

[Home](#) » [Seks in de praktijk](#) » [Sekstechnieken](#) » [Anale seks](#) » Hoe spoel ik mijn darmen?

Hoe spoel ik mijn darmen?

Bij een anale douche spoel je je endeldarm met water zodat deze proper is. Meestal wordt dat gedaan als voorbereiding voor anale seks.

Andere woorden zijn 'darmspoeling', 'lavement', of 'enema'.

Snel naar:

- [Hoe moet je anaal douchen?](#)
- [Waarop letten bij een anale douche?](#)
- [Waarom spoelen?](#)

Hoe moet je anaal douchen?

Er zijn verschillende methodes om anaal te douchen. Je kan spoelen met een **handpompje** dat je met water vult. Sommige sekswinkels verkopen speciale **opzetstukken om aan je doucheslang te bevestigen**. Je kan ook een **klyisma** kopen bij de apotheek.

Volg deze stappen:

- Ontlast je eerst.
- Was je handen en zorg ervoor dat je materiaal proper is.
- Ga in een hurkhouding zitten. Schuif het mondstuk van de slang of fles 2 of 3 centimeter in de aars. Laat het water langzaam naar binnen lopen.
- Stop wanneer je endeldarm gevuld aanvoelt. Zo'n 1 tot 2 kopjes water is voldoende. Neem het tuitje vervolgens uit de aars en houd het water op.
- Na 5 tot 20 minuten krijg je het gevoel dat je naar het toilet moet. Ga op het toilet zitten en ontspan. Zet er geen druk achter. Het water zal er vanzelf uitlopen.

Herhaal deze stappen totdat het water dat naar buiten loopt schoon is.

Gebruik bij voorkeur **gedemineraliseerd of gedestilleerd water met een zoutoplossing**. Dat kan je zelf maken of kopen bij de drogist of apotheek.

Waarop letten bij een anale douche?

Bij anaal spoelen neem je best je voorzorgen:

- Gebruik nooit voorwerpen waarmee je je anus of endeldarm kan beschadigen (zoals een fles met scherpe rand).
- Spuit niet te veel water naar binnen en zet de waterdruk niet te hoog.
- Stop meteen als je buikpijn krijgt.
- Gebruik lauwwarm water (op lichaamstemperatuur, oftewel 37°C).
- Voeg niets toe aan het water (zoals zeep, olie, chemische producten, laxemiddelen...). Zo beschadig je het darmslijmvlies.
- Spoel minstens 45 minuten voordat je seks gaat hebben. Zo voorkom je dat er nog wat water uit je aars lekt tijdens de seks.
- Gebruik nooit het instrument van een ander en deel dit nooit. Anders loop jij of je partner risico op hepatitis C.
- Spoel niet als je hartproblemen of een onregelmatige hartslag hebt.
- Voer nooit een darmspoeling uit bij iemand die ondersteboven hangt. Dat is zeer pijnlijk en gevaarlijk.
- Spoel niet te vaak. Zo verstoor je de darmflora en verhoog je de kans op infecties.

Gebruik geen medicatie om ontlasting te voorkomen. Dat geneesmiddel is schadelijk voor het natuurlijke ritme van je darmsysteem.

Waarom spoelen?

Door anaal te spoelen is er in de endeldarm en het onderste gedeelte van de dikke darm geen ontlasting meer. Sommige mensen geven aan dat ze dan meer kunnen genieten van **anale seks**.

Spoelen is nochtans **geen must**. Genieten van anale seks kan zeker zonder spoelen. Drink voldoende water en eet gezonde en vezelrijke voeding. Dat zorgt voor een goed gevormde stoelgang. Zo is de endeldarm na ontlasting goed proper. Eet daarom veel:

- fruit en groenten
- granen zoals brood, pasta en rijst
- zetmeelrijke voeding zoals maïs en aardappelen.

Anaal spoelen en BDSM

In **BDSM** spoelen sommigen ook om “doktertje te spelen”. Dan krijg de patiënt (de onderdanige of submissive) het water ingespoten door de arts (de dominante).

Je bent hier: [Home](#) » [Seks in de praktijk](#) » [Sekstechnieken](#) » [Anale seks](#) » Hoe spoel ik mijn darmen?

