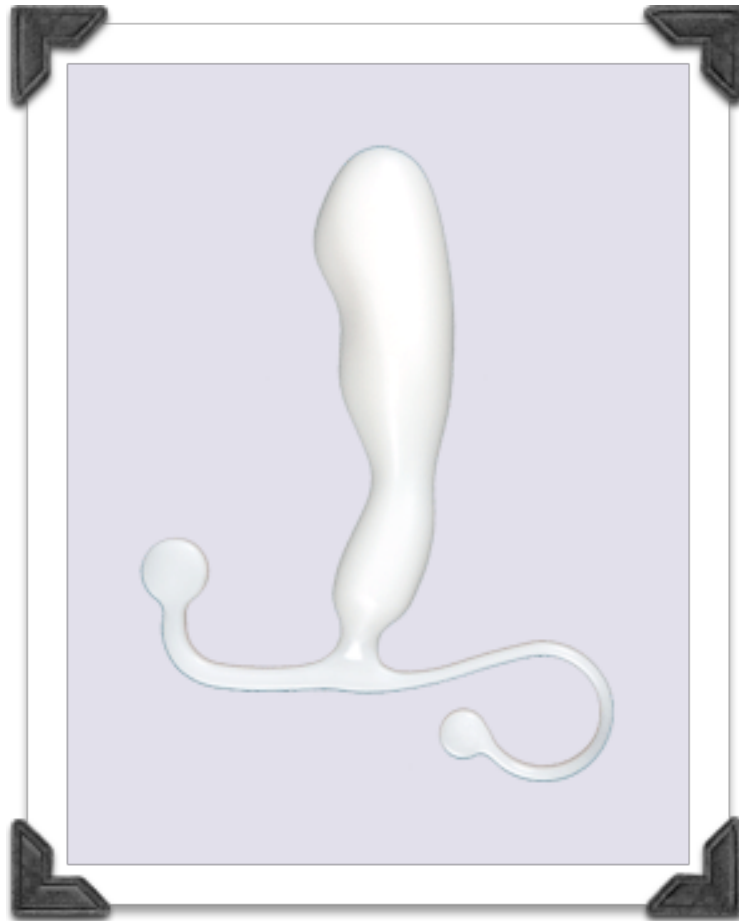


T R A I T É D ' A N E R O S

La découverte et l'exploration du plaisir autour de la prostate



Version 1.2 - Janvier 2010

<http://nouveauxplaisirs.blogspot.com/>

Table des matières

Informations sur ce document	3

Présentation de l'Aneros	4

Description d'un Aneros	5
La gamme Aneros	6

Dimensions des Aneros	7
Critères de choix de votre Aneros	8
Petite introduction anatomique et l'Aneros	9

Structure générale	9
Structure musculaire	9
Fonctionnement de l'Aneros	11
Une session avec l'Aneros	13

Introduction	13
Préparation physique et morale	14
Lubrification	15
Insertion de l'Aneros	17
Relaxation et respiration	18
Techniques de contractions pour faire bouger l'Aneros	19
Position	20
Massage et contractions : en route vers l'orgasme	21

Terminer la session	24
L'Aneros et votre pénis	25
.....	
L'amour en couple et l'Aneros	26
.....	
La carte au trésor	29
.....	
Comparaison des Aneros	31
.....	
Test et comparaison des Aneros Eupho et Helix	31
Ressources de documentation	35
.....	
Glossaire	36
.....	

Informations sur ce document

Pour l'information du lecteur, je ne suis d'aucune manière lié aux fabricants des Aneros ou du CD «hypnaerosession».

Ce document fait partie de ma démarche personnelle pour faire découvrir et partager ces plaisirs au plus grand nombre. J'ai pu lire tant de personnes sur différents forums se fourvoyer ou fourvoyer les autres dans leurs conseils d'utilisation de l'Aneros que je me suis dit, après avoir eu mes premiers orgasmes Super-O, que ce serait bien de partager cette expérience avec le plus grand nombre pour donner mon retour d'expérience.

L'ensemble des informations qui se trouvent dans le document sont donc le résultat de mon expérience et, de temps en temps, des reformulations de conversations ou articles présent sur Internet. Certaines informations peuvent cependant être incorrectes et je ne garantie pas l'exactitude de toutes les informations présentes dans ce document même si j'ai fait de mon mieux pour que le contenu de ce document soit sérieux et fiable.



Dans tous les cas, toutes les manipulations et conseils indiqués dans ce document ne doivent pas engendrer de douleur, dans le cas contraire, ce n'est pas normal, arrêtez tout de suite l'utilisation de l'Aneros et allez consulter un docteur.

Compte tenu de cette démarche de partage communautaire, bénévole et de l'esprit général de ce document, utilisez librement ces informations. L'auteur ne saurait cependant être tenu responsable de toutes conséquences de l'utilisation des informations et techniques contenues et expliquées dans le présent document.

Ce document est disponible et sera mis à jour sur le blog : <http://nouveauxplaisirs.blogspot.com/>

Si vous avez des remarques ou des suggestions à me faire parvenir, passez par le blog.

Les images proviennent de différents sites sur internet, je ne suis pas l'auteur des photos et images. Les auteurs des illustrations peuvent me contacter s'ils ne désirent pas que j'utilise ces images, je les enlèverais du document sur demande.

Présentation de l'Aneros



L'Aneros est un dispositif anatomique de stimulation prostatique qui est basé sur les avancées de recherches médicales liées à la santé de la prostate. Ces recherches ont permis de se rendre compte d'un effet surprenant chez certains patients. Au bout d'un temps d'apprentissage, les patients développaient de puissants orgasmes lors de l'utilisation du dispositif qui, à l'origine, devait uniquement permettre de se faire des massages de la prostate dans un but médical.

L'Aneros est donc un dispositif simple à utiliser, d'une forme très spécifique, permettant de stimuler simultanément, via les contractions de certains muscles, des zones hautement érogènes que sont la prostate, la région anale et la plexus nerveux au niveau du périnée (responsable de la distribution des sensations de plaisir dans le bas ventre). Ce dispositif convertit les contractions des sphincters en orgasmes de la prostate sans qu'un partenaire ne soit nécessaire.

L'Aneros ouvre la possibilité, via cette stimulation de ces zones érogènes, d'expérimenter des orgasmes non éjaculatoires (sans émission de sperme) intenses et multiples suite à un apprentissage facile permettant de le contrôler. L'intensité et la durée des orgasmes se développent ensuite avec la pratique et l'exploration des sensations.

L'examen des témoignages des expérimentateurs montre que les sensations orgasmiques décrites n'ont rien à voir avec les sensations habituelles d'un orgasme de type éjaculatoire. Il s'agit le plus souvent d'une série de vagues orgasmiques qui peut culminer dans un orgasme étendu à tout le corps. Ils décrivent ce type d'orgasme comme sans commune mesure avec l'orgasme « ordinaire ».



L'Aneros n'est pas un dispositif particulièrement destiné au milieu homosexuel. Les trois quarts des utilisateurs sont des individus dont l'orientation est hétérosexuelle. Moi même, je suis hétérosexuel et sans tendance homosexuelle.

Je souhaite de toute façon, à tout le monde et toutes les tendances sexuelles, de prendre du plaisir avec un outil si magique, la vie est si courte...

Description d'un Aneros

L'Aneros est constitué de 3 parties distinctes qui sont les suivantes :



Partie 1 : La tête

La tête est la partie qui s'insère dans le rectum. Elle a été spécifiquement conçue pour venir se loger contre la prostate et effectuer un massage délicieusement excitant pour les utilisateurs ayant réveillés cette zone du corps. Le massage de la prostate se produit lors de la contraction par l'utilisateur des muscles sphincters formant l'anus. Cette contraction va faire légèrement bouger l'Aneros dans le rectum et appliquer une pression délicate sur la prostate et ainsi donc la masser.

Partie 2 : butée périnéale

Le périnée est une zone importante pour atteindre un orgasme prostatique. Cette partie de l'Aneros permet d'appuyer sur cette zone de pression identifiée en acupuncture et qui se trouve entre l'anus et le scrotum. L'appui va permettre à l'Aneros de pivoter et de déclencher une réaction en chaîne (entre le massage de la prostate et l'appui sur cette zone) amenant l'utilisateur à un orgasme non éjaculatoire très fort.

Partie 3 : bras de maniement

Le bras de maniement sert simplement à positionner correctement l'Aneros et à le manipuler lors de son introduction et son retrait. Cette partie n'est pas utilisée durant le massage.



Certains utilisateurs modifient leur Aneros en coupant le bras de maniement ou la butée périnéale. Soyons clair, je déconseille vivement toute modification de l'Aneros. Une modification pourrait amener l'Aneros à ne plus fonctionner correctement voire à blesser l'utilisateur.

La gamme Aneros

La gamme Aneros est constituée de plusieurs modèles. Ces modèles sont plus au moins adaptés à des débutants ou des personnes expérimentées, il est très important de choisir son Aneros en fonction de son expérience. Les différents modèles au moment où j'ai écrit ce document sont les suivants :



Aneros MGX

Un des premiers modèles qui a été disponible. Il est destiné à tous les types d'utilisateurs qu'ils soient débutants ou expérimentés.



Aneros SGX

Le modèle SGX a été conçu à partir du MGX mais dont la dimension a été spécifiquement revue à la baisse pour le marché asiatique afin de s'adapter à la taille statistiquement plus petite de la population asiatique.



Aneros Helix

L'Helix est un Aneros de dernière génération conçu pour tous les utilisateurs. Il est très mobile et pivote plus que les modèles originaux pour des sensations encore plus fortes et délicieuses. Il est destiné à tous les types d'utilisateurs.



Aneros Maximus

Le Maximus est un modèle dérivé du MGX mais de plus grande taille pour donner un maximum de sensations.



Aneros Eupho

L'Eupho est l'Aneros le plus mobile, il permet par sa petite taille de masser délicatement la prostate pour vivre des sensations plus subtiles et des orgasmes plus forts. C'est un modèle pour les utilisateurs expérimentés.



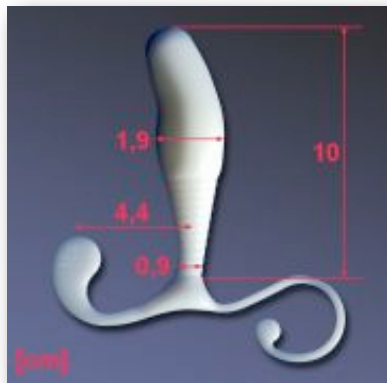
Progasm - Blanc ou Ice (transparent)

Large mais aussi très mobile, le Progasm est l'Aneros ultime pour arriver à de nouveaux niveaux de plaisir. Il est uniquement réservé aux utilisateurs expérimentés.

Dimensions des Aneros

Les dimensions des Aneros sont les suivantes :

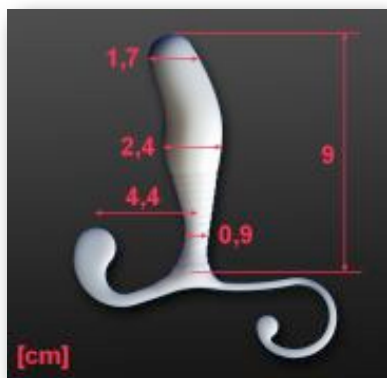
Aneros MGX



Aneros Maximus



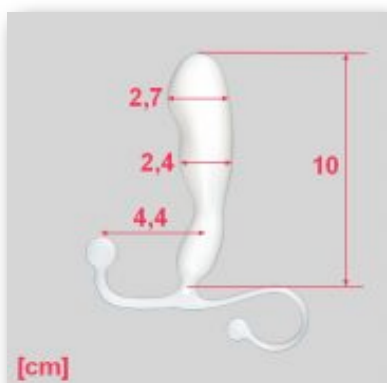
Aneros SGX



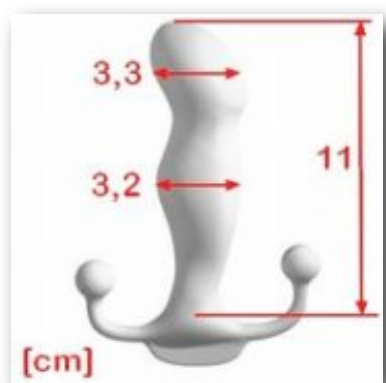
Aneros Eupho



Aneros Helix



Aneros Progasm



Critères de choix de votre Aneros

Le choix de votre Aneros dépend principalement de votre expérience avec un Aneros ou avec le plaisir anal. Bien que la découverte du plaisir anal ne soit pas un pré-requis préalable à l'utilisation de l'aneros, ce critère permet d'identifier simplement les utilisateurs qui sont plutôt expérimentés ou plutôt débutants.

Utilisateur débutant

Définition : utilisateur n'ayant jamais ou très peu eu de plaisir anal (tel que insertion de plugs, insertion d'un doigt pendant des rapports sexuels, sodomie, etc...)

Je conseille un seul Aneros pour le débutant : l'Helix. C'est définitivement l'Aneros que l'on peut utiliser à tous les niveaux d'expérience. Il n'est pas très gros, possède une forte mobilité et permet d'avoir des orgasmes forts tout en développant les sensations dans la zone prostatique et anale. Si l'on ne devait avoir qu'un seul Aneros, ce serait celui ci. Oubliez les autres pour débiter.

Utilisateur expérimenté

Définition : utilisateur ayant une bonne expérience de l'Aneros (ayant réussi à avoir des Super-O par exemple) ou étant déjà découvert le plaisir anal dans un cadre hétérosexuel ou homosexuel.

Pour moi, outre l'Helix qui reste une référence pour tous les niveaux, deux Aneros de plus sont intéressants à expérimenter pour les utilisateurs avancés, il s'agit de l'Eupho et du Progam.

Pour les utilisateurs expérimentés dans l'utilisation d'un Aneros et ayant déjà bien développés leur capacité à avoir des Super-O, je recommande l'Eupho qui permet d'avoir des orgasmes puissants grâce à sa mobilité exceptionnelle dans le rectum et sa stimulation beaucoup plus délicate de la prostate. Vous découvrirez de nouvelles sensations d'extases grâce à ce modèle assez subtil.

Dans un autre registre, le Progam est l'Aneros ultime pour ce qui concerne l'intensité de la stimulation de la prostate. Bien qu'étant assez impressionnant, il est très mobile (encore plus que l'Hélix) et crée des sensations et orgasmes très puissants. De par ses dimensions, il est à réserver à des utilisateurs ayant l'habitude du plaisir anal car son insertion demande de l'expérience. Je le déconseille donc fortement à tout novice.



Autant l'ensemble des conseils de ce document sont basés sur mon expérience personnelle, autant la motivation du choix d'un Aneros pour un utilisateur expérimenté (le paragraphe ci-dessus) se base en grande partie sur la lecture et les échanges du forum du site www.aneros.com. J'ai cependant testé l'Helix, l'Eupho et le Peridise. Le test et mon retour d'expérience sur ces Aneros se trouvent dans un chapitre à la fin du traité.

Petite introduction anatomique et l'Aneros

Même si cela peut paraître un peu bizarre à première vue, la connaissance anatomique de la région anale et du bas ventre est importante pour comprendre comment utiliser au mieux l'Aneros, et donc, quel groupe de muscles contracter.

Cette petite introduction vous permettra de comprendre l'ensemble des termes utilisés dans ce document et surtout de mettre un nom sur certains muscles afin de les identifier sans se fourvoyer lorsqu'il faudra les faire entrer en scène lors de contractions.

Ne vous paniquez pas, cette introduction est rapide, compréhensible et simple.

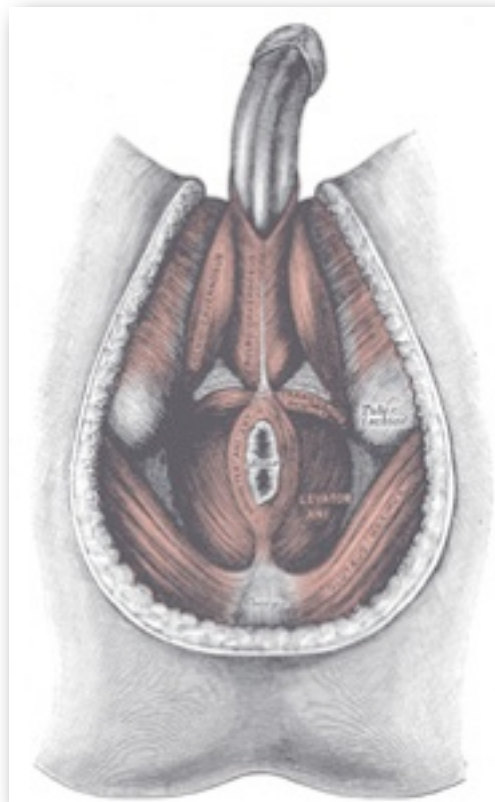
Structure générale

La structure physique stimulée durant l'utilisation d'un Aneros est le canal anal ainsi que le rectum. Le canal anal est un groupe de muscles d'environ 4 cm de long et qui est composé des sphincters externes et internes. Le sphincter externe est appelé anus, le sphincter interne se trouve juste à l'intérieur sous le sphincter externe. Ces deux muscles fonctionnent ensemble et permettent d'ouvrir ou de fermer l'anus, ils sont la porte d'entrée du rectum.

Le rectum est un tube d'environ 15 cm de long qui est situé juste derrière les sphincters. Le rectum est le segment terminal du tube digestif, juste avant que celui-ci ne débouche à l'extérieur par le canal anal.

Structure musculaire

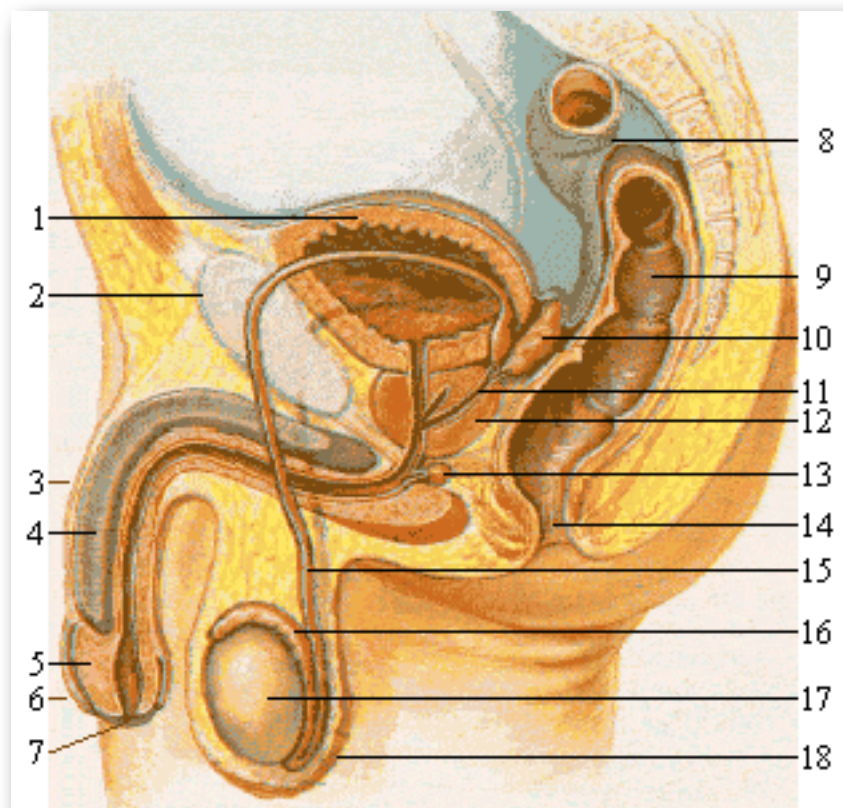
La structure musculaire de la région anale vu de dessous est la suivante :



On peut voir au centre les Sphincters qui dessinent l'anus, et juste au dessus se trouve le périnée.

La plupart des gens prennent du plaisir à ouvrir ou fermer les sphincters car cette région contient une forte densité de nerfs.

Vue en coupe, cette région du corps ressemble au dessin suivant :



1. Vessie 2. Pubis (os) 3. Pénis 4. Corps caverneux 5. Gland 6. Prépuce 7. Méat urétral 8. Côlon sigmoïde 9. Rectum 10. Vésicule séminale 11. Canal éjaculateur 12. Prostate 13. Glande de Cowper 14. Anus 15. Canal déférent 16. Épидidyme 17. Testicule 18. Scrotum

On retrouve sur la partie gauche du dessin la verge (3) ainsi que les bourses (17). La partie droite du dessin correspond aux fesses. Sur cette partie, on retrouve les muscles sphincters constituant l'anوس (14), et le rectum (9) comme expliqué dans le paragraphe précédent.

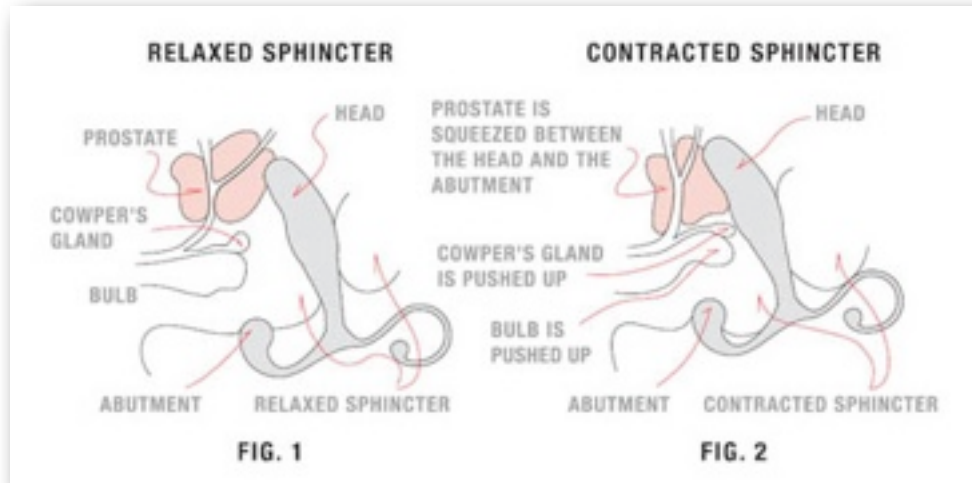
Juste derrière le rectum au dessus de l'anوس, se trouve la prostate (12). C'est une glande de la taille d'une noix qui est responsable de produire les fluides qui vont aider à l'éjaculation. C'est cette glande qui produit notamment le liquide séminal qui apparaît au bout de la verge en érection quand l'homme est excité.

L'Aneros masse directement, via l'action de contraction des sphincters, la prostate. C'est cette action de massage qui va amener l'utilisateur de l'Aneros à des orgasmes différents et non éjaculatoires (c'est à dire sans émission de sperme).

Le périnée est une petite zone localisée entre le scrotum et l'anوس (entre 18 et 14), à environ 3 ou 5 cm de l'anوس suivant les individus. Sous cette zone, à l'intérieur du corps, se trouve un plexus nerveux en grande partie responsable de la transmission des signaux du plaisir dans toute la zone génitale. L'Aneros stimule cette zone en même temps qu'il stimule cette glande qu'est la prostate ainsi que la région anale qui est fortement innervée.

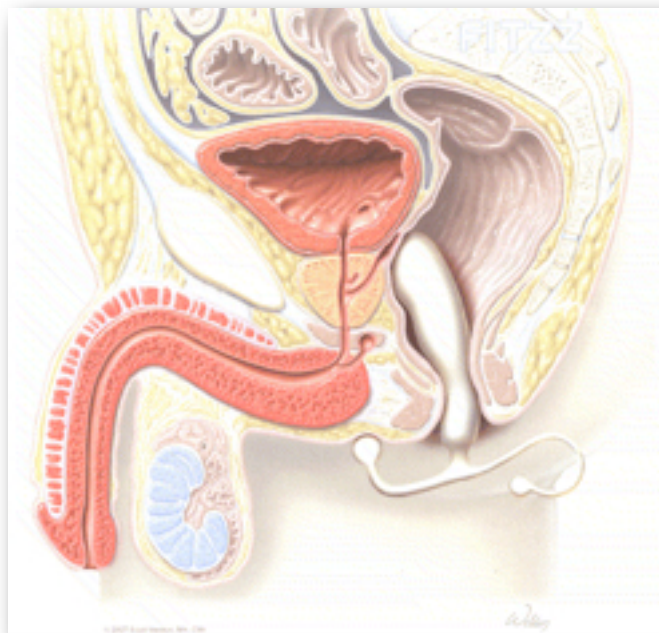
Fonctionnement de l'Aneros

Les mouvements de l'Aneros sont assurés principalement par la contraction des sphincters. On peut voir l'action des sphincters sur le positionnement de l'Aneros et la manière dont il vient masser la prostate sur les schémas suivants :



Lorsque le sphincter est décontracté (Figure 1), l'Aneros touche délicatement la prostate. Lorsque le sphincter se contracte (Figure 2), l'Aneros est poussé légèrement vers la prostate et le bras déporté de l'Aneros appuie plus fort sur la zone adéquate au niveau du périnée. La zone anale est stimulée par la friction provoquée par les mouvements de l'Aneros, la prostate est stimulée par les appuis et pressions de l'extrémité de l'Aneros, le périnée par la pression du bras déporté extérieur de l'Aneros.

Tout est réalisé par de simples contractions des sphincters. L'Aneros stimule donc les trois zones érogènes en créant une boucle de sensations de plus en plus fortes. Les sensations agréables provoquées par la contraction des sphincters facilitent de nouvelles contractions et ainsi de suite jusqu'à atteindre l'orgasme.



Les rythmes et intensités des contractions peuvent être variées à volonté en fonction de la contraction imposée sur les sphincters, l'utilisateur doit explorer ses sensations pour découvrir quelles intensités et rythmes produisent le plus d'effet.



L'Aneros n'est ni un « plug » ni un « gode » (comme ce que l'on peut trouver dans les sex-shops). Il est différent autant au niveau de sa forme que de son fonctionnement. Les godes et plugs sont destinés à la pénétration et obtenir une sensation de remplissage. L'Aneros est spécifiquement conçu pour masser la prostate simplement à l'aide de contractions et à conduire à une variété d'orgasme tout à fait unique. Il ne nécessite pas qu'on l'aide à bouger, les mouvements de l'Aneros seront créés par les muscles de votre corps.

Une session avec l'Aneros

Maintenant que vous savez tout ce qu'il faut sur votre corps et l'Aneros, nous pouvons nous lancer dans une session avec l'Aneros.

Bienvenue dans un monde où vous allez découvrir des sensations nouvelles et extraordinaires pour atteindre les Super Orgasmes (Super-O) et les Orgasmes multiples (MMO).

Introduction

Le plaisir généré par l'utilisation de l'Aneros est souvent très important mais il est cependant nécessaire à l'utilisateur de passer par une phase de découverte de son corps et de réveil de la prostate.

Cette phase est appelée par les créateurs de l'Aneros la phase de «Rewiring». Elle consiste schématiquement à réveiller les nerfs qui se trouvent autour de la prostate et à ce que le cerveau apprenne à traiter les signaux de plaisir venant de la prostate au lieu de ne traiter qu'uniquement les signaux de plaisir venant du pénis.

Les premières utilisations de l'Aneros peuvent ne pas amener à l'orgasme, voire générer très peu de sensations. Personnellement, cela m'a pris environ 15 sessions pour atteindre mon premier orgasme et je n'ai pratiquement rien ressenti pendant les 5 premières sessions.

Il est donc important de ne pas se décourager et surtout d'être à l'écoute de son corps lors de chaque nouvelle session. Chaque session permettra de stimuler de plus en plus la prostate et d'éveiller de nouvelles sensations d'abord discrètes puis de plus en plus fortes. Soyez à l'écoute des petites étincelles intérieures de plaisir et concentrez vous sur elles pour les faire grandir et les reproduire.

Ce chemin de découverte et d'éveil de son corps demande à l'utilisateur de se concentrer d'abord sur des sensations intérieures subtiles et de maintenir une bonne relaxation. Forcer un orgasme éjaculatoire en stimulant physiquement le pénis est très facile, c'est par contre, quelque chose qui est impossible dans le cadre de l'orgasme prostatique. On ne peut pas le forcer, il faut qu'il arrive par lui même lorsque le corps est prêt.



Le fonctionnement de l'Aneros ne se base pas uniquement sur l'action mécanique de faire pression sur la prostate sinon tous les jouets sexuels pouvant être insérés dans l'Anus feraient l'affaire. C'est pour cela que les contractions des sphincters doivent être plutôt légères et que les fortes contractions sont plutôt contre productives dans la construction de l'orgasme.



Détente, relaxation, écoute et développement des sensations au niveau de la prostate et enfin contractions légères sont les clefs pour progresser sur ce chemin qui vous transformera et vous fera accéder à des sensations inconnues jusqu'alors.

Je conseille de ne pas utiliser l'Aneros plus de 2 à 3 utilisations par semaine avec au moins un jour de récupération entre chaque session (2 jours de préférence). La durée d'utilisation peut varier (entre 30 minutes et 2 heures). La lubrification devra toujours être en proportion de cette durée pour ne pas avoir de problème d'inflammation de l'Anus. Nous verrons la lubrification un peu plus loin.



En ce qui me concerne, je réalise des sessions d'environ 90 minutes, les 20 premières minutes sont dédiées à la relaxation pure sans aucune contraction, les 20 minutes suivantes aux contractions de faible intensité et à la génération des premières contractions involontaires, les 20 minutes suivantes au développement de ces contractions involontaires jusqu'au premier orgasme et les 30 minutes suivantes au plaisir d'avoir un orgasme toutes les 3 à 5 minutes (soit environ 5 à 10 orgasmes) :-)

Dans tous les cas, si l'utilisation de l'Aneros devient inconfortable, il convient de cesser immédiatement de l'utiliser.

Préparation physique et morale

Tout d'abord, pour s'assurer d'utiliser l'Aneros dans les meilleures conditions d'hygiène et de confort, je recommande que le rectum ainsi que la vessie soit vide, il est donc recommandé de faire un tour aux toilettes avant de commencer une session.

De même, il est possible d'utiliser au préalable à une session, une poire à lavement qui garantira un rectum parfaitement vide. Dans ce cas, évitez de commencer la session tout de suite après avoir fait un lavement, les parois du rectum sont fragiles, je vous invite à attendre au moins deux heures avant toute session avec l'Aneros si vous choisissez de faire un lavement.



Je recommande de démarrer votre session en étant dans un état d'excitation sexuelle et de volonté de découverte. Si vous êtes fatigué, que vous n'avez pas le temps nécessaire ou des soucis, reportez votre session à demain, vous n'obtiendrez pas de bons résultats. Le processus n'est pas simplement physique, l'aspect psychologique est tout aussi important.

L'excitation sexuelle peut être soit physique soit mentale. Il est nécessaire de développer un état d'excitation sexuelle physique et mentale au préalable d'une session. Cette tension sexuelle servira à vous propulser vers l'orgasme quand celui ci sera proche.

Le développement de l'excitation physique consiste à caresser et stimuler votre corps sur ses zones érogènes sans réaliser de stimulation directe du pénis. Vous pouvez caresser votre corps avec vos doigts en partant des cuisses et en remontant jusqu'à vos seins et ainsi de suite.

Le développement de l'excitation mentale passe par la relaxation, l'imagination d'images ou histoires érotiques, la lecture de littérature érotique, regarder un film pornographique, mettre de la musique sensuelle en fond sonore, etc... Trouvez l'ensemble des stimulations qui vous excitent le plus et détendez vous pour vous laisser submerger par cette excitation sexuelle en préparation à la session.



Dans tous les cas, pendant et avant la session, ne stimulez pas votre pénis directement, cela aidera au développement de l'excitation sexuelle. Votre pénis pourra entrer en érection et sortir d'érection à plusieurs reprises durant une session, cela n'a pas d'importance tant que vous vous absteniez de le toucher.



Pendant une session, il est nécessaire de se concentrer sur son plaisir interne, toute utilisation de drogue au préalable de la session (Alcool ou autres) n'est pas recommandée pour profiter correctement de sa session. N'utilisez pas, non plus, de vibromasseurs sur l'Aneros, les sensations générées par les vibrations anesthésieraient les nerfs de la zone prostatique.

Lubrification

Une bonne lubrification est importante pour permettre l'insertion de l'Aneros et absolument indispensable à son bon fonctionnement. En effet, la forme spécifique de l'Aneros fait qu'il se trouve en suspension dans le rectum et que la moindre contraction des sphincters ou une contraction rectale (voire même le battement de la circulation sanguine dans le bas ventre) va pouvoir le faire bouger.



Une lubrification insuffisante est source d'inconforts certains. En matière de lubrifiant mieux vaut trop que pas assez, n'hésitez pas à mettre une bonne couche de lubrification pour éviter toute irritation et permettre à l'Aneros de se mouvoir au mieux dans l'anus et le rectum.

En se basant sur le retour des utilisateurs, deux tendances se dégagent, à savoir soit une lubrification unique de l'Aneros, soit une lubrification de l'Aneros et du canal rectal. Pour ma part, je préfère très largement la seconde alternative qui permet à l'Aneros de se mouvoir très facilement dans le canal rectal en étant baigné dans un fluide lubrifiant et donc de venir masser la prostate dans les meilleures conditions.



Préférez une lubrification de l'Aneros et du canal rectal (par l'injection de 2 à 3 ml de lubrifiant), cela permettra à l'Aneros de se mouvoir correctement. L'injection de lubrifiant dans le rectum est vivement recommandée si vous avez un modèle Progasm.

Sur le choix des lubrifiants à utiliser, il existe plusieurs type de lubrifiants disponibles à l'achat :

Lubrifiants à base d'eau

Ces lubrifiants sont fabriqués à partir d'eau et ne sont en général pas très chers. Ils ne tâchent pas et sont prévus autant pour un usage interne qu'externe. L'avantage indéniable de ces lubrifiants est qu'ils ne laissent aucune substance résiduelle sur la peau et sont très facile à enlever. Le désavantage est qu'il faut en mettre une bonne quantité car ils ont tendances à être absorbés par la peau ou s'évaporer/sécher si la durée d'utilisation se prolonge.



Lubrifiants à base de Silicone

Les lubrifiants à base de Silicones sont issues de procédés pétrochimiques et sont les lubrifiants les plus avancés et efficaces actuellement. Ils peuvent être utilisés pour tout usage externe et interne pour certains (en vérifiant la notice d'utilisation). Leur principal avantage est qu'ils ont un fort à très fort pouvoir de lubrification tout en étant adaptés à une utilisation longue sans perte de lubrification.





Je déconseille très fortement tous les lubrifiants qui ont aussi pour fonction de chauffer et stimuler les zones sur lesquelles ils sont appliqués et qui seront donc agressifs pour les parois sensibles du rectum. De même, je déconseille aussi les lubrifiants à base de glycérine qui ont un effet laxatif quand ils sont utilisés dans le canal rectal.

Lubrification de l'anus, du rectum et de l'Aneros

Il faut commencer par déposer une noix de lubrifiant sur l'anus de manière à commencer à le lubrifier. Puis délicatement, insérez une petite quantité de lubrifiant dans l'anus en y insérant un doigt bien lubrifié et en vous décontractant. Cela termine la préparation de l'anus à recevoir l'Aneros.



Après avoir testé pas mal de combinaisons différentes de lubrifiants, je recommande d'utiliser un lubrifiant silicone sur l'Aneros et un lubrifiant à base d'eau à injecter dans le canal Rectal. Cela reste la combinaison la plus efficace que j'ai pu mettre au point à ce jour. Pas mal d'utilisateurs préfèrent néanmoins utiliser uniquement des lubrifiants à base d'eau pour éviter d'avoir des produits chimiques restant dans le rectum en fin de session. Je n'ai malheureusement pas les éléments pour dire si c'est vraiment mieux.

Il faut ensuite lubrifier le rectum. Pour cela, j'utilise une petite seringue (sans l'aiguille bien évidemment) de 2 ml facile à trouver dans le commerce. Je remplis la seringue de lubrifiant à base d'eau, et j'utilise la seringue pour injecter dans le canal rectal de 2 à 3 ml de lubrifiant. L'insertion de la seringue se fait facilement car l'anus est déjà lubrifié par l'opération de lubrification précédente, il suffit de positionner la seringue sur l'anus, et pousser gentiment vers l'intérieur tout en détendant le sphincter.



La lubrification de l'Aneros par un lubrifiant de type Silicone permet de s'assurer qu'il pourra bouger sans aucune friction dans l'anus et que le pouvoir lubrifiant ne s'estompera pas au cours de la séance. En effet, le pouvoir de lubrification des gels silicones est beaucoup plus important, l'Aneros pourra donc glisser sans problème durant une longue période de temps.

Il faut donc maintenant recouvrir l'Aneros de lubrifiant. Enduisez donc l'Aneros d'une bonne couche de lubrifiant. C'est très important car l'Aneros ne fonctionne très bien que lorsqu'il est baigné par un environnement fluide de lubrifiant. Cette couche de lubrifiant se déposera en partie dans l'anus lorsque l'Aneros sera inséré et servira donc à lubrifier de manière importante cette région musculaire.



Faite attention de ne pas mettre de lubrifiant sur la butée périnéale de l'Aneros et sur le périnée, cette partie de l'Aneros doit rester non lubrifiée car elle ne doit pas être glissante pour que cette partie du massage fonctionne.



Sauf si vous savez ce que vous faites, n'utilisez pas de lubrifiants «maison» comme des huiles alimentaires ou autres produits. Il y a de possible risques plus ou moins graves d'allergie ou d'irritation du rectum. Vérifier toujours que le lubrifiant injecté dans le rectum et anus est compatible avec une utilisation interne en lisant la notice du lubrifiant.

D'expérience, la qualité des lubrifiants peut être inégale. Certains s'évaporent trop vite, d'autres sont trop liquides ou trop épais, certains sont finalement peu efficaces, certains peuvent irriter etc... N'hésitez pas à tester plusieurs types et marques de lubrifiants. Je trouve personnellement que l'utilisation d'un Aneros avec un bon lubrifiant est la condition sine qua none pour générer de bonnes sensations.

Insertion de l'Aneros

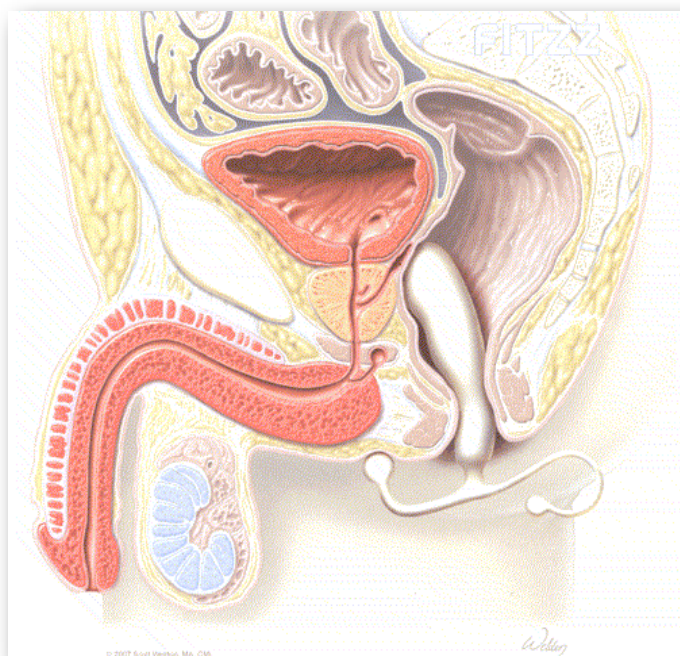
L'insertion ne pose pas de difficultés pourvu que l'on utilise du lubrifiant et que l'on soit dans un état de relaxation et de curiosité d'expérimentation.



L'insertion est facile en sachant que, pour détendre les sphincters, il faut pousser (comme lorsque l'on va aux toilettes) pendant l'insertion. Le fait de pousser détend les sphincters et permet de laisser passer l'objet à insérer.

Positionnez donc l'Aneros lubrifié de manière à ce qu'une fois inséré, la partie qui masse le périnée soit bel et bien en contact avec le périnée. La partie dont l'extrémité est plus fine et enroulée doit être orientée vers l'arrière. L'Aneros doit donc être inséré avec sa "pointe" tournée vers l'avant afin de toucher la prostate, la base incurvée de manière vers l'arrière (vers le haut des fesses), et la butée périnéale doit toucher le périnée entre l'anus et le scrotum.

Insérez lentement l'Aneros environ sur environ la moitié de sa longueur, puis réalisez une petite contraction des sphincters. L'Aneros sera attiré à l'intérieur tout seul et se positionnera correctement de lui-même. Le rectum, le point d'acupression du périnée et la prostate sont alors simultanément stimulés. A ce moment, beaucoup d'utilisateurs débutants pourront ressentir un besoin d'uriner. C'est une sensation temporaire qu'il faut simplement ignorer si vous êtes allés aux toilettes avant la session comme recommandé plus haut.



Après avoir inséré l'Aneros comme indiqué, si vous êtes correctement excité, vous devriez voir une goutte de liquide séminal sortir de la verge. C'est le signe que l'Aneros est bien positionné et qu'il a touché la prostate.

Une fois l'Aneros inséré, la sensation globale procurée est confortable même s'il faut un peu de temps avant d'être totalement à l'aise avec la présence de l'Aneros et avant de commencer les contractions inductrices du massage.

Si vous voulez ajuster l'Aneros, utilisez le bras de manipulation qui émerge vers l'arrière et positionnez le bras qui appuie sur le périnée avec précision. Veillez à ce que la zone du périnée reste sèche et sans trace de lubrifiant afin que la pression s'exerce toujours au même endroit et que le bras ne glisse pas sur les côtés.

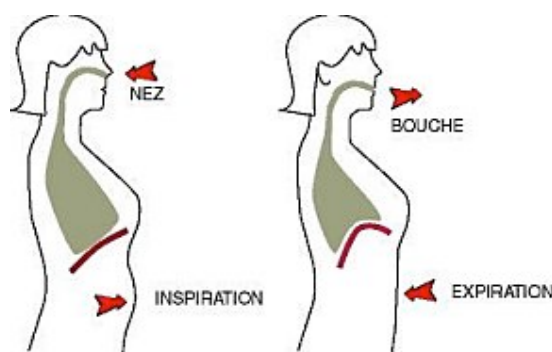
Relaxation et respiration

Une fois l'insertion de l'Aneros complète, vous sentirez sa pression et son intrusion sans que cela soit inconfortable. La première chose à faire est de s'habituer à cette sensation et de se détendre.

Mon expérience recommande 10 à 20 minutes de relaxation profonde et de respiration abdominale consciente avant de commencer les contractions de massage. J'aime me détendre allongé sur le lit, les bras et jambes légèrement écartées du corps et la tête reposant sur un coussin très moelleux.

Inspirez profondément en gonflant les poumons puis le ventre, retenez votre souffle une à deux secondes et expirez lentement en commençant par vider le ventre et en finissant par les poumons. Recommencez en gardant toujours le même rythme de respiration, doucement et profondément, en vous concentrant sur votre respiration et sans penser au reste de votre corps ou à vos sensations.

Il faut réaliser ce que l'on appelle de la respiration abdominale. Laissez aller et venir votre respiration en la laissant devenir de plus en plus abdominale : vous devez sentir votre ventre se soulever et s'abaisser au rythme de la respiration. Puis expirez en chassant le plus d'air possible et en creusant le ventre pour pousser l'air. Ensuite, inspirez doucement l'air par le nez en gonflant le ventre, expirez ensuite doucement l'air par la bouche, en abaissant le ventre comme pour le rentrer à l'intérieur de votre corps et ainsi de suite.



Vivez chaque expiration comme une sensation de libération, de détente. La phase d'expiration est plus lente, plus longue que l'inspiration. Ne pensez plus à rien qu'à votre respiration et à la détente durant ces 20 minutes.



Ne commencez surtout pas à essayer de faire des contractions durant la phase de relaxation, au contraire, détendez vous le plus possible en essayant aussi de détendre les sphincters le plus possible. C'est très important.

Vous pouvez ajouter une musique douce pour vous relaxer. J'ai fait personnellement de gros progrès grâce à des programmes de relaxation à écouter sur votre iPod pendant que vous vous relaxez.



Pour les personnes parlant anglais, vous pouvez commander les CDs ou les fichiers mp3 «Hypnaerosession» disponibles sur le site du constructeur des Aneros ou sur différents sites de distribution de CDs. Ce programme permet d'être guidé dans sa relaxation puis dans les contractions. C'est grâce à ce programme audio que j'ai eu mes premiers orgasmes.

Techniques de contractions pour faire bouger l'Aneros

Il existe deux manières de faire bouger l'Aneros. Comme indiqué ci dessus, après insertion, la partie la plus fine du corps de l'Aneros se trouve au niveau de l'anus et la tête se trouve dans le rectum au niveau de la prostate.

Pour faire bouger l'Aneros, la contraction des sphincters (muscles de l'anus) va pousser l'Aneros vers l'avant et le faire toucher la prostate. On appelle cette contraction une contraction anale car c'est la contraction de l'anus qui fait bouger l'Aneros. Cette contraction est facile à faire, imaginez que vous essayez de retenir un gaz.

Il est aussi possible de faire bouger l'Aneros avec une contraction rectale. Cette contraction peut être obtenue en poussant comme pour expulser comme lorsque l'on se trouve aux toilettes. Ce type de contraction est plus puissante et moins localisée que la contraction anale mais elle permet de faire travailler un groupe de muscles différents que celui utilisé lors de la contraction anale et donc de générer des sensations différentes.



L'Aneros est bien enserré dans l'anus lorsqu'il est en place, le fait de pousser ne le fera pas expulser. Dans tous les cas, la poussée rectale que vous réalisez doit rester de puissance faible car cela fait intervenir un groupe de muscles beaucoup plus important que les contractions anale.

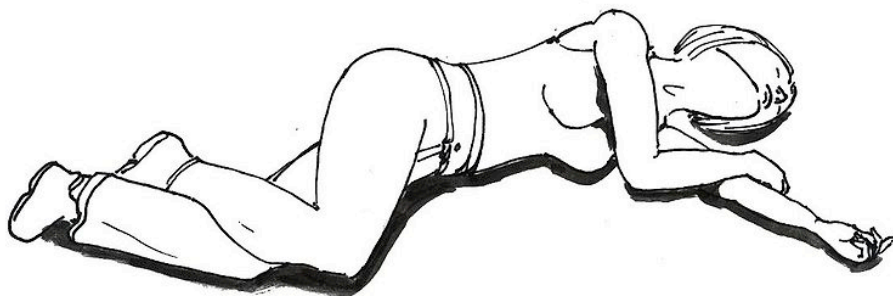


Durant la session, il est important de changer de type de contractions de temps en temps en alternant les contractions anales et rectales. Cela doit se faire en fonction de ce que l'utilisateur ressent, l'alternance entre ces deux types de contractions doit se faire avec pour objectif de développer les sensations ressenties au niveau de la prostate.

De temps en temps, il est aussi intéressant de réaliser une contraction anale en même temps qu'une contraction rectale, certains utilisateurs indiquent que cela permet de générer des sensations nouvelles en positionnant différemment l'Aneros dans le rectum et contre la prostate. Personnellement, je n'ai pas encore pu me faire mon idée à ce sujet.

Position

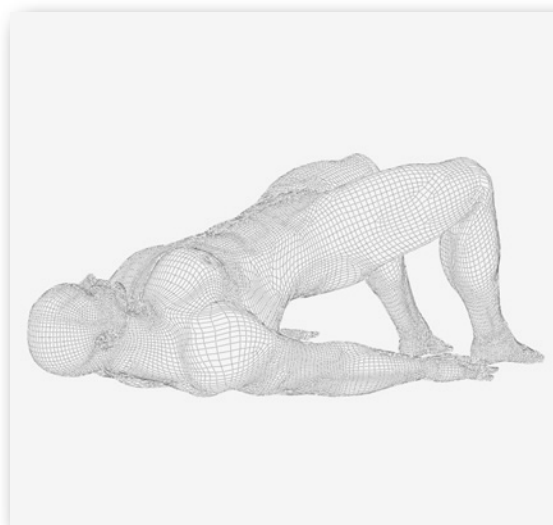
La position de base recommandée par le constructeur des Aneros pour une première utilisation est la position en chien de fusil. Vous êtes allongé sur un côté, la jambe du dessous droite et l'autre pliée avec le torse légèrement tourné vers l'intérieur comme on peut le voir sur l'illustration ci dessous :



Dans cette position, vous êtes facilement relaxé et pouvez orienter précisément votre Aneros vers la prostate et bouger le torse. Cette position permet de contrôler facilement l'Aneros car les mouvements de l'Aneros ne sont pas gênés par un quelconque objet physique qui pourrait le bloquer tel que le lit ou un coussin. De plus, il est facile de se relaxer correctement dans cette position. Enfin, lorsque que l'orgasme arrive et se déclenche, cette position permet de laisser le corps s'exprimer et convulser sans retenue. C'est donc une bonne position pour débiter.

Personnellement, je préfère démarrer la session allongé sur le dos, les jambes allongées à plat sur le lit. Cela permet une relaxation beaucoup plus profonde et un maintien correct de l'ensemble du corps. En général, je mets un coussin bien confortable sous mon dos pour soulever un peu mes fesses de manière à ce que le bras de manipulation ne touche pas le lit et que l'Aneros ne soit pas bloqué dans ses mouvements tout en laissant mes jambes allongées.

Lorsque l'orgasme arrive dans cette position, je mets ensuite les pieds à plat en pliant mes jambes et tout en soulevant légèrement mes fesses, il suffit alors de pousser un peu plus sur les jambes pour amplifier encore les effets de l'orgasme. Cette position est alors la suivante :



Il existe beaucoup de positions possibles mais ces deux positions précédentes sont les plus faciles à mettre en œuvre et, avec mon expérience, les plus efficaces et confortables. On pourra bien entendu utiliser toutes les positions possibles pour arriver à l'orgasme, on pourra citer la position debout ou la position allongée sur le ventre par exemple.



Le plus important est de trouver une position où votre relaxation mentale et musculaire est optimale, le confort absolu et où les mouvements de l'Aneros ne sont pas limités.



N'utilisez pas de positions qui appuient sur l'Aneros (comme les positions assises) car il est conçu pour fonctionner correctement uniquement quand il est libre de ses mouvements. Dans les positions assises, il est poussé profondément dans le rectum par le poids du corps et cela peut engendrer des lésions due à une pression trop importante sur des organes internes.

Massage et contractions : en route vers l'orgasme

Parfaitement détendu maintenant, vous ne ressentez plus la présence de l'Aneros comme une gêne, mais au contraire, vous commencez à visualiser les zones qu'il stimule. Vous êtes enfin prêt à commencer les contractions.



L'erreur typique des débutants et personnes qui n'arrivent pas à atteindre l'orgasme est de croire qu'en contractant très fort le sphincter ou en aidant l'Aneros à bouger grâce au bras incurvé de manière, ils vont générer plus de stimulations et arriver à l'orgasme. Contrairement à un orgasme éjaculatoire où plus la stimulation est importante plus l'orgasme arrive vite, dans le cadre de l'orgasme prostatique c'est totalement faux. Le seul chemin pour arriver à l'orgasme prostatique est une bonne relaxation et la construction de contractions légères à moyennes qui vont éveiller la prostate et démarrer des contractions involontaires qui amèneront à l'orgasme. Le secret réside dans la maîtrise de la subtilité des contractions et de leurs effets tout au long du processus. Forcer revient à essayer de jouer du Mozart sur un piano avec un marteau piqueur...

Vous conservez la respiration relaxante vue ci-dessus sauf que vous allez contracter votre sphincter pour la première fois de manière très légère pendant 15 secondes. Normalement, vous sentez l'Aneros s'enfoncer délicatement dans votre anus et venir toucher votre prostate. Une légère vague de plaisir (comme un petite chatouille interne) lié à l'Aneros qui a touché votre prostate apparaît comme un étincelle de plaisir interne.

Recommencez avec une contraction à peine plus forte toujours pendant 15 secondes. L'objectif est d'arriver à une sensation où l'Aneros va «chatouiller» votre prostate en bougeant à l'aide des contractions involontaires de votre sphincter. Il ne faut donc surtout pas forcer sur le sphincter pour enfoncer l'Aneros dans votre prostate, le résultat ne donnerait rien de plus qu'une sensation agréable mais tout serait bloqué à ce niveau et il n'y aurait pas de progression possible dans la construction du plaisir.

Inspirez profondément avec vos poumons et ventre tout en contractant délicatement votre sphincter et maintenez ces contractions pendant environ 15 secondes puis expirez lentement tout en relâchant partiellement votre sphincter. Répétez cet exercice entre 20 et 30 fois.

L'Aneros doit glisser librement grâce à la lubrification, et ce, de manière très sensuelle dans votre anus, vous ressentez aussi à chaque contraction, la tête de l'Aneros qui glisse dans votre rectum et vient appli-

quer une légère pression massant la prostate, ces sensations sont purement délicieuses si vous concentrez toute votre attention dessus.

Pendant ces contractions, vous devriez voir quelques gouttes de liquide séminal (liquide transparent un peu visqueux produit par la prostate) couler de votre pénis, c'est tout à fait normal et indique de l'Aneros fait bien son travail. Ce volume de liquide séminal dépend beaucoup des individus, certains individus ne produisent que quelques gouttes et d'autres peuvent produire beaucoup plus. De mon expérience, cela dépend aussi fortement de votre position, vous aurez beaucoup plus de liquide séminal qui sortira de votre pénis en position debout ou à quatre pattes et en effectuant des contractions rectales qu'en étant sur le dos avec uniquement des contractions anales.

Pendant que vous faites vos contractions, utilisez vos mains en caressant votre corps pour stimuler toutes les autres zones érogènes, à l'exception de votre pénis, afin de faire monter votre excitation et tension sexuelle.



Il est absolument nécessaire de ne pas toucher votre pénis durant une session car cela réoriente et écrase les sensations subtiles venant de votre prostate vers le pénis. Même si vous en avez très envie, toucher votre pénis est la meilleure solution pour ne pas avancer sur le chemin de l'orgasme prostatique.

Vos sphincters vont, petit à petit, se mettre à trembler légèrement, avoir des spasmes, ou même vibrer. Ces réactions sont normales et sont le signe du début des contractions involontaires. La construction du mécanisme amenant à l'orgasme peut maintenant avancer. C'est toute la zone anale, la prostate et le point d'acupressure du périnée qui sont stimulés par ces contractions musculaires involontaires.

Essayez d'entretenir et de développer ces vagues de plaisirs générées par ces contractions involontaires et volontaires. Continuez d'utiliser les contractions anales en conjonction avec des contractions rectales pour amplifier ces contractions. N'oubliez pas, qu'à ce stade, l'intensité des contractions doit toujours être faible à moyenne pour ne pas écraser les sensations et les stopper.

Essayez de visualisez les vagues de plaisir qui proviennent de la prostate et de l'anus suite aux contractions involontaires et au travail de l'Aneros.



Jouez avec les contractions anales et rectales pour les entretenir et les développer, restez à l'écoute de votre corps, concentrez vous sur les sensations internes et ne pensez plus qu'à des images érotiques à ce moment. Stimulez aussi très délicatement vos seins, c'est souvent un facteur d'accélération vers la montée de l'orgasme.

La raison de ces vagues de plaisir est le massage procuré par l'Aneros sur votre prostate grâce au fait que l'Aneros est suspendu de manière plutôt instable dans votre rectum grâce à sa forme spécifique. Ainsi, en plus des contractions volontaires et involontaires, même la pression sanguine irriguant le rectum fait bouger l'Aneros et engendre une stimulation des zones évoquées ci-dessus.

Toutes ces stimulations provoquent une boucle de rétroaction qui s'accélère jusqu'à atteindre un sommet orgasmique. Vous ressentirez alors une sorte de galop rythmique de contractions, c'est-à-dire que chaque nouvelle contraction est générée par la précédente. Vous pouvez ajuster la position de votre Aneros sans les mains, juste en changeant l'intensité des contractions. Ainsi, en augmentant ou en réduisant l'intensité des contractions, vous choisissez quelle est la position dans laquelle votre Aneros vous stimule le plus.

Vous devriez maintenant avoir un ensemble de contractions involontaires qui touchent plus de muscles que les sphincters.

En général, cela commence par les muscles des fesses qui se mettent à avoir des spasmes et vibrations, puis cela s'étend aux cuisses, ensuite aux jambes voir même à l'ensemble du corps. C'est tout à fait normal et nécessaire dans le mécanisme amenant à l'orgasme, il faut simplement continuer à se concentrer sur la relaxation, la respiration et les contractions anales/rectales puis laisser ces spasmes et vibrations vivre et se développer sans en tenir compte. Ne tentez pas de forcer l'orgasme à ce point, ce serait contre productif et annulerait vos chances d'y arriver.

Au bout d'un certain temps, votre excitation est à son maximum, les sensations autour de votre prostate montent à des niveaux quasi orgasmiques, votre corps va alors avoir une série de spasmes coordonnés beaucoup plus importants que les vibrations précédentes. Vous êtes très près de l'orgasme.

Les sensations sont tellement agréables que votre corps prend littéralement le contrôle et se fait l'amour à lui même en utilisant ces spasmes de vos muscles pour augmenter les sensations sur la prostate et faire glisser l'Aneros dans votre anus. Vous entrez dans une phase où vous avez la sensation de perdre le contrôle de votre corps et vous avez un plaisir immense venant de votre bas ventre. N'ayez pas d'appréhension, il suffit simplement de relâcher la tension du sphincter pour arrêter le processus.

Vous êtes au comble de votre excitation et vous sentez l'orgasme proche. Continuez à vous détendre et n'essayez pas de contracter plus vos sphincters, l'orgasme va se déclencher tout seul du moment que vous êtes détendu. Vous allez alors vivre un moment de pur bonheur. Vous allez ressentir des vagues de plaisirs venant de votre bas ventre et avoir de gros spasmes dans tout le corps. Vous allez littéralement vous faire l'amour à vous même, chaque spasme massant la prostate en faisant glisser l'Aneros et déclenchant un nouveau spasme. Le plaisir durant cet orgasme est très important d'autant plus que l'orgasme peut durer de 30 secondes à 2 minutes. Cet orgasme est appelé Super-O (pour Super Orgasme).



Une fois l'orgasme terminé, il suffit de se relaxer quelques secondes et de recommencer à contracter légèrement les sphincters pour qu'un nouvel orgasme s'annonce. Arrêtez lors que vous êtes trop exténué pour continuer à avoir des orgasmes Super-O à la chaîne. On appelle cet enchaînement d'orgasme un MMO (Multiple Male Orgasm - Orgasme multiple de l'homme).

Vous pouvez aussi avoir un orgasme anal. Cela correspond à un déplacement des sensations de la zone prostatique vers la zone anale. Un orgasme anal peut durer lui aussi plusieurs minutes, je n'ai pas encore ressenti ce genre d'orgasme, je ne peux donc le décrire.

Dans tous les cas, aucun de ces orgasmes ne donnent lieu à une éjaculation, c'est pour cela qu'il n'y a pas de période de repos nécessaire entre les orgasmes et que le corps peut enchaîner orgasme après orgasme.



Si vous n'arrivez pas à l'orgasme sur les premières sessions, ne vous découragez pas, le chemin menant à l'orgasme peut être long suivant les personnes et comme indiqué il est nécessaire au préalable d'explorer son corps et d'être attentif à toutes ces nouvelles sensations pour réveiller la prostate. La curiosité est un bon défaut dans ce cas précis. N'oubliez pas, la plupart du temps, relaxation, écoute de son corps, excitation et surtout contractions légères à moyennes pour ne pas écraser les sensations sont les seuls moyens de progression. Soyez attentif aux petites étincelles internes qui mettront le feu dès que votre corps sera prêt.

Terminer la session

Une fois la décision de terminer la session prise, il faut retirer l'Aneros et le nettoyer. Pour l'enlever, détendez vos sphincters en réalisant une contraction rectale (comme pour expulser sur les toilettes). Tirer en même temps délicatement sur l'Aneros à l'aide du bras de positionnement (celui qui est recourbé). Si votre session a duré un peu longtemps, il est possible que les muscles de votre sphincter soient légèrement tétanisés et/ou fatigués, dans ce cas, il faut être d'autant plus délicat car le retrait peut être légèrement douloureux sinon. Dans tous les cas, le retrait de l'Aneros ne doit pas faire mal sinon il y a un problème.



Si vous avez injecté du lubrifiant dans votre rectum pour la lubrification interne, je recommande très fortement d'enlever l'Aneros en étant assis sur les toilettes. En effet, il reste très souvent un certain volume de lubrifiant dans le rectum et celui-ci a tendance à sortir d'un coup en fonction de la manière dont on retire l'Aneros du rectum. Ce serait dommage de ruiner votre couette.



Je conseille aussi de faire un tour aux toilettes pour évacuer le trop plein de lubrification qui, quoi qu'il arrive s'est déposé dans votre rectum pendant l'utilisation de l'Aneros. Je recommande aussi de vous nettoyer l'anus au gant de toilette et à l'eau savonneuse pour éliminer toute trace de lubrifiant afin d'éviter toute allergie ou irritation par la suite.

L'Aneros est fabriqué en plastique et peut donc facilement être nettoyé à l'eau chaude et au savon. Je recommande de le nettoyer correctement avant et après chaque utilisation et ensuite de le ranger dans un endroit propre..

L'Aneros et votre pénis

Une fois que vous avez décidé de terminer votre session, vous pouvez aussi ajouter la stimulation du pénis si vous le souhaitez. Le fait de couvrir les sensations de la prostate par les sensations de votre pénis n'est plus très important à ce moment là.

La stimulation du pénis peut être réalisée en couple ou seul par masturbation, faites comme bon vous semble. Pour maximiser les sensations et si l'éjaculation s'annonce imminente, vous pouvez cesser la stimulation pendant quelques secondes pour éviter l'éjaculation et ajoutez simultanément plus d'intensité à la contraction des sphincters. Cela permettra à plus de sang de circuler dans votre pénis.

Si vous suivez cette voie, et qu'à chaque fois que vous sentez l'éjaculation imminente, arrêtez la stimulation du pénis, bientôt vous allez pouvoir déclencher cette éjaculation juste en jouant avec les contractions et votre Aneros. Passé le point de non-retour, lorsque l'éjaculation est imminente, vous sentirez votre anus pomper en rythme, se relaxer et se contracter plusieurs fois avant l'éjaculation elle-même. Lors de l'éjaculation des contractions puissantes vont forcer l'Aneros à exercer une pression qui va vider complètement la prostate.

Cet orgasme éjaculatoire est alors très fort. Le volume de sperme éjaculé est très supérieur à un orgasme éjaculatoire classique (plus de deux fois plus de temps en temps pour moi) et les sensations sont plus fortes.

Pendant l'éjaculation, les contractions musculaires qui se produisent dans votre corps vont faire bouger l'Aneros, il va alors masser fortement la prostate alors que vous éjaculez. La sensation est vraiment exquise et les mouvements de l'Aneros vont littéralement aider à vider la prostate du liquide séminal qu'elle contient. Cela explique que le volume éjaculé est beaucoup plus important.

De plus, je trouve que l'orgasme dure un peu plus longtemps (mais on reste dans la durée d'un orgasme éjaculatoire classique soit quelques secondes)

On appelle cet orgasme un Super-T (pour un Super orgasme Traditionnel).



Essayez de ne pas craquer et stoppez la stimulation du pénis plusieurs fois juste au bord de l'éjaculation quand vous sentez vos glandes internes commencer à pomper le sperme vers la vésicule séminale (réservoir où le sperme est stocké avant l'éjaculation). Au plus vous arriverez à stopper un nombre important de fois à ce moment précis, au plus l'orgasme déclenché par l'Aneros suite à la stimulation du pénis sera puissant et le volume de sperme éjaculé important.



L'Aneros Helix est, d'après mon expérience personnelle, l'Aneros qui génère les sensations les plus agréables lors de l'éjaculation. Cela provient de sa taille, mobilité et pression sur la prostate.

L'amour en couple et l'Aneros

Vous pouvez aussi choisir d'avoir un rapport sexuel en même temps que vous utilisez l'Aneros. Si vous choisissez d'avoir un orgasme éjaculatoire, ce sera sans doute l'orgasme copulatoire le plus intense que vous ayez jamais eu.

D'expérience, il est très important de passer du temps dans les préliminaires pour faire monter l'excitation du couple. Insérer l'Aneros (ou demandez à votre partenaire de vous l'insérer), et détendez vous. Laissez votre partenaire vous caresser, masser, lécher, mordiller, etc... Pendant ces préliminaires, concentrez vous aussi sur votre Aneros et commencez à faire des contractions légères. Vous verrez qu'à cause de l'excitation, les contractions involontaires vont arriver plus vite que lors d'une session en solo.



Surtout, demandez à votre partenaire de ne pas jouer avec votre pénis durant les préliminaires, sinon vous ne pourrez pas aller vers l'orgasme prostatique. Ce serait passer à côté d'une expérience fantastique.

Si vous arrivez à avoir des Super-O dans des sessions normales, laissez votre partenaire s'occuper de vous jusqu'à avoir quelques Super-O dans ses bras, ce sera très excitant pour elle et délicieux pour vous. Demandez lui de s'occuper spécifiquement de vos seins, cela va vous propulser rapidement vers ces orgasmes.



N'oubliez pas de vous occuper aussi d'elle, mais ici, je vous laisse faire. Chaque couple a ses codes et habitudes. Vous avez l'habitude de gérer les préliminaires avec elle mieux que moi ;-).

Une fois, qu'elle et vous avez eu quelques orgasmes, vous pouvez commencer le coït. La meilleure position pour expérimenter consiste à utiliser une des positions dérivées de la position du missionnaire. Ces positions permettent à l'aneros de bouger librement et donc de continuer à vous masser dans les meilleures conditions.



Essayez de faire des mouvements de pénétration pas trop rapides de manière à durer correctement et à vous laisser le temps de vous concentrer aussi sur les contractions de vos sphincters pour entretenir la possibilité d'avoir un orgasme prostatique.



Vous pouvez aussi utiliser la position de la levrette qui offre la possibilité à l'Aneros de se mouvoir correctement :



Sachez cependant qu'il est relativement dur d'entretenir une érection correcte avec un Aneros inséré car les contractions involontaires ont tendances à faire disparaître l'érection (c'est d'ailleurs pour cela que durant les sessions vous ne gardez pas votre érection). Néanmoins, il est tout à fait possible de garder une érection de très bonne qualité durant un rapport sexuel de ce type.

Avoir un Super-T dans votre partenaire est tout simplement délicieux. Les contractions du vagin et les contractions de l'éjaculation créées une boucle de rétroaction qui va faire bouger l'Aneros, masser votre prostate et développer la puissance de votre orgasme. Votre partenaire et vous-même risquez d'être surpris par la puissance de cet orgasme.

Le rapport sexuel avec un Aneros est donc une expérience exceptionnelle à ne pas rater. Ne soyez simplement pas déçu si de temps en temps vous n'arrivez pas à maintenir votre érection durant la durée du rapport, il est beaucoup plus difficile de se concentrer sur votre partenaire et votre corps que dans un coït classique.



L'Aneros Helix est d'après mon expérience personnelle l'Aneros le plus agréable à utiliser lors d'une relation sexuelle avec un partenaire.

La carte au trésor

Le long voyage sur la découverte et l'exploration des sensations autour de votre prostate grâce à l'Aneros peut être mesuré à l'aide d'une échelle de progression qui permet d'identifier ses progrès et de se positionner par rapport aux différentes sensations ressenties.

Cette échelle permet aussi de ne pas se décourager en fonction du temps pris par la phase d'éveil de la prostate et en permettant de se projeter sur les prochaines étapes.

L'échelle ci-dessous est la traduction de celle qui se trouve sur le wiki de l'Aneros (<http://wiki.malegspot.com>). Sachez cependant que chaque voyage est unique et que cette échelle n'est en aucun cas identique pour tous les utilisateurs (débutant ou non), les étapes pouvant se réorganiser en fonction de l'expérience déjà acquise ou des capacités physiques et mentales de l'individu.

Voici les différentes étapes de votre voyage dans les contrées de l'orgasme prostatique :

1. Première insertion de l'Aneros
2. Pas d'inconfort ressenti au niveau de la butée périnéale lorsque le corps est relaxé
3. Pas d'inconfort notable lorsque le corps est relaxé
4. Pas d'inconfort ressenti au niveau de la butée périnéale lors d'une contraction anale légère
5. Pas d'inconfort notable lors d'une contraction anale légère
6. Sensation de confort générale quand le corps est relaxé
7. Premières sensations furtives de plaisir
8. Légère impression de pression interne sur la prostate
9. Légère impression d'avoir besoin d'uriner
10. Contact entre l'Aneros et la prostate clairement identifié
11. Pouvoir faire des contractions anales légères tout en étant confortablement relaxé
12. Pouvoir retenir des contractions anales légères tout en étant confortablement relaxé
13. Intégrer à la session une respiration profonde et abdominale en confort
14. Sensation de glissement interne de l'Aneros produite lors d'une contraction anale
15. Sensation de plaisir produite lors d'une contraction anale
16. Sensation claire de plaisir lors du contact de l'Aneros et de la prostate
17. Positionnement clair du point de contact au niveau du périnée
18. Sensation de plaisir au niveau du point de pression du périnée
19. Être persuadé que l'Aneros fonctionne finalement parfaitement
20. Amplification de l'excitation par la respiration, caresses de zones érotiques et la vocalisation
21. Observation de légères contractions musculaires involontaires
22. Génération de plaisir de manière générale lors d'une session
23. Observation d'une vague de plaisir intense (P-wave)
24. Observation de vagues de plaisirs intenses et successives
25. Très forte érection à un moment de la session
26. Observation de légers tremblements sur certains muscles (fesses, jambes...)
27. Plaisir généré lors de mouvements du bassin et bas ventre

28. Intégration dans la session de mouvements du bassin et bas ventre
29. Observation de tremblements de certains muscles sans ressentir de plaisir
30. Plaisir interne continu pendant la session
31. Ressenti clair des contractions involontaires en cours
32. Ressenti de plaisir interne généré par le mouvement induit par le battement sanguin
33. Observation de tremblements sur certains muscles (fesses, jambes...) avec génération de plaisir
34. Réelle excitation à l'anticipation de la prochaine session
35. Observation d'un plaisir intense et continu durant les sessions
36. Etincelles de plaisir dans la région de la prostate entre les sessions
37. Capacité d'identifier du plaisir et de le développer entre les sessions
38. Capacité de générer du plaisir en se concentrant sur la prostate entre les sessions
39. Ressenti que l'Aneros satisfait une «démangeaison» au niveau de la prostate
40. Plaisir vraiment significatif durant les sessions
41. Gémissements de plaisir durant les sessions
42. Ressenti d'une excitation réelle allant dans la direction d'avoir de plus en plus de plaisir
43. Plaisir intense soudain durant une session
44. Fortes contractions involontaires sans ressentir d'orgasme
45. Fortes contractions involontaires avec une sensation diffuse d'orgasme
46. Fortes contractions involontaires avec une réelle sensation d'avoir un petit orgasme (Mini-O)
47. Capacité de manœuvrer et placer l'Aneros avec les contractions des muscles pour contrôler le plaisir
48. Plaisir intense produisant de fortes contractions involontaires, orgasme non éjaculatoire (Dry-O)
49. Réaction en chaîne d'orgasmes non éjaculatoires (O-Zone)
50. Sentiment de refus que ces sensations sont réelles
51. Orgasme profond et centré sur le rectum, c'est l'orgasme anal
52. Orgasme très intense de la prostate
53. Orgasme non éjaculatoire (Dry-O) sans Aneros («chair orgasm» ou «orgasme de la chaise»)
54. L'Aneros bouge tout seul et génère un niveau de plaisir important et inattendu
55. L'Aneros crée un plaisir intense et bouge en faisant de long mouvements (votre corps se fait l'amour)
56. Orgasme très fort et inattendu avec convulsions du corps : Super-O
57. Plusieurs Super-O localisés sur des parties différentes du corps (MMOs)
58. Super-O sur le corps entier
59. Plusieurs Super-O à la suite et concernant le corps entier
60. Possibilité d'avoir des Super-O à la demande

Comparaison des Aneros

Test et comparaison des Aneros Eupho et Helix

L'Eupho est un peu plus long que l'Helix et de diamètre un peu moins important. Sa texture est habituelle pour un Aneros, il est réalisé dans un plastique blanc, dur, hygiénique et facilement lavable qui ne craint aucun type de lubrifiant pour le plus grand plaisir de son utilisateur.

La comparaison des tailles entre (de gauche à droite), l'Eupho, l'Helix, le kit Peridise débutant est la suivante :



L'insertion de l'Eupho se passe sans problème car il est assez fin. Il suffit, comme d'habitude, de bien lubrifier l'anus auparavant. Je préfère aussi injecter une petite quantité de lubrifiant dans le rectum afin de permettre à l'Aneros de se mouvoir le plus facilement possible et de ne pas irriter la paroi rectale.

Une fois inséré et relaxé par ma session classique de 15 minutes de respiration abdominale, en étant allongé dans le noir, fermant les yeux et sans aucune contraction, il est temps de passer aux choses sérieuses.

De légères contractions anales permettent de générer assez rapidement les contractions involontaires. Je les ai trouvées moins fortes qu'avec l'Helix. Par contre, l'impression est que l'Eupho bouge plus que l'Helix avec ces contractions involontaires. Il vient d'ailleurs masser plus délicatement la prostate et faire découvrir des zones jusqu'auparavant inconnues avec l'Helix.

Au bout d'environ 20 minutes, le rythme s'accélère. L'Eupho, par sa plus grande mobilité, fait monter assez vite l'excitation et les mini-Os (mini Orgasmes) s'annoncent et se multiplient. Il faut cependant bien

être à l'écoute de son corps car la pression de l'Eupho sur la prostate est moins forte et plus diffuse qu'un Helix.

Les mini-Os s'enchainent et les Super-Os (Super Orgasmes) arrivent par la suite. Dans ce territoire, l'Eupho fait du très bon travail, le corps convulsant sous les vagues de plaisir fait bouger l'Eupho de manière magique et propulse l'utilisateur vers des Super-Os très plaisants. Il est possible d'enchaîner plusieurs dizaines de minutes de Super-Os sans perdre la concentration sur le plaisir. Il suffit simplement d'être assez en forme pour supporter le traitement physique (mais quel plaisante manière de muscler ses abdominaux...).

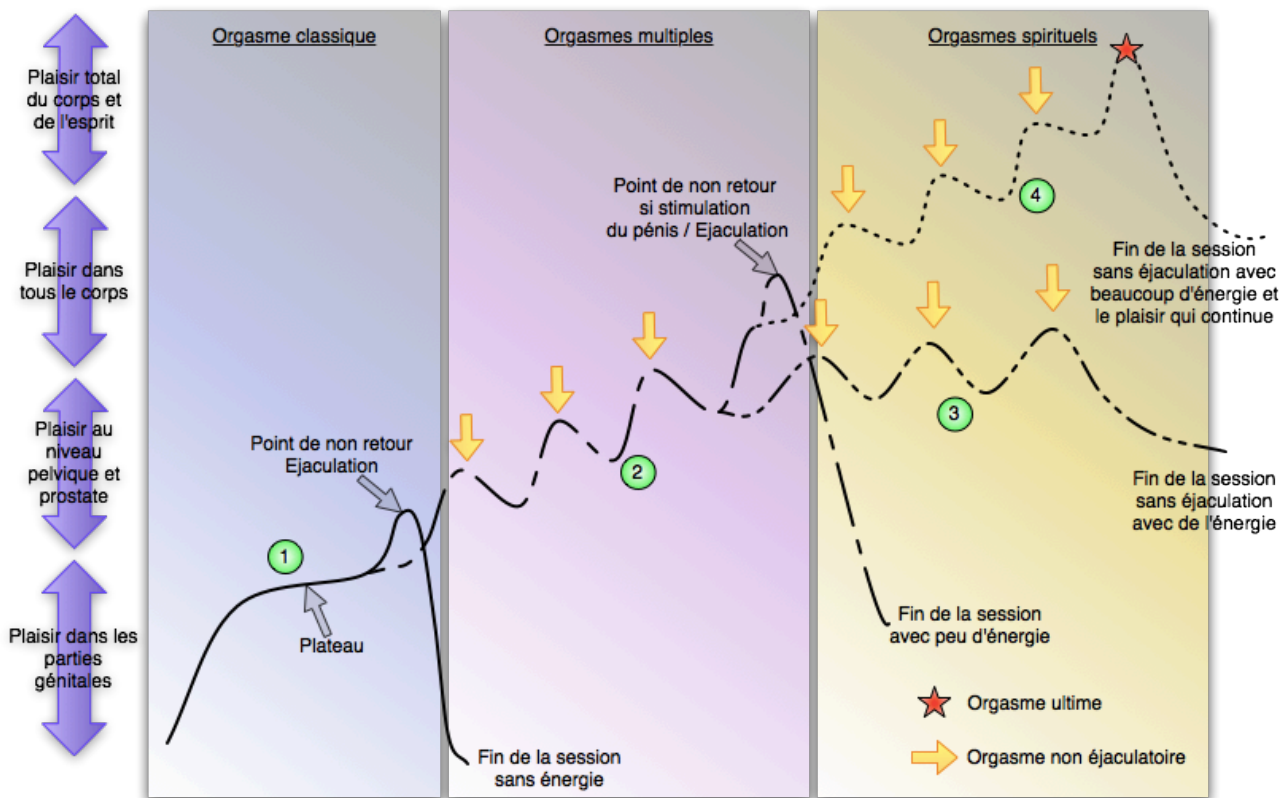
Je ne recommande pas de terminer la séance par une masturbation ou un coït. En effet, l'Eupho est subtile et la pression sur la prostate n'est pas très importante. L'éjaculation n'est donc pas aussi forte et plaisante qu'avec un Helix. Les sensations générées pendant la séance compensent largement cela.

Une fois décidé l'arrêt de la séance, retirer l'Eupho ne fait pas mal et aucune douleur quelconque n'est décelable (comme d'ailleurs avec l'Helix). C'est vraiment agréable.

En conclusion, l'Eupho est un Aneros destiné aux utilisateurs expérimentés. Il a une très bonne mobilité et les moindres contractions rectales ou anales permettent de générer des sensations très agréables mais plus subtiles. Il est donc nécessaire d'avoir découvert son corps et développé sa capacité à écouter les sensations autour de la prostate avant de l'utiliser au maximum de ses possibilités. De même, les sessions se terminent de préférence sans éjaculation. Il faut donc avoir passé le cap d'associer le plaisir sexuel à l'éjaculation pour terminer la session sans frustration. L'Eupho est donc plutôt recommandé pour continuer à découvrir seul son corps et ses sensations, l'Helix est à préférer pour les plus débutant et/ou pour s'amuser avec Madame.

Petit guide de l'énergie sexuelle et des orgasmes

Dans ce chapitre, je vais exposer les différents niveaux d'énergie que l'on peut atteindre avec les orgasmes et quels sont les chemins pour les atteindre. Pour cela, j'ai réalisé le graphe suivant qui correspond à la courbe d'intensité de l'activité sexuelle et le positionnement des orgasmes. Cette courbe est basé sur celle qui a été crée par «Alv» et publiée dans les forums d'Aneros.com.



Le graphique est découpé en 3 parties différentes, l'orgasme classique, les orgasmes multiples et les orgasmes spirituels.

L'orgasme classique commence par la montée de l'excitation puis la phase appelée plateau. Durant cette phase se construit, schématiquement, la montée physique et psychologique vers l'orgasme. Si l'homme a son pénis stimulé, il va alors se diriger vers la zone orgasmique et passer rapidement un point de non retour. A partir de ce point, l'éjaculation est inévitable car le corps prend le contrôle et déclenche des processus physiques non contrôlables. Une fois l'éjaculation réalisée, l'homme se retrouve sans énergie sexuelle pendant un certain temps (période réfractaire). Cette description correspond à la courbe 1 sur le graphique.

L'objectif, lors de l'utilisation de l'Aneros, est de réussir à avoir des orgasmes multiples. Il faut donc éviter ce point de non retour à tout prix, d'où la nécessité de ne pas stimuler son pénis pour éviter de prendre la courbe 1, mais bien de s'engager sur la courbe 2.

Grâce à la stimulation de la prostate et aux contractions involontaires, l'utilisateur de l'Aneros va pouvoir avoir des orgasmes multiples de plus en plus puissants. Ces orgasmes se trouvent sur la courbe 2 et sont représentés par les flèches verticales jaunes.

Sur cette courbe, soit l'utilisateur décide de terminer par un coït ou une masturbation, et termine la session avec à peine plus d'énergie qu'en ayant emprunté la courbe 1 (l'orgasme éjaculatoire Super-T étant cependant beaucoup plus puissant), soit il continue sa session sans éjaculation. Il peut alors découvrir un nouveau niveau d'énergie sexuelle avec potentiellement des orgasmes dans tout le corps et un état spirituel modifié, il entre dans la zone de l'orgasme spirituel.

Dans ce cas, il emprunte soit la courbe 3, soit la courbe 4. Sur la courbe 3, les orgasmes s'enchainent jusqu'à ce que l'utilisateur de l'Aneros soit fatigué et décide d'arrêter de lui même sa session. Sur la courbe 4, l'utilisateur découvre un nouvel état psychologique où il se sent en communion totale avec le monde qui l'entoure et l'univers. D'après la description des utilisateurs d'Aneros ayant expérimentés cet état de conscience, il semblerait que ce soit très fort.



Je ne sais pas encore comment influencer une session pour emprunter le chemin 3 ou le chemin 4. Si vous avez déjà expérimenté le chemin 4 et que vous maîtrisez ce chemin, je veux bien avoir votre retour d'expérience. Dans ce cas, envoyez moi un mail à partir du blog nouveauxplaisirs.blogspot.com

Ressources de documentation

La meilleure source de documents et de retour d'expériences se trouve comme d'habitude de nos jours sur Internet. Voici les sites les plus intéressants que j'ai trouvé tout au long de mes pérégrinations sur Internet au sujet de l'Aneros.

Bien évidemment, presque l'ensemble des ressources sont en Anglais. La maîtrise de langue de anglaise devient incontournable pour profiter d'internet...

- Site web du constructeur : www.neros.com
- Forums officiels : www.neros.com/forum/index.php
- Base de connaissance crée par les utilisateurs de l'Aneros : wiki.malegspot.com
- Base de connaissance Française : fr.wikipedia.org/wiki/Aneros
- Mon blog en Français ;-): nouveauxplaisirs.blogspot.com
- Site web en Français sur l'Aneros : www.roomantic.fr/article-26-neros.html

N'oublions pas notre meilleur amis sur Internet, le moteur de recherche google : www.google.fr

Glossaire

A) Dry-O

Un orgasme prostatique unique moins puissant qu'un Super-O.

B) Liquide séminal

Liquide transparent et un peu visqueux produit par la prostate. Ce liquide est mélangé au sperme pour servir de lubrifiant lors de l'éjaculation.

C'est quelques gouttes de liquide que l'on peut voir couler du pénis lorsque l'on est très excité dans un rapport sexuel ou durant les exercices de contractions avec l'Aneros.

C) MMO (Orgasmes multiples)

Un MMO est une série consécutive de Super-O.

D) P-Wave ou «Vague de plaisir»

Vague de plaisir plus ou moins intense provenant de la zone interne où se situe la prostate (zone pelvienne). cette vague de plaisir peut se propager uniquement dans la zone pelvienne ou dans tout le corps.

Certains utilisateurs décrivent l'impression d'avoir comme des papillons ou de petites étincelles électriques qui se diffusent dans le corps.

Au plus l'utilisateur est éveillé aux sensations prostatiques, au plus ces vagues de plaisirs sont communes, contrôlables et puissantes.

E) Périnée

Le périnée est une petite zone localisée entre le scrotum et l'anus, à environ 3 ou 5 cm de l'anus suivant les individus.

Sous cette zone, à l'intérieur du corps, se trouve un plexus nerveux en grande partie responsable de la transmission des signaux de plaisir dans toute la zone génitale.

F) Prostate

La prostate est une large glande de l'appareil génital masculin. Sa fonction principale est de sécréter et de stocker le liquide séminal, l'un des constituants du sperme.

G) Rectal

Groupe de muscles qui contrôlent le rectum. Ces muscles servent à expulser lorsque l'on va aux toilettes.

Combinés aux contractions des Sphincters, les contractions rectales génèrent des sensations agréables lorsque l'Aneros est inséré.

H) «Rewiring» ou «éveil de la prostate»

C'est le terme utilisé pour décrire le processus de réveil, petit à petit et au fur et à mesure des sessions avec l'Aneros, des nerfs autour de la prostate.

Ce processus permet d'augmenter l'intensité des sensations générées pas les parties érogènes du corps en dehors du pénis (prostate, périnée, seins, anus et rectum).

I) Sphincters

Le canal anal est un groupe de muscles d'environ 4 cm de long et qui est composé des sphincters externes et internes. Le sphincter externe est appelé anus, le sphincter interne se trouve juste dessous à l'intérieur du corps. Ces deux muscles fonctionnent ensemble et permettent d'ouvrir ou de fermer l'anus, ils sont la porte d'entrée du rectum.

Ce sont les principaux muscles à contracter pour faire fonctionner l'Aneros.

J) Super-O

Super-O est l'abréviation de «Super Orgasme», terme inventé par Brian Mayfield pour qualifier les orgasmes prostatiques. Ces orgasmes sont si puissants qu'ils peuvent projeter l'utilisateur de l'Aneros hors du sens de la réalité pendant quelques secondes, des flashes de couleur peuvent aussi se manifester.

Un Super-O est un orgasme non éjaculatoire qui peut durer de quelques secondes à plusieurs minutes et dont les vagues de plaisirs prennent source dans la région pelvienne et se développent dans le corps entier par la suite.

K) Super-T

L'orgasme Super-T (Super Traditionnel) est un orgasme traditionnel (à savoir éjaculatoire) qui est obtenu à l'aide de la stimulation du pénis (par copulation, stimulation manuelle ou buccale).

Lorsque l'on a un orgasme traditionnel alors que l'Aneros est inséré, les contractions musculaires qui s'exercent lors de l'éjaculation font bouger l'Aneros. L'orgasme est beaucoup plus puissant et le volume de sperme éjaculé beaucoup plus important car l'Aneros va fortement masser la prostate pendant l'éjaculation pour la vider.

L) Zone pelvienne

Partie du corps où se trouve les organes sexuels, l'anus et tout ce qui est autour du bassin.