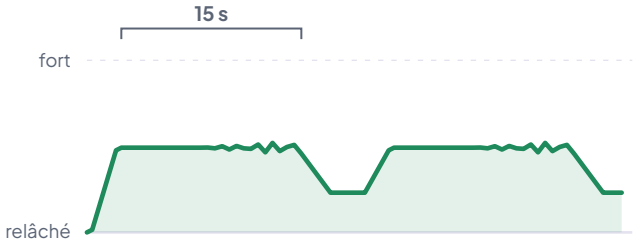
# Débuter avec un Aneros : la séance et le carnet

L'orgasme prostatique ne se force pas : il arrive quand le corps est prêt. Tout part d'une contraction longue et légère.

Seul · En séance · Un carnet à tenir

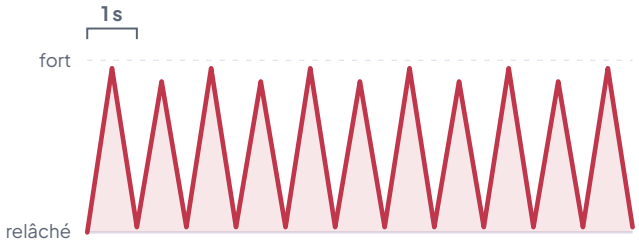
## 01 *La contraction qui fait bouger l'Aneros*

### Longue et légère




15 secondes d'une seule traite, en inspirant. Puis on expire en relâchant en partie. À force de tenir un effort aussi subtil, les muscles se mettent à trembler.

### Brève, rapide ou forte




Serrer, relâcher, chaque seconde, comme une masturbation qui accélère. L'Aneros reste plaqué, le plaisir monte puis retombe d'un coup.

## 02 *La séance pas à pas*

### 01 Se préparer

Les toilettes avant de commencer, du temps devant soi, un lieu où l'on ne sera pas dérangé. L'excitation est déjà là, et le pénis reste de côté pendant la séance.

### 02 Lubrifier sans être avare

Un peu de lubrifiant dans l'anus, puis une bonne couche sur l'Aneros. Eau ou silicone pour les modèles en plastique, eau seulement pour ceux en silicone.

### 03 Insérer et s'allonger

Lentement, sans forcer. En chien de fusil, ou sur le dos avec un coussin sous les fesses. Jamais en position assise : le poids du corps enfonce l'Aneros.

### 04 Contracter, respirer

On inspire en contractant doucement le sphincter, 15 secondes. On expire en relâchant en partie. Les premières séances, on compte jusqu'à 15 ; ensuite, plus du tout.

## 05 Laisser venir

Tremblements, spasmes, puis contractions involontaires qui gagnent les fesses, les cuisses, parfois le corps entier. On les laisse vivre sans les contrôler.

### Ce qui est normal au début

- Ne presque rien sentir, sinon la présence du jouet.
- Des frissons, une chaleur diffuse, une envie d'uriner, de petites vagues de plaisir (P-waves).
- Une progression qui se compte en mois, pas en séances. Une séance détendue par semaine vaut mieux que trois séances crispées.

### L'Aneros ne doit jamais faire mal

Douleur, saignement ou gêne qui persiste : on arrête. Hémorroïdes, fissure, chirurgie récente de la région, problème de prostate connu : l'avis du médecin d'abord.

À REMPLIR · PLAISIR PROSTATIQUE

# Mon carnet de séances

Une ligne par séance. L'orgasme n'est pas le but : notez les sensations, même minuscules. Relu au bout de quelques semaines, ce carnet montre un chemin que l'on ne voit pas séance après séance.

Sensations à repérer : présence du jouet · frissons · chaleur · envie d'uriner · P-wave · tremblements · spasmes · contractions involontaires · vagues qui gagnent le corps.

| DATE | DURÉE | MODÈLE, LUBRIFIANT | POSITION | CE QUE J'AI SENTI | LA PROCHAINE FOIS |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

| DATE | DURÉE | MODÈLE, LUBRIFIANT | POSITION | CE QUE J'AI SENTI | LA PROCHAINE FOIS |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |
| | | | | | |

## 01 Avant chaque séance

- [ ] Toilettes faites, rectum et vessie vides.
- [ ] Du temps devant moi, sans être dérangé.
- [ ] Lubrifiant adapté au modèle.
- [ ] Pas de position assise.
- [ ] Contractions longues et légères, sans compter les répétitions.
- [ ] Le pénis reste de côté.

**Notes**

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après son guide pour débuter avec un Aneros · 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