

Не можешь срать - не мучай жопу

В интернете полно статей и разговоров про здоровье, здоровое питание и прочее, но я не встречал статей на тему сранья. О нем и пойдет речь в этом моем сочинении)

С самого юншества я знал, что здоровье человека начинается с его пищеварительной системы, а она, в свою очередь, начинается с зубов. Трудно поспорить с моим утверждением - действительно, в зубах все наше здоровье!

Но мало кто думает об окончании пищеварительной системы - прямой кишке и анусе.

Так вот, еще в юности я удивлялся тому, как подолгу люди торчат на унитазе, и всегда старался окончить свое унитазное приключение поскорее. Уже много лет, как я сижу на унитазе очень мало - то есть буквально зашел в туалет - присел на унитаза, чуть поднапрягся - и тут же сделал свое дело, замыл жопку - и вперед, вершить!

Так вот, по поводу 'чуть напрягся': я хотел понять, как же нам иногда получается моментально срать, а иногда мы сидим на унитазе бесцельно. И понял, что, естественно, идти по-большому в туалетную комнату стоит лишь тогда, когда вы начинаете ощущать позывы - это раз!

Два: я обратил внимание, что дабы выдавить говно из себя, нужно задержать дыхание и напрячь мышцы таза.

Задержка дыхания - это мое ноу-хау, именно к нему я пришел через свои изыскания. И порой его задерживать приходится 'до потери пульса' (это если у вас не было сильных позывов).

Во время задержки дыхания учащается пульс, лицо краснеет, но это совершенно не опасно - наоборот, полезно)

Ну и, конечно же, я не пользуюсь туалетной бумагой, совершив свое дело и получив неопишное удовольствие от испражнения (как в школе говорил нам, ученикам, преподаватель музыки, так и есть: срать - это такое же удовольствие, как и прием пищи!), а замываюсь. Причем замытие холодной водой - это еще и закалка :)

Удачно сранья!

P.S. Я никогда не тужусь - только, как писал выше, задерживаю дыхание. Помимо этого, в процессе вываливания говна я не сжимаю сфинктер - дабы говно вылезло полностью, не оставшись в прямой кишке.

В тему

Что делать, если мой друг съел говно: общаться с ним после этого или нет?

Если на спор, то можешь. Если ест для себя, не общайся с говноедом!..

Если с тобой не поделился, что это за друг?!

From:

<https://dragonserw-ru.serw.lclients.ru/> - **Компьютерные услуги, город Ейск**

Permanent link:

<https://dragonserw-ru.serw.lclients.ru/shit-bricks>

Last update: **2022/10/01 16:56**

