

## Нове визначення PUSSY, чи то пак ПІСІ

Ми пропонуємо новий, гендерно- та органно-інклюзивний вжиток слова, яке позначає певну комбінацію вагіни, вульви, клітора, матки, сечовипускного каналу, сечового міхура, прямої кишки, ануса і, а хтозна, може, і яєчок.

Слово «вагіна» походить від латинського *vagina* — «футляр для меча», тобто «піхви». Нам не дуже до смаку уявлення, що вагіни існують як засіб для обслуговування пенісів. До того ж слово «вагіна» позначає тільки сам канал. Як назвати «вагіною» все це діло загалом, то ми знехтуємо купою інших важливих складових, включно з усім, що видно ззовні, а також клітором, який утворюється з тих самих тканин, що й пеніс, є приблизно одного з ним розміру і також відповідає за наші оргазми. (Шкода, коли доводиться посилатися на пеніс, щоб іще раз наголосити, наскільки клітор важливий!) Як назвемо все це діло «вульвою», то знехтуємо вагіною і всім тим, що всередині. Окрім того, не знайшлося наявного терміна, який позначав би всі ці складові, та ще й яєчка, що їх мають деякі інтерсекс-особи з пісею! Це мовби у нас є назви для стопи, гомілки, литки, коліна і стегна, а от слова, яке б позначало всю ногу, немає. Тож ми обрали *pussy* — «пісію», бо раніше це слово не мало такого специфічного визначення, бо ми всіміхаємось, коли його промовляємо, бо англійське слово вживається по всьому світі, а ще здавна вважається непристойним, і це прикольно. Тож ми забираємо собі назад *pussy*-пісію, бо вона нам до вподоби. Сподіваємось, вам також.

## Медичний дисклеймер

Будь ласка, прочитайте це і не судіться з нами:

«Pussyпедія» не замінить поради, діагнози і лікування, що їх вам надать професійні медики. Функція в неї — суто загальноосвітня. «Pussyпедія» не має стати вам за похід до лікаря. Не відкладайте і не скасовуйте візити до лікаря через інформацію, яку ви тут вчитали. Коли маєте сумніви, завжди йдіть до лікаря. Не варто нехтувати рекомендаціями лікаря через те, що ви тут вчитали.

*Дякуємо, ми вас любимо.*

# Передмова

Я<sup>1</sup> маю чіткий спогад про те, як зі мною вперше (якщо не помиляюся) без сорому поговорили про мої вульву і вагіну.

Моя мати-одиначка часто виходила на подвійні або нічні зміни. І часом, як вона йшла на всю ніч, з нами до ранку лишалася міз<sup>2</sup> Сміт, вчителька моєї сестри, яка викладала в неї в першому класі.

Одної ночі, коли ми вбирались у безрозмірні льолі, що нам їх купувала мати (а що як вона справді хотіла, аби ми подушилися уві сні?), міз Сміт помітила, що ми не знімаємо трусиків. «Я вам дуже раджу скидати їх на ніч», — сказала вона. Моя мама виросла суперкатоличкою — соромливість майже не виходила з порядку денного, тож я бу\_ла насторожі, та разом із тим завжди тиши\_лась нагодою порушити правила.

«Дайте їй *подихати* вночі, — сказала вона. — *Їй повітря* треба».

Дивина та й годі.

З плином часу я стільки всього дізна\_лася про власну пісю та її когорта — від стількох людей і в стількох місцях, але те, що мало найбільший вплив, що я пам'ятаю найкраще (а я зараз доходжу такого етапу життя, що вплив речей дуже легко виміряти здатністю їх запам'ятати), зазвичай виявлялося найправдивішим. Такі факти завжди були найбільш людяні й безпосередні. Потішні. Сороміцькі, та без сорому. Раз у раз навіть грубі, та завжди кмітливі й ніколи не злостиві. Подеколи — смаковиті. Бувало, що смородливі. Святобліві, тільки не по-церковному.

Як-от перший примірник книжки «Наші тіла і ми» на материній полиці, а згодом — і на моїй власній. Те, що я дізна\_лася від друзів і більше-за-друзів (і, як це називається в наших мішаних компаніях, з «польових досліджень»), а також від, без перебільшення, пречудової гінекологині, що мені пощастило бути в неї пацієнт\_кою в державній клініці. Що я дізна\_лася з вулиці, з однієї крамнички феміністичної літератури і з непристойних

<sup>1</sup> Автор\_ка передмови Гезер Корінна — небінарна людина, тож тут і в подальших подібних випадках уживається варіант гендерно-нейтральної мови. (Тут і далі прим. перекл.)

<sup>2</sup> Нейтральне звертання до «жінок» в англломовних країнах, яке не вказує, одружені вони чи ні.

балачок. До того ж можна прекрасно (і з усіма подробицями) вивчити статеву анатомію за самими ірландськими лімериками.

Я аж ніяк не применшую значущість і не відкидаю інші джерела та способи про все це дізнатися. Безперечно, я чималого навчи\_лася (а то й чималого навчи\_ла інших) через такі собі цікаві й тямовиті глибинні занурення (і це не евфемізм) в більш наукові чи клінічні картини. Я провалюва\_лася в такі дослідницькі «кролячі нори», через які Зої Менделсон і Марія Конехо й започаткували проєкт, результатом якого, у першу чергу, стала ця книжка, і це так глибоко, так влучно її характеризує. Окрім того, я багато всякого класного дізна\_лася дізналася з інших, більш езотеричних джерел.

А втім і зрештою, коли всі дослідження добігли кінця і настав час *просто допитуватися*, то не можна, як на мене, переоцінити силу відвертої розмови про пісю.

Міз Сміт, і за це я їй безмежно вдячн\_а, вочевидь знала це і вміла це робити ще в 1979 році. А «Pussyпедія», хоча точніше, її авторки особливо в цьому допіли в 2021 році.

Святі ареоли, ось воно, мистецтво «Пусіпедії» — на вас чекає ще та насолода. Розкішні ілюстрації Марії Конехо передають ту саму святобливість, яку я так люблю і так хочу бачити поруч із текстом про справжні-сінський собор (!), яким є наше тіло. Та малюнки Марії геть не манірні, вони не відгонять тією жажітною гінекологією, що притаманна мільйонам стереотипних, та водночас дуже щирих феміністичних робіт (до яких, без сумніву, я зараховую і свої власні) — а цього балансу досягти вкрай важко. А от чи смаковиті в Марії малюнки? Авжеж!

Книжка потішна, аж ніяк не злостива, хоч подеколи може видаватися грубою і, так, смородливою. Не в прямому сенсі, але... тут усе дуже натуралістично. І саме від цього натуралізму наче вчуваєш справжній душок.

Ця книжка неодмінно і завжди кмітлива. Ви дізнаєтеся з неї стільки, скільки навіть не сподівалися дізнатися, коли вона тільки потрапила вам до рук. І мені так радісно за вас — до такої міри, що, чесно кажучи, навіть трохи ніяково стає.

Тут зібрані тільки факти, і всі вони ретельно вивчені. *Ретельно*. Ми із Зої майже повсякчас переписуємось. І коли я отримую від неї повідомлення, то в дев'ятьох випадках із десяти воно розпочинається з дослідницького питання або, що частіше, з дослідницького розпачу, який зазвичай ґрунтується на неспроможності знайти достатніх доказів або потрібне джерело інформації. Зої не шукає, коли йдеться про факти,

вона на сто відсотків має пересвідчитись, що це саме факти, і таким чином натрапляє ще на цілу купу додаткових фактів, поки перевіряє ту першу купу. Цього тижня мені вже треба переправити у власній дослідницькій роботі з десятком різних тверджень — через факти, які я вичита\_ла в книжці. Красно дякую тобі, Зої.

У цій книжці все дуже і дуже по-людяному. Мабуть, це мені подобається найбільше.

Усе, що ми дізнаємося про власне тіло і його частини, надходить до нас зі стількох різних місць — однієї людини чи одного місця нізащо б не вистачило. Найкраще — це вчитися в цілої купи людей, місць і ситуацій. На цю важливу роль багато хто згодиться. Наприклад, її можуть відігравати старші за вас люди з величезним, широким кругозором, які, крім всього іншого, забезпечуватимуть вас доброю інформацією щодо тіла, як от згадана вище міз Сміт.

Ще одна така важлива роль може припасти на друга-подругу (друга чи подругу), які ніфігово знаються на цій фігні, а також су-у-у-упервідверті та щирі з вами, коли йдеться про особисті почуття, досвід і думки. Ці друг-подруга (друг чи подруга) прямо говоритимуть із вами про силу пісі. І часто говоритимуть.

Ці люди стануть вашими розвідни\_цями, найближчими товариш\_ками в сп'янінні (чи тверезості), напарни\_цями в культпоходах. Ці люди — ваші однолітки, але вони знають щось таке, чого ви ще не дізналися, говорили з людьми, з якими ви не говорили, або переживали ситуації якимсь інакшим чином, а ви й тямили, що в цьому є свій прикол. Ці люди не розмовлятимуть із вами, як то роблять лікар\_ки, ви *обоє* почуватиметесь до міри вразливими, не тільки ви одні. До того ж вони кумедніші і, що важливіше, не силуються бути кумедними, як то відбувається з лікар\_ками. (Які при цьому тримають у руці, приміром, розширювач. Чим вони взагалі думають?)

І разом з фактами, що надає тобі ця людина, ви ще й дізнаєтеся, що вона насправді думає і як почуввається. Хвилиночку, я не кажу, що ви самі почуватиметесь так, як Зої чи всі, кого вона опитала чи процитувала в цій книжці. І це нормально. Коли просто дивишся збоку на людину, яка має чітку позицію і голосно її висловлює, говорить про досвід і почуття, а особливо — про *це*... бо ж часто так буває, що думки з цього приводу найголосніше висловлюють люди, які навіть не поділяють з нами анатомії, чорт забирай. Так от, коли споглядаєш таких людей, то наче отримуєш

повноправний дозвіл якнайгучніше висловлювати *власну* точку зору, говорити про *власні* почуття і досвід.

Це ВАШЕ ТІЛО. Якщо і треба мати якогось з приводу чітку позицію, глибокі почуття і досвід, якщо і треба бути повноправним володарем чогось — то саме власного тіла. І якщо вам потрібна в цьому допомога чи просто добра компанія, то з «Pussypedії» вийде чудова компаньйонка.

Власне кажучи, бавлячи час із цією книжкою, із захопливим підходом її авторки, ви ризикуєте вкрай призвичаїтися до свого тіла, до думок і почуттів щодо свого тіла, щодо всього і будь-чого, пов'язаного зі своїм тілом, і взагалі віднайти затишок у компанії із власним тілом. Це про всяк, щоб ви були готові. Гадаю, найбільше мені в цій книжці подобається те, що вона охоплює повний спектр нашого людського віку, тож якщо тримати цю крихітку у своїй вітальні, то потенційно вона може послужити численним поколінням, у буквальному сенсі. І я не жартую.

Ми живемо в такому світі, де знання і прийняття власного тіла (а тим паче нашої пісі, нашої кицьки, нашої шмоньки, нашої вульви, наших геніталій, чи яке там у вас улюблене *nom de vajoo*<sup>1</sup>) не даються автоматично і за визначенням. Тож, на мою думку, цілком справедливим є твердження, що нам усім не завадить трохи підмоги і солідарності, коли ми соромливі та без сорому, грубі, кмітливі й відверті, як ідеться про відверте, коли ставимося до своїх смородливо-смаковитих тіл зі святоблivityстю, а особливо — до тих частин тіла, до яких цей світ ставиться із найменшою святоблivityстю, і коли ми просто по-людськи сприймаємо те... ну, що ми є людьми.

Зараз ви тримаєте у руках сотні сторінок цього щастя (і ще більше тих ретельних, небайдужих сліз, крові й поту), тож я не розумію, чого ви й досі читаєте мою писанину.

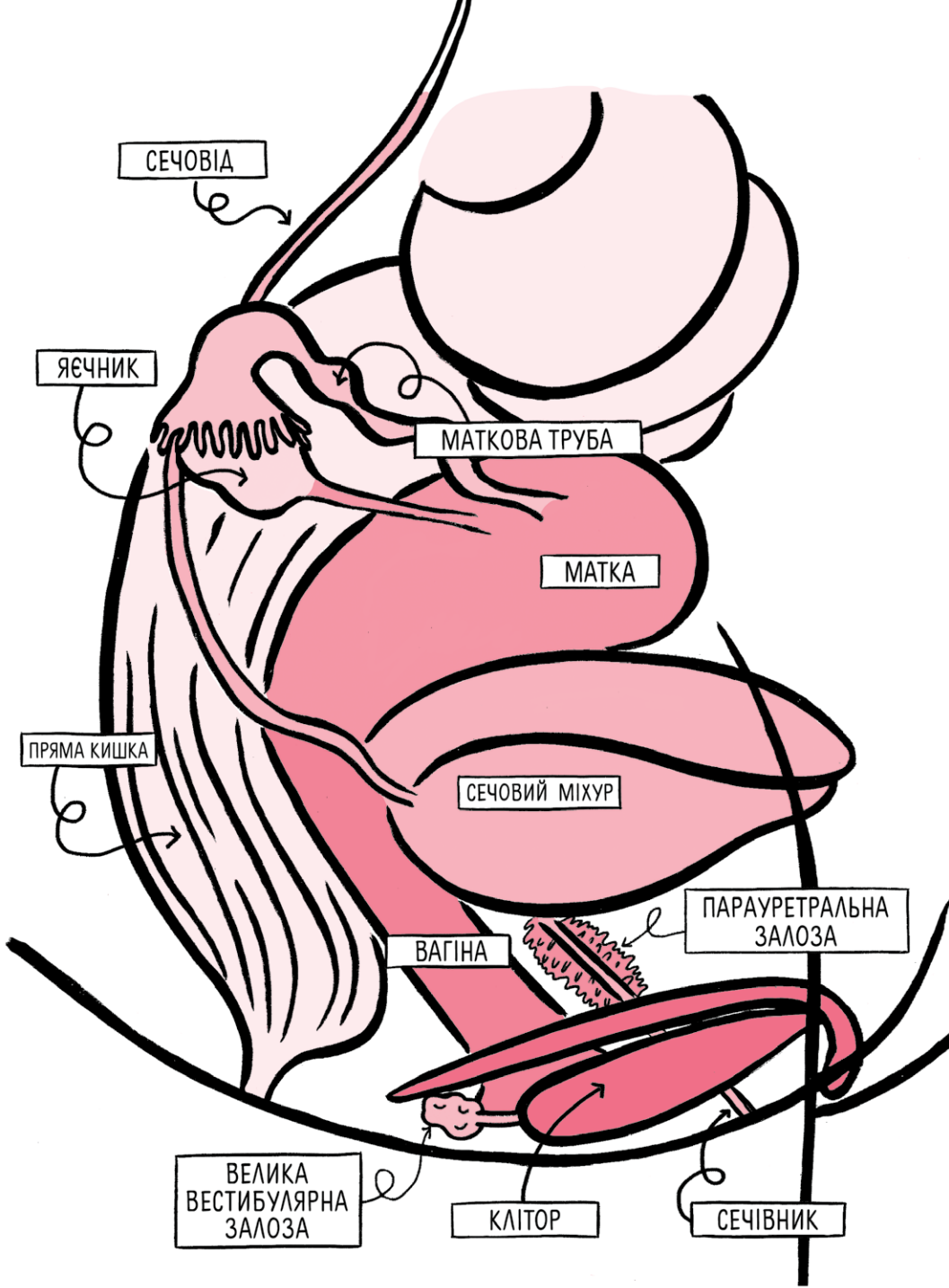
*iViva la Pussypedia!*<sup>2</sup>

Гезер Корінна  
1 лютого 2021

---

<sup>1</sup> Імовірно з 1970-х: назва неголених жіночих геніталій.

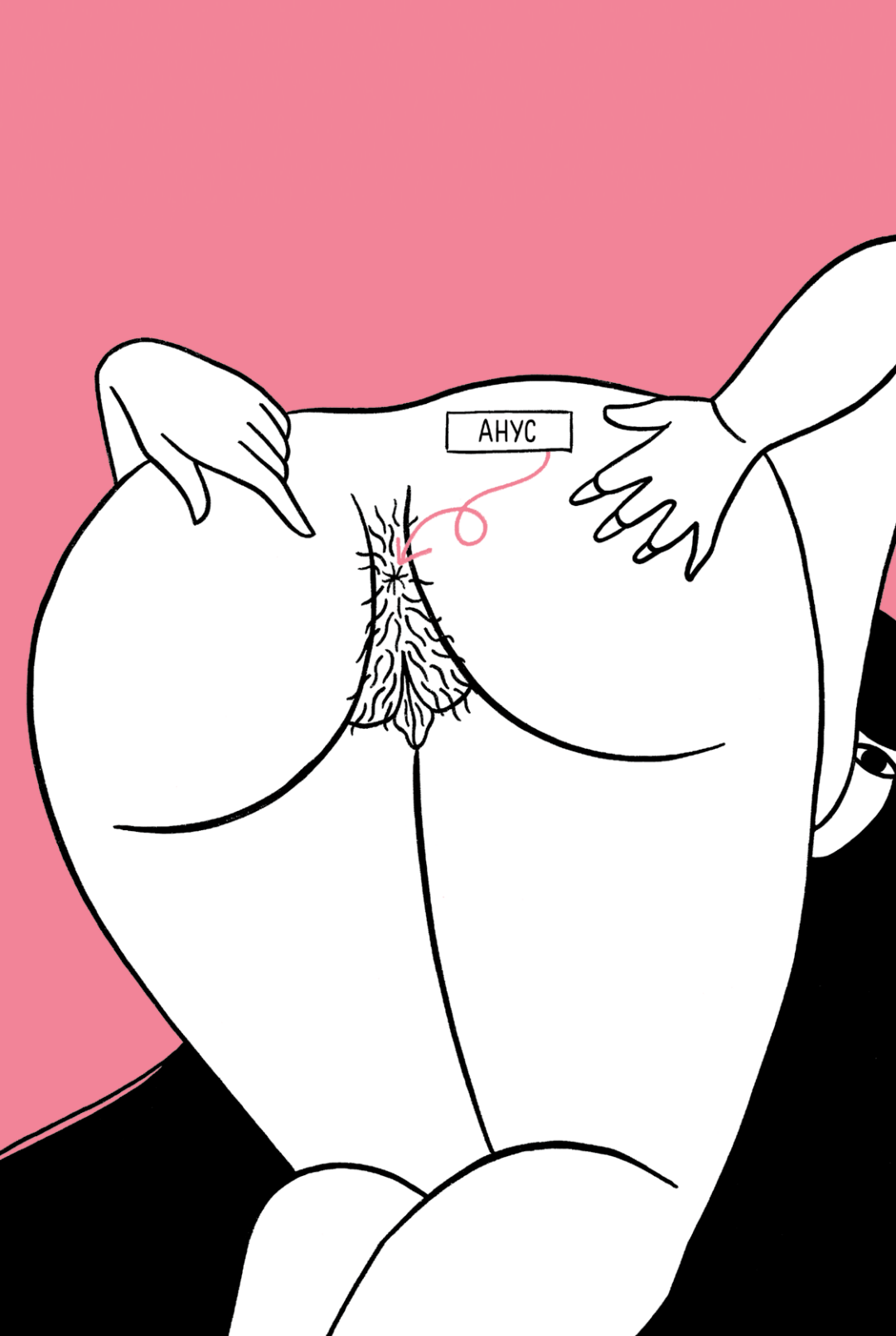
<sup>2</sup> Хай живе «Pussypedія»! (Лар.)





**З ЧОГО  
СКЛАДАЄТЬСЯ ПІСЯ**





AHYC

# 1

## Анус, міжсіднична складка і пряма кишка

У мене волохата міжсіднична складка. Ну, тобто бадьоро волохата. У вас теж може бути волохата міжсіднична складка. Це тому, що ці складки подеколи бувають волохаті.

Хоч із більшості анатомічних ілюстрацій цього не дізнаєшся, бо якщо на них узагалі зображене волосся, то зазвичай воно шириться тільки до нижньої частини вульви. Менше з тим, я не знала, що волохатіша за інших, поки мені не стукнуло 22 роки і я не почала зустрічатися зі старшим чоловіком, який і сказав мені, коли я вперше пішла в нього в душ: «Я твою суперволохату складку обожаю». Честь йому і хвала. Він із мене не кепкував. Хороший чоловік. Але ця «суперволохата складка» стала для мене новиною. Відтоді мені неодмінно траплялися сексуальні партнери, які казали: «Ой, фу, я так не можу». Та нема питань, вони й не мусили! Але я — теж.

Дійсно, а що ж я «можу»? Голити? Не варіант. Воском епілювати? Та в кого є час і гроші на цей дур? От чесно. Я все життя стресую через гроші, тож витратити їх на те, щоб «полагодити» річ, з якою, як на мене, все нормально... та про це навіть не йдеться, у мене є значно кращі приводи грошенят протратити, як-от травки купити. І навіть якби я була багатою, то все одно не уявляю, як би витратила на це свій дорогоцінний час. Ось перелік занять, на які вільний час бавити не так шкода:

- попиту пива з друзями
- зателефонувати бабусі
- подивитися на голубів
- позбирати сміття в себе на районі

До того ж для кого мені воскуватися? Для людини, що її цінності я не поважаю, як із тим жаским колишнім, якого так непокоїло волосся в моїй міжсідничній складці, що він епілював його власноруч? Ні, дякую. Я тоді вдавала, що не проти, але насправді було боляче і принизливо. І про волосся в міжсідничній складці я не згадувала відтоді, як ми розійшлися. А мій чоловік якось запропонував поплести його в косички.

У всякому разі якщо вам подобається робити там воскову епіляцію — вперед і з піснею. Я просто сподіваюся, що всі рішення щодо вашої міжсідничної складки ухвалюються, зважаючи на ваші особисті бажання й інтереси, а не через страх комусь не сподобатися.

### **Оскільки ми розібралися з волоссям у міжсідничній складці, ось моя друга улюблена анусо-тема**

Ваші пряма кишка і анус, по суті, генії. Пряма кишка, ця дванадцятисантиметрова трубка, яка з'єднує товсту кишку з анусом, і власне анус уміють розрізняти, що в них міститься, і посилають сигнали до мозку — чи це «шептун», чи це кал, чи це діарея, щоб ви не опорожнилися невчасно. Тобто таке інколи трапляється, але зазвичай ні. І можете за це подякувати своїм дуже розумним і дуже чутливим анусу й прямій кишці.

### **Третя улюблена анусо-тема (Зв'язок)**

В англійській мові слово *anus* має дві форми множини: *ani* й *anuses*. Цей факт пов'язаний з другим фактом — анус (чи *ani*, це з латини), тобто самий кінець травного тракту людини, до сміху подібний стиснутим губам, які розташовуються на самому початку травного тракту. «Крізь губи заходить, крізь губи виходить». Чиста поезія. (А тепер уявіть, як анус усміхається.)

### **Четверта улюблена анусо-тема**

В усіх людей, незалежно від статі й гендеру, є простата! Простата *не* є частиною прямої кишки чи анусу, але вона має відношення до кишки і сусідить з анусом, бо простата — це саме та штука, яка продукує задоволення в «чоловічих» тілах під час анального сексу (ця залоза стимулюється, коли в пряму кишку щось застромити). Донедавна вважалося, що простата є тільки в «чоловічих» тілах. Та існує й не така відома пісяпростата, яка називається передміхуровою залозою. Це така м'якенька і пружна трубочка, так звана «уретральна губка», що оповиває сечівник.

З точки зору анатомії вона відповідає за утворення точки-G. (Читайте в Розділі 4 більш детальну інформацію про піся-простату.)

## П'ята улюблена анусо-тема

Слово «сфінктер» звучить так, наче означає «аферист» на їдиші, але насправді сфінктери — це м'язові кільця, які замикають кишки в нашому організмі. Анальний сфінктер замикає вам дупцю, коли ви не випорожняєтесь. Якби анус був скранчем<sup>1</sup>, то сфінктер був би резинкою всередині тканини. Певна його ділянка може стискатися чи розслаблятися за вашим бажанням, а от іншу ділянку контролює автономна нервова система, якою ви свідомо майже не керуєте.

Як щось легко торкається шкіри навколо ануса, то сфінктер автоматично стискається. І називається це, серйозно і буквально, «анальним підморгуванням». Можете мені не дякувати.

## Шоста улюблена анусо-тема

Я досить нейтрально ставлюся до сексуальних утіх із анусом, але вважаю, що їх необхідно приймати за норму й просвіщати ними, бо такий секс може приносити надзвичайне задоволення деяким людям з пісями, і мені б не хотілося, щоб хтось відмовлявся від перспективи застромити й покрутити собі чимось у дупці, якщо це може розцвітити людині життя. Окрім того, багато хто займається цим неправильно і в результаті зазнає болю, тож давайте пройдемося по пунктах.

1. Анальний секс не є аморальним, чи то дивним, чи то розпусним і вже точно не є Поганим. На зображення дупце-сексу можна натрапити в китайських і японських дереворитах і сувоях від XVI до XIX століття, на керамічних виробах Південної Америки від 150—800 років нашої ери, а також у французькій літографії й фотографії XIX і XX століть. І не те щоб анальний секс нормалізувала якась конкретна історична подія — прикол у тому, що ним займалися споконвіку і повсюди.

2. Анальні втіхи не мають завдавати болю. Якщо вони приносять більше болю, ніж задоволення, — припиняйте. Трістан Таорміно, секс-просвітниця і авторка «Вичерпного посібника з анального сексу для жінок» (*The Ultimate Guide to Anal Sex for Women*), пояснила у своєму інтерв'ю для подкасту

<sup>1</sup> Широка і м'яка резинка для волосся, обтягнута тканиною.

«Сексологія» — анальний секс не болісний за визначенням. «Якщо болить, то треба дослухатися до власного тіла... не всі отримують від нього задоволення». Щоб зрозуміти, для вас ця втіха чи ні, вона пропонує неспішно і повільно «розминати» анус (починайте з невеликих предметів!), поєднувати таку розминку зі стимуляцією геніталій, діяти ніжно і лагідно, і...

3. ЛУБРИКАНТ! Завжди користуйтеся лубрикантом. І побагату. Тоннами, образно кажучи. Мені найбільше подобаються лубриканти на основі силікону, бо вони слизькіші й не залишають по собі клейкого сліду, та все одно — зазирніть у Розділ 16 по більш детальну інформацію щодо різновидів лубрикантів та з якими презервативами й секс-іграшками їх краще використовувати. Лубі-лубі-лубрикант. Без лубі діла не буде.

4. Не проникненням єдиним. Анус узагалі штука чутлива і на стимуляцію відповідає масою задоволення. Його можна лизати, потирати, прикладати до нього вібратор. Проте пам'ятайте, що ризик схопити ІПСШ в цьому місці такий самий високий, як і будь-де!

5. Різноманітні предмети напрочуд легко застрягають у дупці, і це все смішно, аж поки не трапилося з вами на правду. Ось чому анальний корок має розширення в основі. Якщо збираєтеся застромити щось собі в анус, і це щось не прикріплене до людського тіла, то подбайте про те, щоб задній кінець цього предмета був НАБАГАТО ширший за ваш анус. (Читайте Розділ 16 щодо більш детальної інформації про те, як легко речі застрягають у прямій кишці.)

6. Користуйтеся презервативами. Ні, від анального сексу не можна завагітніти, але точно можна заразитися ІПСШ. Тому так, презервативи — затія таки хороша! Власне кажучи, тканини в анусі й прямій кишці дуже ніжні й легко рвуться, тому під час анального сексу інфекції передаються легше, ніж, скажімо, під час старого-доброго «пенісо-вагінального».

7. Какахи. Той самий жаский колишній, Восковтирач, мав крутецьке почуття гумору (люди взагалі створіння різнопланові) і вигадав одну таку промовку: «Анальний секс маєш — мов у лайно-рулетку граєш», і тим самим мав на увазі, що завжди є імовірність стикнутися з какахами. Тож слухайте — так, імовірність натрапити на кал існує, але ж то не діарейний гейзер буде, окей? Якщо того дня ви вже сходили по-великому, то, певно, будете «в чистому вигляді». Какахи тусять у прямій кишці тільки незадовго перед тим, як вийти назовні, а решту часу вони перебувають вище, у товстій кишці. І їхнє переміщення до прямої можна відслідкувати, бо, ну, тоді вам уже хочеться в туалет. Але всі учасники процесу мають бути готові до того

імовірного посліду і, як щось таки прослизне на білий світ, жоден не має здіяти бучу й соромити інших. Декотрі перед кожним анальним сексом чи петингом чистять пряму кишку за допомогою клізми, але мені це завжди видавалося завеликою морокою.

8. Анальні втіхи можуть бути прекрасні й класні за відчуттями, але й часто трапляються з примусу і під неправомірним тиском, особливо якщо йдеться про гетеросексуальну динаміку. Той волохато-складко-позитивний чувак, з яким я зустрічалася, перший познайомив мене з дупце-петингом. Починав він мізинцем. Завжди використовував лубрикант. Він був ніжним, діяв повільно і завжди питався в мене: «А так добре?» Він був терплячим. І в результаті процес став таким, що приносив мені щире задоволення. Так і має бути.

Восковтирач безустанно на мене тиснув. Ніколи достатньою мірою не розминав мені анус. А коли намагався протиснутися всередину, то підгавкував: «Розслабся! Тобі треба розслабитись!» Зазвичай усе кінчалось болем, і я ще кілька днів химерно каляла.

Згідно з одним дослідженням, «60 % гетеросексуальних чоловіків стверджують, що минулий досвід анального сексу їм «дуже сподобався», і тільки 13 % гетеросексуальних жінок [стверджують те саме]». За тим же дослідженням, «<10 % чоловіків анальний секс із жінками не сподобався, тимчасом як 40—47 % жінок вважають анальний секс неприємним і небажаним». Ще одне дослідження показало, що багато людей погоджуються на анальний секс через те, що підкоряються бажанням свого домінантного партнера чоловічої статі, а не тому, що їм справді того хочеться.

Анальні втіхи можуть принести задоволення, але ви нікому нічого не винні, і вас у жодному разі не мусять силувати до відчуття, наче винні. Я знаю, як це складно, покручено і бентежно — перебувати на приймальному кінці сексуального примусу, і можу вам сказати тільки от що — *ви праві*. Та маленька тихенька чуйка, від якої стискає шлунок, — вона правильна. Як щось приносить недобрі відчуття, то воно недобре. (Дивіться Розділ 13 щодо більш детальної інформації про те, як вміти сказати вголос, чого ви хочете і чого не хочете.)

9. Якщо анальний секс вас цікавить, але ви нервуєте, секс-просвітниця Меліна Гейз пропонує спершу спробувати його самотою. «Якщо ви — початківець/початківця, то можете почуватися дивно і незручно. Але якщо спершу спробуєте самі, то в подальшому це трохи послабить напругу, що виникає в результаті бажання зробити все ідеально. Почніть із пальця

чи анального корку для початківців, а також великої кількості лубриканту. Декотрим знадобиться кілька спроб, щоб звикнути до відчуття. Не поспішайте, прислухайтеся до власних відчуттів і ритму, щоб потім розповісти партнерам про ваші вподобання. Також обговорюйте з партнерами те, що вас непокоїть».

## **Найменш улюблена анусо-тема: геморої і тріщини**

Геморої — це коли навколо ануса й наприкінці прямої кишки набрякають кровоносні судини. Вони болять, чухаються і запалюються. Зазвичай геморої виникає, коли ви надто сильно напружуєтесь під час випороження (або через закрєп, або ж просто перестарались), а також є поширеним явищем під час вагітності. Існує не так багато способів лікування геморою, але можна спробувати лід, гарячу ванну, безрецептурні свічки (маленькі капсули, що їх треба вставляти в анус) або ж креми на *Preparation H* з фенілефрином.

Тріщини — це невеличкі розриви в анусі. Вони можуть виникнути в результаті: однієї гігантської й надміру твердої калової маси, потужної діареї, що довго не зупиняється, анального сексу, закрєпу і/або надмірного напруження в тій області. Щоб тріщини загоїлися, треба розслабляти задній прохід. Знову ж таки, може допомогти тепла ванна або, як уже геть непереливки, лікарі можуть прописати знеболювальний анальний крем або навіть ін'єкції ботоксу просто у відхідник.

Здебільшого в обох випадках просто треба споживати більше клітковини й пити воду, щоб кал був м'якшим, чекати на загоєння і робити все, щоб ваш анус блаженствував і розслаблявся.