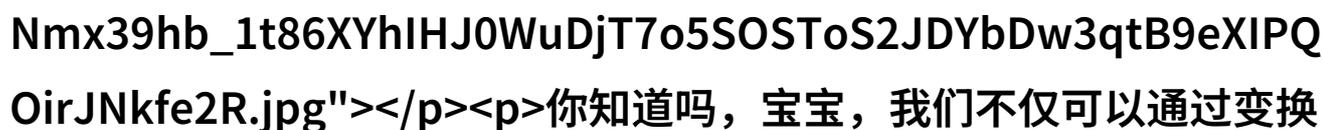


宝宝我们换个姿势卫生间视频咱俩换个方

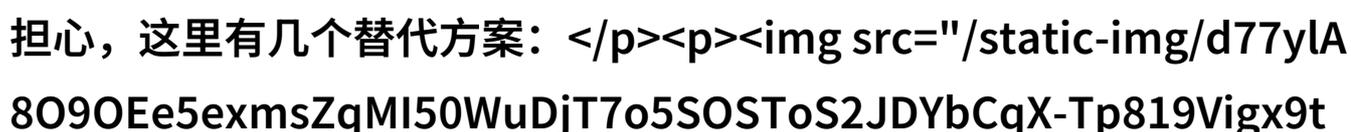
咱俩换个方式上厕所的秘籍

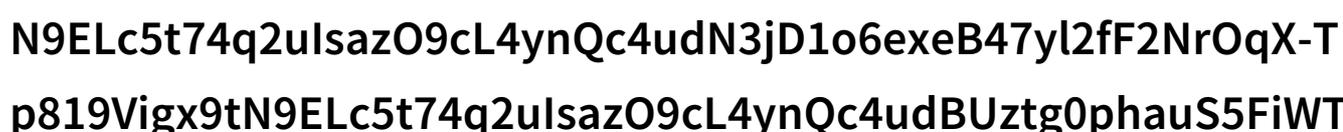


你知道吗，宝宝，我们不仅可以通过变换姿势来让自己的生活更加有趣，还能提高我们使用卫生间时的效率呢！

今天，我就和大家分享几种简单易学的换姿技巧，让我们的每次上厕所都变得既快捷又舒适。

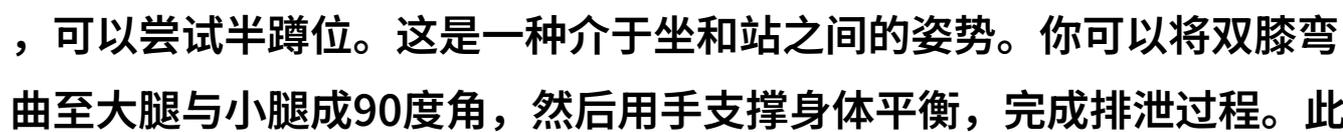
首先，我们要了解为什么需要改变姿势。传统坐式使用卫生间对很多人来说可能会感到有些压力，因为它限制了我们的活动范围，有时候甚至会引起一些不必要的疼痛。不过，不要担心，这里有几个替代方案：

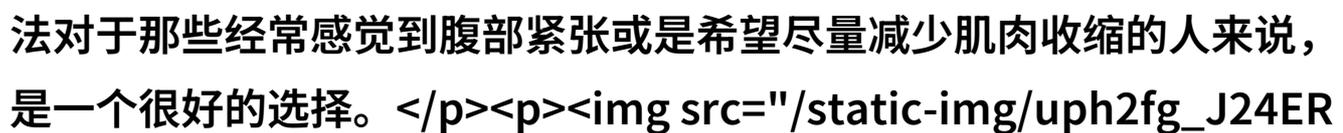




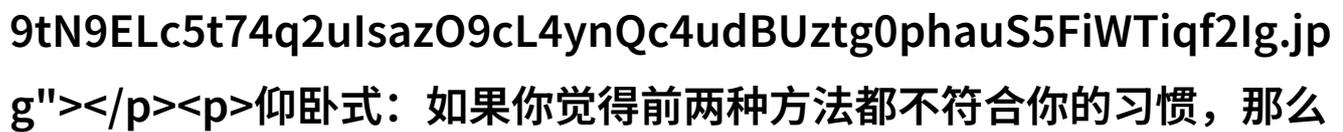
站立式：这个方法尤其适合那些喜欢在动作中放松的人。只需站在马桶旁边，将一只脚稍微抬高，另一只脚保持在地面上，就像做伸展运动一样。这种姿势能够更好地控制排泄物，同时也能减少坐着太久带来的压力。

半蹲位：如果你觉得站立有点困难，可以尝试半蹲位。这是一种介于坐和站之间的姿势。你可以将双膝弯曲至大腿与小腿成90度角，然后用手支撑身体平衡，完成排泄过程。此法对于那些经常感觉到腹部紧张或是希望尽量减少肌肉收缩的人来说，是一个很好的选择。





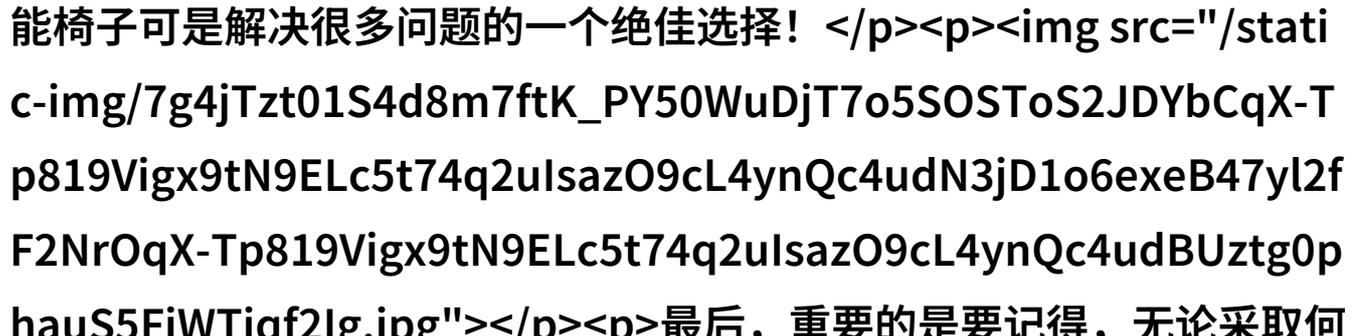




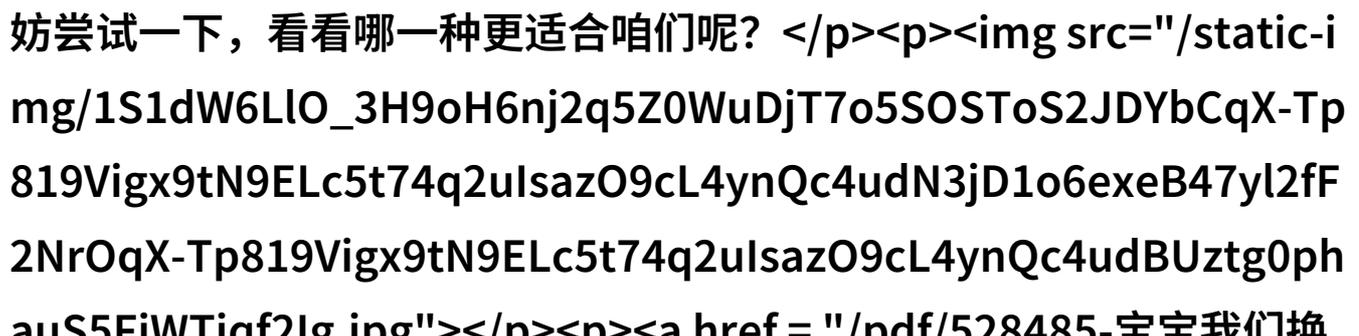
仰卧式：如果你觉得前两种方法都不符合你的习惯，那么仰卧式就是一个值得考虑的选项。在床上或者专门设计用于仰卧上的特殊设备上，你可以完全放松身躯，从而享受一种全新的体验。但请记住，在尝试这种方法之前，最好咨询医生，以确保安全性。

多功

能椅子：这是一种非常实用的工具，它结合了不同的使用方式，如坐、立等，让用户根据自己的喜好进行调整。如果条件允许的话，一款多功能椅子可是解决很多问题的一个绝佳选择！

最后，重要的是要记得，无论采取何种方式，都应该注意个人卫生，保持良好的肛周清洁，并定期检查以避免潜在的问题。此外，如果你的身体状况不允许进行这些变化，或是出现任何异常症状，请及时寻求专业医疗帮助。

总之，每个人的身体都是独一无二的，所以最重要的是找到最适合自己的方式，即使只是简单地调整一下现有的座椅位置，也能为日常生活增添许多便利。不妨尝试一下，看看哪一种更适合咱们呢？

 [下载本文pdf文件](/pdf/528485-宝宝我们换个姿势卫生间视频咱俩换个方式上厕所的秘籍.pdf)