Débuter la stimulation urétrale en sécurité



L'urètre est une voie directe vers la vessie. Tout se joue sur la propreté, le bon matériel et la lubrification.

- Seul ou à deux
- Check-list
- Un carnet à tenir

01 Trois règles avant la moindre exploration

La propreté

Des sondes impeccablement nettoyées, des mains propres. Après la séance, uriner pour évacuer le lubrifiant.

Des objets prévus pour

Rien de piquant, de coupant ni d'abrasif. Chaque sonde se vérifie, surtout à petit prix : l'érection accentue la moindre aspérité.

La lubrification

Indispensable. Un lubrifiant à base d'eau, stérile, réservé à l'usage urétral.

02 Les trois zones de l'urètre

Du gland vers la vessie

TROIS SENSATIONS

1. **Le méat urinaire**
   le plus large, très sensible
2. **L'urètre pénien**
   serré par l'érection
3. **Le sphincter et l'urètre prostatique**
   un coude : ne jamais forcer

Le méat se stimule sans rien insérer, pendant une masturbation ou une fellation. Plus loin, la position et l'inclinaison de la sonde comptent davantage que la force.

03 Choisir ses sondes

Silicone, pour commencer

Souples, elles s'adaptent à l'anatomie et à l'érection. Un diamètre de 4 à 6 mm au maximum pour débuter.

Acier, avec prudence

Rigides. Trop grosse, elle ne passe pas ; trop fine et rigide, elle peut faire beaucoup de dégâts.

Consultez sans tarder si

Une légère gêne en urinant pendant quelques heures est normale. Ce qui suit évoque une infection urinaire, qui se traite très bien quand on s'en occupe vite.

- ✕ Des brûlures qui durent plus d'une journée.
- ✕ Du sang en quantité (quelques traces roses sont possibles, un saignement franc non).
- ✕ De la fièvre.
- ✕ Une envie d'uriner constante et douloureuse.

À REMPLIR · STIMULATION URÉTRALE

Avant, pendant, après

La check-list à garder avec le matériel, et un carnet pour apprendre à vous connaître, séance après séance.

01 Avant

- ☐ Sondes nettoyées et stérilisées.
- ☐ Chaque sonde vérifiée : rien de piquant ni d'abrasif.
- ☐ Les mains propres.
- ☐ Un lubrifiant à l'eau, stérile, réservé à cet usage.

02 Pendant

- ☐ Progresser très lentement, sans jamais forcer.
- ☐ Lubrifier généreusement, et à nouveau si besoin.
- ☐ Au sphincter, chercher la position plutôt que pousser.
- ☐ S'arrêter à la moindre douleur.

03 Après

- ☐ Uriner pour évacuer le lubrifiant.
- ☐ Nettoyer les sondes à fond.
- ☐ Surveiller les signes d'alerte les jours suivants.

04 Mon carnet

DATE	SONDE (MATIÈRE, DIAMÈTRE)	ZONE	SENSATIONS	LE LENDEMAIN

Conçu par Adam pour NouveauxPlaisirs.fr, d'après l'article d'un lecteur sur la stimulation urétrale · 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