

*Fflex*

# Fist-manual

или всё, что вы хотели узнать о фистинге,  
но не знали у кого спросить



**Fflex**

**Fist-manual или все, что вы хотели узнать о фистинге, но не знали у кого спросить. – 2020. – 66 стр.**

Фистинг – это уникальная сексуальная практика, суть которой – введение руки (или рук) в партнера или себя. Ее название происходит от английского fist – кулак. Большинство фраз и выражений, связанных со словом «кулак», носит негативную коннотацию, да и сам фистинг до сих пор стигматизируется и нередко рассматривается, как сексуальная практика маргиналов, дошедших до предела чувственных удовольствий. Цель данного руководства: подготовить новичка к фистингу, познакомить с набором поз и техник фистинга, как с самим собой, так и с партнером. Автору хотелось показать, что фистинг не обязательно стоит рассматривать как разновидность BDSM-практик. Не исключено, что не только новички, но и профессионалы найдут это руководство интересным.

**Оглавление**

Вместо предисловия.....	4
Словарь терминов .....	6
Подготовка к фистингу.....	7
1) Лубриканты .....	8
2) Гигиенические процедуры .....	11
3) Забота о руках .....	18
4) Защита от протечек.....	19
5) Адекватный партнер для фист-практики и трезвая голова .....	21
6) Вспомогательные легальные средства.....	22
7) Игрушки и вспомогательные устройства .....	26
8) Проктолог.....	32
Фист-мастурбация и тренировка растяжки ануса .....	33
1) Размер руки тоже имеет значение.....	34
2) Позы для мастурбации при фистинге .....	36
3) Техника самостоятельного введения руки .....	42
Рекомендации относительно практики фистинга с партнером .....	47
1) Вопросы для обсуждения .....	47
2) Выбор позы .....	48
3) Техника введения руки в партнера .....	49
4) Техника панча .....	53
5) Техника двойного фистинга.....	55
6) Техника глубокого фистинга.....	58
7) Разнообразие техники фистинга для двоих.....	61
После бала или поддержка после фистинга.....	64
Вместо заключения .....	66

## **Вместо предисловия**

Несмотря на то, что я еще не разменял пятый десяток, несложные подсчеты привели меня к выводу, что я практикую фистинг уже 25 лет. Когда мне поступило предложение поделиться опытом – я вспомнил, что около десяти лет назад я уже писал краткое руководство для русскоязычного интернета, однако текст тот был потерян, прошло много времени, а вместе с ним появились новый опыт и новые знания. Полагаю, что мой читатель уже знаком со статьей «Фистинг» в Википедии, посмотрел порнографические фильмы и представляет себе о чем может пойти речь в моем сообщении. Подчеркиваю, что я делюсь личным опытом и не гарантирую, что моя физиология и мои предпочтения подойдут всем и каждому. Но учитывая то, как набирает популярность эта практика – мне представляется уместным поделиться своими впечатлениями и некоторыми хитростями, касающимися фистинга.

Когда я начинал пробовать фистинг, будучи подростком, то не знал ни о том, как называется эта практика, ни о существовании попперсов, более того – первый пассивный партнер появился у меня лишь спустя 5 лет практики мастурбации с помощью фистинга, а активный – еще позже. Я люблю повторять: лучший актив в фистинге – это универсал. Логика этого умозаключения проста: тот, кто на личном опыте прочувствовал введение руки в анус – скорее всего лучше поймет ощущения принимающего партнера и его физиологические реакции. Философ фистинга и порноактер Axel Abysse рекомендует новичкам избегать самопровозглашенных фист-доминантов, которые никогда не имели опыта фистинга в пассивной роли. Хотя все же я не понаслышке знаю, что существуют талантливые активы, не ведавшие рук внутри.

Героиня пьесы Юкио Мисима «Маркиза де Сад» Графиня де Сан-Фон говорила: «на Острове Любви и в самом деле не осталось такой лужайки, где бы я не примяла травку». Мне повезло быть по обе стороны Острова Фистинга

– за прошедшие 25 лет я попробовал если не все, то очень многое в «кулачных боях», и теперь попробую поделиться некоторыми приемами для подготовки к фистингу, практикам фист-мастурбации и фистинга с партнером.

Я хорошо помню контраст, который я ощутил, будучи студентом, когда прочитал в Митином журнале рассказ Ярослава Могутина «Мой первый кулак». На тот момент я уже 5 лет практиковал фистинг для мастурбации, поскольку пришел к этому по наитию, не осознавая до конца свою сексуальность. Мои руки сами тянулись в анус, приносили мне ни с чем не сравнимое удовольствие и расслабление, которое теплыми волнами растекалось по нижней половине тела не менее двух часов после фистинга. Рассказ «Мой первый кулак» перевернул мои представления: принимающий партнер представлялся униженным извращенцем, испытывавшим смесь боли и удовольствия от изнасилования кулаком активного партнера. Мне потребовалось время, чтобы осознать, что мои увлечения не являются извращением и не унижают мое достоинство. Но именно тогда я и решил попробовать себя фист-активом, надолго переключившись на эту роль. Также хочу оговориться, что практика анального фистинга не делает мужчину гомосексуалистом: есть множество мужчин, практикующих фистинг только с женщинами. Практика фистинга не делает человека садомазохистом: вопреки распространенному мнению при грамотной подготовке и технике, как принимающий (далее фист-пассив), так и делающий фистинг (далее фист-актив) получают максимум удовольствия, не испытывают боли и разочарования от этого опыта.

На мой взгляд, фистинг – это одна из самых интимных сторон секса, которая свидетельствует о чрезвычайной степени доверия и открытости между партнерами. Именно поэтому я буду рассуждать о фистинге, как о практике постоянных партнеров, поскольку на настоящий момент я состою в стабильных отношениях с партнером, практикующим со мной фистинг. Таким образом, делаясь личным опытом, я буду руководствоваться именно этими

предпосылками и обращаться к вам, как к единомышленникам. Я прекрасно понимаю, что существуют и групповые практики фистинга с возможностью смены партнеров. Я не хочу никого судить, ни с кем не хочу соревноваться – но рассказать могу только о том, в чем разбираюсь.

Для начала приведу небольшой список терминов, ряд из которых являются кальками с англоязычных вариантов.

### Словарь терминов

**Анальный фистинг** (anal fisting) – сексуальная практика, подразумевающая введение руки активного партнера в анальное отверстие пассивного партнера.

**Глубокий фистинг** (deep fisting) – разновидность фистинга, в которой введение руки происходит дальше запястья.

**Двойной фистинг** (double fisting) – разновидность фистинга, целью которого является введение двух рук в пассивного партнера.

**Зеркало** (speculum) – металлическое или пластиковое устройство с двумя и более подвижными лопастями, позволяющее ввести лопасти в анус в сложенном виде, а затем увеличить расстояние между ними для статического раскрытия анального отверстия на требуемую ширину.

**Инверсный фистинг** (inverse fisting) – разновидность двойного фистинга, при котором две руки вводятся в пассивного партнера будучи развернутыми наружу ладонями.

**Лубрикант** (lubricant, lube) – средство (как правило косметическое), предназначенное для снижения трения.

**Панч** (punch) – техника фистинга, целью которой является повторяющееся введение и извлечение кулака (иногда ладони).

**Попперс** (poppers) – общее название алкил-нитрилов, используемых при вдыхании, с целью расслабления мышц анальной области при фистинге.

**Пробка** (plug) – секс-игрушка, предназначенная для тренировки расширения ануса и возможности продолжительного ношения с целью тренировки статического растяжения анального сфинктера.

**Пропалс кишки** (prolapse) – выпадение или намеренное выдавливание части кишечника из ануса.

**Роза** (rose) – выдавленный из ануса участок прямой кишки, напоминающий по форме бутон розы (rosebud).

**Слинг** (sling) – разновидность гамака или качелей, как правило имеет несколько точек крепления, предназначен для расположения в нем пассивного партнера.

**Тренер глубины** (deep trainer) – секс-игрушка, предназначенная для глубокого введения, как правило отличается большой гибкостью и заострением на конце для более комфортного прохождения изгибов кишечника.

**Фист-мастурбация** (self-fisting) – разновидность фистинга, когда партнер получает сексуальное удовлетворение от введения собственной руки.

**Фут-фистинг** (foot fisting) – разновидность фистинга, в котором рука заменяется или дополняется ступней.

*«Взять себя в руки...*

*мы можем только по частям»*

### **Подготовка к фистингу**

Перед тем, как готовить блюдо в хороших кулинарных книгах обычно приводят список кухонной утвари и продуктов, с указанием веса,

квалификации и прочих важных характеристик. Фистинг – блюдо, не терпящее спешки, поэтому начнем с самого необходимого.

### **1) Лубриканты**

Как кашу маслом не испортишь, так и фистинг невозможно испортить лубрикантом, то есть смазкой. У каждого формируются личные предпочтения: кто-то любит жирные смазки, кто-то – силиконовые, а кому-то – милее лубриканты на водной основе, да еще и с анестетиком. Отмечу лишь, что большинство доступных в аптеках лубрикантов на водной основе слишком быстро высыхают при фистинге и недостаточно экономны по соотношению: стоимость/расход.

Хотя анус здорового человека регулярно секретит существенное количество естественной смазки, облегчающей движение каловых масс; однако этой смазки совершенно недостаточно не только для фистинга, но даже для обычного анального секса. Природа едва ли создавала анус для погружения внутрь рук, хотя она и оставила в нем множество чувствительных окончаний. И та же природа создала целый спектр натуральных лубрикантов.

Любителям органики я могу порекомендовать смазки на жирной основе. Здесь вашей попе могут прийти «по вкусу»: аналоги маргарина без запаха (типа Crisco), масло кокоса, масло какао и многие другие природные, либо созданные пищевой промышленностью жиры. Замечу, что своего первого пассивного партнера я фистовал по обычному пищевому маргарину, в далеком 2000-ом скользило прекрасно, но жирные пятна на постельном белье и долгое отмывание рук от жира не каждому по душе. Мне, в роли пассива не особенно приятны ощущения от жирной смазки на анусе и в прямой кишке, а также необходимость долгого смывания этого типа лубриканта. К сожалению, далеко не все секс-игрушки переживают жирные смазки – поверхность некоторых материалов может буквально поплыть после контакта с жировыми смазками. Также помните, что растительное масло прямого отжима, например оливковое масло, несмотря на заманчивую квалификацию Extra Virgin – имеет



слабокислую среду и может вызвать легкое раздражение на слизистой. Пожалуйста, не путайте жиры с эфирными маслами: первые долго держатся на поверхности кожи и смазывают ее, а вторые быстро испаряются и в чистом виде вызывают ожоги на коже, но ко вторым мы еще вернемся.

Близко к жировым стоят смазки на основе силикона. Силикон покрывает кожу тонким, не высыхающим и скользким слоем, который плохо смывается водой. Есть варианты дозаторов со спреем, позволяющие разбрызгивать силикон. Такие же дозаторы можно найти и для растительных масел. Замечу, что как правило использование силикона больше подходит для опытных фист-партнеров, поскольку трение при его применении обычно гораздо выше, чем при использовании лубрикантов на жировой или водной основе.

Среди смазок на водной основе безусловными фаворитами являются известные практически всем: K-lube, J-lube, X-lube и их аналоги. Перечисленные гидрофильные смазки представляют собой порошки на основе полимеров, активно удерживающих воду. Они несколько отличаются между собой по скорости образования прозрачной, густой смазки. Преимуществом таких смазок является экономность: обычно из одной столовой ложки порошка можно приготовить примерно пол-литра добротной смазки – то есть из стандартного флакона (200-284 г) вы получаете около ведра смазки. Густоту смазки с опытом вы научитесь регулировать сами, добавляя больше или меньше порошка на известный вам объем воды или разбавляя водой слишком густую смазку. Не рекомендую интенсивно варить и тем более кипятить эти виды смазок при приготовлении. На мой взгляд, оптимальный результат получается, когда порошок аккуратно и постепенно засыпается в слегка теплую и активно перемешиваемую воду, на манер добавления крахмала при приготовлении киселя. Затем полученная суспензия прогревается на самой минимальной мощности микроволновки до той температуры, когда емкость со смазкой не вызывает болевого ощущения при прикосновении руки – обычно этот болевой порог соответствует 60 градусам по Цельсию. Остатки порошка

в полученной смазке обычно набухают еще около 15-20 минут и далее смазка хранится довольно долго.

Маленькая хитрость: попробуйте добавить в полученную смазку 2-3 капли эфирного масла любого цитруса, вербены или того растения, аромат которого вам по душе, затем интенсивно взболтайте емкость. Такая добавка предохранит смазку от роста микробов и придаст ей приятный запах. Но не переборщите с эфирным маслом – в чистом виде эфирные масла вызывают ожоги на коже, поэтому повторюсь: не более 2-3 капель на половину литра смазки для гарантии от того, что остатки смазки не испортятся при хранении.

Для смазок на водной основе идеально подходят емкости с клапанами, они продаются в спортивных магазинах, знакомы атлетам и велосипедистам; в продуктовых магазинах можно встретить питьевую воду в бутылках с клапанами, которые легко открываются и позволяют аккуратно дозировать смазку. В этом дозирование водных смазок более удобно и безопасно по сравнению с твердыми жировыми, для которых нужно использовать ложки и разделять смазку на порции, чтобы не занести секреты одного партнера в смазку, которая возможно будет использоваться с другим.

Мой богатый жизненный опыт показал, что фистинг возможен по: вазелину, киселю, йогурту, кефиру, смузи из банана, взбитым и не взбитым сливкам и даже яичным белкам (передаем привет сальмонелле). Медицинские работники нахваливали смазку для ультразвуковых исследований. Но всерьез обсуждать эти варианты я не буду. Главное правило – нижние отделы кишечника обладают способностью всасывать многие вещества – это весьма эффективный путь введения лекарственных веществ, поэтому хорошо думайте, что вы вводите в свой кишечник кроме руки. Замечу, что смазки на водной основе являются полимерами и строго говоря были разработаны для ветеринарных работников, их компоненты слишком велики, чтобы всасываться кишечником, но желательно и их вымывать после практики фистинга. В отличие от жирных смазок, водные смываются обычной водой.

Не рекомендую использовать J- или K-lube на манер ветеринаров: предполагается, что специалист посыпает порошком влажные руки и производит ими родовспоможение животному. Помните, что данные полимеры не полезно вдыхать, у астматиков и аллергиков взвесь порошка способна спровоцировать приступ.

Довольно интересный вариант смазки – нанесение тонкого слоя жирной смазки или силикона на анус и перчатки, а далее использование смазки на водной основе. В итоге получается эмульсия, которая еще более уверенно скользит и сохраняет эффективность дольше смазки на исключительно водной или жирной основе. Я не являюсь сторонником фистинга с каловыми массами в кишечнике – об этой деликатной теме поговорим далее.

## ***2) Гигиенические процедуры***

Особенно брезгливым этот раздел читать не рекомендую, здесь речь пойдет об очистке кишечника от его содержимого. Для гигиенических процедур вам понадобится специальная насадка на душевой шланг либо большая кружка Эсмарха. Насадки могут быть сделаны из металла, резины либо других разновидностей гибкого пластика, здесь главное, чтобы вам было комфортно погружать кончик насадки в анус, и вы не повредили кишечник соприкосновением с острыми краями душевого шлага. Я являюсь поклонником глубокого варианта фистинга, поэтому использую для очистки насадку в виде длинного гибкого резинового шланга, сужающегося на конце. Резина хорошо смазывается и позволяет ввести шланг в конце промывки на полную длину и убедиться, что вода выходит идеально чистой, без следов содержимого кишечника. Мне такая насадка служит уже много лет, в ней скорее всего просто невозможно что-то сломать – так что рекомендую и вам вложить средства в подобное устройство.

Не скрою, что в моей жизни случалось всякое, но все же не могу рекомендовать не избавляться от каловых масс при фистинге. Возможно, что вашего партнера это не беспокоит, а может быть даже возбуждает. Может

быть с возрастом вы потеряете обоняние и будете лениться наводить чистоту в кишечнике. Однако, каловые массы могут содержать остатки твердой непереваренной пищи, например, кусочки орехов, целые семена растений. Более того – ряд веществ, содержащихся в пище, после переваривания может вызывать раздражение на коже. Кроме того, не будем забывать, что в каловых массах много бактерий и если при фистинге возникнут микротравмы слизистой, то контакт бактерий с поврежденной слизистой грозит воспалением. А как было сказано выше – каловые массы могут быть абразивом, который увеличит риск повреждения слизистой. В итоге вы рискуете получить раздраженный анус и боль вместо удовольствия. Наконец, любители острой пищи могут на личном опыте убедиться, что перец сохраняет остроту до другого конца желудочно-кишечного тракта.

Каждый человек приблизительно знает какая пища не вызывает у него образования избыточного количества газов и не выходит в полужидком виде. На мой взгляд перед запланированным фистингом (а его действительно стоит планировать) – желательно добиться более твердой консистенции каловых масс, а для этого стоит исключить из пищи избыток растительного белка, типа бобовых; снизить употребление продуктов, вызывающих избыточное газообразование, в том числе газированных напитков; воздержаться от острой пищи и продуктов, которые будут выходить из кишечника как абразив, например, орехов, семечек и ягод-костянок (малина, морошка и т.п.). Для меня идеальным вариантом пищи накануне фистинга являются макаронные изделия, пельмени, вареники с творогом или просто творог. В итоге такая пища, как правило, выходит достаточно компактно и быстро, не раздражая кишечник в процессе промывки. Подчеркиваю, что компактные массы – это мое предпочтение; возможно, что кому-то будет проще устроить диету из помидоров, огурцов, картофеля и чернослива, а далее работать над промывкой продуктов их переваривания из кишечника.

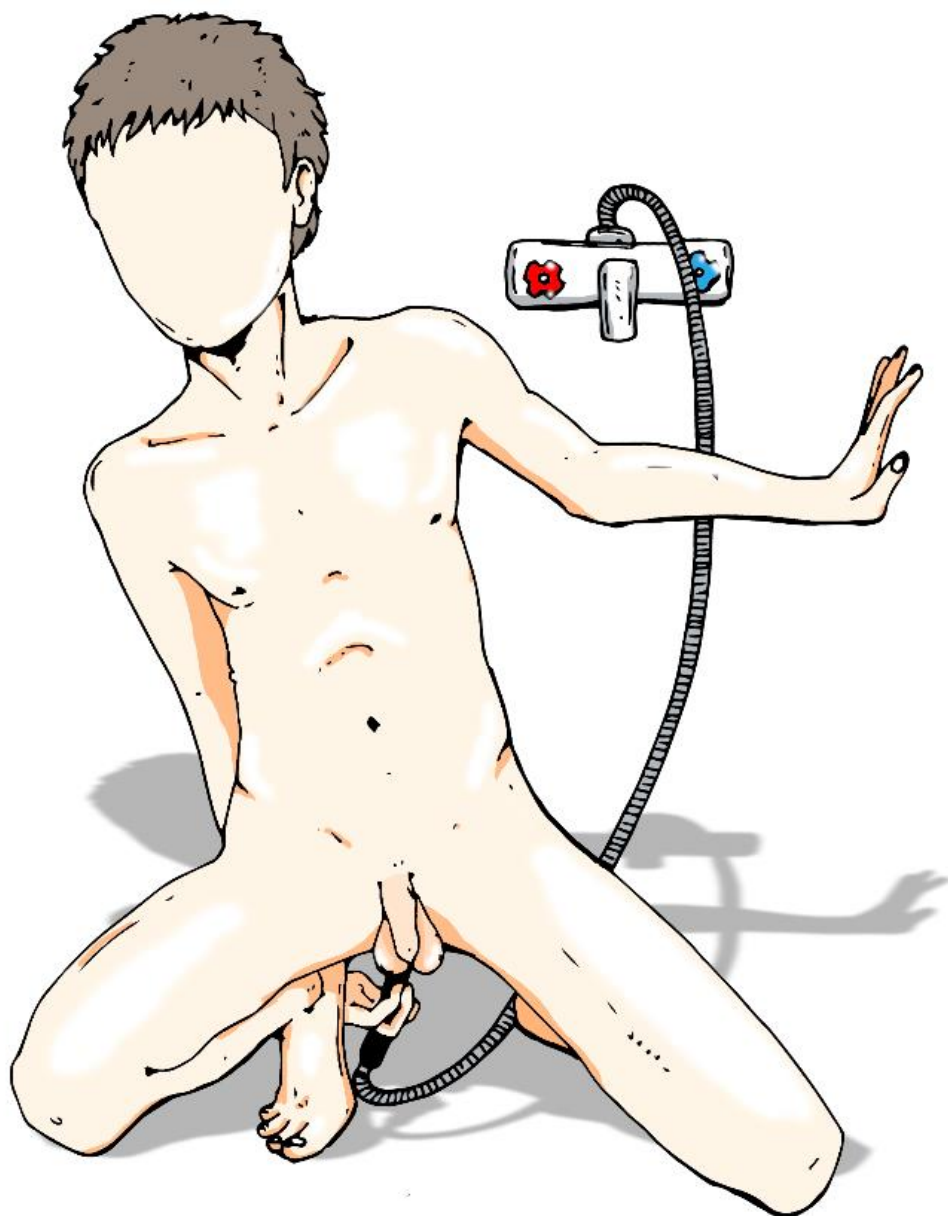
Для людей с развитой силой воли выходом может быть воздержание от твердой пищи в течение суток до фистинга, при этом можно употреблять сладкие негазированные напитки, чтобы не потерять сознание. Практически без следов переваривается мармелад, желе. Некоторым людям хорошим подспорьем при голодовке будет кисель или арбузная диета. Я, будучи худым доходягой, плохо переношу подобные варианты воздержания от еды, но для кого-то такой вариант прерывания наполненности кишечника отлично подходит. Помните, что при голодовке ваш желчный пузырь продолжает наполняться желчью и секретировать ее в кишечник, поэтому несмотря на ожидание идеальной чистоты при промывке вы можете столкнуться с ярко-желтым мылким секретом – это то, что ваш организм надеялся использовать для усваивания жиров.

Сама процедура очистки кишечника подробно описана практически в любом медицинском справочнике и руководствах по очистке кишечника перед рентгенологическим исследованием позвоночника. Здесь мастерство приходит с опытом, однако сделаю несколько важных ремарок.

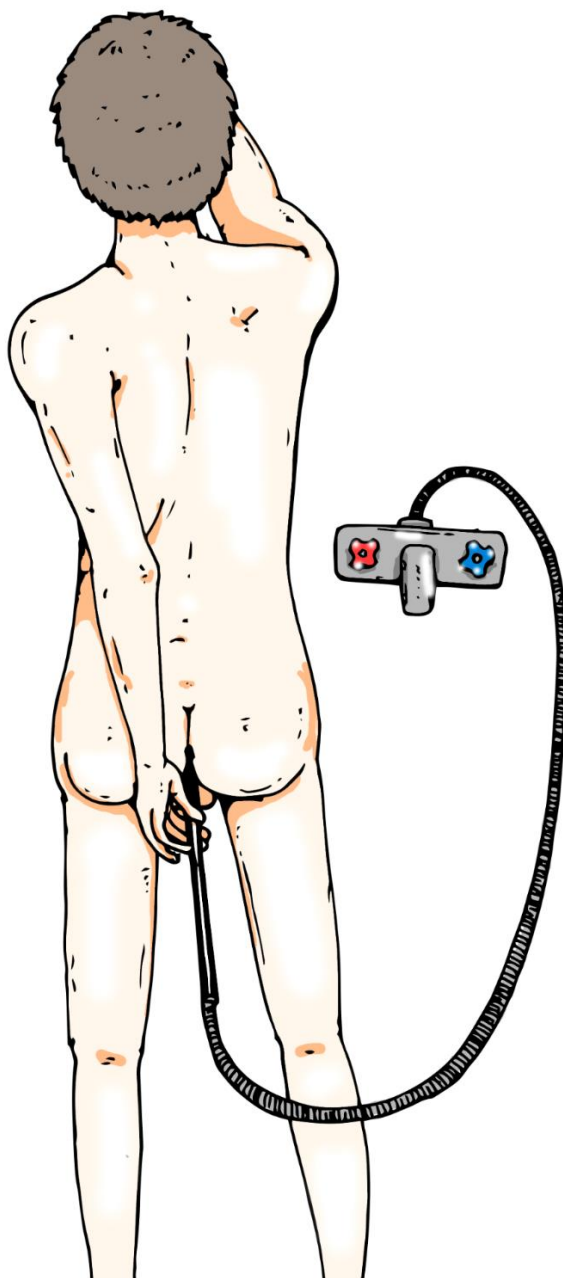
Во-первых: не рекомендую использовать прогоняющие все содержимое кишечника средства, например на основе макрогола. Это слишком большой стресс для организма, который вымоет из вас практически всю микрофлору и вызовет ощущение вздутия. Более того: сама процедура выпивания 3-4 литров ощутимо соленой на вкус жидкости с последующим практически неконтролируемым (занимающим по времени почти всю ночь) истечением содержимого кишечника вместе с жидкостью – отобьет у вас даже самое сильное желание заняться фистингом одному и тем более с партнером.

Во-вторых: при использовании насадок для душа либо кружки Эсмарха рекомендую не забывать о том, что наконечники следует смазывать перед введением в анус, а не вводить «на сухую».

В-третьих: аккуратно регулируйте температуру воды и ее напор – холодная вода скорее всего вызовет рефлекторное сжатие ануса; а слишком горячая – может обжечь слизистую и вызвать ее раздражение. Не ставьте себе цель сразу заполнить всю длину кишечника водой. Слушайте свое тело, попробуйте немного полежать на левом боку после наполнения кишечника водой и лишь потом выпускать его содержимое. Старайтесь поменьше тужиться, пробуйте разные позы. Например – сначала на корточках, потом опуститесь на одно колено, потом попробуйте встать в полный рост, покачайте бедрами, поиграйте напряжением живота и брюшного пресса, попробуйте аккуратно попрыгать на месте.



Главное – слушайте свой организм, не насиуйте кишечник, до упора вгоняя внутрь воду и тужась, чтобы сразу же выгнать ее наружу. Количество циклов наполнения кишечника водой, достаточное для очистки, вы почувствуете с опытом – как правило это около 10-15 циклов. Однако при полном кишечнике циклов может быть гораздо больше. Признаком хорошей промывки является ощущение легкости в животе, когда в позе стоя после заполнения прямой кишки водой, она выходит назад чистой, без неприятного запаха и без избытка газов в конце.



В-четвертых: если вы решили сутки или около того воздерживаться от пищи перед фистингом, то вам может пригодиться своеобразный индикатор в последний прием пищи. Например: вы можете съесть немного пищи, которая выходит в практически неизменном виде при промывке – это грибы, вишня, брусника или клюква. Я не призываю объедаться ими, но можно съесть несколько маленьких шампиньонов или ягод. Таким образом вы будете знать, что пока вы не нашли гриб или ягоду – ваша гигиена не окончена и их рискует обнаружить ваш партнер при фистинге.

В-пятых: удачным подходом является взвешивание на точных электронных весах перед промывкой и после нее. Если вес не изменился или изменился незначительно, то скорее всего из вас вышло не все, либо в кишечнике осталось существенное количество воды. Помните, что даже в самом хорошем человеке есть около 1-2 кг каловых масс. Со временем вы будете достаточно точно знать свой вес без каловых масс и сможете оценивать по значению массы качество вашей гигиены. В случае трудностей с опорожнением кишечника может помочь вдыхание небольшого количества поппера – он расслабляет кишечник, а это способствует продвижению каловых масс и остатков воды к выходу. Помните, что наш кишечник является мощным насосом для воды, оказавшейся внутри него, поэтому часть жидкости всосется в кишечнике в процессе промывки и через некоторое время окажется в мочевом пузыре. Наполненный мочевой пузырь обычно вызывает неприятные ощущения при фистинге, таким образом разумно закончить гигиену кишечника хотя бы за час, чтобы успеть опорожнить мочевой пузырь.

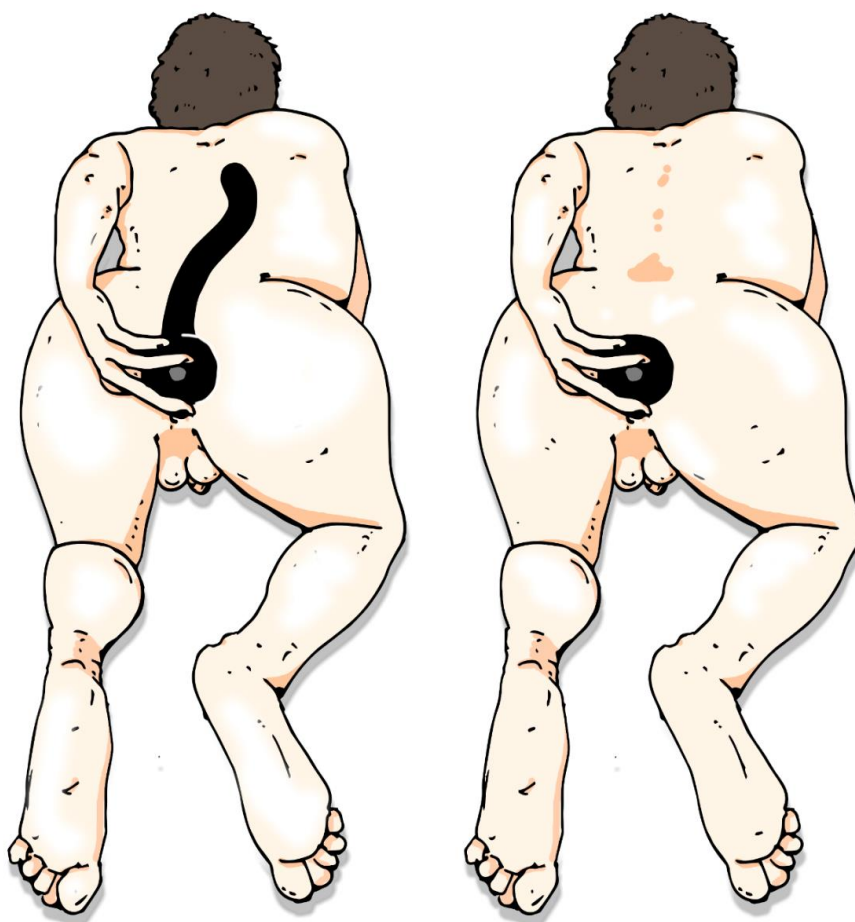
В зависимости от индивидуальной чувствительности может помочь употребление средств от диареи на основе лоперамида, как правило они способствуют ускорению всасывания воды в кишечнике, однако применять их желательно не до, а в самом конце гигиенических процедур – в противном случае могут возникнуть проблемы с давлением. Применять такие средства



стоит аккуратно, чтобы не столкнуться с продолжительным запором в течение нескольких дней после фистинга.

Мне встречались советы по использованию порошка семян подорожника и других вариантов энтеросорбентов, которые связывают воду и способствуют более компактному выходу содержимого кишечника. Я замечу, что такие средства однозначно не подойдут людям склонным к анемии, дистрофическим натурам и тем, кто вынужден регулярно употреблять лекарственные средства, например ВААРТ.

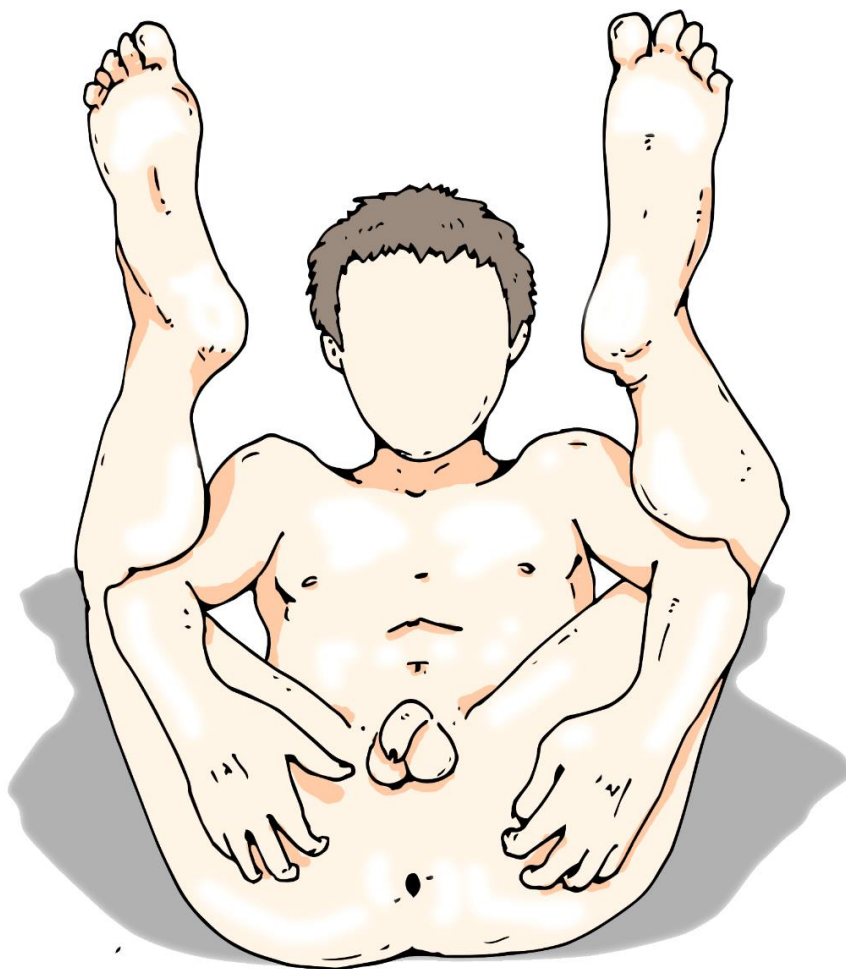
Наконец, рекомендую обзавестись так называемым тренером глубины (дип-тренер) – это должна быть совсем не толстая, но очень длинная и гибкая игрушка, введение которой в кишечник на глубину 30 см и более поможет подразнить дальний сфинктер (переход в сигмовидную кишку) и проверить, что за ним не притаилось сюрпризов.



Пожалуйста, не забывайте о том, что фист-пассиву после промывки кишечника нужно обязательно принять душ, чтобы смыть следы бактерий, неизбежно выходящих с каловыми массами из кишечника и остающихся на коже. Фист-активу нужно как следует вымыть руки до локтя. Последнее обусловлено тем, что на коже обитают микроорганизмы и даже микроскопические грибки, которые лучше не заносить в кишечник пассивного партнера.

### ***3) Забота о руках***

Прежде чем начинать фистинг следует позаботиться о перчатках и маникюре. Под маникюром я понимаю не покрытые защитным лаком острые ногти, а подпиленные с помощью специальной пилки ногти и отсутствие жестких заусенец. Проверьте на собственной коже – царапают ли ее ваши ногти, если да, то подпилите их лучше.



Помните, что на руках могут быть ранки и хуже того передающиеся при контакте бородавки, поэтому рекомендую практиковать фистинг в перчатках, за исключением личных предпочтений, в том числе чрезвычайного доверия постоянному партнеру.

В настоящее время перчатки стали спутниками нашей жизни, каждый знает какие из материалов он лучше переносит, какой размер ему подходит. Не редко для любителей глубоких игр неприятными и натирающими ощущаются резинки на краях перчаток. Здесь возможно два выхода – взять перчатки чуть меньшего размера или обрезать резинки, чтобы перчатки продолжали сидеть плотно, не сползали с кисти, но при этом не натирали резинками. Существуют перчатки с длинными манжетами – как одноразовые, так и многоразовые – до самого локтевого сгиба. Продвинутые любители фистинга могут в противоположность описанным выше высокочувствительным натурам испытывать большее удовольствие от использования силиконовых перчаток со сложносочиненным рельефом, разнообразными пупырышками и ребрышками – на манер гофрированных презервативов. Еще раз подчеркну, что фистинг без перчаток следует практиковать лишь в исключительных случаях: тет-а-тет с партнером, которому вы доверяете и уверены, что на коже его рук нет зачатков новообразований. Лазерное удаление бородавок и их родственников – это испытание даже для мазохистов.

Просто необходимы перчатки, если вы оказались на групповом варианте фист-практики, здесь действуют те же правила, что и с презервативами – вряд ли вы можете быть уверены, что активный партнер идеально смоев смазку с рук после предыдущего партнера, смена перчаток в данном случае минимизирует риск передачи заболеваний и ее следует выполнять после каждого перерыва.

#### ***4) Защита от протечек***

Для фистинга вам пригодятся пленки, полотенца и салфетки. Не экономьте на пленках и полотенцах, лучше использовать и то, и другое.

Кишечник человека довольно вместителен и может таить в себе неприятные сюрпризы, поэтому для подстраховки даже от остатков воды используйте пеленки, под которые подстелите полотенце.



Обычно пеленка размером 60×90 см и плотное полотенце большего размера под ней позволяют застраховать от протечек солидную площадь кровати под партнером, на которую могут вылиться смазка, нередко с остатками воды из кишечника; также партнер может не сдержаться при страстных играх с давлением на мочевой пузырь; наконец можно испытать

множественные свободные от рук неконтролируемые семяизвержения, ради которых я и практикую фистинг.

Возможно, что кому-то больше подойдет вариант натяжных непромокаемых простыней, но за ними требуется уход после фист-практики – а не у всех на это есть время.

Признаком хорошего тона в конце фист-практики является помощь активного партнера по стиранию избытка смазки с попы партнера салфетками или бумажными полотенцами. Конечно, это мелочь, но проявление заботы приятно любому.

### ***5) Адекватный партнер для фист-практики и трезвая голова***

Рекомендации по адекватному партнеру мы отложим на потом, сначала пара слов о вашей голове. Пожалуйста, прежде чем переходить к активным действиям подумайте – ради чего вы растягиваете свой анус? Делаете ли вы это в трезвом состоянии или вам требуется алкоголь? Безусловно, для безболезненного фистинга пассивному партнеру необходим настрой на расслабление мышц, но уверяю, что его можно достичь даже без использования попперса. Я никого не хочу осуждать, но призываю получать удовольствие с осознанием каждого момента этого удовольствия, как говорят «в здравом уме и твердой памяти».

Адекватный партнер – это тот, с кем вы можете вербально (то есть с помощью слов и рта) обсуждать то, что вы бы хотели получить от фистинга, что вам очень нравится, а что вызывает дискомфорт. Важно, что адекватность предполагает не только то, что вы говорите, а и то, что ваши слова не только слушают, но слышат и воспринимают. Возможно, что кому-то достаточно контакта «глаза в глаза» и партнер сразу понимает: чего вы хотите в данный момент. Если это так, то поздравляю вас, но слово «контакт» здесь определено важно.

Повторюсь про трезвость: очень важно, чтобы партнер вас слышал, если перед ним будет напичканный алкоголем и мычащий что-то нечленораздельное партнер, то вряд ли он получит удовольствие от практики. Скорее всего он будет разочарован такой встречей. Это работает и в обратную сторону, если вы встречаетесь с опьяненным активным партнером, то можете ли вы быть в нем уверены? Гарантирует ли он, что в самый ответственный момент не повернет резко руку внутри вас или не пропустит пульсации, которая в трезвом состоянии подсказала бы ему, что нужно подождать.

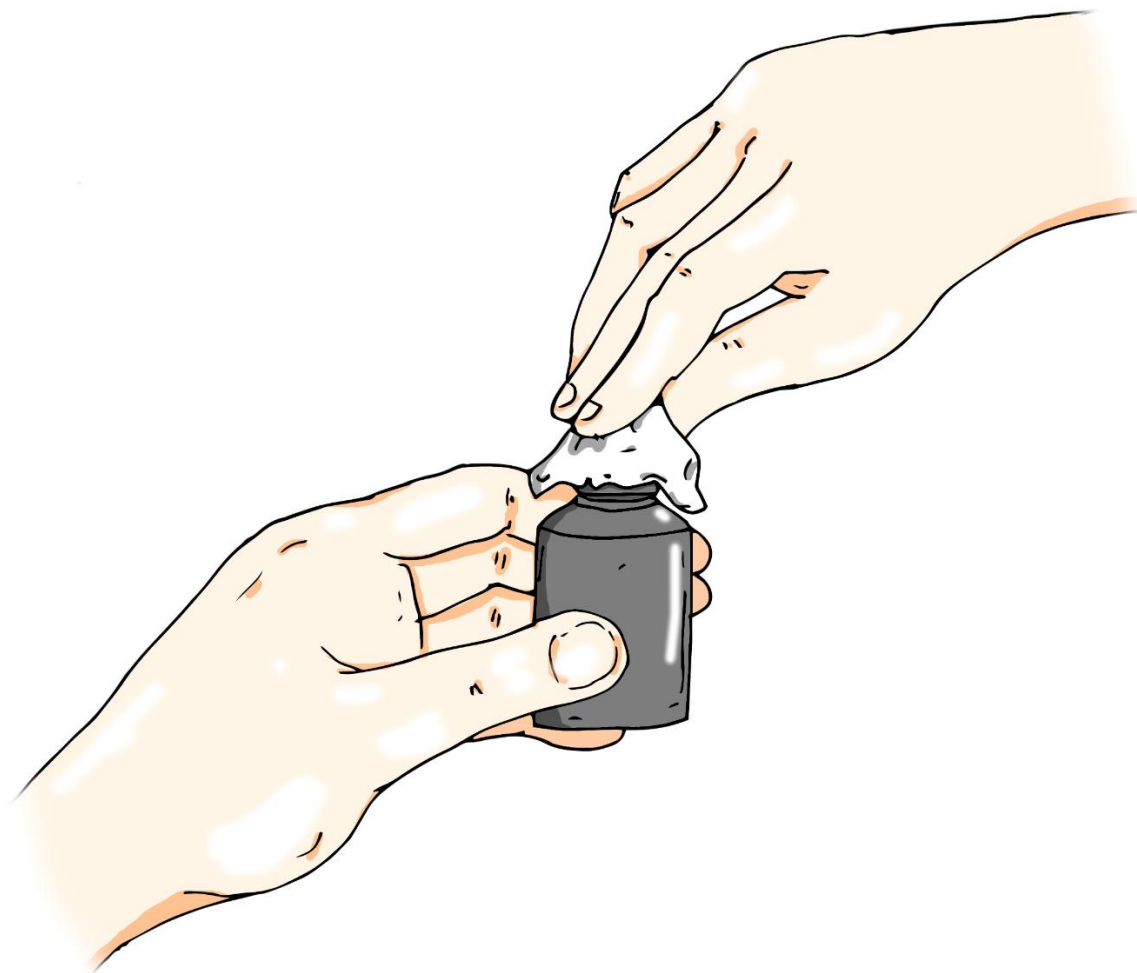
### **б) *Вспомогательные легальные средства***

Опционально вам помогут легальные средства: попперс (в нашей стране пока еще легален, но является запрещенным в ряде стран средством), свечи, анестетики, венотоники и пробиотики. Ранее уже упоминался попперс для облегчения выхода каловых масс и воды из кишечника, а также лоперамид для закрепления чистого кишечника.

Немного о попперсах: алкил-нитрилы (в английском общее название – alkyl-nitrite, вместо alkyl обычно стоит isoamyl, isopropyl, pentyl etc.) применялись еще в двадцатом веке для облегчения сердечных приступов. Именно амил-нитрил упоминает в романе Агаты Кристи «Десять негрятят» врач, рассуждающий о возможности обречь больного на смерть, если вовремя не дать ему вдохнуть это средство при сердечном приступе. С одной стороны, попперс обладает прекрасным эффектом расслабления мускулатуры, в том числе и анального сфинктера, его относят к возбуждающим средствам – афродизиакам. С другой стороны, при злоупотреблении у надышавшегося попперсом синеют губы и кожа – это одно из его побочных действий. Временное образование комплекса между оксидом азота и гемоглобином безусловно обратимо и даже используется для лечения отравления цианидами. Побочными действиями также скорее всего будут стук в висках, головная боль, заложенность носа, выход остатков каловых масс и практически всегда – отсутствие эрекции. Однако, некоторые варианты попперса как будто бы

усиливают эрекцию. Замечу, что использование виагры и ее аналогов вместе с попперсом приводит к рассогласованности работы сердечно-сосудистой системы и может спровоцировать приступ.

Если вы дышите попперсом, то помните, что прямой контакт с кожей как правило вызывает ожоги, поэтому горлышко бутылочки нужно тщательно протирать перед тем, как поднести его к ноздре.



Также есть рекомендации по смазыванию кожи вокруг ноздрей тонким слоем клея-БФ, который предохраняет кожу от ожогов. Однако, не все готовы к ощущениям, возникающим при снятии пленки засохшего клея с кожи после практики.

После вдыхания попперса ненадолго задержите дыхание, чтобы препарат успел дойти до мышечной мишени. Будьте разумны – не стоит

«нанюхиваться» препаратом до синих губ и потери сознания. Посматривайте на свои ногтевые пластины, если они ощутимо побледнели или посинели, то пора снижать частоту дыхания.

Попперсы в зависимости от химической природы алкила отличаются по летучести, времени действия и выраженности побочных действий, поэтому на мой взгляд стоит самостоятельно попробовать несколько вариантов. Как правило хорошие производители сообщают на этикетке какой именно из алкилов в компании с нитрилом, обычно самым быстрым и летучим является изопропил-нитрил (isopropyl-nitrite). Нередко производители смешивают несколько соединений и добавляют растворитель, который влияет на испарение попперса. Пробуйте и подбирайте, универсальных советов здесь быть не может. Помните, что попперсы являются производными оксида азота, поэтому постепенно испаряются и разлагаются. Желательно хранить флаконы в холодильнике или морозильнике, когда вы их не используете.

Существуют варианты твердых попперсов, когда активный компонент смешивается с твердым, который плавится от тепла рук – это позволяет более аккуратно дозировать попперс и его вдыхание. Если вы никогда не пробовали попперсы – внимательно прочитайте об их побочных действиях, начинайте вдыхать аккуратно и лучше в присутствии человека, который окажет вам помощь в случае выраженных побочных эффектов.

Предположим, что вы активный партнер и намереваетесь встречаться с пассивным партнером. Он сообщает вам, что ему нужен попперс для расслабления, но у него его нет и попперс должны привезти вы. Есть повод задуматься над такими вопросами: ему все равно каким попперсом дышать (как правило у того, кто нуждается в них для расслабления, формируются предпочтения), у него нет около тысячи рублей, чтобы купить свой попперс? Связываться ли с таким человеком – решайте сами. Но если, например, он в затруднительном положении, а вы хотите ему помочь, то хотя бы уточните: какую марку попперса он предпочитает?



К сожалению, введение в анус таких крупных предметов как кисть руки или большие игрушки, грозит микро- и макро-травмами, поэтому выбирайте адекватных и аккуратных партнеров. Для подстраховки рекомендую использовать свечи с ранозаживляющими компонентами. Самое дешевое и вместе с тем довольно эффективное средство – свечи с метилурацилом. При стоимости около ста рублей – вы получаете 10 свечей, которые обладают ранозаживляющим и легким противовоспалительным действием, но запах метилурацила трудно назвать приятным. Кому-то по душе органические стимуляторы регенерации: свечи с маслом облепихи или с маслом печени акулы. С опытом вы сами выберете средство, которое идеально помогает именно вашему кишечнику до или после фистинга. При явных болевых ощущениях после фистинга рекомендую использовать свечи и мази с противовоспалительными и обезболивающими компонентами – лидокаин, бензокаин, кетонал и т.п. При явных признаках повреждения сосудов – узлы и синяки – обязательно обращайтесь к специалисту-проктологу. Использовать гепариновую мазь и свечи с гепарином следует с аккуратностью, особенно если у вас есть особенности свертывания крови. Помните, что гепарин, прекрасно справляющийся с рассасыванием узлов, увеличивает время заживления травм и при передозировке грозит кровотечениями.

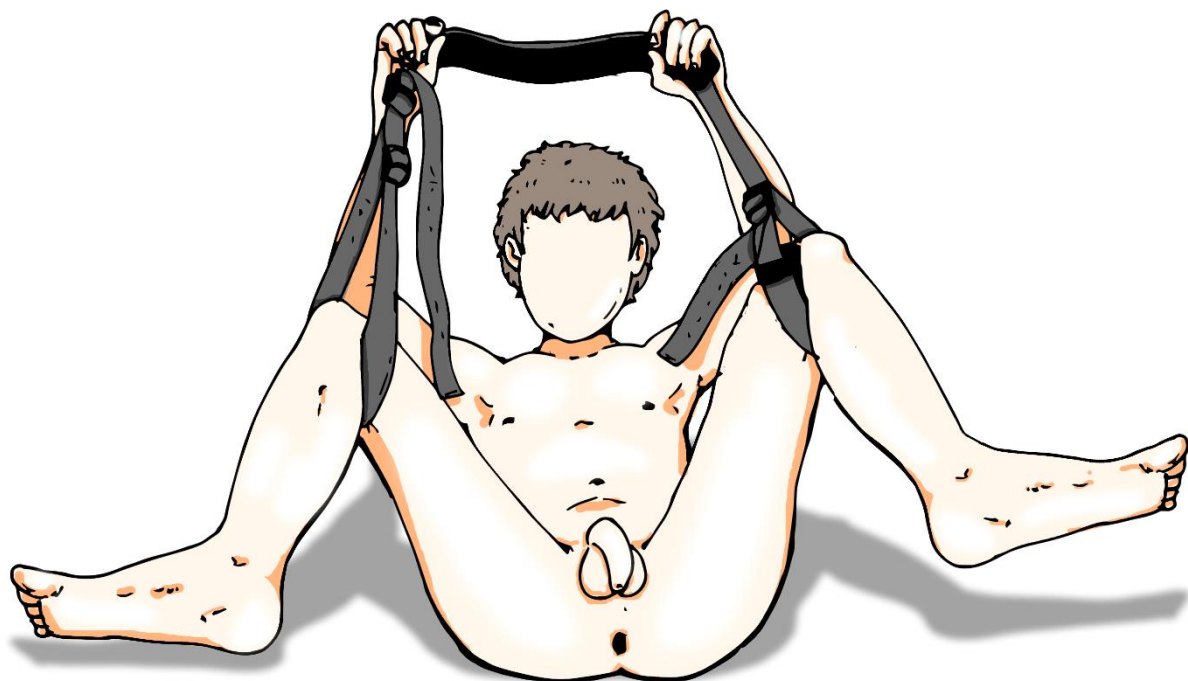
Безусловно хрупкость сосудов у всех разная: у кого-то даже при жестких играх анус не превращается в пульсирующее от боли кольцо, а кому-то достаточно введения чуть более крупной игрушки для провокации геморроидального узла. Лично мне хорошо помогают венотоники (венарус либо детралекс), которые используются для борьбы с варикозным расширением вен и обострением геморроя. Мне эти средства всегда помогали при небольших травмах, а со временем я стал применять их постоянно наряду с мультивитаминами. Каких-либо побочных действий от их многолетнего использования я не отмечаю, но решать применять их или нет – безусловно вам.

С осторожностью относитесь к добавлению в смазку анестетиков, например лидокаина. Во-первых: он может вызвать побочные, в том числе и аллергические реакции; во-вторых: возникает вопрос, а что вы будете чувствовать при погружении руки в анус, который не способен почувствовать боль? Так можно пропустить микротравмы, которые бы были замечены вами без использования лидокаина и его аналогов. Также с осторожностью отнеситесь к применению нестероидных противовоспалительных препаратов, с одной стороны, они могут значительно снизить отек и болезненные ощущения, если вы перестарались, но, с другой стороны, у этих средств есть целый букет побочных эффектов, вплоть до провокации язвы или инфаркта.

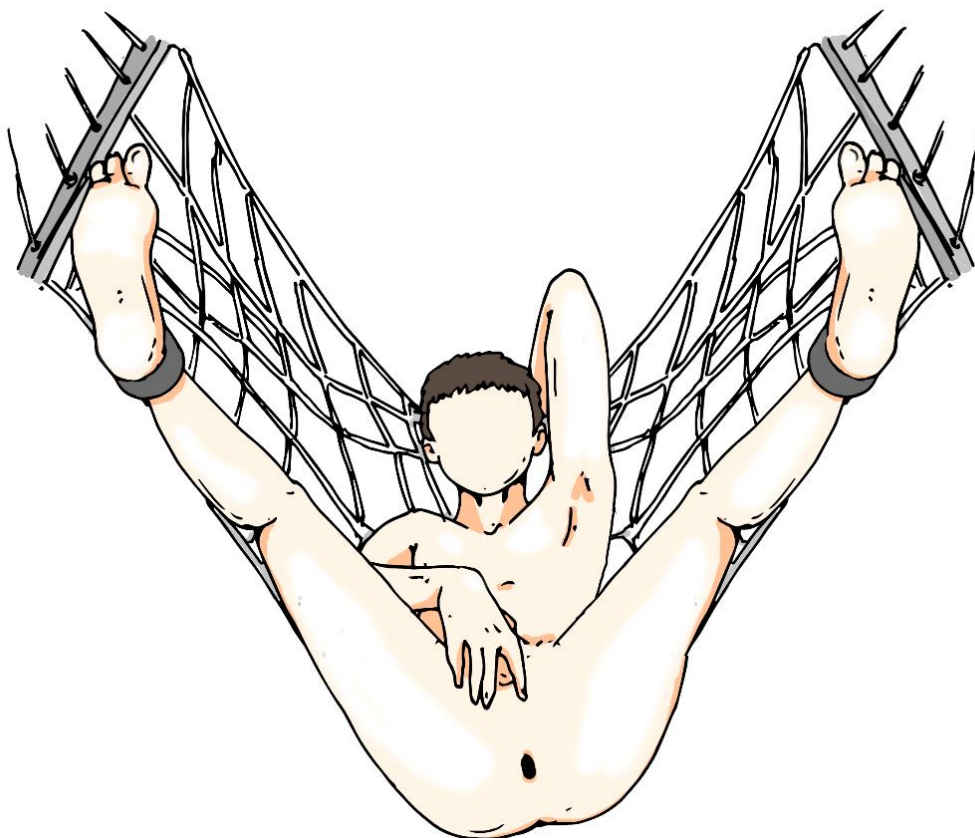
Разумеется, регулярная промывка кишечника влияет на заселенность кишечника микробиотой, которая является важным помощником нашего организма. Именно микроорганизмы в нашем кишечнике обезвреживают некоторые токсичные соединения, образующиеся при переваривании пищи. В связи с этим – не забывайте употреблять пробиотики, чтобы не чувствовать дискомфорта из-за регулярного вымывания содержимого кишечника. На рынке представлена масса йогуртов, а также пробиотиков в виде растворимых в кишечнике капсул, но как говорили в заезженной рекламе: «не все йогурты одинаково полезны». Как и в случае с попперсом, каждый с помощью метода перебора способен прийти к продукту, который идеально успокоит его живот после усиленной промывки кишечника.

### ***7) Игрушки и вспомогательные устройства***

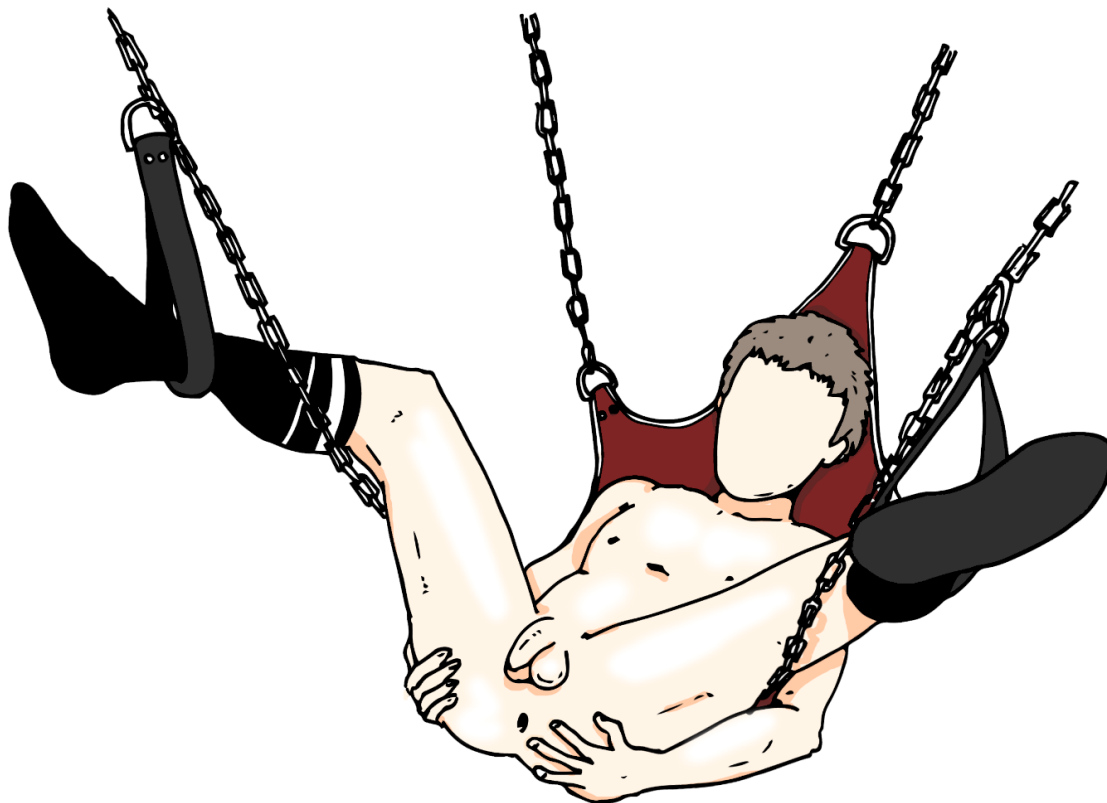
Здесь все зависит от ваших финансовых ресурсов и фантазии. На мой взгляд: полезно иметь специальный тканевый или кожаный ремень, который имеет на концах две петли для ног – он позволят в позе лежа на спине с помощью продевания ног в петли приподнять ваши полусогнутые колени, заведя за спину середину ремня, вы удержите без усилий согнутые колени на уровне плеч и предоставите партнеру доступ к открытому анусу.



Если кому-то позволяют площади жилья и финансы – то можно обзавестись гамаком или слингом; поскольку в позе лежа на спине с поднятым вверх ногами введение руки и игрушек в анус наиболее легко для большинства принимающих фистинг.



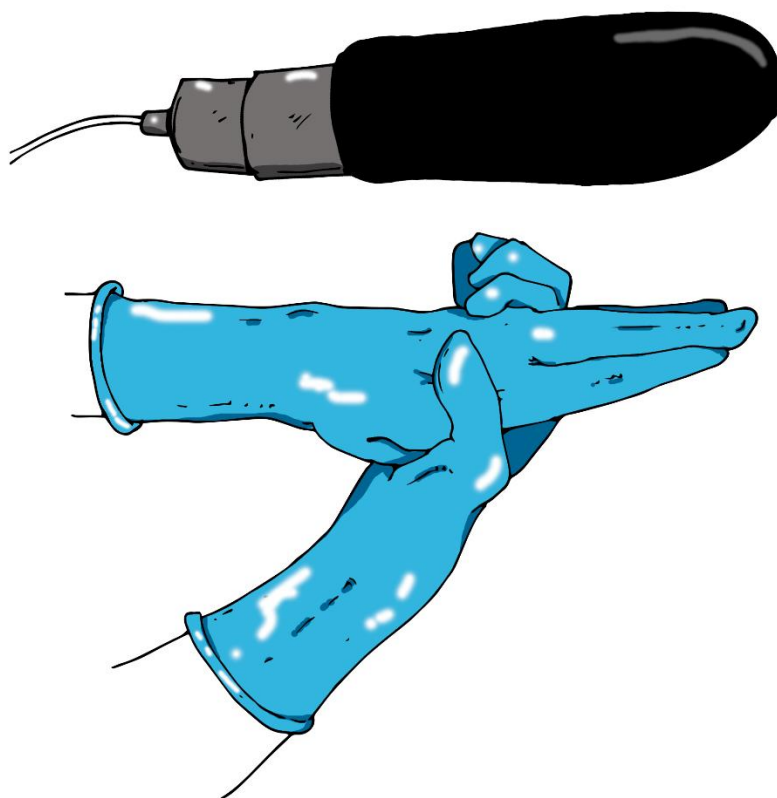
Такое устройство не обязательно должно висеть в режиме 24/7 в вашем жилище, места крепления можно замаскировать.



Должен отметить, что наряду с «чернильной болезнью» – когда человек постепенно покрывает все свое тело татуировками, не в силах остановиться – существует и «игрушечная болезнь», когда человек не в силах прекратить покупать новые и новые секс-игрушки. Меня «игрушечная болезнь» не отпустила до сих пор, практически на все фаллоимитаторы из моей коллекции под ником Fflex написаны достаточно подробные отзывы на ресурсах [Fistspb.com](http://Fistspb.com) и [Erasexa.com](http://Erasexa.com), повторять их в данном руководстве я не буду.

Новичкам я рекомендую обзавестись надувными пробками (Inflatable), которые позволяют постепенно и плавно подкачивать объем, увеличивая их диаметр. Надувная игрушка с гораздо меньшей вероятностью вызовет повреждение слизистой кишечника, а материал таких изделий хорошо скользит. Очень хорошо скользят секс-игрушки, сделанные из киберскина и медицинского силикона, тем не менее – это не отменяет необходимости

смазывать их при тренировках растяжения анального сфинктера и прямой кишки.



Мне по душе разнообразие материалов, чаще я предпочитаю силикон, но иногда хочется мягкости киберскина, а иногда – более сильного трения от резиновых секс-игрушек. Есть фанаты исключительно черных или красных дилдо; кому-то по душе прозрачные изделия, которые позволяют увидеть края расширенного ануса и канала прямой кишки.

При выборе секс-игрушек нельзя исключать индивидуальную непереносимость материала, из которых они сделаны. У меня некоторые гелевые прозрачные игрушки вызывали ощущение жжения на слизистой. Если вы не страдаете аллергией на латекс – то используйте презервативы XXL для минимизации неприятных ощущений, это же касается игр с чужими фаллоимитаторами, когда вы не уверены в безопасности партнера. Изделия из стекла или металла вряд ли вызовут аллергию, но и ощущения, которые испытываешь при их введении во многом отличаются – из-за жесткости и неэластичности этих материалов.

Недешевое удовольствие – фаллоимитаторы, жезлы и пробки из металла, снабженные электродами для стимуляции. Практика электростимуляции прямой кишки вызывает сокращения мышц и поступательное движение металлических игрушек в анусе. За счет давления на простату – это вполне может привести к оргазму без стимуляции члена руками. Мой опыт показал, что такие игрушки успокаивают прямую кишку после интенсивного фистинга за счет охлаждения слизистой металлом и мягкой стимуляции сокращения мышц анального сфинктера.

Замечу, что секс-игрушки, сделанные из разных полимерных материалов, часто не переживают прямого контакта между собой и могут буквально расплавиться в зоне соприкосновения. Особенно это касается изделий из киберскина. Некоторые цветные изделия окрашиваются от контакта друг с другом, поэтому – либо храните каждый имитатор в своем тканевом чехле, либо запаситесь достаточным пространством на полках, в ящиках или шкафу, где будет храниться ваша коллекция секс-игрушек так, чтобы каждая лежала вне зоны досягаемости для другой игрушки. Игрушки требуют ухода, даже в детском саду принято собирать их в конце дня – поэтому рекомендую держать коллекцию в порядке и чистоте. Думаю, что вашему партнеру будет неприятно обнаружить следы засохшей смазки или почувствовать неприятный запах при использовании неухоженных секс-игрушек. Более того – следы смазки при засыхании вызывают растрескивание киберскина.

Не рекомендую использовать фрукты, овощи и тем более корнеплоды в качестве дилдо для тренировки ануса – на поверхности могут быть защитные волоски и структуры, содержащие эфирные масла, следы земли и бактерий – все это может травмировать и инфицировать ваш кишечник, разорвать презерватив. Наконец, от давления мышц дары природы могут сломаться и не факт, что вы сможете легко их извлечь; также не очевидна реакция слизистой прямой кишки на контакт с соком растений.

Отдельная тема – это разнообразные тоннели, которые помогают любопытному партнеру не только заглянуть в ваши недра, но и залить туда смазку, что облегчит последующие игры на глубине. При выборе тоннеля обратите внимание на форму его края и возможность сгибания. На мой взгляд наиболее удобными для введения являются мягкие тоннели серии Pig Hole от Oxballs.



Многие фист-пассивы любят держать ноги в тепле и стесняются сжавшегося от использования попперса микро-члена, здесь вам на помощь придут гольфы и джоки, которые так часто мелькают в порнографических фильмах о фистинге.

С большой осторожностью относитесь к полному введению в анус предметов. К счастью, мне ни разу не довелось обращаться за помощью к специалистам для извлечения игрушек или предметов, застрявших в кишечнике. Однако в специализированных отделениях клиник есть целые

коллекции предметов, извлеченных из кишечника. В порнографических фильмах можно увидеть введение бильярдных шаров или металлических шаров для петанка, погружение в кишечник металлических цепей – я не советую пробовать такие эксперименты новичкам. Если вы любите вводить в анус предметы полностью, то рекомендую на всякий случай иметь медицинское или ветеринарное зеркало с длинными лопатками (*speculum*), которое позволит вам раскрыть анус в домашних условиях в случае проблем с задержкой игрушки.

### **8) Проктолог**

Если вы новичок – начните фист-практики с осмотра у проктолога! Вы удивлены? Тем не менее если вы случайно наткнетесь на неадекватного партнера или сами повредите свой анус или кишечник, то навестить специалиста придется в экстренном порядке и будет уже не до стеснения. Желательно в начале этого пути знать – есть ли у вас начальные стадии геморроя; если да – то в какой стадии запущенности и нужно ли что-то делать сейчас? Разумеется, я не призываю сломя голову бежать к проктологу и, колотя себя кулаком в грудь заявлять, что вы планируете вводить этот самый кулак в объект его профессиональных интересов. Отнеситесь к этому мероприятию, как к визиту к стоматологу для профилактического осмотра. Лично я стараюсь посещать проктолога не реже одного раза в год, если не возникает каких-либо проблем, требующих осмотра специалистом. Специалиста, к которому я прихожу, я нашел не сразу. Первичный осмотр человека, регулярно практикующего фистинг подскажет проктологу, чем он увлекается и здесь могут быть различные неприятные ситуации, поэтому – если общение со специалистом, к которому вы обратились, по каким-то причинам вам неприятно или некомфортно – следует подыскать другого.

Партнеры нередко спрашивали: есть ли у меня проблемы с недержанием стула; не выпадает ли у меня непроизвольно кишка (пролапс). На подобные вопросы я могу ответить отрицательно: даже, чтобы выдавить так называемую



розу лично мне требуется хорошенько напрячься, я до сих пор способен сжать кулак или член партнера силой мышц ануса, а также получить оргазм от проникновения члена. Такой навык сохранился как раз по причине того, что я практически не использовал попперс в течение многих лет с начала практики. Я не рекомендую увлекаться выдавливанием розы, поскольку как раз при попытках с напряжением выдавить кишку наружу – могут произойти неприятности в виде образования геморроидальных узлов или зажатия выпавшей кишки внешним сфинктером. Тогда уж точно придется прибегнуть к помощи специалиста.

*«Если устал быть марионеткой в чужих руках*

*– возьми себя сам в свои руки.»*

### **Фист-мастурбация и тренировка растяжки ануса**

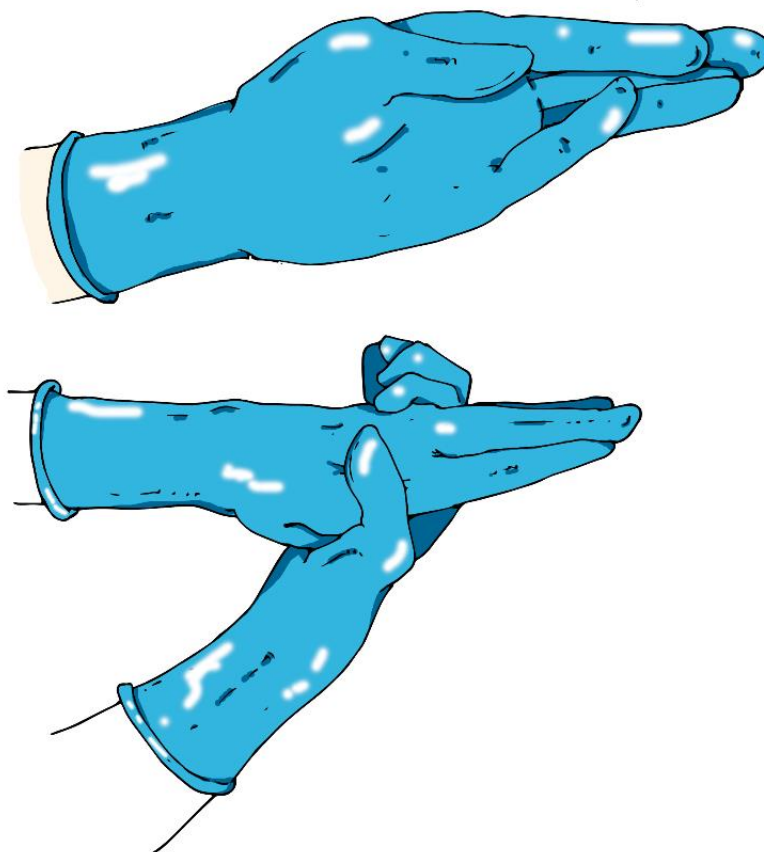
В этом разделе можно было бы не разводиться долгие словоблудия – и просто отослать читателя к порнографическим фильмам, но думая об этом, я понимаю, что изображаемое в порнографии снимается в специальных условиях, особенно это касается фистинга, а звезды домашнего порно, снимающие непрофессиональные ролики о фистинге – это также только верхушка айсберга. Мы не можем знать, что используют эти люди, но они точно не являются новичками.

Я начинаю именно с техники фист-мастурбации по ряду причин: во-первых – для новичка более безопасным вариантом является погружение собственной руки и самостоятельное введение игрушек, поскольку мозг сразу чувствует обратную связь и человек мгновенно ощущает – когда стоит остановиться, что ему приятно, а что вызывает боль; во-вторых – едва ли у вас под боком всегда будет активный партнер, и даже если вы будете «парнем – хоть куда», то он скорее всего не будет «парнем – хоть когда». Замечу, что у людей, которые пробуют фистинг как правило притупляется интерес к

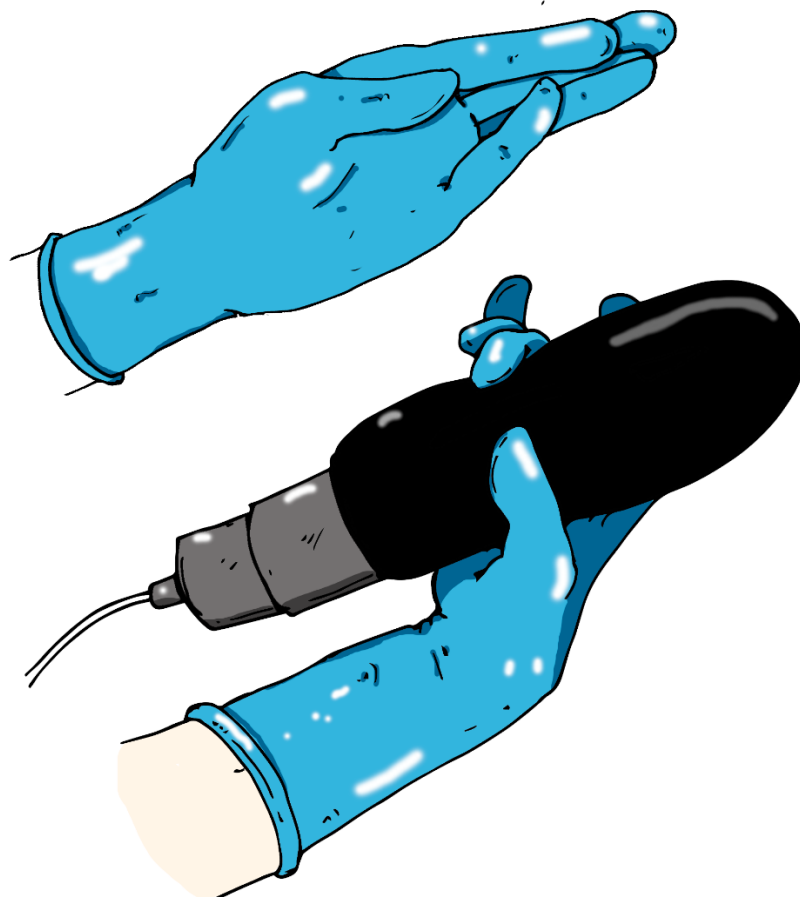
традиционному сексу. Фистинг чаще всего становится своеобразным образом жизни, влияющим на диету и гигиену. Этот раздел не помешает прочитать и фист-активам, поскольку в технике мастурбации для фист-пассива будет полезная информация и для активных партнеров.

### ***1) Размер руки тоже имеет значение***

Даже если вы новичок – вряд ли вы решили вводить руку в анус, не имея никакого опыта анального секса. Прежде всего помните: фистинг не терпит спешки, хотя я и не могу осуждать фистинг на манер фастфуда, когда оргазм наступает в течение пары минут и партнеров более ничего не интересует. Прежде чем вводить в анальное отверстие свою руку попробуйте сложить левую руку лодочкой, если вы правша; обхватите большим и указательным пальцем правой руки самую широкую часть левой руки, как правило это уровень костяшек. Скорее всего большой и указательный палец не сомкнутся на 1-2 см, в моем случае не обхвачена как раз костяшка среднего пальца левой руки.



Таким образом вы можете измерить расстояние от конца указательного до большого пальца и прибавить остаток – в моем случае это 21 см, грубо делим это на 3 (число  $\pi$ ), получаем диаметр 7 см. Можете просто измерить мерной лентой руку на уровне костяшек, но в одиночку это не очень удобно. Для разных рук значение безусловно будет различаться, но разумно, чтобы вы смогли ввести игрушку такого же диаметра в анус перед тем, как вводить руку.



Я являюсь сторонником использования надувных игрушек, а не пробок для начальной тренировки. Подкачивая такую игрушку, вы сможете увеличить ее диаметр до размера кисти с минимальной травматизацией сфинктера, поскольку, если ваши мышцы будут сопротивляться давлению, то избыточный объем лишь раздует основание игрушки, конечно, если вы не ввели ее внутрь полностью.

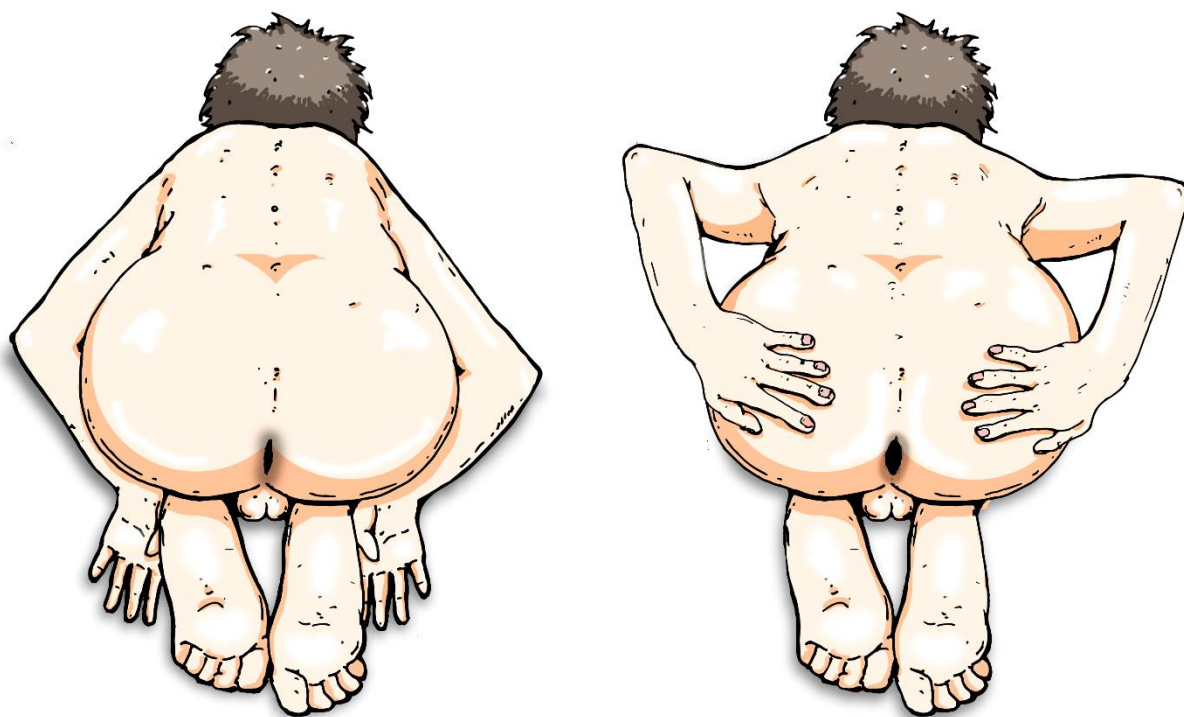
Твердые пробки больше подходят для продвинутых пользователей, которые хотели бы освоить технику панча или просто получать удовольствие

от статического растяжения ануса и прямой кишки. Между тем, со временем для растяжки вам подойдут пробки конической формы, которые подходят для тренировки растяжения на пути к введению двух рук или если ваши руки намного меньше, чем у вашего партнера.

## **2) Позы для мастурбации при фистинге**

Практикующие анальный секс знают несколько поз, которые максимально расслабляют мышцы анального сфинктера. На всякий случай перечисляю их.

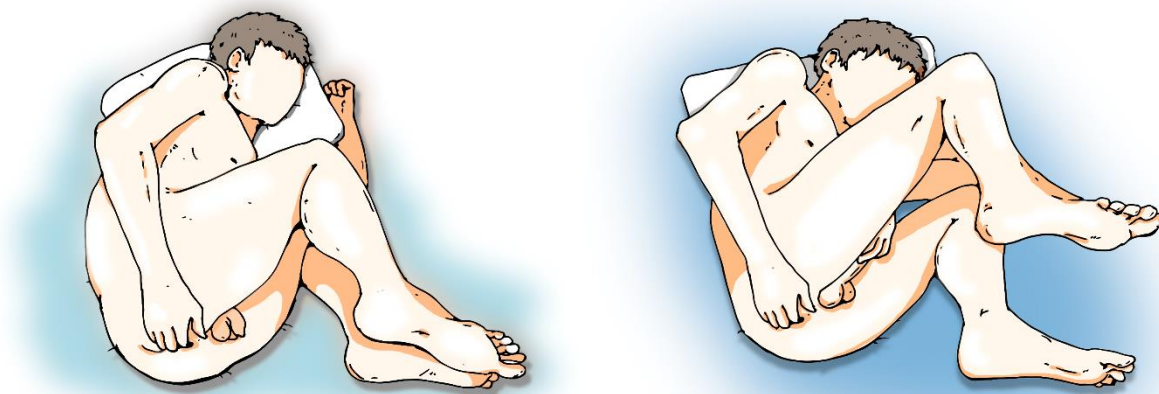
**Поза 1.** Вы ложитесь на живот, а затем подбираете согнутые в коленях ноги под живот. В этом случае ваши ступни смотрят вверх и находятся рядом с открытой попой, коленки находятся на уровне груди, а руками вы можете раздвинуть ягодицы. Если руки не короче среднестатистических, то вы способны сами работать игрушками. Опытные активы знают, что в этой позе пассивный партнер практически не может сжать анальный сфинктер и позволяет максимально глубоко проникнуть в прямую кишку, а именно это нам и нужно.



**Поза 2.** Похожая на предыдущую поза – вы ложитесь на живот, вытягиваете вперед руки. Потом, сгибая и слегка разводя чуть шире плеч колени, вы поднимаете попу, выгибаете спину как кошка и упираетесь подбородком в простыню кровати. Поставьте в этой позе несколько минут, подышите ровно, почувствуйте брюшной пресс, попробуйте его напрячь, а затем расслабить живот. После некоторого времени в такой позе вы ощутите, как ваш анус рефлекторно раскроется. Возможно, что в кишечник сразу пойдет ощутимый объем воздуха – не пугайтесь этого. Задержитесь в такой позе, попробуйте аккуратно потрогать раскрытый анус, заведя одну из рук за спину. Попробуйте слегка изменить расстояние между коленями, поиграть с напряжением пресса – чтобы лучше поймать максимальное расслабление и раскрытие анального отверстия.

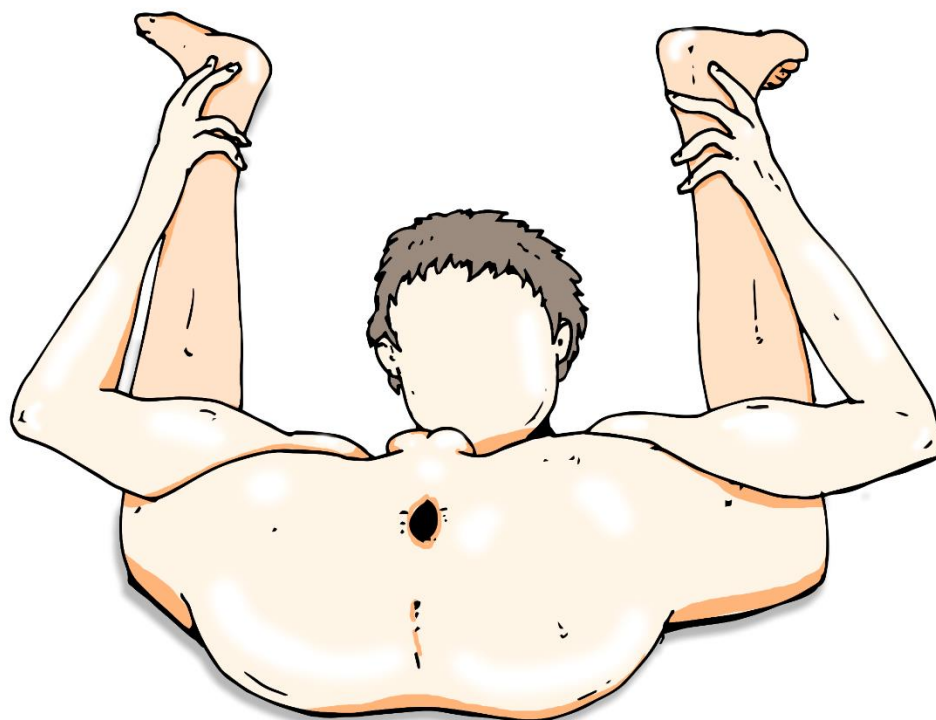


**Поза 3.** Вы ложитесь на правый бок, если планируете вводить левую руку, сгибаете ноги и подводите колени согнутых ног к уровню груди.

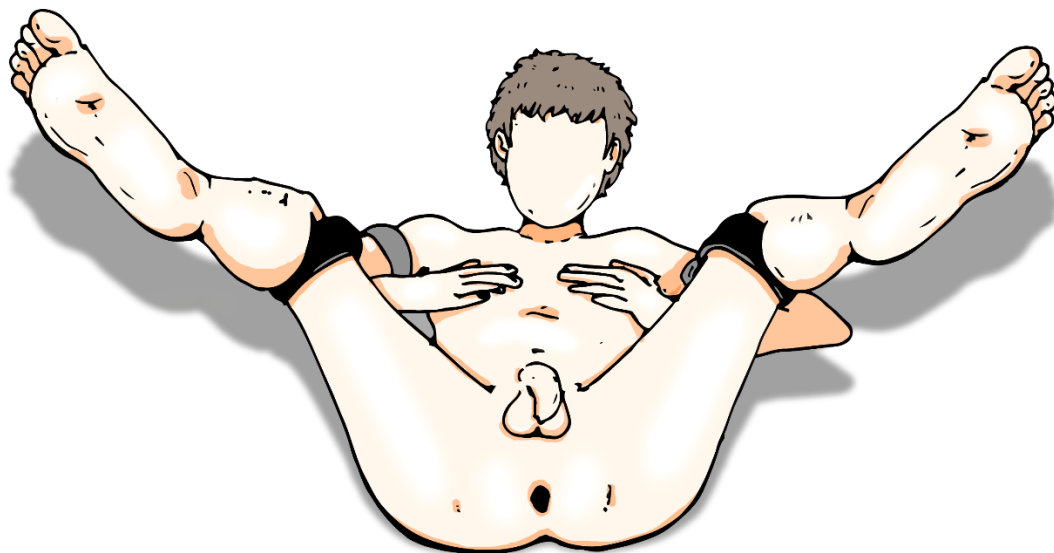


Свободной рукой вы можете стимулировать член.

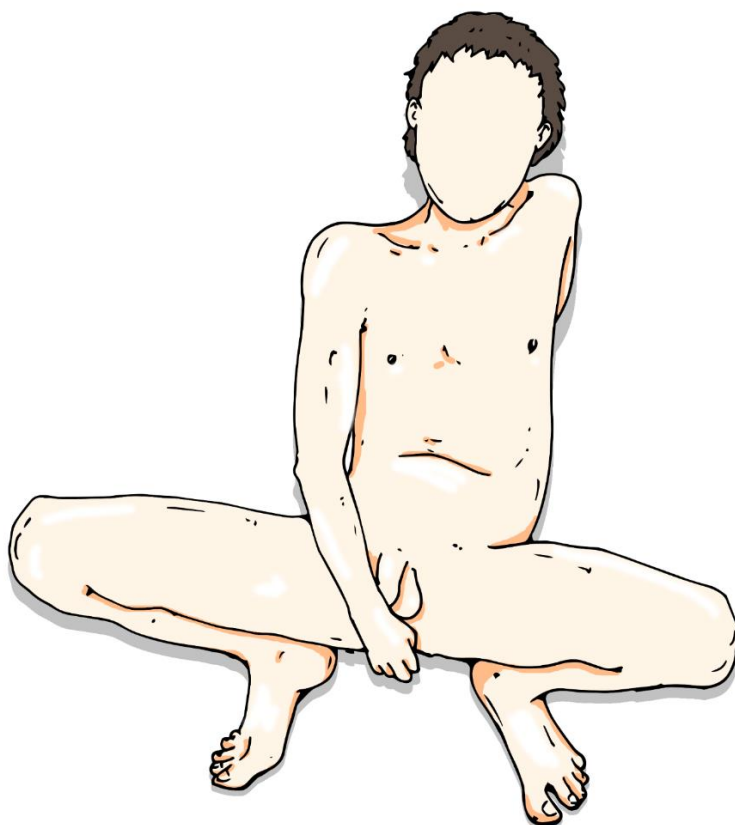
**Поза 4.** Вы ложитесь на спину, подкладываете под поясницу подушку, далее в зависимости от гибкости вы разводите ноги с согнутыми коленями и пробуете расположить колени на уровне локтей.



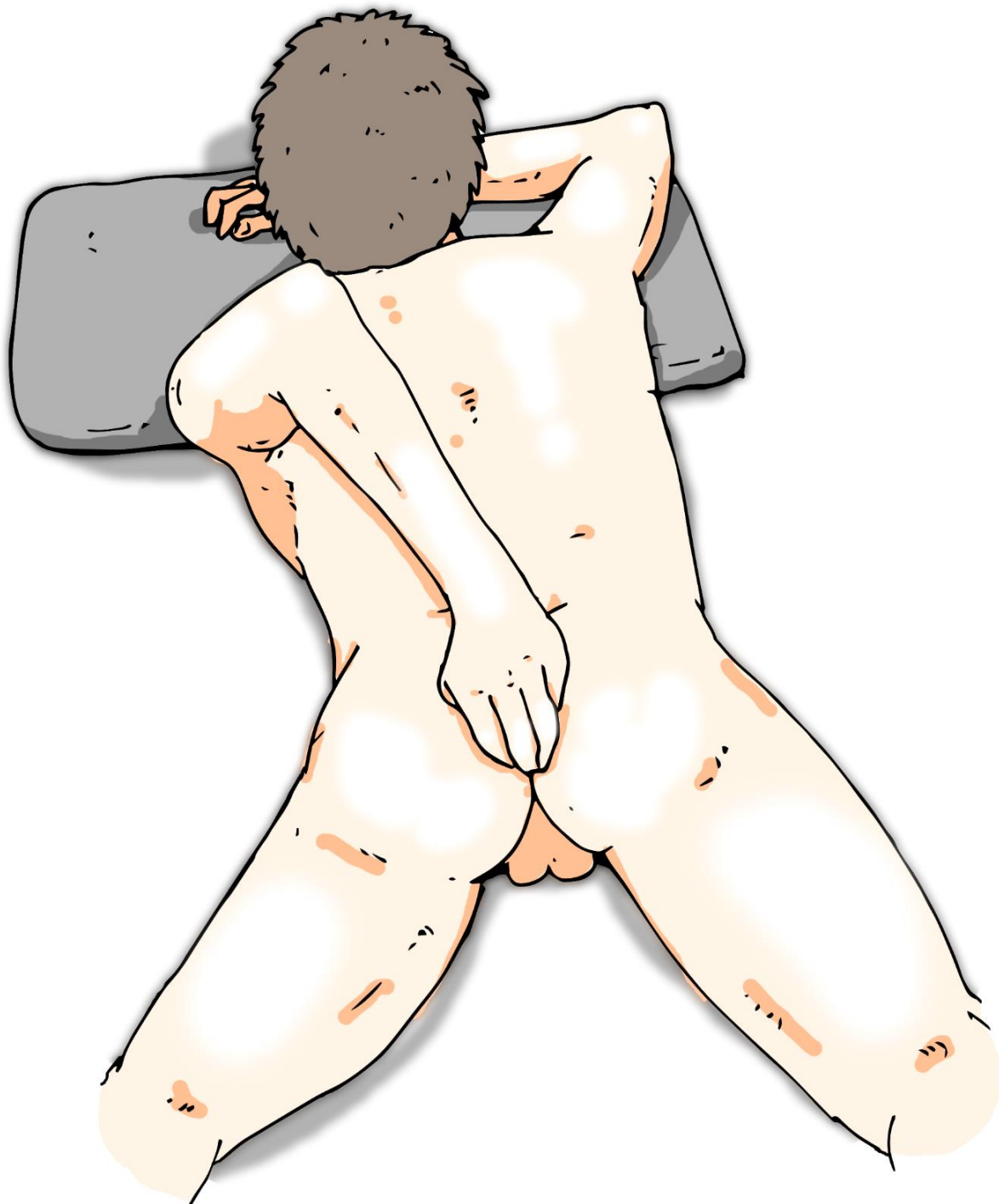
Облегчить задачу вам может ремень с петлями для ног, о котором я писал ранее.



**Поза 5.** Особенно гибкие парни могут просто присесть на ногах расставленных шире уровня плеч, опереться спиной в стену и иметь доступ рук к анусу. Однако такая поза подходит далеко не всем, практикующим мастурбацию с помощью фистинга и требует определенной сноровки.



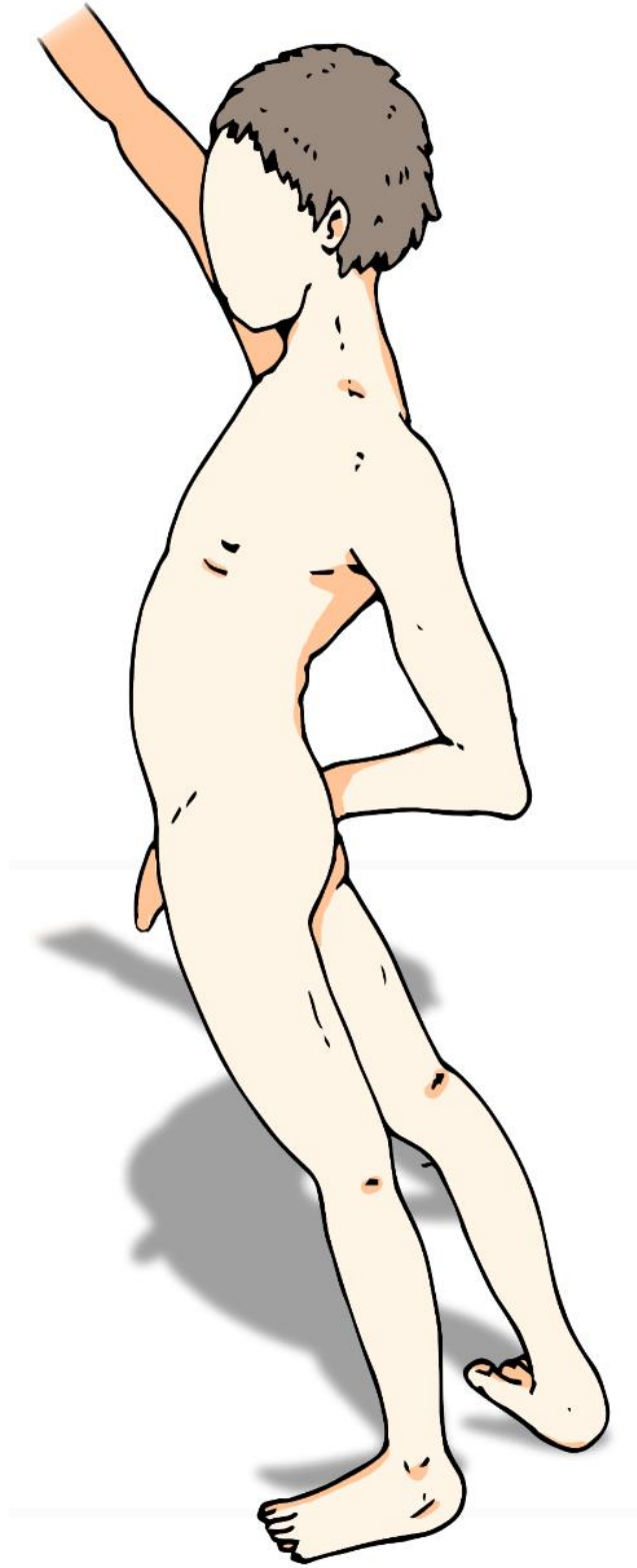
**Поза 6.** Можно просто лечь на живот и расставить ноги. Такая поза обеспечивает минимальное проникновение воздуха в кишечник, то есть минимизирует дискомфортные ощущения от постепенного нагнетания воздуха при повторяющемся введении руки в анус.



**Поза 7.** Стоя на ногах вполне возможно ввести себе руку, некоторым для этого придется повернуться в пол-оборота. Такая поза фист-мастурбации



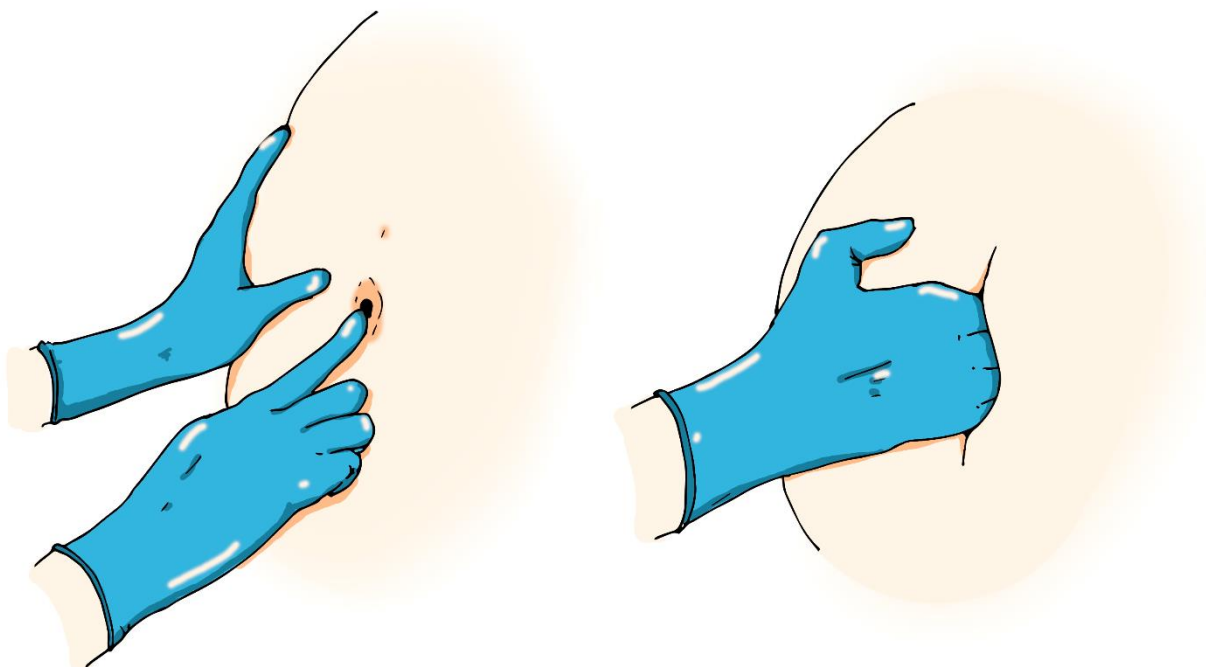
идеально подходит для игры в душе. Более того, при продвижении к двойному фистингу оказалось, что в этой позе можно ввести в анус две собственных руки, но этот навык требует тренировки гибкости.



В каждой из перечисленных поз (новичкам я рекомендую – 2 или 3) в зависимости от вашей гибкости и длины рук у вас появляется степень свободы для того, чтобы попробовать ввести руку в анальное отверстие, а свободной стимулировать член.

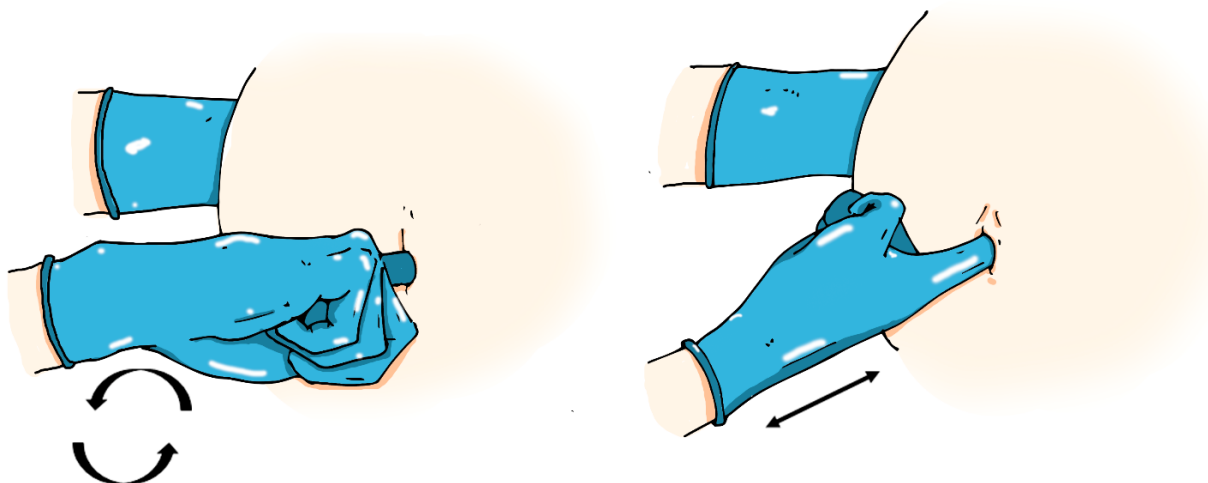
### **3) Техника самостоятельного введения руки**

Помните, что не нужно экономить смазку, можно даже ввести некоторый объем смазки внутрь перед мастурбацией. Не забывайте дышать: нередко фист-пассив напрягается в предвкушении введения руки или игрушки, замирает и задерживает дыхание, а этого не стоит делать. Помните: равномерное дыхание – это важный элемент в расслаблении мускулатуры и контроле над ее тонусом. Попробуйте поиграть с растяжением ануса надувной игрушкой, но не нужно сразу надувать ее до предела, специальный клапан позволит аккуратно стравливать воздух и затем снова подкачивать объем грушей.



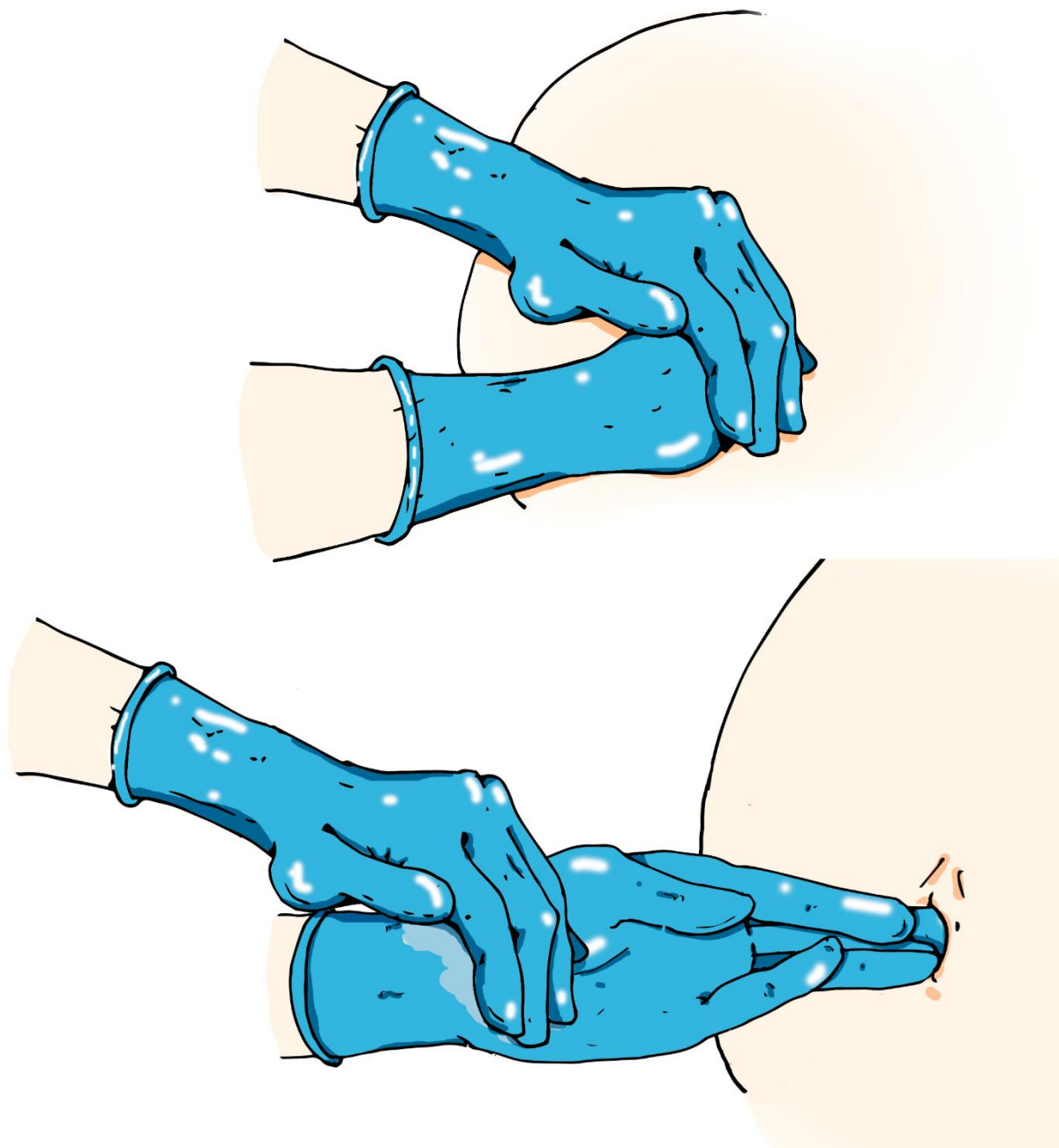
Если вы сразу решили вводить руку – начните массировать анальное отверстие пальцами, имитируя ощущения от римминга, по одному погружайте хорошо смазанные пальцы. Не спешите вводить сразу 4 пальца до уровня костяшек, почувствуйте, как реагирует ваш анус на поступательное введение

пальцев вперед и назад. Почувствуйте: нравится ли вам вращение пальцев или только поступательное движение?

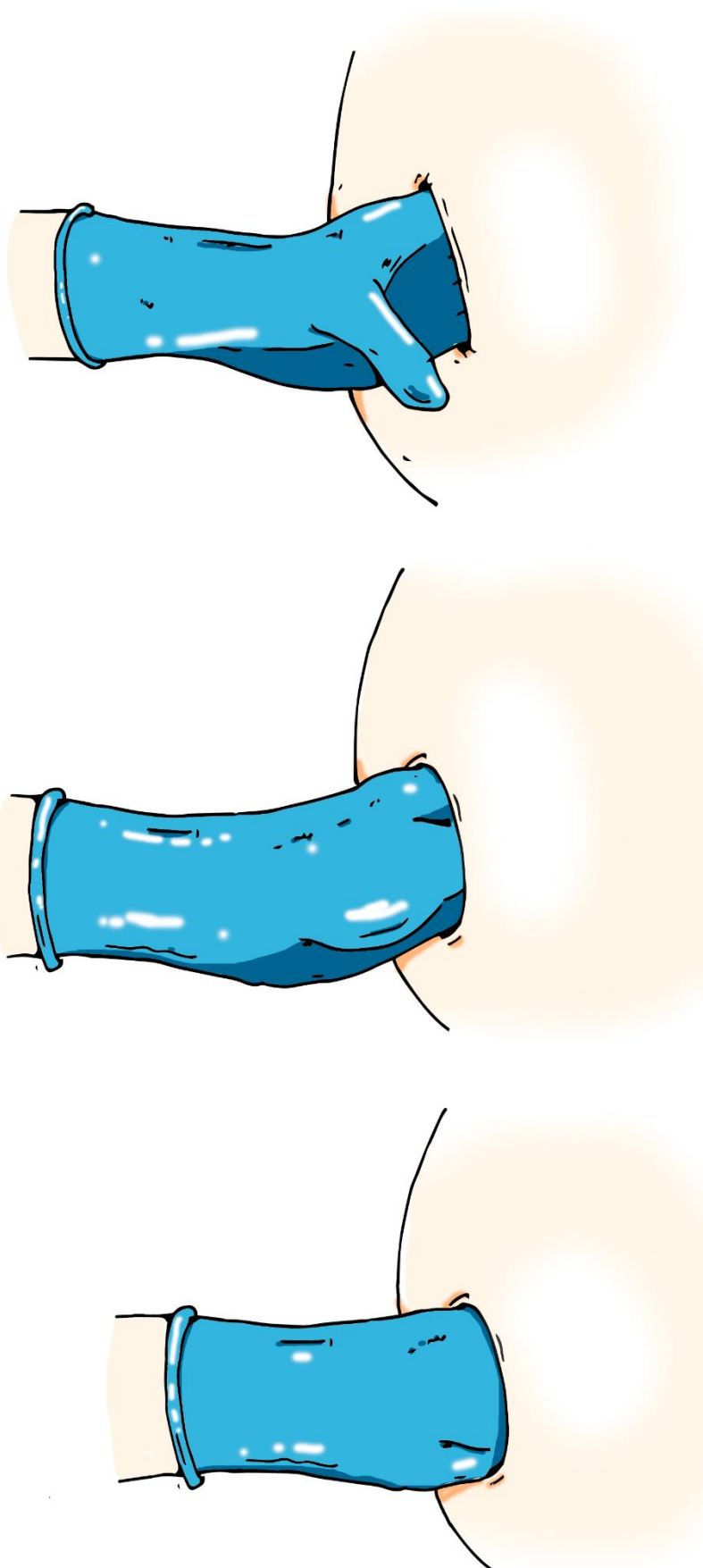


Ориентируйтесь на пульсацию мышц и вен. Это поможет вам в будущем подсказать активному партнеру – какую тактику введения пальцев ему лучше использовать. Пульсирующие ощущения на слизистой кишечника являются признаком того, что сфинктер еще только начал расслабляться. В этот момент как вам (так и вашему партнеру в будущем) следует задержаться, может быть даже убрать один из пальцев. Если пульсация ослабевает, то можно продвигаться дальше и добавлять новые пальцы вплоть до четырех. Не забывайте при этом ровно дышать.

Самая распространенная ошибка при фистинге – это небрежное смазывание внешней стороны кисти под костяшками и под большим пальцем: очень часто, почувствовав приближающуюся победу, активный партнер резко вводит руку, а если при этом происходит еще и вращательное движение, то пассивный партнер испытает резкую боль от трения не смазанной поверхностью под костяшками. Такую же ошибку можно совершить при введении собственной руки при мастурбации.



При хорошей тренировке растяжки ануса с помощью игрушек (обычно после введения четырех пальцев дальше уровня костяшек) сложенная лодочкой рука легко пройдет вместе с большим пальцем, но нередко у людей с узкими тазовыми костями именно этот момент может вызвать наибольшие затруднения.



Если это так – не спешите, вернитесь на шаг назад и лучше растягивайте сфинктер надувными игрушками, при желании помогайте себе пробками. С осторожностью применяйте попперс поскольку он, как возбуждающий и расслабляющий мускулатуру агент, поможет преодолеть барьер. Но вместе с тем помните, что действие попперса постепенно проходит, не пропустите момент сокращения сфинктера, находясь под властью положительных эмоций от использования попперса.

Предположим, что вы все же успешно ввели внутрь руку, а дальше все зависит только от ваших личных предпочтений и фантазий. Слушайте свои ощущения, попробуйте поиграть кончиками пальцев со следующим сфинктером, возможно, что вы подобно мне стремитесь к глубинным ощущениям. Достаточно гибкий человек стоя вполоборота, вполне способен ввести себе руку до середины локтя.

Попробуйте аккуратно из сложенной в лодочку ладони получить сначала прямую ладонь, а потом сжать ее в кулак или даже фигу (здесь вы точно поймете – насколько ответственно вы подошли к маникюру). Затем попробуйте аккуратно поворачивать внутри кулаком, нередко в этот момент стимуляция простаты вызывает оргазм или хотя бы свободное от рук истечение семени. Вы почувствуете: мешает ли вам эрекция или помогает получить более яркие ощущения. Я получаю наиболее яркие ощущения от техники панча, когда введенная рука полностью вынимается из ануса и вводится снова сложенной лодочкой или сжатой в кулак, при этом постепенно темп введения наращивается.

Разумеется, практика панча требует определенного опыта, сознательного контроля степени расслабленности анального сфинктера. Наша нервная система удивительно пластична поэтому уверяю вас, что человек вполне способен осознанно управлять тонусом мышц, контролирующих анальное отверстие. Именно поэтому я настаиваю на трезвости и осознанности, как важном элементе этой сексуальной практики. Как правило

я испытываю свободные от стимуляции члена множественные оргазмы именно от техники панча либо от введения секс-игрушки внутрь и сильного выталкивания ее с помощью осознанного контроля над тонусом мышц ануса.

В различных позах введение руки в анус может сработать как поршень, нагнетающий в вас воздух. Замечу, что минимальное количество воздуха входит, если вы лежите на животе (поза 6), а максимальное – если вы прогнулись как кошка (поза 2). Лично мне нравятся ощущения от гуляющего воздуха, но у новичка заполнение кишечника воздухом скорее всего вызовет дискомфорт, поэтому следите за своими ощущениями. Тренируйте брюшной пресс, чтобы лучше контролировать воздухообмен. Увы, неприличные звуки частый спутник фист-практики, стоит принять это как данность, но некоторых фист-активов такие звуки даже возбуждают.

### **Рекомендации относительно практики фистинга с партнером**

Эту часть повествования я буду в первую очередь адресовать фист-активам, но и фист-пассивам стоит ее почитать, как я уже говорил: лучший актив в фистинге – это универсал.

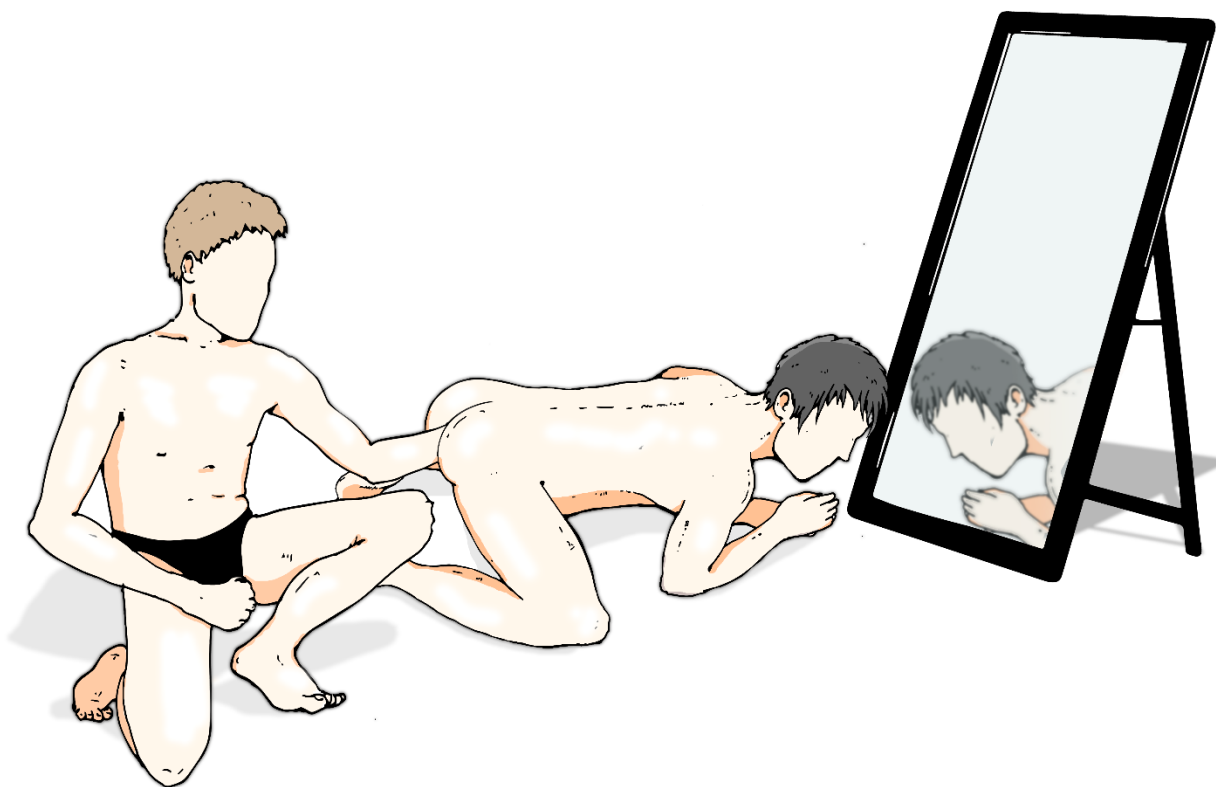
#### ***1) Вопросы для обсуждения***

Прежде всего обсудите с пассивным партнером: есть ли у него опыт? Если нет, то какой опыт использования игрушек у него был? Если партнер опытен, то какие практики он предпочитает? Например, есть ли табу на проход в глубину, или же наоборот ему это нравится, или хочется попробовать? Есть ли запрет на погружение второй руки или желание попробовать это? Хочет ли партнер панч-техники или это табуируется? Договоритесь об использовании игрушек, если они есть в наличии. Хочет ли пассивный партнер начать с игрушек или подключить их после введения руки? Договоритесь об использовании попперса – нужно ли фист-пассиву им дышать и нужно ли вам? Проще договориться о сигнальном выражении (например «подожди, я

подышу»), когда фист-пассиву нужно понюхать попперс и введение руки еще преждевременно или стоит сделать паузу.

## 2) Выбор позы

На мой взгляд для первого контакта больше подходит поза 4, когда пассив лежит на спине и у него под поясницей есть подушка; в этой позе вы контактируете глазами, хорошо слышите друг друга и в принципе анус легче всего может расслабиться. Если же пассив становится к вам попой, то может быть есть возможность поставить перед ним зеркало, чтобы активу было видно: что происходит с лицом пассива, какие эмоции он испытывает.



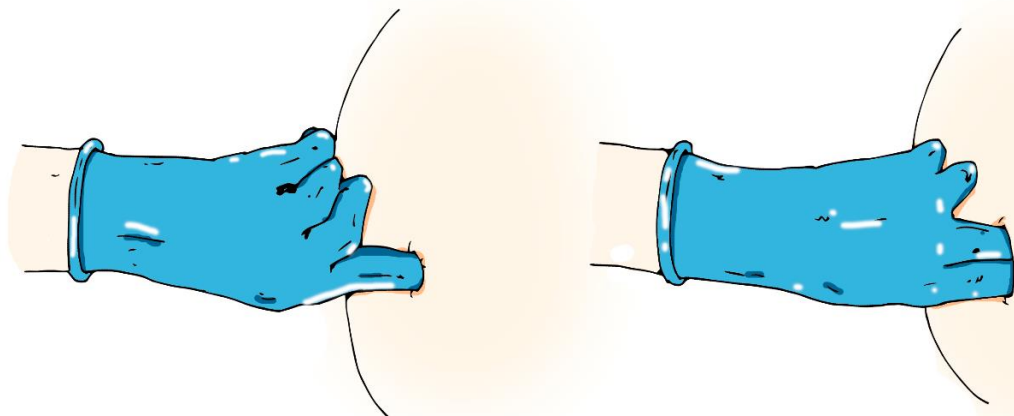
Не забывайте делать перерывы, особенно если заметите остатки содержимого кишечника. Не стоит испытывать дисфорию по поводу следов грязи – такие неприятности могут случиться с каждым. Это я хорошо знаю по личному опыту как в роли актива, так и пассива. Фист-пассив в случае проблем с чистотой всегда может отлучиться на некоторое время в ванную комнату и закончить гигиенические процедуры.



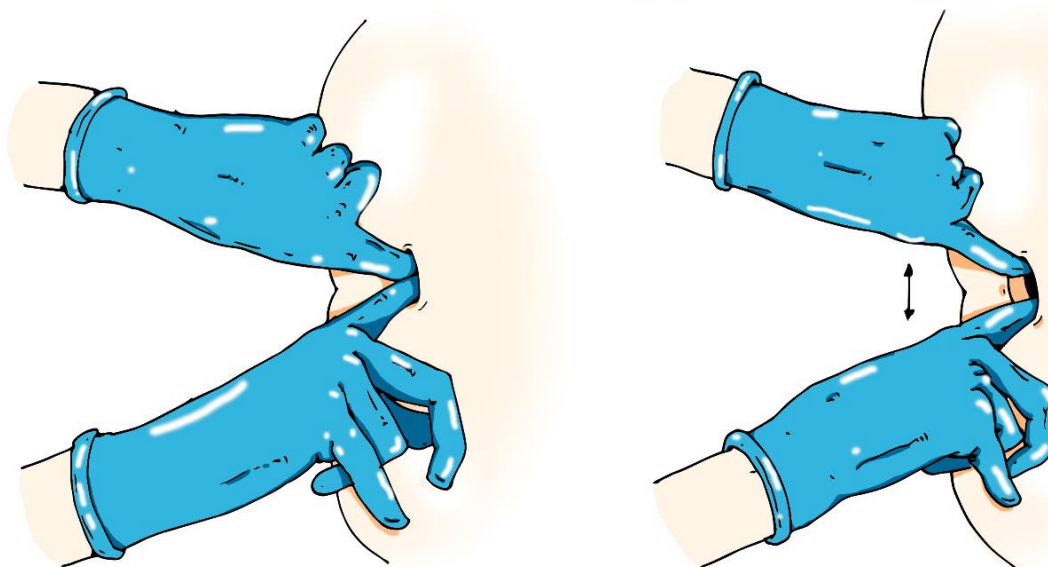
### 3) Техника введения руки в партнера

Прежде всего фист-активу стоит посмотреть вокруг и проверить, чтобы у него все было под рукой: флакон со смазкой; салфетки; перчатки, в том числе запасные (на случай, если одна из них порвется). Может быть вы фанат введения члена вместе с рукой – тогда рядом должен быть и презерватив. Вы надели перчатки, прежде чем смазывать руки – аккуратно осмотрите анус партнера. Я предпочитаю начинать фистинг с римминга, чтобы языком почувствовать сопротивление сфинктера, оценить его тонус. Такая практика помогает наладить первичный контакт и расслабить пассивного партнера. После этой разведки желательно смазать обе руки: на мой взгляд довольно нелепо со стороны фист-пассива смотрится актив, пытающийся намазать анальную область, используя только одну руку и распределить этой же рукой смазку по внутренней и внешней сторонам этой же кисти. У некоторых парней анальная область настолько чувствительна к прикосновениям, что использование ее как поверхности, облегчающей распределение смазки по руке – вызывает рефлекторное сжатие ануса. Смажьте обе руки так, как будто вы намыливаете их мылом.

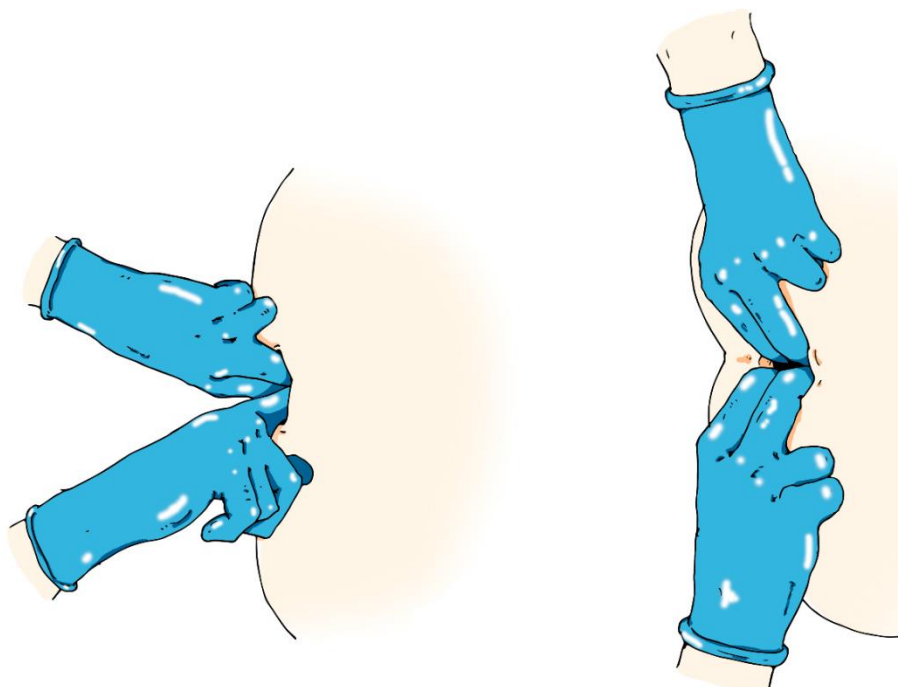
Аккуратно введите первый палец, почувствуйте есть ли пульсация сфинктера и насколько легко мог бы войти следующий палец.



После введения двух пальцев – попробуйте слегка повернуть их, если пассивный партнер дает вам сигнал, что анус сжимается от этого, то переходите к возвратно-поступательному введению. Иногда наоборот - от поворота пальцев сфинктер расслабляется и на этом типе движения нужно сделать акцент при добавлении следующих пальцев.



Попробуйте ввести палец второй руки – если вошел легко, то попробуйте слегка расширить анус и ввести второй палец этой же руки, а если нет, то возвращайтесь к двум пальцам и расслабляйте партнера.

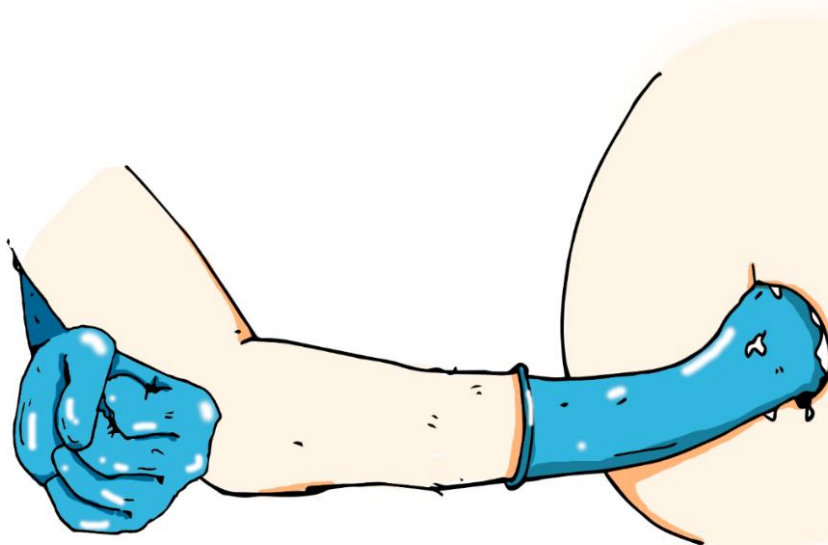


Когда вы дошли до того, что ввели по два пальца каждой руки, то стоит слегка развести их, чтобы оценить: насколько реально ввести четыре пальца одной руки до уровня костяшек.

Сложите руку лодочкой, проведите второй рукой несколько раз по внешней и внутренней стороне перчатки, чтобы убедиться, что смазки на руке достаточно. Аккуратно введите руку-лодочку – если анус расслаблен, то она легко пройдет до костяшек и как правило пройдет до конца кисти. Чувствуйте пульсацию – если слизистая интенсивно пульсирует, то сбавьте скорость, задержите руку или вовсе аккуратно выньте ее.

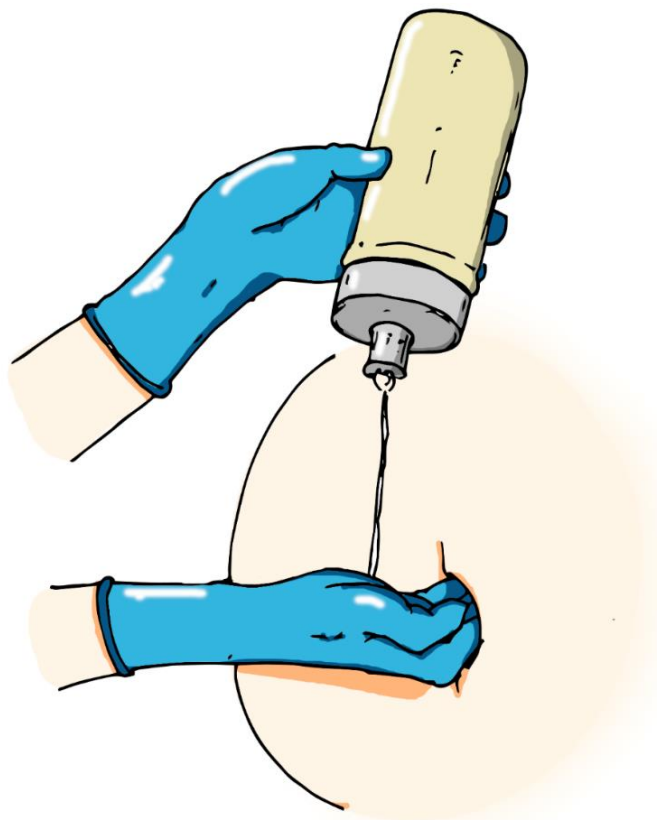
Дальше все зависит от тактики, которую вы выбрали: не советую сразу сжимать введенную кисть в кулак и вращать им внутри, нередко пассивный партнер может просто сразу получить оргазм и на этом все может закончиться.

Попробуйте сначала задержать руку-лодочку внутри, ощутите: насколько плотно внешний сфинктер обхватил основание кисти? Попробуйте немного вытащить руку и вставить обратно, слегка передать по руке дрожь – как будто это вибратор. Попробуйте аккуратно постучать свободной рукой по основанию локтя введенной руки.



Следите за реакцией пассивного партнера, чтобы не переборщить со скоростью движений. Попробуйте поменять одну руку на другую, при этом не

забудьте после вытаскивания руки пару раз провести свободной рукой по перчатке, чтобы смазки, особенно под костяшками, было достаточно. Попробуйте немного вынуть лодочку, чтобы она смотрела ладонью вверх и как по желобу залейте дозу смазки внутрь, это поможет лучше смазать кишечник пассивного партнера.

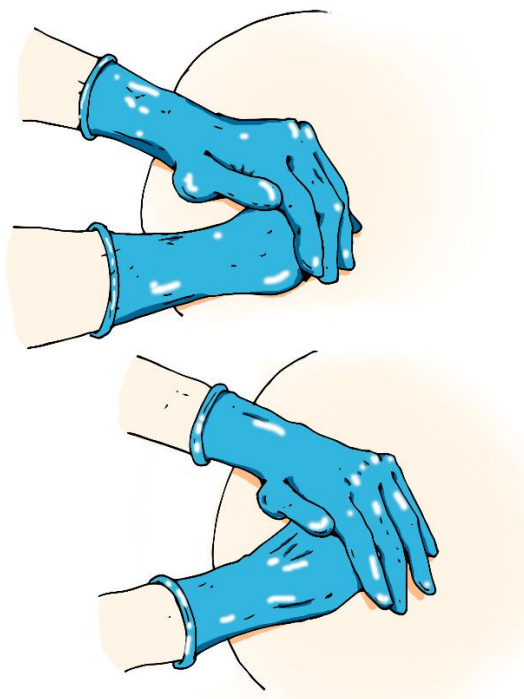


Дальше вы можете менять руки, пробовать добавлять к введенной руке один и более пальцев второй руки. Оценив тонус сфинктера попробуйте ввести не лодочку, а более прямую кисть. Если партнер к этому готов, то возможно, что уже в эту сессию вы сможете вводить сжатый кулак. Здесь главное не спешить.

Пассивному партнеру стоит соблюдать золотую середину: с одной стороны, не нужно лежать и молчать как партизан на пытках у врага, хотя бы стоните, когда вам приятно, а лучше подсказывайте словами – идет ли процесс легко или наоборот партнеру стоит сбавить скорость. С другой стороны не стоит превращаться в ментора, который только и делает, что раздает указания фист-активу, даже если он новичок. Фист-пассиву стоит подсказывать, когда

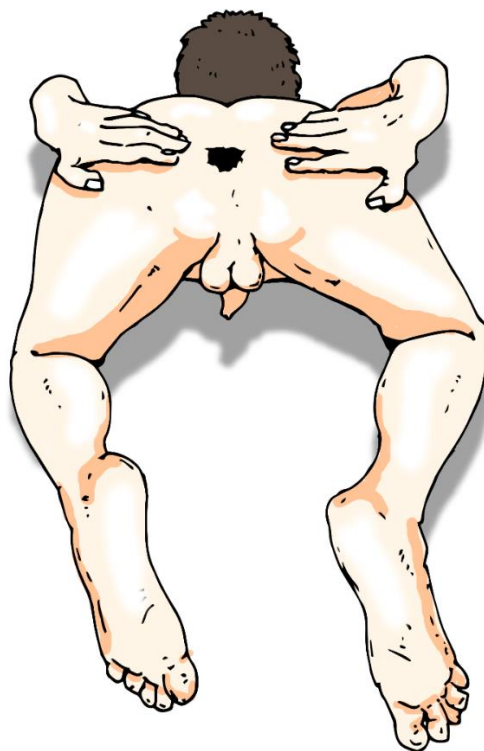
на его взгляд стало мало смазки — потому, что актив не всегда это чувствует через перчатки. Как говорится: лучше потонуть в смазке, чем повредить анус «на сухую».

#### 4) Техника панча



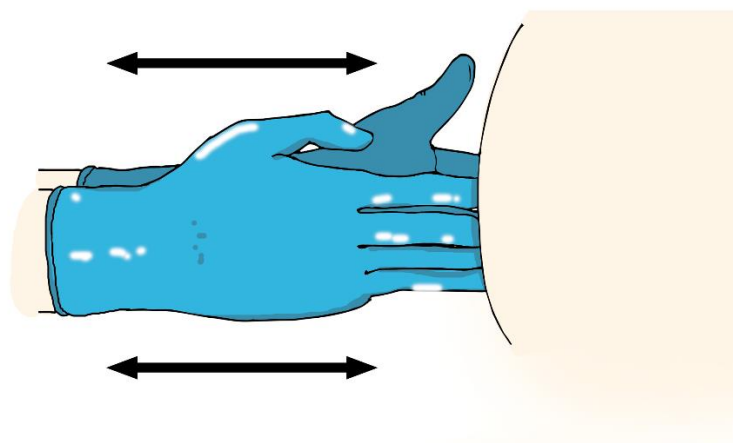
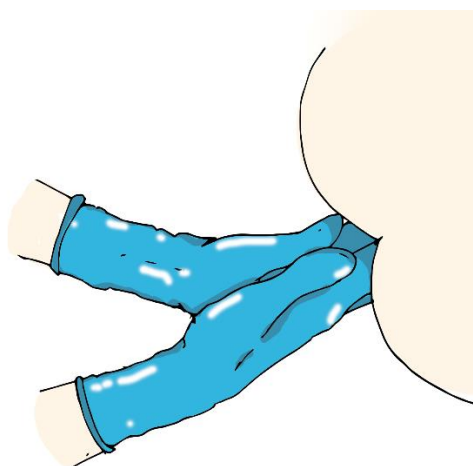
В самом начале я не рекомендую вытаскивать из ануса сжатый кулак, даже если вы вводите его в таком состоянии. При панче важно не экономить смазку. Хорошим вариантом для гарантии смазывания будет постановка полусогнутой ладони второй руки у выхода — тогда актив может периодически промазывать свободной ладонью поверхность кулака, который он интенсивно вводит в анальное отверстие, не сбавляя при этом ритма.

Фист-пассив, стоящий спиной к активу в позе 2, может слегка развести ягодицы своими руками; вряд ли найдется актив, который останется равнодушным к такой позе. Но как раз активу при панч-технике нужно быть максимально внимательным и не пропустить момент, когда сфинктер пассива начнет уставать и рефлекторно сжиматься.

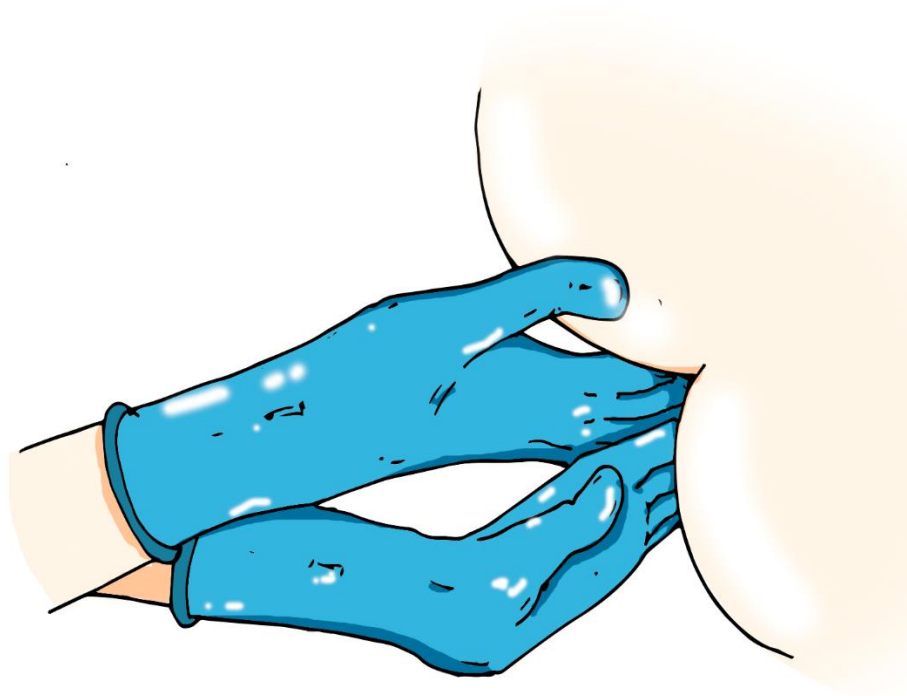




Если ваш пассивный партнер растянут и опытен, то попробуйте вынуть руку со слегка расставленными пальцами. Если это понравилось, то попробуйте сложить две ладони вместе, и введя их внутрь до уровня костяшек потереть ладони так, как будто вы их намазываете.

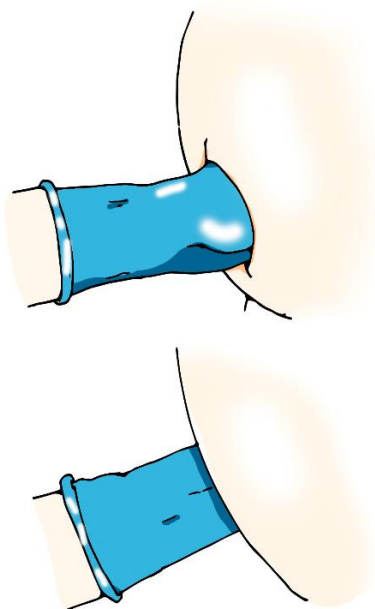


Если анус не сопротивляется, то попробуйте вынуть руки и теперь свести их вместе костяшками и сделать тоже самое, но так, чтобы наружу смотреть уже ладони.



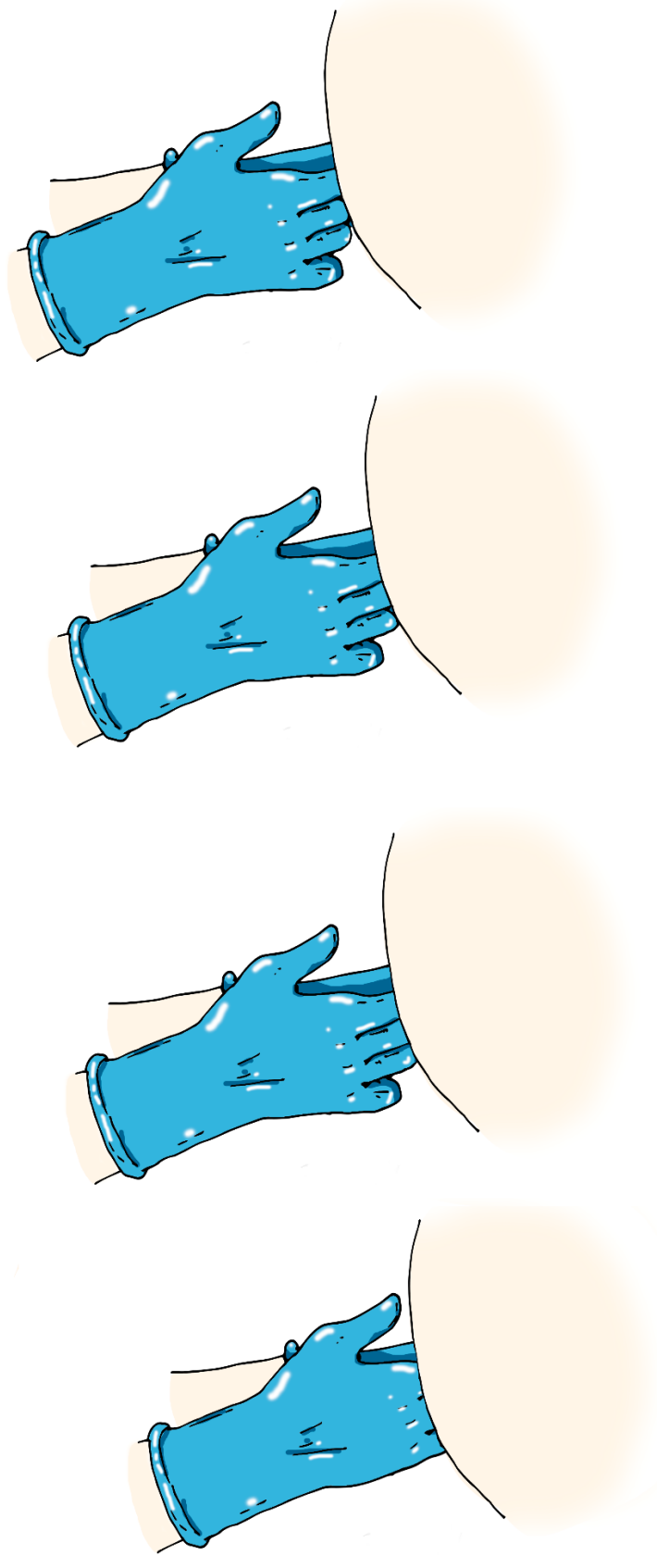
Если инверсный вариант фистинга идет легко, то можно подумать о введении двух рук, но, разумеется, только если фист-пассив этого хочет.

### **5) Техника двойного фистинга**



В технике двойного фистинга важно помнить, что только весьма опытные фист-пассивы способны принять две руки, сложенные ладонями вместе. Как правило этот навык приходит гораздо позже. Так что для введения двух рук важно уверенно ввести одну руку и продвинуть ее глубже – примерно до уровня, на котором носят наручные часы.

Только затем можно постепенно добавлять пальцы второй руки, вплоть до 4 пальцев.





Попробуйте крайне аккуратно на несколько градусов повернуть руки в таком положении и только после уверенного принятия анусом фист-пассива такой наполненности – можно подставлять большой палец второй руки и пытаться полностью вставить две руки.



Помните, что даже небольшой поворот двух рук может привести к болезненным ощущениям от давления на кости таза, но также следует

понимать, что небольшой поворот двух рук при их введении может значительно облегчить продвижение. Эта техника требует терпения и чрезвычайной аккуратности, а хороший результат приходит с опытом, в котором, увы, неизбежны ошибки.

В технике двойного фистинга главное – не спешить. Ко мне понимание того, что я готов к двум рукам, пришло при использовании игрушки, имитировавшей сложенную лодочкой руку с локтем. Оказалось, что я могу подставить к ней рядом свою руку и получалось это уже довольно легко. С живыми руками тоже получилось, но здесь могут быть нюансы. Например, если у фист-пассива руки меньше, чем у фист-актива. Помните, что фист-пассива двойной фистинг может быстро привести к неконтролируемому оргазму. Нередко решающую роль в его достижении играют положительные эмоции от того, что этот заветный рубеж оказался пройден.

### ***б) Техника глубокого фистинга***

Раз уж речь зашла о том, что при попытках сделать фистинг двумя руками следует глубже обычного ввести первую руку, то пара слов должна быть сказана и о глубоком фистинге, то есть - проникновении руки на глубину. Лично меня всегда восхищало и возбуждало созерцание руки, вводимой в пассивного партнера до локтевого сгиба. Мало кому из фист-пассивов эта практика подойдет сразу; как правило требуется поиграть с игрушками, имитирующими локоть; кроме того, успех сильно зависит от позы фист-пассива и знаний фист-активом анатомии. На мой взгляд для фист-пассива наиболее подходит поза 2, но могут быть индивидуальные нюансы относительно прогиба спины.

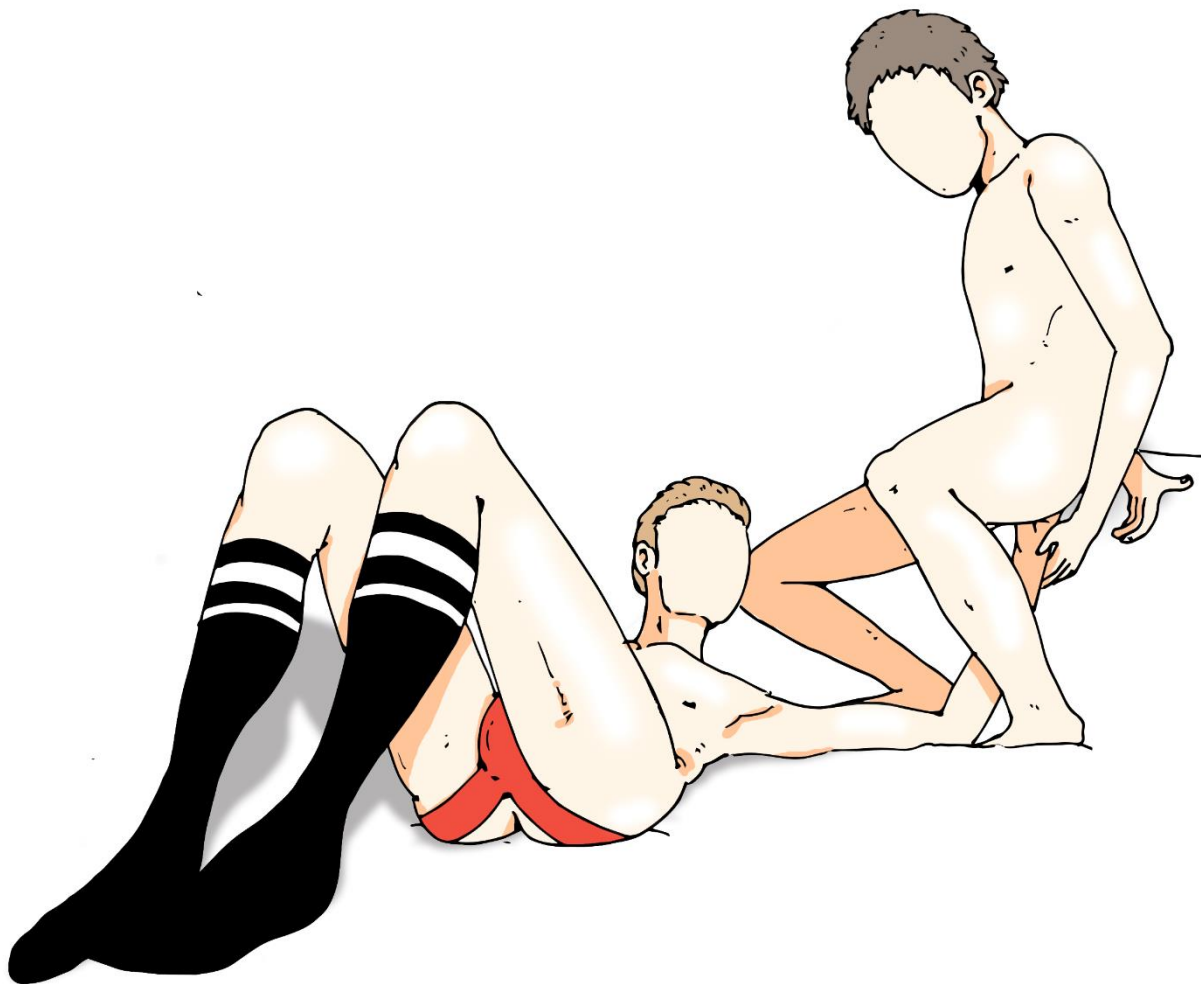
Фист-активы должны помнить, что без тренировки практически никто не способен безболезненно скакать на длинных (около 35-40 см) негнущихся фаллоимитаторах типа Dick Rambone до уровня мошонки – поэтому сразу вводить прямую руку по локоть вряд ли получится. Фист-пассиву для тренировок глубокой растяжки помогут тренеры глубины, способные пройти

изгибы кишечника. Постепенно увеличивая их диаметр и уменьшая гибкость можно продвинуться до уверенного проникновения негибких игрушек, имитирующих локоть.

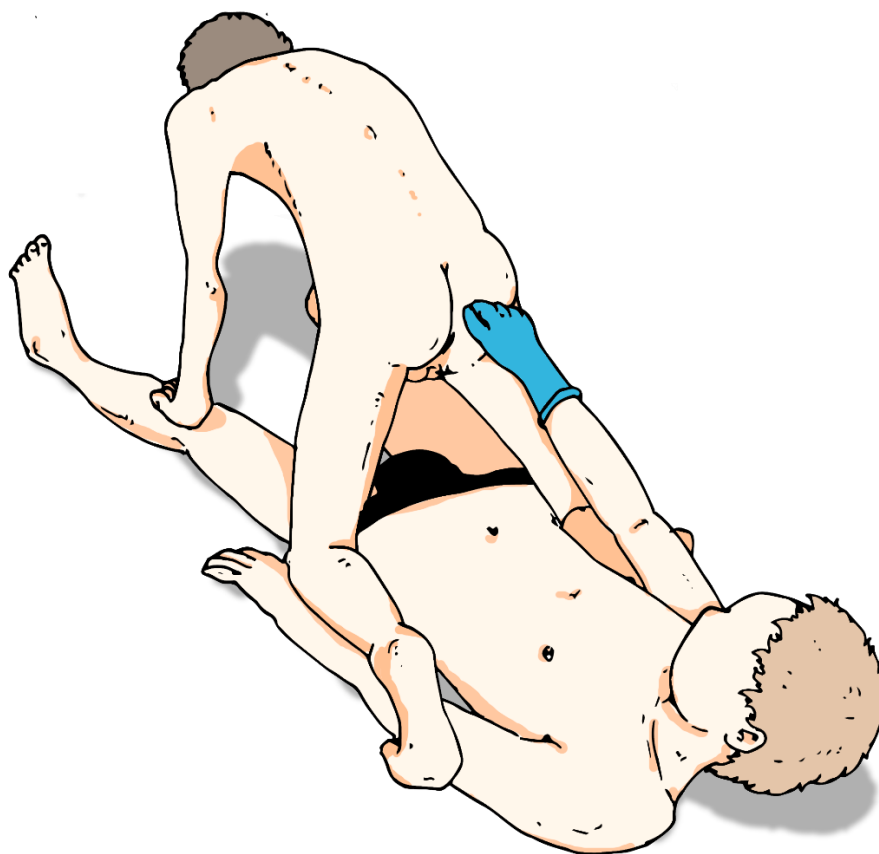


Фист-активу следует аккуратно вводить руку, желательно все в той же сложенной в лодочку форме, следует как саперу следить за реакциями фист-пассива, не спешить, не совершать на глубине резких движений. Лично я обожаю наблюдать за тем, как проступают на животе очертания от длинных игрушек и руки активного партнера – но далеко не всем приятны эти ощущения и особенно их послевкусие. Не спешите, начните с короткой игры на глубине; поймите не вызывает ли это у вас боли в области пресса. После осознания того, что вам подходит эта практика – попробуйте увеличить

продолжительность глубоких игр при фистинге. Попробуйте сменить позу. Например: фист-актив ложится на спину и опираясь локтем в кровать, выставляет руку вверх – у фист-пассива есть возможность самостоятельно попробовать оседлать такую руку, регулируя глубину введения и подсказывая активу – сложить ли кисть лодочкой или лучше сжать кулак.



Еще одна поза для глубокого фистинга – активный партнер лежит на спине, а пассивный опускается попой на уровне его груди, обхватывая руками ступни. Если при этом прогнуть спину не как кошка, а наоборот – прогнуться, выпячивая лопатки, то актив сможет ввести руку достаточно глубоко, не рискуя при этом задеть позвоночник пассивного партнера.



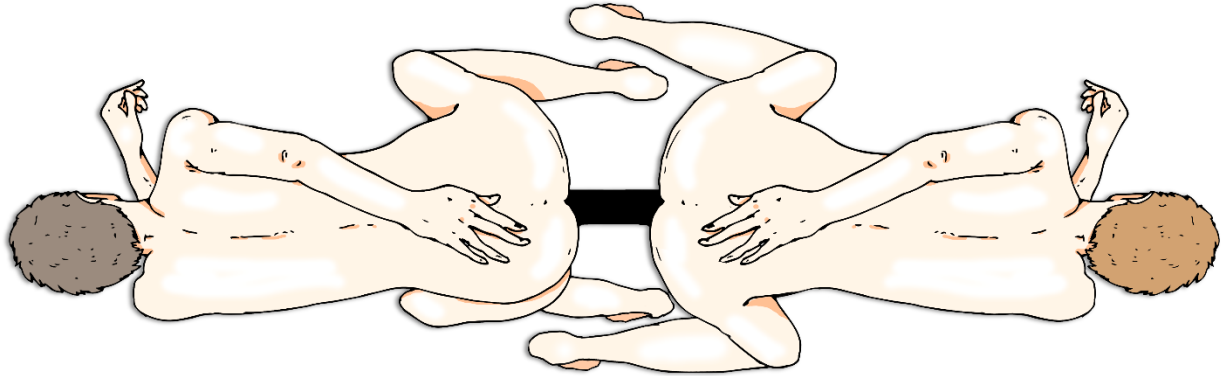
Описанная выше поза может быть модифицирована, если пассивный партнер любит делать римминг, в этом случае пассив ложится на спину, а активный партнер становится на уровне его груди, предоставляя ему возможность делать римминг. Активный партнер способен помочь пассивному поднять попу вверх, вплоть до обхвата ногами пассива талии актива, член пассивного партнера окажется на уровне пупка активного. В такой позе кишечник пассива отлично раскрывается и позволяет вводить руку сверху на солидную глубину.

Поскольку при фист-практиках вы работаете с мышцами, их растяжением и тонусом – не спешите нагружать их сразу до предела, лучше достигать результатов постепенно, хотя безусловно тянет попробовать все и сразу.

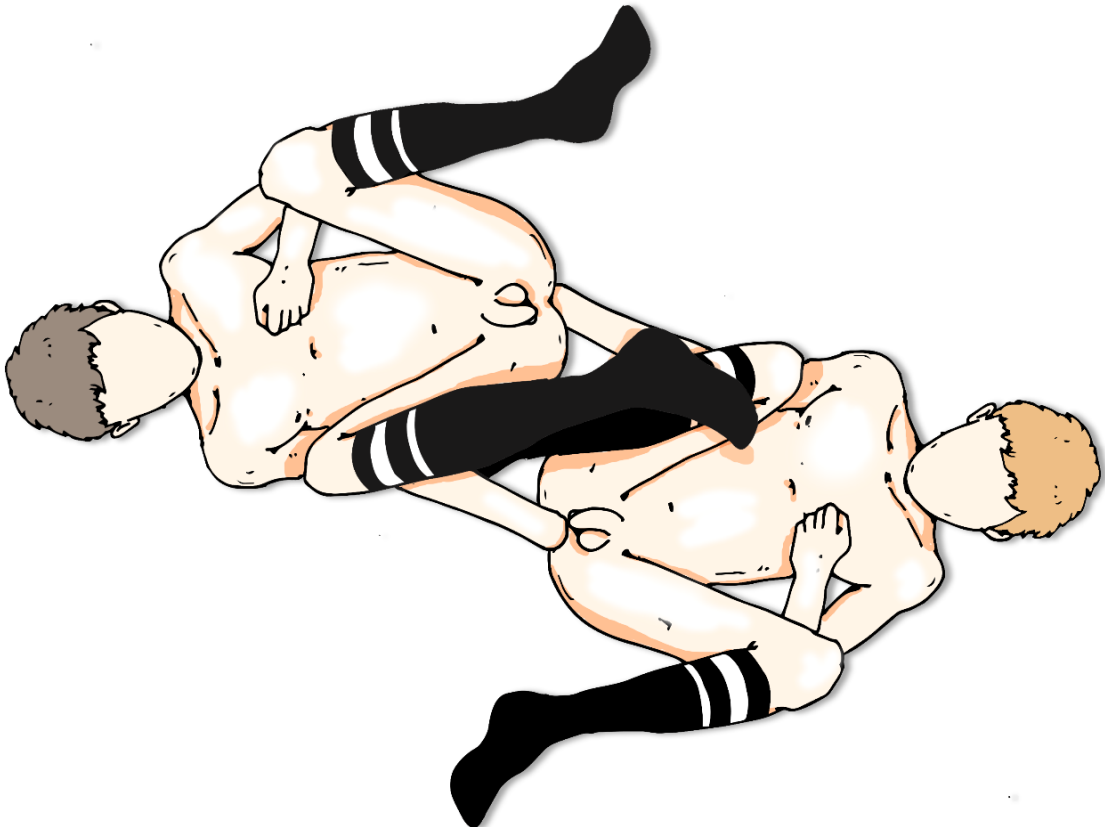
### **7) Разнообразие техники фистинга для двоих**

Для тренированных партнеров хорошим разнообразием фистинга может быть введение руки и члена или дополнение руки фаллоимитатором, кому-то

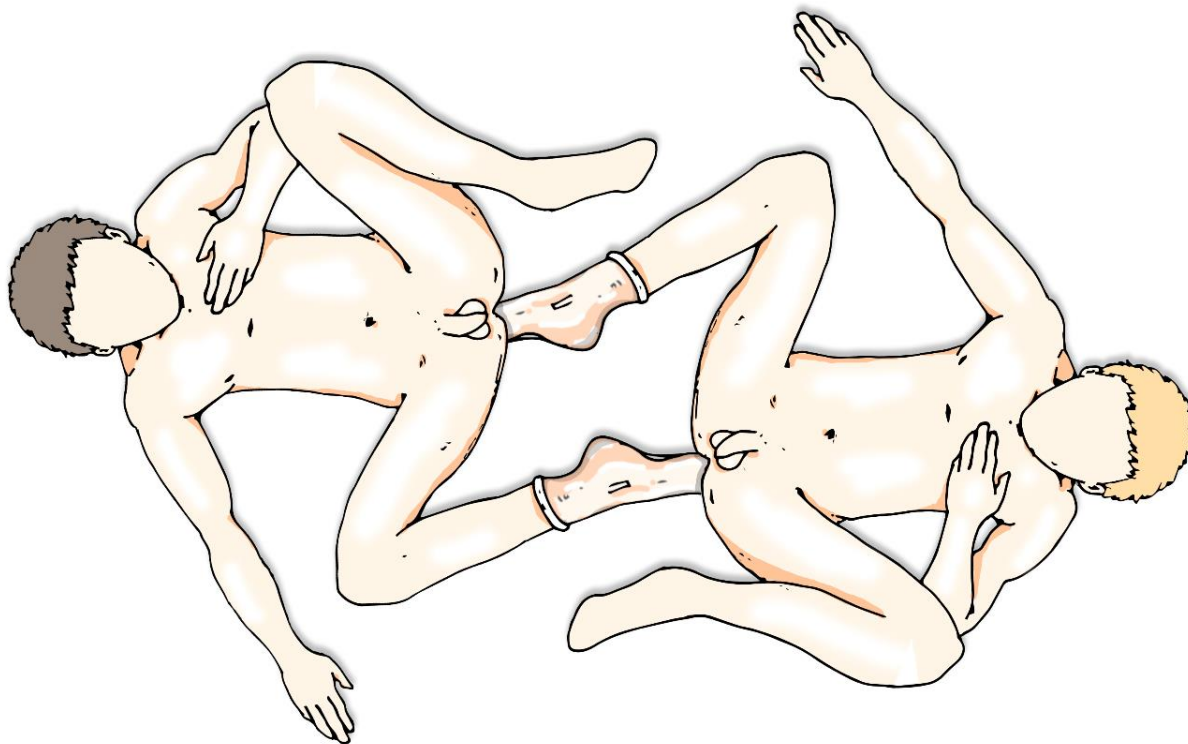
захочется заменить руку на ступню – здесь все ограничивается только вашей растяжкой и фантазией.



Безусловно любое разделение на пассивных и активных партнеров условно, также как и разделение по сексуальной ориентации. Если вы и ваш партнер универсальны – можно меняться ролями, использовать двухголовые фаллоимитаторы.



Универсальные партнеры могут использовать различные варианты позы 69, когда вы одновременно вводите руки друг другу. При этом не обязательно лежать на спине, как это показано на рисунке – можно лечь на бок или один из партнеров может быть сверху. Не исключено, что вас возбуждает введение ступни в анус: при использовании прочных презервативов или специальных носков из латекса эта техника вполне безопасна в позе 69 (с той оговоркой, что ногти на ногах аккуратно подстрижены, а их острые края обработаны пилкой или пемзой).



Поза на лестнице подойдет особенно изобретательным партнерам – принимающий руку партнер забирается на стремянку и садится попой в сторону ступенек; активный партнер, стоящий со стороны ступеней, может вводить руку или даже локоть.



Помните о безопасности, используйте перчатки и презервативы, расходы на которые несоизмеримо меньше затрат, которые можно понести при инфекции (ЗППП).

### **После бала или поддержка после фистинга**

В данном разделе я хочу напомнить о том, когда следует прервать сессию фистинга:



- если активный партнер увидел следы крови, желчи или каловых масс на перчатках или пеленке;
- если активный партнер увидел опухание, синяк или узел на анусе пассивного партнера;
- если пассивный партнер почувствовал дискомфорт, попросил активного партнера остановиться, в том числе после семяизвержения.

Лично у меня после хорошей сессии фистинга наступает состояние близкое к эйфории, сопровождающееся теплыми волнами по нижней части тела и его расслаблением. В таком состоянии довольно трудно заставить себя пойти в душ, однако после фистинга желательно вымыть из кишечника следы смазки. Даже при соблюдении предосторожностей помните: нельзя полностью исключить заселение кишечника микроорганизмами из внешней среды! Разумеется, нет необходимости делать такую же глубокую очистку, как перед фистингом. Если фист-пассив испытал оргазм – его анальный сфинктер скорее всего плотно сожмется и долгое промывание прямой кишки будет дискомфортным мероприятием. Фист-активу желательно принять душ, поскольку со смазкой на руки и тело могла попасть часть микрофлоры из кишечника пассивного партнера.

В зависимости от ощущений пассивного партнера уместно использовать свечи, содержащие стимуляторы регенерации или противовоспалительные агенты, о которых было написано в разделе о расходных материалах. Желательно не забыть о пробиотиках, чтобы восполнить потерю микробиоты вследствие промывки кишечника. Если сессия не закончилась для партнеров семяизвержением – на мой взгляд пассивному партнеру желательно достичь его, чтобы мускулатура анального отверстия вернулась в исходный тонус. Если семяизвержения не удастся достичь, то тонус мышц можно восстановить с помощью устройств для электростимуляции. Наконец, партнерам стоит поблагодарить друг друга за доставленное удовольствие.

### **Вместо заключения**

Мне хочется верить, что данное руководство поможет новичкам минимизировать травмы при фистинге, а профессионалам – убедиться в своем опыте или открыть что-то новое.

Хочу обратиться к фист-пассивам: нередко при попытках знакомства я сталкивался с довольно жесткой позицией партнера – «я хочу только принимать руку»; «фист-пассив мне не интересен»; «я не универсал, мне нужен только фист-актив». На мой взгляд, в такой позиции довольно много эгоизма. Если бы каждый пассивный партнер использовал свои знания и опыт приема руки в анус для того, чтобы доставить такое же удовольствие другому партнеру, готовому принять руку – то не возникло бы такого катастрофического дефицита фист-активов.

Я благодарю моего партнера за помощь в работе над руководством, Sergikari – за создание иллюстраций и дизайн обложки; KravachSPb и Tesseract – за критические замечания и предложения; а также всех моих знакомых, которые сочли возможным прочесть черновик текста и поддержать мой настрой закончить его оформление.

В заключение хочу пожелать всем практикующим фистинг получать максимум удовлетворения от этой сексуальной практики; достигать того, чего им хочется с минимальными рисками для здоровья, а также – сохранять золотую середину между удовольствием и осознанностью происходящего. Будьте осторожны, экспериментируя со своим телом – ведь оно у вас только одно.

С наилучшими пожеланиями, Fflex