



深浅清洁灌肠的方法

一：什么是灌肠？

灌肠，是通过灌入液体清洗直肠，清除体内过量的废物，能够预防治疗便秘等疾病。灌肠会让男性产生前列腺快感，让女性产生生理心理上的羞耻感，在调教中也是经常进行的项目。

二：BD5M中的灌肠心理：

当灌肠时，M一面忍受着逐渐增加的便意，一面服侍S，这时的M会处在一种非常微妙的状态下：M既不能排便，又要忍受便意的侵袭。

不能排便是指M被剥夺了排泄权，是否可以排泄需要求得主人的允许。便意是无法用意志力来控制的，忍耐越久，便意越强，所以当M在这两种互相矛盾却又相结合的状态下时，M的心思会被便意占领，如果和其他刑罚一起进行，M一面要接受其他调教的痛苦与愉悦感，一方面还得分出心神来忍住便意，两种都可以让M逐渐崩溃。

三：调教中一定要进行灌肠吗？

在调教中，灌肠的目的有以下两种：

- 1：清洁：为接下来的亲密活动做准备
- 2：调教：单纯的因为S想看到M承受便意的痛苦

如果是为了起到清洁作用而进行灌肠，若娅建议大家灌肠后使用菊花时还是要配带无敌避孕套，因为菊花里有大肠杆菌等细菌，很容易让脆弱的丁丁头被污染，容易引起泌尿系疾病或感染哦。

如果说S和M都是玩儿如厕调教的老手，两个人都能接受黄金等重口味游戏，不在意在调教过程中出现黄金的“美景”，甚至可以把它们当做调教工具：“黄金出来了！吃掉！你个贱货！”那就可以戴着套套做活塞运动。

也有人问过若娅，如果不打算插入，只是戴个肛塞或者尾巴什么的，需要灌肠吗？如果是这样，其实可以在调教前让M去趟卫生间，清空下肠道就可以了，不是非灌肠不可，如果在拔出肛塞时带出黄金，可以让M去自行清洗。

四：灌肠目的分类及工具

灌肠可以根据目的分为浅灌肠和深灌肠两种，只是票易通的菊“交”或者轻量的开发浅灌肠就足够了；如果是“权”交或者期待扩张极限时，需要做深层次的灌肠。

目前市面上出售的灌肠工具多种多样，若娅曾经使用过的有干油泵，注水泵，注射室针筒，导入式水管，花洒头，医用灌肠袋等等。前3中可以做浅灌肠，后面的几种可以把注水量增加在深灌肠中使用。

五：浅灌肠方法

浅灌肠比较方便，以干油泵而言，到药房就可以买到，主要的药效作用是解决便秘问题，协助排便。使用时只要简单清洁菊花外围，再把干油泵的小管插入到后庭，以手指按压把较难中的液体注入身体就可以。

当注入后很快就会有便意，但要尽量忍耐，忍耐时间越长，药液越能刺激直肠排除更多的黄金。到最后忍无可忍大约2-3分钟再把体内的东西排出，这时排出的除了药液外也会有直肠前方的黄金。

假如大家期望稍后进行的是简单的菊交，这样基本已经足够了，但大家不要经常使用这东西，毕竟泵中的液体有药效，使用过多可能令直肠习惯了药性，会影响日常生活的排泄功能，虽然很方便但也请偶尔用用就好。

注射式针筒的尺寸很多，容量从几毫升到100毫升都有，用法就是把液体吸到阵痛中，再把间断的“乳”头（这个部分就叫这个名字）置入后庭

再注射液体。注入的时间及用量就根据个人情况而定，千万不要挑战极限注入太多水，以免弄伤肠道。

针筒灌肠时千万不要把空气注入体内，以免M出现肠胀气或者不自控放屁等排泄问题。请各位S一定爱惜M的身体。

若娅曾经灌肠试用过的液体有很多，如：温水，冷水，牛奶，咖啡，啤酒，圣水等等，我现在灌肠只使用温水，因为肠道也具有吸收功能，如果使用冷水，牛奶等液体，很容易引起腹痛，或者消化不良等症状，不仅无法进行后续调教，甚至可能需要看医生。

六：深灌肠工具和注意事项

大家首先要理解深灌肠并不适用于肛调新手，假如大家只期望进行菊交或使用细小的肛塞，浅灌肠已经足够，如果已经有一定的经验，期望深度开发时，以下内容可以为大家提供参考。

深灌肠的工具其实非常简单

个可以连接在红酒上灌肠等就足够了

深灌肠的工具其实非常简单，一个可以连接在花洒上灌肠管就足够了，但当中涉及的风险会比较多，如：水温的控制，注水量的多少等，如果第一次使用花洒灌肠，请先了解温度调节，用盆接取放出的水并记录时间，测量一定时间的放水量，并在灌肠中使用相同或慢一些的放水速度，同时不断询问M的感受，直肠是非常脆弱的，稍微过度的刺激可能导致受伤，并且在短时间内通过肠道进入吸收大量液体，容易导致水中毒，大家花这么多时间清洁身体，无非是想把最好的一面呈现出来，如果出师未捷身先死，那就失去了调教的意义了。

若娅之所以把注意事项放在方法的前面，就是为了提醒大家，安全是调教的基本，一定要在保证安全的范围内进行调教，男S在无把握前不要进行存在安全隐患的调教方式，女M也不要为了取悦S一味忍耐身体不适！若娅的教程只给大家作为参考，由于只是我的一家之言，很多方式可能适合我自己，但未必适合所有人！

七：深灌肠方法

肛调有一定经验的M基本上已经能够控制括约肌的开合，可以在有润滑剂的情况下把连接在花洒上的灌肠头放入菊花，先把小量的温水灌入体内。

当身体逐渐适应温水可以加大水压，慢慢把灌肠头放入身体深处，当身体集聚了过多水分时会出现水分外溢，随着水量的增加与压力的辅助，水分会像洪流一样泄出体外，此时大家不要惊慌，放松身体伸直腰椎，任由黄金和水排出。

当浅层的液体开始排出时，可以拿出花洒接头，换上硅胶管，这时候硅胶管会很容易插入更深层的地方继续灌入液体，当发现排泄出来的液体变成一股清泉时，就可以停止灌肠啦。

这时候，小腹会胀痛，体内还有多余的水分没排出，坐在马桶上伸直腰部按压小腹推拿，逐渐把水分排出体外，这个阶段如果还有黄金排出，可以在进行一次灌肠，循环几次直到没有黄金排出就可以了。

但此时千万不要急于进行扩张方面的调教，需要等待两小时左右，期间M会排出体内较深部分残留的水或黄金，如果这时就进行活塞运动，假如体内还有液体，很可能弄脏S的手或是床单。

写到这里，大家一定能想象到深层灌肠清洁是漫长而又痛苦的过程，同时也要面对直肠涨破的风险，各位S在调教时给M适当的嘉奖，毕竟多次灌肠真的很难受！

最后无论任何属性的朋友都请遵守BD5M的原则，要在知情安全的情况下进行调教，无论是灌肠的事前准备以及正式进行菊花调教时，都请量力而为，切勿伤害！