatomía (así como el control que se tiene sobre ella) son factores importantes.

Hay personas que tienen la suerte de eliminar el agua muy rápidamente. Otras, sin embargo, necesitan un tiempo un poco mayor para eliminar esa agua del enema o de la ducha anal. Deshacerse de toda el agua es tan importante como deshacerse de todas las heces. Hay que asegurarse de que no queda agua retenida en alguna parte del colon. No estaría bien ni resultaría demasiado agradable chorrear la cara de la pareja nada más empezar el juego con una catarata de agua sucia.





Apuntes de higiene anal



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

A la hora de realizar los enemas hay que tomárselo con calma. Hay que asignar una cantidad de tiempo suficiente como para sentirse convenientemente preparado. Las duchas anales rápidas y el uso de enemas de una manera rápida pueden ocasionar que las nalgas no se relajen convenientemente. Esto dificultaría, lógicamente, la práctica del fisting anal. Y todos podemos presuponer que uno de los requisitos que el fisting anal impone es el de la máxima relajación muscular de la zona. Si esa relajación no se produce, la práctica puede resultar dolorosa (lo que en caso alguno debe suceder, pues el fisting anal, pese a ser una práctica sexualmente extrema, debe ocasionar placer y, en caso alguno, dolor) o, directamente, inviable.





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización



Apuntes de higiene anal

1 / 7

CÓMO LIMPIAR TU CULO ANTES DEL SEXO ANAL

ESCRITO E ILUSTRADO POR BLINDJAW

HAY DOS TIPOS DE LIMPIEZA DE CULO

RÁPIDO

10 A 30 MINUTOS. PARA UN RAPIDITO, QUE TE LA METAN EN LAS PRÓXIMAS HORAS.

COMPLETO

30 MINUTOS A 2 HORAS. SESIONES LARGAS, SUPERVARGAS, DILDOS MONSTRUOSOS, FISTING.

ELIGE TUS ARMAS

MEJOR OPCIÓN

	Shower hose	Squeeze bulb	Fleet enema	Squeeze bulb
> tiempo	██████████	██████████	██████████	██████████
> facilidad	██████████	██████████	██████████	██████████
> económico	██████████	██████████	██████████	██████████

MANGUERA DE DUCHA: CÓMPRALA EN AMAZON. BUEN CONTROL DE FLUJO.
BULBO ENEMA: FÁCIL DE EMPAÑAR, RELLENAR, ESCONDER, LIMPIAR.
ENEMA FLEET: ¡DERRAMA EL LÍQUIDO IRRITANTE ANTES DE USARLO!
BOLSA ENEMA: UN CLÁSICO. HIPSTER, METÓDICO Y PROFESIONAL.

¡CONSEJO PRO!
 HERMIONE LA HEMORROIDE DICE: ¿ESTÁS ATRAPADO EN UN HOTEL SIN TUS HERRAMIENTAS? CONSIGUE UNA BOTELLA DE AGUA DE UNA MÁQUINA EXPENDEDORA. ¡NO TE LA METAS EN EL CULO! APÓYALA SOBRE TU ANO Y PRESIONA. ¡RE-FRES-CAN-TE!

www.SordiLand.com

2 / 7

PRIMERO, CAGA TODO LO QUE PUEDES. NO LO FUERCES. TÓMATE TU TIEMPO Y TERMINA DE LEER ESA NOVELA. NO TE IRRITES EL CULO USANDO MUCHO PAPEL HIGIÉNICO.

ESTA GUÍA SE ENFOCA EN LA MANGUERA DE DUCHA, QUE ES LA MEJOR HERRAMIENTA, PERO LAS TÉCNICAS SE PUEDEN APLICAR A CUALQUIER OTRA HERRAMIENTA.

GIRA LA VÁLVULA SOLO A LA MITAD, PARA QUE LA PRESIÓN NO TE DESTRUYA EL CULO.

¡RETIRA EL COLADOR DE DESAGÜE!

VAS A DESCARGAR TUS PECADOS EN EL DESAGÜE, NO EN EL INODORO. NO TEMAS, NO ES PROBLEMA.

¿SON LAS MISMAS TUBERÍAS! ¿IGUAL ES LA DIFERENCIA?!

BAJA PRESIÓN, MÁS O MENOS UNOS 10 CM ES SUFICIENTE.

APOYA LA PUNTA EN TU AGUJERO, DEJA TRABAJAR A LA PRESIÓN DEL AGUA.

NO TE LO METAS! SIN BUEN LUBRICANTE PUEDES IRRITARTE.

AGUA TIENDA, NO MUY CALIENTE...

Apuntes de higiene anal

3 / 7

A LLENARSE!

RÁPIDO

5s

CUENTA HASTA 5 PARA LLENAR TU RECTO CON AGUA. NO TE SOBRELLENES. SI LLEGAS AL SIGMOIDE TENDRÁS PROBLEMAS.

SI PASAS AGUA MAS ALLÁ DEL RECTO, HASTA EL SIGMOIDE Y EL COLON ASCENDENTE, DESPERTARÁS LA FURIA DE LAS CAVERNAS Y TENDRÁS QUE HACER UNA LIMPIEZA COMPLETA. YA QUE ES MEJOR QUE TE TONES TU TIEMPO EN VEZ DE QUE HAYAN SORPRESAS MIENTRAS TE ESTÉN DANDO DURO.

1x

SI UTILIZAS EL BULBO DE ENEMA, O UNA BOTELLA DE AGUA, UTILIZA SOLAMENTE UNA CARGA COMPLETA CADA VEZ.

COMPLETO

30s

CUENTA HASTA 30. DEBES LLENARTE HASTA EL COLON ASCENDENTE Y EL COLON TRANSVERSO.

PUEDA QUE TE DEN CALAMBRES Y NO TE DEJEN CONTAR HASTA 30. SI ESO SUCEDE, RELAJATE, ESPERA UN MOMENTO, Y CONTINUA LLENANDOTE. ES IMPORTANTE SEGUIR HASTA EL FINAL, O EL PROCESO TARDARÁ MUCHO MÁS TIEMPO.

HAZ DE 6 A 10 CARGAS COMPLETAS DEL BULBO O BOTELLA. CONTÉN EL AGUA HASTA EL FINAL, TÓMATE TODO EL TIEMPO NECESARIO.

Y LUEGO VIENE LA PARTE SUCIA...

4 / 7

SUÉLTALO!!!

"EL AGUA AÚLLA Y SE CUELA EN MI INTERIOR LA QUISE CONTENER PERO SE ESCAPÓ..."

ES HORA DE DESHACERSE DE TODA ESA MIERDA. APUNTA HACIA EL DESAGÜE Y NO TE PREOCUPES POR TODA LA PORQUERÍA.

UTILIZA LA PRESIÓN DEL AGUA PARA FORZAR TODO HACIA EL DESAGÜE.

¡SI ES SÓLIDO, AUMENTA LA PRESIÓN PARA ANIQUILARLO!

O PÍSALO COMO A UNA CUCARACHA CON TU DEDO GORDO. ¡PUAJ!

ESTE PROCESO PUEDE PARECER REPUGNANTE, PERO NO HAY DE QUÉ PREOCUPARSE. MEJOR ENSUCIAR TU DUCHA QUE TU CAMA.





Apuntes de higiene anal

ENJUAGA Y REPITE

RÁPIDO

REPETIR UN **MÍNIMO DE 5 VECES**. PUEDE QUE TOMES DOCENAS DE VECES.



SI EL AGUA TIENE COLOR O HUELE, REPITE EL PROCESO VARIAS VECES.



SI EL AGUA NO ES LIMPIA, NO IMPORTA CUANTAS VECES INTENTES, ES POSIBLE QUE HAYAS PASADO EL SIGMOIDE, Y AHORA TIENES DOS OPCIONES:

- 1) CONTINÚA CON LIMPIEZA COMPLETA. PUEDE QUE TARDES UNA HORA MÁS.
- 2) PARA, DILE A TU FUCK BUDDY QUE SOLO TENDRÁN SEXO ORAL POR HOY. LA HONESTIDAD ES MEJOR QUE CACAVERGA.



SI TODA EL AGUA SALE FRESQUITA, HAS TERMIDADO! ENJABONATE Y ENJUÁGATE!

FELICIDADES!

COMPLETO

SI ESTÁS HACIENDO LA LIMPIEZA COMPLETA, TIENES MÁS TRABAJO...



LA MAYORÍA DEL AGUA ESTARÁ ATRAPADA EN EL COLÓN DESCENDENTE. SENTIRÁS CALAMBRES Y UN POCO DEL AGUA SALDRÁ, PERO NO TODA.



HAY MUCHA MÁS AGUA QUE TIENE QUE SER EVACUADA.

EN GENERAL, EL PROCESO TOMA MÁS O MENOS 5 ENJUAGUES COMPLETOS HASTA QUE EL AGUA SALE LIMPIA, PERO DEPENDE DEL DÍA Y DE CADA PERSONA.

NECESITARÁS INDUCIR CALAMBRES PARA EMPUJAR EL AGUA AFUERA. HAY UNOS TRUCOS QUE TE PUEDEN AYUDAR.

CONTINÚA >

ESTAS POSES DE YOGA TE PUEDEN AYUDAR A SOLTAR TODA EL AGUA:



CAMBIA DE POSES, MUEVE TU CUERPO Y TU BARRIGA HASTA QUE SALGA EL AGUA. PUEDES AGREGAR MÁS AGUA MIENTRAS CAMBIAS DE POSES. ¡NO OLVIDES TU ANATOMÍA INTERIOR!

ESTOS MOVIMIENTOS DE DANZA CONTEMPORÁNEA TAMBIÉN AYUDAN:



SIGUE AGREGANDO AGUA Y MOVIENDO TU CUERPO. UNA VEZ QUE TODO SE EVACÚE DESDE EL FONDO, SERÁ ASQUEROSO, PERO ESO ESO ES NORMAL. LIMPIA TU BAÑERA Y REPITE EL PROCESO HASTA QUE EL AGUA QUE SALGA ESTÉ COMPLETAMENTE LIMPIA Y SIN OLORES.

Apuntes de higiene anal

¿CÓMO PUEDO SABER CUANDO ESTOY LIMPIO?

SI SALES DE LA DUCHA Y GRUÑE ABOMINABLEMENTE TU ABDOMEN, NO HAS TERMINADO. UTILIZA ESTAS PISTAS PARA SABER CUANDO ESTÁS COMPLETAMENTE VACÍO:

AGUA OLOSOSA: SI EL AGUA HUELE, SIGNIFICA QUE HAY MÁS MIERDA ATRAPADA DENTRO. QUIZÁ MUCHA MÁS. NO ESTÁS LISTO TODAVÍA.

MOCOS: LA MUCOSA INTESTINAL PRODUCE UNOS MOCOS SIN OLORES QUE SUELEN SER VISIBLES EN EL AGUA AL TERMINAR EL PROCESO DE LIMPIEZA. PUEDEN INDICAR EL FIN.

ÚLTIMO PEDO: EL AIRE FLOTA, ASÍ QUE A VECES LO ÚLTIMO QUE SALE ES UN PEDO. NO OCURRE SIEMPRE, PERO PUEDE SER UN BUEN INDICADOR. SI HUELE, NO CONFÍES EN ÉL.

VACÍO: HAY UNA SENSACIÓN PARTICULAR DE CALAMBRES VACÍOS CUANDO TERMINAS DE LIMPIAR TUS INTESTINOS. APRENDE A IDENTIFICAR ESTA SENSACIÓN, CON PRÁCTICA Y TIEMPO.

AGUA LIMPIA: SI UN MONTÓN DE AGUA LIMPIA SALE DESPUÉS DE UN RATO LARGO QUE ESTÉS ATASCADO, PUEDE QUE INDIQUE EL FINAL DE TU LIMPIEZA.

SordiLand.com

CONSEJOS CON HERMIONE LA HEMORROIDE

ESCALA DE PESO DIGITAL
PÉSATE ANTES DE DUCHARTE. SI ES QUE PESAS IGUAL O MÁS AL SALIR, SABRÁS QUE TODAVÍA HAY AGUA DENTRO DE TU CUERPO.

COME MUCHA FIBRA
TU DIETA DETERMINA QUÉ TAN FÁCIL ES LIMPIARTE. LA FIBRA AYUDA A LIMPIAR. PUEDES PROBAR METAMUCIL COMO SUPLEMENTO.

AGUA FRÍA
SI UTILIZAS AGUA FRÍA AL FINAL, TE DARÁN UNOS CALAMBRES MUY FUERTES QUE MUCHOS ODIAN. PERO A OTROS NO LES INCOMODA. YA QUE AYUDAN A EVACUAR MÁS PRONTO.

CADA PERSONA ES DIFERENTE
ADAPTA ESTA GUÍA DE ACUERDO A LO QUE TE DIGA TU PROPIO CUERPO. PUEDE QUE NECESITES MÁS O QUIZÁ MENOS AGUA, APRENDERÁS CON TIEMPO Y PRÁCTICA.

¡ESO ES TODO! ¡DIVIÉRTETE Y PRACTICA EL SEXO SEGURO, Y POR EL AMOR DE DIOS, ENJABÓNATE Y ENJUÁGATE BIEN!



Poppers en el fisting

Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Los poppers no son algo nuevo ahora. De hecho, si nos tomamos un momento para pensar en cuándo se hicieron populares, ¡tendríamos que remontarnos a la época en que los Bee Gees llegaron a Stayin' Alive en clubes nocturnos y bares! De hecho, fue precisamente en estos establecimientos donde este líquido milagroso comenzó a ser adorado por el público gay. Después de ver todos los efectos que los poppers tenían en el cuerpo humano, ¡su demanda creció considerablemente entre los hombres heterosexuales e incluso entre las mujeres!





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Poppers en el fisting

Originalmente, el nitrito de amilo se utilizaba a mediados del siglo XIX para combatir la angina de pecho, aunque este tratamiento se dejó de emplear por su acción transitoria y la complicada dosificación. De tener un uso médico pasó entonces a extenderse entre los círculos homosexuales de Estados Unidos (en la actualidad, también es usado por personas heterosexuales).





Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Poppers en el fisting

“El efecto principal del popper es vasodilatador, lo que afecta a la circulación genital. Es un potenciador sexual que facilita la erección. Además, es un relajante muscular y sirve para relajar los esfínteres”, detalla Benjamín Climent, miembro de Socidrogalcohol y responsable de la Unidad de Toxicología Clínica del Hospital General de Valencia. Más allá de la relajación del ano y la vagina, se produce también un aumento del flujo en las arterias de los vasos coronarios y cerebrales.





Poppers en el fisting



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

El efecto estimulante y vasodilatador se percibe a los pocos segundos de inhalar la sustancia. Conlleva a una sensación de euforia, ligereza y aumento del deseo sexual, efectos que desaparecen a los pocos minutos para dar paso a un estado de agotamiento que lleva a repetir el consumo.

Existen varios tipos que se diferencian en su constitución y, en consecuencia, en sus efectos, pueden ir de los explosivos a unos con efecto con mayor duración.





Poppers en el fisting



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Acercas de los efectos secundarios, un boletín difundido por el Ministerio de Sanidad apunta los siguientes:

- Vértigos.
- Debilidad.
- Dolor de cabeza.
- Congestión de la cara y el cuello.
- Taquicardia.
- Enrojecimiento de la piel y mucosas.
- Náuseas y vómitos.
- A veces, diarrea.





Poppers en el fisting



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

“Estos efectos pueden confundirse con los que se producen después de una ingestión importante de alcohol, por lo que a veces es difícil diferenciarlos. Su consumo puede provocar lesiones oculares en algunas personas, concretamente en la retina”, advierte el organismo oficial.

El abuso de esta sustancia puede también derivar en hipoxia, caracterizada por piel pálida, labios y piel debajo de las uñas violáceo.





Usar poppers ayuda al fisting



Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Como vimos anteriormente, los poppers ayudan a relajar los músculos lisos involuntarios. Estos músculos están presentes en la región anal. Su uso durante la penetración anal hará que el malestar causado por la contracción de los músculos anales disminuya significativamente. Este efecto combinado con las características afrodisíacas que proporcionan los poppers, da como resultado un momento de intenso placer sin ningún dolor ni molestia.





Los poppers facilitan el fisting

Elaborado por:
Área de Educación y sensibilización

Los mejores poppers para fisting son los poppers hechos de nitrito de amilo. Estos potentes poppers se pueden encontrar en botellas de diferentes cantidades, desde 10ml hasta 30ml, dependiendo del tipo de popper. De esta forma, podrás ajustar tu compra a tu consumo y preferencias. Si aún no tienes claro cuál es el popper que más te gusta, siempre puedes comprar diferentes marcas e ir probando, ya que cada organismo reacciona de forma única a estas sustancias afrodisíacas.

