



SE ZGODI: NAPOTKI ZA BRISANJE



6 pogostih napak



kako jih popraviti



napaka

brisanje od zadaj naprej



pravilno

če imaš vulvo, vedno briši od spredaj navzad

napaka

prekomerno drgnjenje



pravilno

nežno tapkaj ali obrisi do čistega. Uporabi vlažen toaletni papir, robčke ali se umij z vodo

napaka

hitenje in premalo časa



pravilno

vzemi si čas, da je koža čista in suha

napaka

ni dovolj natančno



pravilno

najprej obriši notranjost sramnih ustnic, nato se pomikaj proti analnim gubam

napaka

lepljivo blato v analnem kanalu



pravilno

nežno odpri in sprosti anus. Z uporabo papirja ali vode očisti ostanke blata

napaka

napenjanje in potiskanje za praznjenje "blatnega žepka"



pravilno

uporabi prste da podpreš presredek in zadnjo steno nožnice

