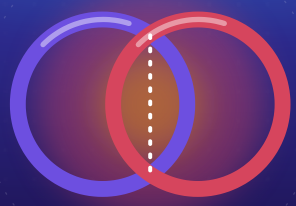
Préparer une double pénétration

Une fine cloison sépare le vagin du rectum : les deux sensations se répondent. Le reste est affaire de préparation, de lubrifiant et de communication.



À deux ou à trois · Avant de se lancer · À imprimer

01 Duo ou trio

En duo, pour commencer

Votre partenaire assure une pénétration, un godemichet ou un plug l'autre. Une seule personne active à coordonner : la version la plus simple.

En trio

Moins de prouesses que de coordination. Les deux partenaires sont au service de la personne au centre : c'est elle qui donne le tempo.

02 Le chemin, avant d'y penser

Être à l'aise avec l'anal

PLUSIEURS SEMAINES

1. **Un doigt**
2. **Deux doigts**
3. **Un plug** — gardé un moment
4. **La sodomie** — confortable, source de plaisir
5. **La DP**

La double pénétration n'est que la suite d'un plaisir anal déjà apprivoisé. Le stress d'un premier essai a plutôt tendance à contracter l'anus.

03 Trois positions, dans cet ordre

01 La cavalière

Au-dessus, la personne pénétrée garde la main sur le rythme, l'angle, la profondeur. La plus rassurante.

02 La cuillère à trois

Tout le monde sur le côté, emboîté. Douce, peu acrobatique : on se voit, on s'entend.

03 Sur le dos, sur lui

Jambes relevées. Plus intense et plus profonde, mais moins de contrôle. Pour plus tard.

☆ *Les règles du jeu*

1. **Un mot d'arrêt, connu de tous, qui stoppe tout sans discussion.**
2. **On avance au rythme de la personne pénétrée, jamais l'inverse.**
3. **Une douleur n'est pas une étape à franchir : on ralentit, ou on arrête.**
4. **Du lubrifiant épais, beaucoup, et on en remet : le rectum n'en produit pas.**
5. **Un préservatif par pénétrant, changé dès qu'on passe de l'anus au vagin.**
6. **Tout jouet anal a une base évasée.**

Après, un vrai temps de douceur. Et si le premier essai tourne à la rigolade, c'est normal : ça s'apprivoise.

À REMPLIR · DOUBLE PÉNÉTRATION

On en parle avant

À remplir avant la séance. Chaque personne présente peut l'annoter.

01 Nos accords

Notre mot d'arrêt : .....

Duo ou trio, et qui fait quoi :

.....

La position par laquelle on commence : .....

02 Le jour même

- ☐ Le plaisir anal est déjà confortable pour la personne pénétrée.
- ☐ L'hygiène est prête.
- ☐ Un lubrifiant épais spécial anal, en quantité.
- ☐ Un préservatif par pénétrant, et de quoi en changer.
- ☐ Les jouets anaux ont une base évasée.
- ☐ Une serviette, des lingettes, à portée de main.

03 Après

Ce qui nous a plu :

.....

Ce qu'on change la prochaine fois :

.....

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son guide de la double pénétration · Version novembre 2026
Licence Creative Commons CC BY-NC-ND 4.0 : vous pouvez imprimer et partager cette fiche, en citant l'auteur, sans la modifier et sans usage commercial. Pour tout autre usage : nouveauxplaisirs@gmail.com