

# THE PROSTATE STIMULATION GUIDE

**XPANDER**<sup>®</sup>  
N E W M A L E S E X U A L I T Y

Made with Love  
in Germany

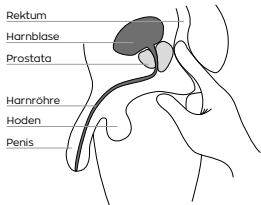
JOYdivision  
*...my Lifestyle!*



## Herzlichen Glückwunsch zum Kauf deines XPANDERs.

Zusammen mit deinem XPANDER kannst du – unabhängig von deiner sexuellen Orientierung – neue Gefühle erleben, deine Sexualität expandieren und deine Orgasmus-Intensität deutlich erhöhen. Du gehörst zu einer aufgeschlossenen rasant wachsenden Gruppe von sexuell interessierten Männern, welche das spannende Thema der Prostata-Stimulation für sich entdeckt haben. Prostata-Orgasmen werden von zahlreichen Männern als die intensivsten Orgasmen beschrieben, die sie je hatten. Den meisten Männern ist dies aber bisher nicht bekannt. Dabei ist es in älteren Zivilisationen schon seit Jahrtausenden üblich, so zum Höhepunkt zu kommen, zumal man glaubt, dass ein solcher

Orgasmus förderlich für die Gesundheit sein kann. Die Prostatamassage gehört sogar in vielen asiatischen und südeuropäischen Liebestechniken zum Standardrepertoire, was bedeutet, dass dort als normal gilt, was anderswo noch als außergewöhnlich angesehen wird.



## **Die männliche Anatomie**

Nicht nur der Penis ist Lustzentrum des Mannes. Auch die lustvolle Massage der Prostata kann einen besonders intensiven Orgasmus bewirken, vergleichbar mit der Stimulation des G-Punktes der Frau. Am Anus befinden sich sehr viele sensible Nervenenden, die ihn zu einer sehr empfindsamen erogenen Zone machen. Im Inneren befindet sich in Fingerreichweite die Prostata, deren Stimulation ein Höchstmaß an sexueller Befriedigung bringen kann. Die Prostata wird nicht ohne Grund auch P-Punkt (also G-Punkt des Mannes) genannt. Die Stimulation der Prostata kann durch eine Fingermassage oder geeignete Prostata-Stimulatoren extrem luststeigernd sein. Hierdurch können die Orgasmus-Intensität wie auch die Spermamenge und die

Schleuderkraft deutlich verstärkt werden. Bevor wir nun in die Prostata-Stimulation eintauchen, wollen wir dir natürlich nicht verheimlichen, was die Prostata ist, wo sie sitzt und welche Aufgaben sie erfüllt. Man sieht auf der oben gezeigten Abbildung sehr gut, dass die Prostata, auch Vorsteherdrüse genannt, zwischen der Harnblase und dem Penis sowie vor dem Mastdarm (Rektum) sitzt. Ihre Größe ist mit der einer Kastanie zu vergleichen. Wie das Bild verdeutlicht, verläuft die Harnröhre durch sie hindurch. Die Prostata erzeugt durch zahlreiche Drüsen einen gewissen Anteil (ca. 30 %) des Sperma-Sekretes. Beim Wasserlassen verschließt die Prostatamuskulatur die Drüsengänge und Samenleiter, sodass kein Urin eintreten kann. Umgekehrt verschließt die Prostata bei einer Eja-

kulation die Harnblase. Kommt es zu einer Ejakulation, werden die Sekrete aus Prostata, Samenblase und Nebenhoden durch kräftige Muskelkontraktionen des Beckenbodens sowie der Prostata über den Harnleiter mit ca. 17 km/h aus dem Penis geschleudert. Bereits beim Berühren der Prostata kann (Prä-)Ejakulat austreten. Viele Männer finden dies sehr an- und aufregend. Im BDSM-Bereich wird dies auch „Sperma melken“ genannt. In der Medizin können über diese Methode Spermaproben entnommen werden. Die Prostata-Stimulation (ohne dabei den Penis zu stimulieren) bewirkt einen Orgasmus mit oder ohne Ejakulation. Beides ist normal. Du kannst selbst deine Prostata stimulieren oder dich genussvoll deiner Partnerin/deinem Partner hingeben.

### **Anleitung & Tipps zur Prostata-Stimulation**

Wenn du bisher keine Erfahrungen mit Prostata-Stimulation gesammelt hast, werden dir diese Tipps helfen, einen möglichst angenehmen, sauberen und zugleich wirkungsvollen Einstieg in die anale Welt zu erleben: Um Frust zu vermeiden ist es besonders wichtig mit dem richtigen Modell zu starten. Als Anfänger ist es ratsam nicht sofort mit den L-Größen des X-PANDERS zu starten, sondern sich je nach Fortschritt in den Modellgrößen zu steigern. Außerdem sollte einem Einsteiger bewusst sein, dass die ersten Versuche überhaupt nicht oder nur bedingt angenehm sein können. Man muss den Druck des ungewohnten Fremdkörpers im Rektum zunächst kennenlernen. Erste Experimente

könnten durchaus enttäuschend enden. Du solltest die ersten Schritte zunächst allein ausführen. Schaffe dir eine entspannte Atmosphäre, ohne Angst haben zu müssen, dass jemand ins Zimmer stürmt oder der Paketbote an der Tür klingelt. Stimuliere dich mit Fantasien oder mit aufregenden Bildern. Zuerst reinige deinen **XPANDER** mit Wasser und milder Seife. Für die besonders gründliche Reinigung und Desinfektion kannst du auch zusätzlich einen Toycleaner (wir empfehlen clean´n´safe, welcher innerhalb von nur 1 Minute wirkt) verwenden. ...vergiss die Taschentücher nicht. Deine Analregion kannst du unter der Dusche reinigen. Zur besonders gründlichen Reinigung ist die Verwendung einer Analdusche zweckmäßig (wir empfehlen den AQUAstick). Wenn du

keine Möglichkeit für eine Darmreinigung hast, kannst du ein Kondom über deinen **XPANDER** ziehen. Führe deinen **XPANDER** stets mit reichlich Gleitmittel) in der Hocke oder Seitenlage ein. Du hast die Wahl zwischen einem Gleitgel auf Wasserbasis (wir empfehlen AQUAglide anal), einem Hybrid-Gleitmittel (wir empfehlen easyANAL) oder einem Silikongleitmittel (wir empfehlen SLICK´N´SLIDE). Deine Muskulatur wird unwillkürlich gegen den „Eindringling“ ankämpfen und sich anspannen - beachte dabei, dass du deinen **XPANDER** vorsichtig durch zwei Muskelringe hindurchführen musst. Auch wenn du nun unbedingt schnell zum Ziel kommen möchtest, gehe ganz, ganz, ganz langsam und behutsam vor und versuche deinen Schließmuskel zu entspannen. Dann gleitet der **XPANDER** ganz von

allein in das Rektum und entfaltet an Ort und Stelle seine volle Stimulationsgröße. Atme ruhig und entspannt. Zur besseren Entspannung des Schließmuskels kannst du ein Analspray verwenden (wir empfehlen easyANAL Relax-Spray). Sitzt der **XPANDER** erstmal richtig, solltest du zunächst keine weiteren Bewegungen machen. Lerne erst einmal das Gefühl kennen. Es kann sein, dass du es anfangs als wenig angenehm empfindest. Versuche dich - trotz aller Erregtheit - zu entspannen. Strebe jetzt nur einen Orgasmus an, wenn du wirklich Lust darauf hast. Bist du entspannt genug, kannst du beginnen behutsam den Beckenboden anzuspannen. Dabei wird sich der Kopf des **XPANDERs** im Gebiet der Prostata bewegen. Nun heißt es üben, üben, üben. Jedes Mal wenn du

erregt bist - und die Situation es zulässt - trainiere mit deinem **XPANDER**. Probiere es immer wieder, auch wenn deine Experimente zunächst nicht den erhofften Erfolg bringen. Irgendwann wird sich deine Anus-Muskulatur nicht mehr gegen den Prostata-Stimulator wehren. Dann hast du es geschafft! ... und kannst die Verwendung deines **XPANDERs** lustvoll genießen. Sehr erregend ist es, wenn du zusammen mit deiner Partnerin/deinem Partner mit dem eingeführten **XPANDER** Sex hast. Durch die unwillkürliche Anspannung des Beckenbodens beim Stoßen wird die Prostata rhythmisch stimuliert. Dein Orgasmus kann dabei so heftig sein, dass du beim Kommen wie gelähmt bist und vor Lust schreist. Sehr angenehm ist außerdem die klassische Masturbation oder die Benut-

zung eines Masturbators. Wird der Penis schnell und intensiv stimuliert, arbeitet die Schließmuskulatur ebenfalls und führt über den XPANDER intensive Druckverlagerungen aus, welche sich sehr gut anfühlen.

### **Von der Prostata-Massage zu Multi-Orgasmen**

Ein anderer Weg zur Stimulation der Prostata ist der Einsatz von einem bzw. zwei Fingern (die eigenen oder die der Partnerin/des Partners). Natürlich können aus hygienischen Gründen Fingerlinge oder Einweghandschuhe verwendet werden. Durch leichtes Massieren oder „Kraulen“ kann ein sehr intensives, schönes Körper- bzw. Lustgefühl ausgelöst werden. Diese Reize führen dazu, dass die Samenleiter zu pulsieren beginnen, die Prosta-

tamuskeln sich zusammenziehen und Kontraktionen der Beckenbodenmuskulatur einsetzen. Dies ist eine körperliche Reaktion, wie sie auch beim männlichen Orgasmus beobachtet wird. Diese Form der Stimulation kann manchmal sogar ausreichen, um zum Höhepunkt zu kommen.

### **Die Prostata-Stimulationstipps für Fortgeschrittene**

Auch für fortgeschrittene XPANDER-User heißt es stets: „üben, üben, üben“. Trainiere allein und auch mit deiner Partnerin/deinem Partner. Eine positive Resonanz von der Partnerin/dem Partner wird dich extrem motivieren, weiter zu experimentieren. Männer können durch die Prostata-Massage die Kunst der Ejakulations-Steuerung und Kontrolle erlernen. Die Stimulation



durch den **XPANDER** führt dich an die Schwelle zur Ejakulation. Durch tiefes Atmen lernst du dem Drang zu ejakulieren zu widerstehen. So wirst auch du bald in der Lage sein, langanhaltende multiple Orgasmen zu erleben, während denen du sämtliches Sperma ejakulieren kannst, wenn du es willst.

### **Tipps für mutige Männer**

Kannst du dich nur noch schwach an die anfänglichen Sorgen der analen Spielereien erinnern? Hast du alle Vorurteile mit eigenen Experimenten widerlegt und stattdessen Spaß an der Prostata-Stimulation gefunden? Super! Dann kannst du es nun auch mal wagen, mit einem eingeführten **XPANDER** das Haus zu verlassen! Gehe spazieren oder einkaufen frei nach dem Motto „ich spüre was, was Du nicht

siehst“ und genieße das gute Feeling und das Wissen, dass das baldige Schäferstündchen in einer ausschweifenden, sexuellen Entladung (allein oder mit der Partnerin/dem Partner) enden wird. Schon die japanischen Reisbauern trugen kleine hölzerne Popostöpsel aus Bambus, sogenannte „Yakoshimi“ während ihrer harten Arbeit, um sich positive Ablenkung zu verschaffen. Darüber hinaus fanden sie Einsatz als Lust- und Potenzmittel. Probiere auch andere **XPANDER**-Modelle (jeder Prostata-Stimulator wird sich anders anfühlen) und taste dich an die anderen Größen heran.

### **Der „Prostata-Orgasmus“**

Wie du bisher gelesen hast, kann eine zusätzliche Stimulation der Prostata sehr angenehm sein und deinen Or-

gasmus deutlich verstärken. Dies ist aber nicht die einzige Möglichkeit zu einem herausragenden Orgasmus zu kommen. Bei entsprechender Entspannung und Konzentration auf die Stimulation der Prostata kannst du – sogar ohne Stimulation deines Penis – einen „Prostata-Orgasmus“ erreichen, welcher in seiner Art alle deine bisherigen Orgasmus-Erlebnisse übertreffen wird. Der „Prostata-Orgasmus“ wird als aus der Tiefe des Körpers kommend empfunden, welcher sich im gesamten Körper ausbreitet, statt nur den Penis zu betreffen. Bei vielen Männern ist der „Prostata-Orgasmus“ auch länger als ein normaler Orgasmus. Es erfordert allerdings Übung, bis du deinen ersten „Prostata-Orgasmus“ erleben kannst.

### **Mit Sicherheit Spaß**

Die Verletzungsgefahr ist gering, wenn du bzw. dein Partner vorsichtig vorgehen. Hygiene, viel Gleitmittel, Entspannung sowie Geduld sind das Rezept, welches mit Sicherheit Spaß macht.

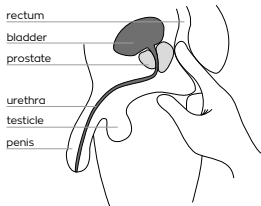
## **Congratulations on your purchase of the XPANDER.**

Your XPANDER will let you experience new sensations, expand your sexuality, and significantly increase the intensity of your orgasms - regardless of your sexual orientation. You are part of the rapidly growing group of men who are sexually interested and have discovered the exciting topic of prostate stimulation. Many men describe prostate orgasms as the most intense orgasms they have ever had. But the great majority of men are unaware of this. Ancient civilisations used to induce such orgasms millennia ago, and it is believed that prostate orgasms can promote good health. Prostate massages are even a staple in many Asian and Southern European sexual techniques: what is still approached

with suspicion elsewhere is completely normal there.

### **The male anatomy**

The penis is not a man's only erogenous zone. A sensual massage of the prostate can also cause a particularly intense orgasm, comparable to that induced by the female G-spot. There



are many very sensitive nerve endings in the anus, which make it a particularly responsive erogenous zone. The prostate is located on the inside, at a depth of approximately one finger's length. Its stimulation can bring maximal sexual pleasure. It is not without reason that the prostate is referred to as the „P-spot“, i.e. the male G-spot. Stimulation of the prostate, either by massage with a finger or with a suitable prostate stimulator, can be extremely arousing. These methods can lead to a significant increase in the intensity of the orgasm, the amount of sperm, and the power of the ejaculation. But before we dive into the world of prostate stimulation, let us talk about what the prostate is, where it is located, and what it is good for. The above illustration clearly shows that

the prostate is located between the bladder and the penis, and before the rectum. It is the size of a chestnut. As shown in the picture, the urethra passes through the prostate. The prostate has a large number of glands that produce a share (approx. 30 %) of the sperm. During urination, the prostate muscles close the glandular ducts and the sperm duct, preventing urine from entering. Similarly, the prostate closes the bladder during ejaculation. When ejaculation occurs, the secretions from the prostate, the seminal vesicle, and the epididymides are ejected from the penis through the ureter by powerful muscular contractions of the pelvic floor and the prostate at a speed of approx. 17 km/h! Even just touching the prostate can result in the leaking of (pre)ejaculate. Many men

experience this as very stimulating and exciting. In the BDSM scene, this is referred to as „milking“. The same method is used in medicine to take sperm samples. Prostate stimulation (without any stimulation to the penis) can cause an orgasm with or without ejaculation. Either is normal. You can stimulate your prostate yourself or enjoy giving yourself over to your partner.

### **Instructions & tips for prostate stimulation**

If you are inexperienced with prostate stimulation, these tips will help you get a pleasant, clean, and effective start into the world of anal pleasure: It is very important to start with the right model in order to avoid frustration. Beginners should not go straight

to the L sizes of the **XPANDER**, but instead increase their used size as they become more experienced. Every beginner must also keep in mind that the first attempts may not be particularly pleasant. It takes some time to get used to the pressure of the unfamiliar object inside the rectum. First experiments may well be disappointing. You should try the initial steps by yourself first. Create a relaxing atmosphere in which you need not worry about any unexpected visitors barging into the room or ringing the door bell. Arouse yourself using your imagination or exciting pictures. But first, clean your **XPANDER** with water and mild soap. For especially thorough cleaning and disinfection, you can use a toy cleaner in addition (we recommend clean'n'safe, which only takes

one minute to come into effect). ... and don't forget the tissues. You can clean your anal region in the shower. If you want to clean yourself particularly thoroughly, an anal douche is appropriate (we recommend the AQUAstick). If you do not have the possibility of bowel cleansing, you can put a condom on your **XPANDER**. Insert your **XPANDER** (always using enough lubricant) in a squatting position or while lying on your side. You can choose between a water-based lube (we recommend AQUAGlide anal), a hybrid lube (we recommend easyANAL), or a silicone-based lube (we recommend SLICK´N´SLIDE). Your muscles will inadvertently attempt to fight the „intruder“ and tense up. Keep in mind that you have to guide your **XPANDER** gently through two rings

of muscle. Even if you want to reach your goal as quickly as possible: be very, very, very slow and gentle, and try to relax your sphincter. This way, the **XPANDER** will slide into the rectum by itself and expand to its full stimulation size once it is in place. Breathe in a regular and relaxed manner. In order to better relax the sphincter, you can use an anal spray (we recommend easyANAL Relax-Spray). Once the **XPANDER** is in place, you should not make any further movements. Simply familiarise yourself with the sensation. You might not find it particularly pleasant at first. Try to relax – in spite of the arousal. Only attempt to orgasm now if you really desire to. If you are relaxed enough, you can carefully start to tense your pelvic floor. This will cause the head of the

**XPANDER** to move in the prostate area. And now it's all down to practice, practice, practice. Train with your **XPANDER** whenever you are aroused (and the circumstances are appropriate). Keep trying again and again, even if your experiments are not successful at first. Eventually, your anal muscles will stop fighting the prostate stimulator. And then you will reach your goal! You will be able to enjoy the lustful sensations that your **XPANDER** gives you. It is especially arousing to have sex with your partner while the **XPANDER** is inserted. The inadvertent tensing of the pelvic floor during thrusting will cause your prostate to be stimulated rhythmically. This can result in an orgasm so intense that you will feel paralysed and scream with lust. Classic masturbation or the use of a masturbator is

also very pleasant. When the penis is stimulated quickly and vigorously, the anal muscular system also works very actively and causes intense pressure alternations with the **XPANDER** - this feels very good.

### **From prostate massages to multiple orgasms**

Another way of stimulating the prostate is the use of one or two fingers (either your own or your partner's). Of course, you can use finger stalls or disposable gloves for the sake of better hygiene. Gentle massaging can result in a very intense, pleasant body sensation and arousal. These stimulations will cause the sperm duct to start pulsing, the prostate muscles to tighten, and the pelvic floor muscles to start contracting. This physical reac-

tion is similar to that observed during male orgasms. Sometimes, this type of stimulation is sufficient for achieving orgasm.

### **Prostate stimulation tips for advanced users**

Advanced **XPANDER** users should follow the same advice as beginners: „practise, practise, practise.“ Train by yourself and together with your partner. Positive reactions from your partner will be extremely encouraging and motivate you to continue experimenting. By practising prostate massage, men can learn the art of controlling their ejaculations. The stimulation you receive from **XPANDER** will bring you to the brink of ejaculation. You will learn to resist the urge to ejaculate by breathing deeply. This will soon allow

you to experience long-lasting orgasms during which you can ejaculate all of your sperm, if you so desire.

### **Tips for brave men**

You can only vaguely recall the initial worries about anal play? Have you lost all of your prejudice by carrying out your own experiments, and started enjoying prostate stimulation? Great! You could now dare to leave the house while the **XPANDER** is inserted! Go for a walk or a shop, and secretly enjoy the great feeling and the knowledge that you will soon have a chance to relieve the pressure in a powerful sexual release (alone or with your partner). Even Japanese rice farmers used to wear small wooden bamboo butt plugs – so-called „Yakoshimi“ – for some pleasant distraction during their



hard work. The plugs were also used for pleasure and to promote potency. Try out the other **XPANDER** models, too (each prostate stimulator will feel different) or consider approaching the larger sizes.

### **The „prostate orgasm“**

As you have already read, additional stimulation of the prostate can be very pleasant and significantly increase your orgasm. But this is not the only way to an extraordinary orgasm. With the right relaxation and concentration on the stimulation of the prostate, you can even achieve a „prostate orgasm“, which will exceed all your previous orgasms – without even stimulating your penis. The „prostate orgasm“ feels like it is coming from deep within and spreading throughout

your body, rather than being limited to the penis. For many men, the „prostate orgasm“ is longer than a normal orgasm. But you will need to practise for a bit until you can experience your first „prostate orgasm“.

### **Play it safe**

If you and your partner are being careful, the risk of injury is low. Hygiene, a lot of lubricant, relaxation, and patience constitute the recipe for safe play.

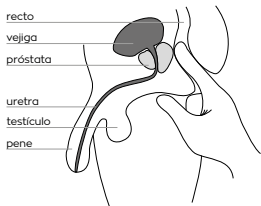
*Use of **XPANDER**-Products is at own risk. Neither the manufacturer nor the retailer assumes any responsibility or liability for use of the products. If you experience any pain or discomfort during use, you should discontinue use of the product.*



## Enhorabuena por la compra de tu XPANDER.

Gracias a XPANDER, podrás experimentar nuevas sensaciones, ampliar los horizontes de tu sexualidad e incrementar la intensidad de tus orgasmos (independientemente de tu orientación sexual). Eres la clase de hombre abierto que cada vez se interesa más por su sexualidad y que ha descubierto el excitante mundo de la estimulación de próstata. Muchísimos hombres describen los orgasmos provocados por la estimulación de próstata como los orgasmos más intensos que jamás han experimentado. Sin embargo, para la mayoría este es un hecho desconocido. No en vano, desde hace muchos siglos, en las antiguas civilizaciones era habitual alcanzar este punto de excitación ya que se

consideraba que estos orgasmos eran buenos para la salud. En muchos países asiáticos y de Europa, el masaje de próstata es una forma de excitación habitual, lo que significa que lo que allí se ve como algo normal, en otros sitios es poco común.



## **La anatomía masculina**

El pene no es el único foco de placer del hombre. Un suave masaje de próstata también puede provocar orgasmos particularmente intensos comparables a los provocados por la estimulación del punto G de la mujer. En el ano se encuentran muchas terminaciones nerviosas muy sensibles, que lo convierten en una zona erógena muy sensible. En su interior, a una profundidad accesible para el dedo, se encuentra la próstata. Su estimulación maximiza la satisfacción sexual. De hecho, no es casualidad que a la próstata se la denomine como el punto P (también punto G del hombre). La estimulación de próstata con el dedo o con un estimulador apropiado puede ser muy excitante. Esto provoca que la intensidad del orgasmo, así como la

cantidad de espermatozoides y la potencia de la eyaculación se intensifiquen notablemente. Antes de sumergirnos en la estimulación de la próstata, queremos explicarte qué es la próstata, dónde se encuentra y cuál es su cometido. En la ilustración de arriba puede verse claramente que la próstata se encuentra entre la vejiga y el pene, así como delante del recto. Su tamaño se puede comparar con el de una castaña. Como muestra la imagen, la uretra pasa por en medio. La próstata, gracias a sus numerosas glándulas, produce una parte importante de la secreción de espermatozoides (cerca del 30 %). Con la micción, el músculo de la próstata cierra el conducto deferente y el conducto eyaculador de modo que pueda entrar la orina. Y, al contrario, la próstata cierra la vejiga durante la

eyaculación. Al eyacular, a causa de las fuertes contracciones musculares de la próstata y del suelo pélvico, el pene expulsa el semen de la próstata, de la vesícula seminal y del epidítmio a través de la uretra con una potencia de unos 17 km/hora. Solo con rozar la próstata puede escaparse el semen o el líquido preseminal. A muchos hombres esto les resulta muy placentero. En BDSM, esto se conoce como ordeño de próstata. En medicina se pueden obtener muestras de semen con este método. La estimulación de la próstata (sin estimulación del pene) provoca orgasmos con o sin eyaculación. Ambos casos son normales. Puedes estimular tu próstata tú mismo o dejar que sea tu pareja quien te excite.

### **Indicaciones y consejos para la estimulación de la próstata**

Si no tienes experiencia en la estimulación de la próstata, estos consejos te ayudarán a experimentar una agradable, limpia y a la vez eficaz llegada al mundo del placer anal. Para evitar sentirte frustrado, es importante que empieces con el modelo adecuado. Como principiante es aconsejable no empezar de entrada con el tamaño grande de **XPANDERS**, sino ir aumentando el tamaño de forma progresiva. Además, los principiantes deben ser conscientes de que el primer intento puede que no sea placentero, o sólo un poco. Primero debes adaptarte a la rara sensación de que un cuerpo extraño esté en tu recto. La primera vez puede resultar frustrante. Por eso, en el primer intento, deberías hacerlo

a solas. Crea un ambiente relajado en el que no tengas la tensión de que alguien pueda entrar en la habitación o pueda llamar al timbre de casa. Estimúlate con tus fantasías o con imágenes que te resulten excitantes. Antes de empezar, lava tu **XPANDER** con agua y un jabón suave. Para una limpieza en profundidad y mayor desinfección puedes utilizar un limpiador de juguetes (te aconsejamos clean' n' safe que solo hay que dejar que actúe durante un minuto). ...no olvides tener a mano pañuelos. Puedes lavar la zona del ano bajo la ducha. Para una mejor limpieza, son muy prácticas las peras para ducha anal (aconsejamos AQUAstick). Si no tienes la posibilidad de limpiar la zona anal, puedes colocar un condón a tu **XPANDER**. Ponte de cuclillas o de lado y empie-

za a deslizar el **XPANDER**. No olvides nunca utilizar un lubricante. Puedes elegir entre un lubricante gel de base acuosa (te aconsejamos AQUAglide anal), un lubricante híbrido (en este caso aconsejamos easyANAL) o uno de silicona (recomendamos SLICK'N' SLIDE). Automáticamente, la musculatura querrá luchar contra el intruso y se contraerá. Ten en cuenta que vas a introducir el **XPANDER** a través de dos músculos que rodean el ano, sé cuidadoso. Aunque quieras conseguirlo cuanto antes, te recomendamos que vayas muy, muy, muy despacio y con cuidado, e intenta que tu esfínter se relaje. Deja que el **XPANDER** se deslice por sí solo en el recto y, a su debido tiempo, empieza a aumentar la intensidad de la estimulación. Respira despacio y tranquilo. Para conse-

guir una mayor relajación del esfínter puedes utilizar un spray anal (te recomendamos easyAnal Relax-Spray). Una vez hayas colocado el **XPANDER** en su sitio, no debes hacer más movimientos. La primera vez dedícate a familiarizarte con la sensación. Puede ser que al principio te parezca poco agradable. Intenta relajarte aunque estés excitado. Intenta tener un orgasmo cuando realmente sientas deseos. Cuando estés suficientemente relajado, puedes empezar a contraer con cuidado el suelo pélvico. De este modo, el cabezal del **XPANDERs** se moverá en la zona de la próstata. Es una cuestión de practicar, practicar y practicar. Cada vez que estés excitado (y la situación lo permita) practica con tu **XPANDER**. Sigue intentándolo incluso cuando los primeros intentos no

te hayan satisfecho del todo. Llegará un momento en el que la musculatura del ano deje de oponer resistencia al estimulador de próstata. ¡Lo habrás conseguido! ...y podrás disfrutar con gusto tu **XPANDER**. Es muy placentero sentir dentro de ti el **XPANDER** mientras practicas sexo con tu pareja. Gracias a la tensión automática del suelo pélvico que provocan las embestidas, se consigue una estimulación rítmica de la próstata. El orgasmo puede ser tan intenso, que al correrte tendrás espasmos y gritarás de placer. También es muy placentero combinarlo con la masturbación clásica o utilizando un masturbador. Estimula el pene rápido y con fuerza mientras estimulas el esfínter y combinas diferentes tipos de presión con **XPANDER**, la sensación es muy excitante.

## **Del masaje de próstata al multiorgasmo**

Otra forma de estimular la próstata puede ser utilizando un dedo e incluso dos (el tuyo o el de tu pareja). Por supuesto, por motivos higiénicos, se pueden utilizar dediles o guantes de un solo uso. Un suave masaje o las caricias, producen una agradable sensación de intenso placer. Estos estímulos hacen que el conducto espermático empiece a palpitar, los músculos de la próstata se contraigan y empiecen las contracciones de la musculatura del suelo pélvico. Esta reacción corporal también está considerada como un orgasmo masculino. Este tipo de estimulación a veces puede ser suficiente para llegar al clímax.

## **Consejos para experimentados en la estimulación de la próstata**

Para los usuarios experimentados de **XPANDER** el consejo es el mismo: Practicar, practicar y practicar. Practica solo o con tu pareja. Una reacción positiva de tu pareja puede ser un buen motivo para seguir experimentando. Gracias a los masajes de próstata, los hombres pueden convertirse en expertos en el arte de la eyaculación y tomar el timón de sus relaciones. La estimulación con **XPANDER** te guiará por nuevas rutas para alcanzar la eyaculación. Respirando hondo aprendes a retrasar el impulso de eyacular. De este modo, serás capaz de experimentar orgasmos múltiples y más largos, a la vez que podrás expulsar el semen cuando tú desees.



## **Consejos para hombres valientes**

¿Te acuerdas del miedo que sentías al principio de empezar a experimentar con juguetes anales? ¿Has dejado atrás todos tus prejuicios experimentando contigo mismo y ahora disfrutas con la estimulación de la próstata? ¡Genial! Ahora puedes dar un paso más allá y salir de casa con **XPANDER** puesto. Sal a pasear o a hacer la compra con el lema «estoy sintiendo algo que tú no puedes ver». Disfruta de la sensación de saber que el próximo encuentro con tu pareja acabará convirtiéndose en una descarga sexual desenfrenada. Antiguamente, los cultivadores de arroz japoneses se ponían en el ano pequeñas bolas hechas de madera de bambú, conocidas como Yakoshimi, para sentir placer mientras trabajaban. Además, creían que llevar-

las puestas les ayudaba a intensificar el placer y la potencia. Prueba otros modelos de **XPANDER** (cada estimulador de próstata provoca sensaciones distintas) y experimenta con nuevos tamaños.

## **El orgasmo de próstata**

Como has podido leer hasta aquí, la estimulación de la próstata puede ser muy placentero e intensificar tus orgasmos. No obstante, no es la única forma de llegar a orgasmos desorbitados. Con la correspondiente relajación y concentración durante la estimulación, puedes (incluso sin estimular el pene) llegar a un orgasmo de próstata que, a su manera, superará todas las experiencias orgásmicas que hayas experimentado hasta el momento. Al contrario que con el orgasmo habitual

que sólo afecta al pene, el orgasmo de próstata se produce desde lo más profundo de tu cuerpo y, por lo tanto, se expande por todo tu ser. En la mayoría de los hombres, el orgasmo de próstata dura más que un orgasmo normal. Se requiere mucha práctica para poder experimentar el primer orgasmo de próstata.

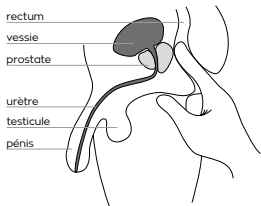
### **Placer seguro**

El riesgo de lesiones es pequeño si tú o tu pareja procedéis con cuidado. Una buena higiene, mucho lubricante, relajación y paciencia son los ingredientes necesarios para saborear un placer seguro.

## Félicitations pour l'acquisition de votre XPANDER.

Grâce à votre XPANDER, quelle que soit votre orientation sexuelle, vous pourrez découvrir de nouvelles sensations, élargir votre sexualité et augmenter nettement l'intensité de vos orgasmes. Vous appartenez à un groupe ouvert et toujours plus nombreux d'hommes intéressés par la sexualité qui découvrent le sujet fascinant de la stimulation de la prostate. De nombreux hommes décrivent les orgasmes de la prostate comme les plus intenses qu'ils aient jamais eus. Toutefois, ce domaine reste encore inconnu pour la plupart des hommes. Pourtant, dans les anciennes civilisations des millénaires passés, on atteignait fréquemment l'orgasme par ce biais, car on croyait que ce type de jouissance

était bon pour la santé. Le massage de la prostate fait d'ailleurs partie des pratiques de base des techniques amoureuses en Asie et en Europe du Sud, ce qui signifie l'on considère là-bas comme normale une chose qui est peu répandue ailleurs.



## **L'anatomie masculine**

Le pénis n'est pas le seul centre du plaisir de l'homme. Un massage sensuel de la prostate peut également provoquer un orgasme particulièrement intense, comparable à la stimulation du point G chez la femme. L'anus contient de nombreuses terminaisons nerveuses très sensibles qui en font une zone érogène extrêmement réactive. La prostate se trouve à l'intérieur, à portée de doigt, et sa stimulation peut apporter une satisfaction sexuelle intense. Ce n'est pas pour rien que l'on surnomme la prostate le point P (ou point G de l'homme). La stimulation de la prostate par un massage du doigt ou par des stimulateurs adaptés peut faire grimper le plaisir en flèche. Cela peut nettement augmenter l'intensité de l'orgasme

tout comme la quantité de sperme et la force de l'éjaculation. Avant de nous intéresser à la stimulation de la prostate, nous souhaitons bien sûr vous dévoiler ce qu'est la prostate, où elle se trouve et quelles sont ses fonctions. L'illustration du haut montre très bien que la prostate se situe entre la vessie et le pénis d'une part et le rectum d'autre part. Sa taille est comparable à celle d'une châtaigne. Comme on le voit sur l'image, elle est traversée par l'urètre. De nombreuses glandes permettent à la prostate de sécréter une partie du sperme (env. 30 %). Lors de la miction, les muscles de la prostate referment l'entrée des glandes et les canaux déférents afin que l'urine ne puisse pas y pénétrer. À l'inverse, lors d'une éjaculation, la prostate referme la vessie. Au cours d'une éjaculation,

de fortes contractions musculaires du périnée et de la prostate éjectent les sécrétions de la prostate, des vésicules séminales et de l'épididyme à travers l'uretère, puis le pénis, à une vitesse d'env. 17 km/h. Le simple fait de toucher la prostate peut provoquer une (pré)éjaculation. De nombreux hommes trouvent cela très excitant et exaltant. Dans le domaine du BDSM, on parle aussi de « traite du sperme ». En médecine, cette méthode permet de recueillir des échantillons de sperme. La stimulation de la prostate (sans stimuler le pénis) provoque un orgasme qui peut s'accompagner ou non d'une éjaculation. Les deux cas sont normaux. Vous pouvez stimuler votre prostate vous-même ou vous offrir à votre partenaire.

### **Mode d'emploi et conseils pour stimuler la prostate**

Si vous n'avez pas encore d'expérience en matière de stimulation de la prostate, ces conseils vont vous aider à découvrir l'univers anal de la façon la plus agréable, propre et efficace possible : pour éviter toute frustration, il est particulièrement important de commencer avec le bon modèle. Pour les débutants, il vaut mieux ne pas se lancer tout de suite avec un **XPANDER** taille L, mais augmenter progressivement la taille au fur et à mesure de la familiarisation. De plus, les débutants doivent savoir que les premiers essais peuvent ne pas être agréables, ou du moins pas totalement. Il faut d'abord s'habituer à la pression d'un corps étranger inhabituel dans le rectum. Les premières expériences peuvent

se terminer de façon très décevante. Il vaut mieux faire ses premiers pas tout seul. Créez une ambiance détendue, sans risque que quelqu'un entre dans la pièce ou que le facteur sonne à la porte. Faites appel à votre imagination, avec ou sans l'aide d'images stimulantes. Pour commencer, nettoyez votre **XPANDER** à l'eau et au savon. Pour un nettoyage et une désinfection en profondeur, vous pouvez aussi utiliser un nettoyant spécial sex toys (nous vous conseillons clean'n'safe, qui agit en 1 minute seulement). ...N'oubliez pas les mouchoirs. Vous pouvez vous nettoyer la zone anale sous la douche. Pour un nettoyage en profondeur, vous pouvez utiliser un embout de douche spécial lave-ment (nous vous conseillons l'AQUAstick). Si vous n'avez pas la possibilité de vous nettoyer le

rectum, vous pouvez mettre un préservatif sur votre **XPANDER**. Introduisez l'**XPANDER** (avec suffisamment de lubrifiant) en position accroupie ou sur le côté. Vous avez le choix entre un gel lubrifiant à base d'eau (nous vous conseillons AQUAGlide anal), un lubrifiant hybride (notre conseil: easyANAL) ou un lubrifiant à base de silicone (nous vous recommandons SLICK'N'SLIDE). Par réflexe, vos muscles vont lutter contre «l'intrus» et se contracter ; veillez à faire passer doucement votre **XPANDER** entre deux anneaux musculaires. Même si vous voulez à tout prix atteindre votre but le plus vite possible, allez-y très, très doucement et précautionneusement, et essayez de détendre vos sphincters. Ensuite, l'**XPANDER** glissera tout seul dans le rectum et déploiera

toute sa puissance stimulatrice pile au bon endroit. Respirez calmement et soyez détendu. Pour mieux relâcher votre sphincter, vous pouvez utiliser un spray anal (nous vous conseillons easyANAL Relax-Spray). Une fois que l'XPANDER est bien en place, vous n'avez plus besoin d'effectuer de mouvement. Familiarisez-vous d'abord avec vos sensations. Il est possible qu'au départ, vous ne trouviez pas cela très agréable. Malgré l'excitation, essayez de vous détendre. N'essayez d'atteindre l'orgasme que lorsque vous en aurez vraiment envie. Une fois que vous êtes suffisamment détendu, vous pouvez commencer à contracter doucement le périnée. Cela fera bouger la tête de l'XPANDER dans la zone de la prostate. Ensuite, il n'y a plus qu'une chose à faire: pratiquer, encore

pratiquer, toujours pratiquer. À chaque fois que vous êtes excité - et que la situation le permet -, entraînez-vous avec votre XPANDER. Essayez plusieurs fois, même si vos premières tentatives n'aboutissent pas au succès escompté. Un moment viendra où vos muscles anaux ne pourront plus lutter contre le stimulateur de prostate. Alors, vous aurez réussi! ...et vous pourrez profiter pleinement de tout le plaisir de votre XPANDER. Il peut être très excitant d'avoir une relation sexuelle avec votre partenaire tout en ayant votre XPANDER en place. La contraction réflexe du périnée lors des à-coups stimulera la prostate en rythme. Votre orgasme pourra alors être si violent que vous pourrez être comme tétanisé ou crier de plaisir. Par ailleurs, c'est aussi très agréable avec

une masturbation classique ou assistée d'un sex toy. Si on stimule le pénis de façon rapide et intense, le sphincter travaille aussi et transfère la pression intense sur l'XPANDER, ce qui peut offrir des sensations très agréables.

### **Du massage de la prostate à l'orgasme multiple**

Une autre façon de stimuler la prostate consiste à utiliser un ou deux doigts (les vôtres ou ceux de votre partenaire). Bien entendu, pour des raisons d'hygiène, on peut porter des doigts ou des gants à usage unique. Un léger massage ou des «grattouilles» peuvent provoquer un plaisir corporel et sensuel très beau et très intense. Ces stimulus ont pour effet de faire pulser les canaux déférents, de resserrer les muscles de la prostate

et de contracter les muscles du périnée. Il s'agit d'une réaction corporelle que l'on observe également pendant l'orgasme masculin. Cette forme de stimulation peut parfois même suffire pour atteindre l'orgasme.

### **Conseils de stimulation de la prostate pour les personnes averties**

Même pour les utilisateurs expérimentés d'XPANDER, la marche à suivre reste: la pratique, encore la pratique, toujours la pratique. Entraînez-vous seul et avec votre partenaire. Un écho positif de la part de votre partenaire vous motivera fortement à poursuivre vos expérimentations. Grâce au massage de la prostate, les hommes peuvent s'initier à l'art du contrôle et de la maîtrise de l'éjaculation. La stimulation avec XPANDER vous condui-



ra au seuil de l'éjaculation. En respirant profondément, vous apprendrez à résister à l'envie d'éjaculer. Ainsi, vous serez bientôt en mesure d'avoir des orgasmes multiples qui durent longtemps au cours desquels vous pourrez éjaculer tout votre sperme si vous le souhaitez.

### **Conseils pour les hommes audacieux**

Vos inquiétudes du début au sujet des gadgets anaux ne sont plus qu'un lointain souvenir? Vous avez surmonté tous les préjugés grâce à vos propres expérimentations et vous avez trouvé le plaisir grâce à la stimulation de la prostate? Super! Alors vous pouvez maintenant oser de sortir de chez vous avec l'XPANDER bien au chaud dans votre anus ! Allez vous promener ou faire des courses en vous disant :

« Je sens ce que tu ne vois pas », et savourez la perspective de savoir que votre prochain tête-à-tête galant se terminera en agapes sexuelles débri-dées, seul ou avec votre partenaire. Déjà les cultivateurs de riz japonais portaient de petits bouchons anaux en bois de bambou appelés «Yakoshimi» pendant qu'ils travaillaient dur afin de se changer agréablement les idées. De plus, ils les utilisaient comme moyen pour renforcer leur plaisir et leur érection. Essayez aussi d'autres modèles d'XPANDER (chaque stimulateur de prostate procurera des sensations différentes) et frottez-vous aux autres tailles.

## **L'orgasme de la prostate**

Comme vous l'avez lu jusqu'à présent, une stimulation supplémentaire de la prostate peut être très agréable et grandement augmenter votre orgasme. Mais ce n'est pas la seule façon d'atteindre un orgasme exceptionnel. Avec un peu de détente et de concentration sur la stimulation de la prostate, vous pouvez - même sans stimuler votre pénis - atteindre un «orgasme de la prostate» capable de surclasser tous les orgasmes que vous aviez connus auparavant. L'orgasme de la prostate semble venir des tréfonds du corps et se répandre à travers tout l'organisme au lieu de se limiter à la zone du pénis. Chez de nombreux hommes, l'orgasme de la prostate dure aussi plus longtemps qu'un orgasme classique. Toutefois, il

faut une certaine pratique avant de pouvoir atteindre pour la première fois un orgasme de la prostate.

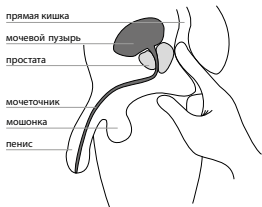
## **Le plaisir 100 % garanti**

Il n'y a que peu de risques de blessure si vous ou votre partenaire faites attention. L'hygiène, une bonne dose de lubrifiant, la détente et un peu de patience sont la clé d'un plaisir 100 % garanti.

## Сердечно поздравляем тебя с покупкой XPANDER.

Вместе со своим XPANDER ты можешь – независимо от своей сексуальной ориентации – получить новые ощущения, расширить свою сексуальную жизнь и значительно повысить интенсивность оргазма. Тыходишь в стремительно расширяющуюся группу мужчин широких взглядов с сексуальной заинтересованностью, которая открыла для себя захватывающую тему стимулирования простаты. Многие мужчины описывают простатные оргазмы как самые интенсивные из всех своих оргазмов. Но большинство мужчин до сих пор об этом не знает. При этом еще в древних цивилизациях на протяжении цивилизаций это была широко распространенная техника получения оргазма. К тому же считают, что такой оргазм может быть полезным

для здоровья. Массаж простаты даже входит в стандартный репертуар техник любовных игр во многих странах Азии и Южной Европы, то есть он там считается нормальным, хотя во многих других местах это еще рассматривается как нечто необычное.



## **Мужская анатомия**

Не только пенис является центром получения удовольствия у мужчины. Также нежный массаж простаты может вызвать чрезвычайно интенсивный оргазм, который можно сравнить со стимуляцией G-точки у женщины. На анусе находится очень много чувствительных нервных окончаний, которые делают его очень важной эрогенной зоной. Внутри на расстоянии пальца располагается простата, стимуляция которой может дать сексуальное удовлетворение высшего уровня. Простата не без причины также называется P-точкой (то есть G-точкой мужчины). Стимуляция простаты путем массажа пальцем или с помощью подходящих стимуляторов простаты может быть чрезвычайно возбуждающей. Благодаря этому может значительно усиливаться интенсивность оргазма, а также

увеличиваться объем спермы и сила ее выбрасывания. Прежде чем мы перейдем собственно к стимуляции простаты, нам, естественно, хотелось бы объяснить, что такое простата, где она располагается и какие задачи выполняет. На приведенном выше изображении очень хорошо видно, что простата, которая также называется предстательной железой, располагается между мочевым пузырем и пенисом, а также перед прямой кишкой (ректумом). По размеру она походит на каштан. Как видно на изображении, мочеиспускательный канал проходит через нее. Простата вырабатывает определенную часть (около 30 %) секрета спермы. Она играет роль клапана – закрывает семенные протоки, чтобы в них не попала моча. А во время эрекции при эякуляции она закрывает выход из мочевого пузыря. При эякуляции секреты из простаты,

семенных пузырьков и придатков яичек под воздействием сильных мышечных сокращений тазового дна, а также простаты выбрасываются через мочеточник из пениса со скоростью около 17 км/ч. Уже при прикосновении к простате может выделяться (пре)эякулят. Многих мужчин это сильно возбуждает. В БДСМ это называется «доить сперму». В медицине этот метод может использоваться для забора спермы. Стимуляция простаты (без стимуляции пениса) вызывает оргазм с эякуляцией или без эякуляции. Нормальными являются оба варианта. Ты можешь сам стимулировать свою простату или с наслаждением отдаться в руки партнерши/партнера.

### **Инструкция по стимуляции простаты и советы**

Если у тебя еще нет опыта по стимуляции простаты, эти советы помогут приятно, чисто и одновременно с этим эффективному знакомству с миром анальных удовольствий: Чтобы избежать разочарования, очень важно начать с правильной модели. Начинающим не рекомендуется начинать с больших L-размеров **XPANDER**, модели следует увеличивать в зависимости от прогресса в этом деле. Начинающий также должен знать, что первые опыты вообще могут быть неприятными или не очень приятными. Сначала нужно привыкнуть к давлению необычного постороннего предмета в прямой кишке. Первые эксперименты могут вообще разочаровать. Первые шаги следует выполнить самостоятельно. Создай приятную останов-

ку, чтобы не бояться, что кто-то войдет в комнату или позвонит во входную дверь. Стимулируй себя с фантазией или используй возбуждающие изображения. Сначала помой свой **XPANDER** водой и нежным мылом. Для особенно тщательной чистки и дезинфекции также можно использовать специальное средство для чистки сексуальных игрушек (мы рекомендуем clean'n'safe, которое действует уже буквально через 1 минуту). ...не забудь салфетки. Свой анус можно помыть под душем. Для особенно тщательной чистки целесообразно воспользоваться анальным душем (мы рекомендуем AQUAstick). Если у тебя нет возможности очистить свою прямую кишку, на **XPANDER** можно надеть презерватив. Всегда вводи свой **XPANDER** с обильной смазкой для скольжения), при этом располагайся

на корточках или лежи на боку. Ты можешь выбрать гель-лубликант на водной основе (мы рекомендуем AQUAGlide anal), гибридный гель-лубликант (мы рекомендуем easyANAL) или силиконовый гель-лубликант (мы рекомендуем SLICK'N'SLIDE). Твои мышцы непроизвольно будут сопротивляться «вторжению» и напрягаться – помни о том, что тебе нужно осторожно провести свой **XPANDER** сквозь два мышечных кольца. Даже если ты хочешь очень быстро достичь цели, действуй очень, очень, очень, очень медленно и осторожно, попробуй расслабить свой сфинктер. В этом случае **XPANDER** сам по себе проскользнет в прямую кишку и там развернется до своего полного размера. Дыши спокойно и расслабленно. Для лучшего расслабления сфинктера можно использовать анальный спрей (мы рекоменду-

ем easyANAL Relax-Spray). После того как **XPANDER** введен правильно, пока не нужно делать никаких дополнительных движений. Сначала привыкни к новым ощущениям. Сначала они могут быть немного неприятными. Попробуй – несмотря на возбуждение – расслабиться. Пытайся получить оргазм только если ты этого действительно хочешь. Если ты достаточно расслабился, можешь начать осторожно напрягать мышцы дна таза. При этом головка **XPANDER** будет двигаться в области простаты. Теперь нужно тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться. Каждый раз, когда ты возбужден – и ситуация это позволяет – тренируйся с **XPANDER**. Не прекращай тренировки, даже если не достигнешь успеха сразу же. Однажды мышцы твоего ануса больше не станут сопротивляться стимулятору простаты.

Вот он – успех! ...и ты можешь чувственно наслаждаться своим **XPANDER**. Очень возбуждающе заниматься сексом со своей партнершей/своим партнером с введенным **XPANDER**. Благодаря непроизвольному напряжению тазового дна при толчках простата стимулируется с определенным ритмом. Твой оргазм при этом может быть таким интенсивным, что тебя как будто парализует и ты будешь кричать. Очень приятной является и классическая мастурбация или использование мастурбатора. Если стимулировать пенис быстро и интенсивно, сфинктер также работает, а через **XPANDER** передается давление, которое является очень приятным.

## **От массажа простаты к множественным оргазмам**

Другой путь стимуляции простаты – это использование одного или двух пальцев (собственных или партнерши/партнера). Естественно, для соблюдения требований гигиены можно использовать напальчники или одноразовые перчатки. Легкий массаж или поглаживание могут дать очень интенсивное наслаждение. Эти чувственные раздражения ведут к тому, что семенные протоки начинают пульсировать, мышцы простаты сокращаются и начинаются сокращения мышц тазового дна. Эта реакция организма наблюдается также при мужском оргазме. Иногда этой формы стимуляции самой по себе достаточно для достижения оргазма.

## **Советы по стимуляции простаты для опытных**

Этот принцип касается и продвинутых пользователей **XPANDER**: «тренироваться, тренироваться и еще раз тренироваться». Тренируйся сам, а также со своей партнершей/своим партнером. Положительный отзыв от партнерши/партнера станут экстремальной мотивацией для того, чтобы продолжать тренировки. Мужчины с помощью массажа простаты могут научиться искусству управления и контролю эякуляции. Стимуляция с помощью **XPANDER** подводит к границе эякуляции. Можно научиться останавливаться, не дойдя до эякуляции, с помощью глубокого дыхания. Ты также уже вскоре сможешь иметь продолжительные множественные оргазмы, во время которых сможешь эякулировать всю сперму, если этого захочешь.



## **Советы для храбрых мужчин**

Ты едва-едва можешь вспомнить начальные проблемы с анальными играми? Ты справился со всеми предубеждениями с помощью собственных экспериментов и научился получать удовольствие от стимуляции простаты? Супер! Тогда ты можешь решиться выйти из дома с введенным XPANDER! Отправляйся погулять или за покупками свободно в соответствии с девизом «я чувствую то, что ты не видишь» и наслаждайся приятными ощущениями и осознанием того, что вскоре можно будет получить сексуальную разрядку (самостоятельно или с партнершей/партнером). Еще японские крестьяне, которые занимались возделыванием риса, носили небольшие бамбуковые пробки в анусе, так называемые «якошими», во время своего тяжелого труда, чтобы отвлечься. Они также

использовались в качестве средства для усиления потенции и сексуального удовольствия. Испробуй также другие модели XPANDER (каждый стимулятор простаты даст другие ощущения), а также другие размеры стимуляторов.

### **«Простатный оргазм»**

Как ты уже прочитал выше, дополнительная стимуляция простаты может быть очень приятной и существенно усилить твой оргазм. Но это не единственная возможность получить отличный оргазм. При соответствующем расслаблении и концентрации на стимуляции простаты можно – даже без стимуляции пениса – получить «простатный оргазм», который по своему качеству превзойдет все, что ты испытывал раньше. «Простатный оргазм» воспринимается как приходящий из глубины тела,

он распространяется по всему телу, то есть не ограничивается только пенисом. У многих мужчин «простатный оргазм» продолжается больше по сравнению с нормальным оргазмом. Но нужно тренироваться, чтобы получить свой первый «простатный оргазм».

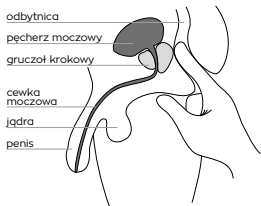
### **Удовольствие с безопасностью**

Опасность получить повреждение является незначительной, если ты и твой партнер действуете осторожно. Гигиена, достаточное количество смазки для скольжения, расслабление, а также терпение – вот рецепт, который позволяет получать удовольствие с безопасностью.

## Gratulujemy zakupu stymulatora XPANDER.

Dzięki stymulatorowi XPANDER możesz doznać nowych uczuć i zwiększyć intensywność orgazmu. XPANDER to ekspansja doświadczeń własnej seksualności niezależnie od Twojej orientacji seksualnej. Należysz do otwartej na nowości, szybko rosnącej grupy mężczyzn zainteresowanych seksualnymi zabawami, którzy odkryli ciekawy obszar stymulacji prostaty. Orgazmy przeżywane dzięki stymulacji prostaty są zaliczane przez wielu mężczyzn do najbardziej intensywnych orgazmów, jakich kiedykolwiek doznawali. Jednak większość mężczyzn o tym nie wie. A tymczasem w starszych cywilizacjach taki sposób szczytowania nie jest niczym niezwykłym już od tysięcy lat, tym bardziej, że istnieje przekonanie

o zaletach zdrowotnych takiego orgazmu. W wielu azjatyckich i północnoeuropejskich technikach sztuki miłosnej masaż prostaty należy do standardowego repertuaru, co oznacza, że tam uchodzi za normalne coś, co gdzie indziej nadal jest uważane za coś nadzwyczajnego.



## **Męska anatomia**

Nie tylko penis jest ośrodkiem przyjemności mężczyzny. Również delikatny masaż prostaty może wywołać szczególnie intensywny orgazm, porównywalny do stymulacji punktu G u kobiet. Wokół odbytu znajduje się bardzo dużo wrażliwych zakończeń nerwowych, które sprawiają, że jest on bardzo wrażliwą strefą erogenną. Wewnątrz znajduje się w zasięgu palca prostata, której stymulacja może przynieść niezwykle dużą satysfakcję seksualną. Nie bez powodu prostata nazywana jest punktem P (czyli tzw. punkt G mężczyzny). Stymulacja prostaty przy zastosowaniu masażu palcem lub odpowiednimi stymulatorami może ekstremalnie zwiększyć pożądanie. To powoduje zwiększenie natężenia orgazmu oraz ilości i siły

wytrysku spermy. Zanim zagłębimy się w tajniki stymulacji prostaty, powiemy Ci oczywiście czym ona jest, gdzie jest umiejscowiona i jakie spełnia funkcje, gdyż nie chcemy tego przed Tobą ukrywać. Na zamieszczonej powyżej ilustracji bardzo dobrze widać, że prostata, zwana również gruczołem krokowym, znajduje się pomiędzy pęcherzem i członkiem, jak również przed jelitem prostym (odbytnicą). Jej wielkość porównywalna jest z kasztanem. Jak ukazuje ilustracja, cewka moczowa przebiega przez sam jej środek. Prostata produkuje poprzez liczne gruczoły pewną część objętości (około 30 %) spermy. Przy oddawaniu moczu mięśnie prostaty zamykają przewody gruczołów i nasieniowody, tak, że nie przedostaje się do nich mocz. Odwrotny proces ma miejsce przy wytrysku,

wtedy prostata zamyka pęcherz. Gdy dochodzi do wytrysku, wydzielina z gruczołu krokowego, pęcherzyków nasiennych i najądrza jest wyrzucana przez cewkę moczową z penisa z prędkością około 17 km/h dzięki silnym skurczom mięśni dna miednicy oraz prostaty. Już podczas dotykania prostaty może pojawić się preejakulat. Dla wielu mężczyzn jest to bardzo pobudzające i podniecające. W kontekście BDSM zwane też „dojeniem spermy”. W medycynie można tą metodą pobierać próbki spermy do badania. Stymulacja prostaty (bez równoczesnego stymulowania penisa) wywołuje orgazm z wytryskiem lub bez. Obie sytuacje są normalne. Możesz sam stymulować swoją prostatę lub też z rozkoszą oddać się w ręce swojej partnerki/swojego partnera.

## **Stymulacja prostaty – przyuczenie i porady**

Jeśli jeszcze nie zebrałeś doświadczeń związanych ze stymulacją prostaty, poniższe porady pomogą Ci przyjemnie, czysto i zarazem skutecznie wejść w świat analnych doznań. Szczególnie ważne jest zastosowanie na początku właściwego modelu, aby uniknąć frustracji. Dla początkujących nie jest wskazane zaczynanie od rozmiarów L stymulatora **XPANDER**. Przechodzenie do większych modeli należy uzależnić od postępów. Poza tym początkujący powinien być świadomy tego, że pierwsze próby w ogóle nie będą przyjemne lub tylko w niewielkim stopniu. Najpierw trzeba poznać ucisk tego obcego ciała w odbytnicy. Wstępne doświadczenia mogą zakończyć się rozczarowaniem. Pierwsze kroki powinieneś zrobić sam.

Stwórz sobie miłą i rozluźnioną atmosferę, bez strachu i obaw, że ktoś nagle wpadnie do pokoju lub że kurier z paczką zadzwoni do drzwi. Do stymulacji użyj swojej fantazji lub podniecających zdjęć. Najpierw oczyść swój **XPANDER** wodą i delikatnym mydłem. W celu szczególnie gruntownego oczyszczenia i dezynfekcji możesz również dodatkowo użyć Toy Cleaner (polecamy środek dezynfekujący clean´n´safe, który działa w ciągu jednej minuty). ... nie zapomnij o chusteczkach higienicznych. Okolicę odbytu możesz oczyścić pod prysznicem. Natomiast skorzystanie z prysznica analnego zapewni bardzo gruntowną czystość (polecamy AQUAstick). Jeśli nie masz możliwości oczyszczania jelita grubego, możesz na **XPANDER** naciągnąć prezerwatywę. Wprowadź **XPANDER** (zawsze sto-

suć dużą ilość lubrykantu) kucając lub przyjmując pozycję boczną. Masz do wyboru żel poślizgowy na bazie wody (polecamy AQUAglide anal), lubrykant hybrydowy (polecamy easyANAL) lub lubrykant silikonowy (polecamy SLICK´N´SLIDE). Twoje mięśnie będą mimo woli walczyły z „intruzem“ i będą się napinać - pamiętaj, że musisz ostrożnie wprowadzić **XPANDER** pokonując dwa pierścienie mięśniowe. Nawet jeśli teraz bardzo chcesz szybko dotrzeć do celu, postępuj bardzo, bardzo, bardzo powoli i delikatnie, próbując przy tym rozluźnić zwieracz. Wtedy **XPANDER** sam wśliznie się do odbytnicy osiągając w pożądanym miejscu pełny rozmiar optymalny do stymulacji. Odpręż się i oddychaj spokojnie. W celu lepszego rozluźnienia zwieracza można użyć spray analny (polecamy

easyANAL Relax Spray). Gdy **XPANDER** znajdzie się na swoim miejscu, nie należy najpierw wykonywać dalszych ruchów. Zapoznaj się z tym nowym uczuciem. Może się zdarzyć, że początkowo uznasz je za niezbyt przyjemne. Mimo całego podniecenia, postaraj się odprężyć i zrelaksować. Spróbuj teraz osiągnąć orgazm, ale tylko wtedy, gdy naprawdę masz na to ochotę. Jeśli jesteś wystarczająco rozluźniony, możesz zacząć ostrożnie napinać mięśnie miednicy. Wtedy głowica **XPANDERa** będzie się poruszać w okolicy prostaty. Teraz należy już tylko ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć. Za każdym razem, kiedy jesteś podniecony, a sytuacja na to pozwala, trenuj ze swoim **XPANDERem**. Ciągłe podejmuj próby, nawet jeśli początkowo Twoje eksperymenty nie przynoszą oczekiwanych rezultatów.

Z czasem Twoje mięśnie odbytu przestaną bronić się przed stymulatorem prostaty. Wtedy uda Ci się osiągnąć cel! ...i możesz namiętnie korzystać z **XPANDERa** i cieszyć się jego zaletami. Bardzo podniecającym doznaniem jest uprawianie seksu z partnerką/partnerem z wprowadzonym **XPANDERem**. Poprzez mimowolne napinanie mięśni dna miednicy podczas uderzeń, dochodzi do rytmicznej stymulacji prostaty. Orgazm może być wtedy tak silny, że przy dochodzeniu będziesz jak sparaliżowany, krzycząc z rozkoszy. Równie przyjemna jest klasyczna masturbacja lub zastosowanie masturbatora. Podczas szybkiej i intensywnej stymulacji penisa pracuje również zwieracz i przenosi intensywny nacisk przez **XPANDERa**, co przynosi bardzo przyjemne doznania.

## **Od masażu prostaty do wielokrotnych orgazmów**

Innym sposobem stymulacji prostaty jest użycie jednego lub dwóch palców (własnych lub partnerki/partnera). Oczywiście ze względu na higienę można zastosować ochraniacze na palec lub rękawiczki jednorazowe. Delikatne masowanie lub „drapanie” może wywołać bardzo intensywne i przyjemne doznanie lub uczucie rozkoszy. Te podniety sprawiają, że nasieniowody zaczynają pulsować, mięśnie prostaty się kurczą a mięśnie dna miednicy reagują skurczami. Jest to fizyczna reakcja organizmu, jaką można zaobserwować w czasie męskiego orgazmu. Ta forma stymulacji jest nawet niekiedy wystarczająca, aby osiągnąć szczytowanie.

## **Stymulacja prostaty – porady dla zaawansowanych**

Także zaawansowanych użytkowników **XPANDERA** obowiązuje zasada: „ćwiczyć, ćwiczyć, ćwiczyć”. Trenuj sam lub z partnerką/partnerem. Pozytywna reakcja ze strony partnerki/partnera będzie dla Ciebie niezwykłą motywacją do dalszego eksperymentowania. Poprzez masaż prostaty mężczyźni mogą uczyć się sztuki sterowania i kontroli wytrysku. Stymulacja **XPANDEREM** doprowadzi Cię do progu tuż przed wytryskiem. Biorąc głębokie oddechy nauczysz się wstrzymywać impuls ejakulacji. Wkrótce będziesz potrafił przeżywać długotrwałe, wielokrotne orgazmy, decydując o tym, kiedy ma nastąpić wytrysk całej spermy.



## **Porady dla odważnych mężczyzn**

Już ledwie pamiętasz początkowe obawy co do zabaw analnych? Udało Ci się własnymi eksperymentami obalić wszelkie uprzedzenia i stymulacja prostaty to dla Ciebie zabawa i przyjemność? Świetnie! W takim razie możesz się odważyć na wyjście z domu z wprowadzonym XPANDERem. Idź na spacer lub na zakupy w stylu „czuję coś, czego Ty nie widzisz” i ciesz się dobrym samopoczuciem i świadomością, że zbliżająca się schadzka zakończy się rozpustnym seksualnym wyładowaniem (w pojedynkę lub z partnerką/partnerem). Nawet japońscy rolnicy nosili małe, bambusowe korki analne zwane „Yakoshimi”, aby zapewnić sobie pozytywną rozrywkę podczas wykonywania ciężkiej pracy zbierania ryżu. Znalazły też zastosowanie jako środek

na potencję i afrodyzjak. Wypróbuj też inne modele serii XPANDER (każdy stymulator prostaty przynosi inne doznania) i z czasem również większe rozmiary.

### **„Orgazm prostaty“**

Jak wynika z lektury powyższego tekstu, dodatkowa stymulacja prostaty może być bardzo przyjemna i może wzmocnić Twój orgazm. Ale to nie jest jedyne osiągnięcie niesamowitego orgazmu. W stanie odpowiedniego rozluźnienia i koncentracji na stymulacji prostaty możesz nawet bez stymulacji penisa osiągnąć „orgazm prostaty”, który przewyższy wszystkie znane Ci do tej pory doznania orgazmu. „Orgazm prostaty” odczuwany jest jako pochodzący z głębi ciała, który rozprzestrzenia się po całym ciele,

a nie jest odczuwalny tylko w penisie. U wielu mężczyzn „orgazm prostaty” trwa dłużej niż normalny orgazm. Jednak potrzeba wprawy, zanim będziesz mógł przeżyć swój pierwszy „orgazm prostaty”.

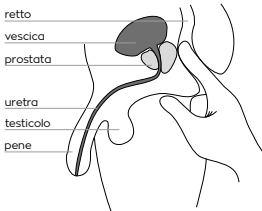
### **Bezpieczna zabawa**

Ryzyko obrażeń jest niewielkie, jeśli Ty lub Twój partner zachowacie należyłą ostrożność. Higiena, dużo lubrykantu, relaks i cierpliwość to przepis na bezpieczną i z pewnością dobrą zabawę.

## Complimenti per l'acquisto del tuo XPANDER!

Grazie al tuo XPANDER e indipendentemente dal tuo orientamento sessuale, puoi provare nuove sensazioni, potenziare la tua sessualità e aumentare notevolmente l'intensità del tuo orgasmo. Fai parte di un gruppo in forte crescita di uomini interessati all'eccitante argomento della stimolazione prostatica. Nonostante la maggior parte degli uomini ne ignori completamente l'esistenza, l'orgasmo prostatico viene descritto da molti come l'orgasmo più intenso che abbiano mai avuto. Già molti secoli fa, nelle civiltà più antiche era del tutto normale raggiungere l'apice del piacere ricorrendo a questo tipo di massaggio, che può arrecare anche molti benefici alla salute. Il massaggio prostatico è una

delle tante tecniche sessuali inserite nel repertorio standard delle culture asiatiche e sud-europee, dove è considerato normale ciò che altrove è ancora visto come qualcosa di insolito.



## **L'anatomia maschile**

Il centro del piacere maschile non si trova soltanto nel pene. Anche il sensuale massaggio prostatico permette di raggiungere orgasmi particolarmente intensi, paragonabili alla stimolazione del punto G femminile. Sull'ano sono presenti delle terminazioni nervose molto sensibili, che lo rendono una delle zone più erogene del corpo. All'interno dell'orifizio anale si trova la prostata che, se stimolata, può portare a una grandissima soddisfazione sessuale. Non a caso, la prostata è conosciuta anche come punto P (il punto G maschile). La prostata può essere massaggiata con un dito o con appositi stimolatori prostatici per aumentare notevolmente il piacere sessuale, l'intensità dell'orgasmo, la quantità dello sperma e la forza espul-

siva. Prima di addentrarci nella stimolazione prostatica vogliamo illustrarti che cos'è la prostata, dove si trova e quali compiti svolge. Dalla figura in alto risulta evidente che la prostata è collocata tra la vescica e il pene, davanti all'intestino retto; ha la grandezza di una castagna ed è attraversata dall'uretra. Grazie a numerose ghiandole accessorie, la prostata produce una certa quantità di liquido spermatico (ca. il 30 %). Durante la minzione, la muscolatura prostatica chiude i dotti ghiandolari e il condotto spermatico evitando la fuoriuscita di urina, mentre durante l'eiaculazione chiude la vescica. Al momento dell'eiaculazione, le secrezioni prodotte dalla prostata, dalle vescicole seminali e dall'epididimo vengono espulse dall'uretere a una velocità di ca. 17 km/h tramite delle forti

contrazioni muscolari del pavimento pelvico e della prostata. La (pre-)eiaculazione può avvenire già con il semplice sfioramento della prostata, una pratica che molti uomini trovano particolarmente stimolante ed eccitante e che nel campo del BDSM è nota con il termine di "postillonage" o mungitura della prostata. È con questo metodo che in medicina si ricavano i campioni di sperma. Il massaggio prostatico (senza la stimolazione del pene) può provocare orgasmi con o senza eiaculazione, che sono del tutto normali. La prostata può essere stimolata da soli o lasciandosi piacevolmente stimolare dal proprio partner.

### **Guida e consigli sulla stimolazione prostatica**

Se non hai mai avuto esperienze con la stimolazione prostatica, questi consigli ti aiuteranno a entrare nel modo più piacevole, accurato ed efficace possibile nel mondo delle pratiche anali: per evitare frustrazioni, è particolarmente importante iniziare con il modello giusto. Ai principianti si sconsiglia di iniziare subito con la taglia L dell'XPANDER e si raccomanda di aumentare gradualmente le dimensioni del modello. Inoltre, i neofiti devono essere consapevoli che i primi tentativi potrebbero non essere molto piacevoli: all'inizio bisogna abituarsi alla presenza insolita di un corpo estraneo nel retto. I primi esperimenti potrebbero essere molto deludenti; per questo è consigliabile fare i primi passi da soli.

Crea un'atmosfera rilassante ed evita situazioni in cui ci sia il pericolo che qualcuno possa entrare nella stanza o il postino suoni alla porta. Stimolati con fantasie o immagini eccitanti. Prima di tutto, lava il tuo **XPANDER** con acqua e sapone delicato. Per una pulizia e una disinfezione particolarmente accurate puoi usare anche un toy cleaner (noi consigliamo clean´n´safe, che agisce in un minuto). ... Non dimenticare i fazzoletti! Puoi lavare la zona anale sotto la doccia. Per una pulizia accurata potrebbe essere utile una doccia anale (noi consigliamo l'AQUASTICK). Se non hai la possibilità di fare un lavaggio intestinale, puoi infilare un preservativo al tuo **XPANDER**. Inserisci il tuo **XPANDER** (sempre ben lubrificato) in posizione raccolta o laterale. Puoi scegliere tra un lubrificante a

base di acqua (noi consigliamo l'AQUAGlide anal), un lubrificante ibrido (come easyANAL) o un lubrificante al silicone (ad es. SLICK´N´SLIDE). Per istinto, la muscolatura resisterà "all'intrusione" e andrà in tensione - Ricorda che l'**XPANDER** va inserito con cautela in due anelli muscolari. Anche se in quel momento vorresti raggiungere velocemente l'obiettivo, prosegui molto molto lentamente e con molta cautela, cercando di rilassare lo sfintere. A quel punto, l'**XPANDER** scivolerà automaticamente nel retto e svolgerà completamente il suo compito stimolativo. Respira in modo tranquillo e disteso. Per rilassare al meglio lo sfintere puoi usare anche uno spray anale (noi consigliamo easyANAL Relax-Spray). Se l'**XPANDER** è nella posizione giusta, all'inizio è meglio non fare altri movi-

menti. Impara a conoscere le sensazioni: all'inizio potrebbero sembrarti poco piacevoli. Nonostante l'eccitazione, prova a rilassarti. Cerca di raggiungere l'orgasmo solo se ne hai davvero voglia. Se sei abbastanza rilassato, puoi iniziare a contrarre con cautela il pavimento pelvico facendo muovere la testa dell'XPANDER nella zona della prostata. A questo punto non ti resta che esercitarti. Ogni volta che ti senti eccitato (e la situazione lo permette), allenati con il tuo XPANDER. Provaci diverse volte, anche se all'inizio gli esperimenti non portano al risultato sperato. Prima o poi la muscolatura anale non opporrà più resistenza e allora ... potrai usare il tuo XPANDER con il massimo del piacere. Per un'esperienza molto eccitante, prova ad avere un rapporto sessuale con il tuo/la tua

partner dopo aver inserito l'XPANDER. Grazie alle contrazioni involontarie del pavimento pelvico date dalle spinte, la prostata viene stimolata ritmicamente regalandoti un orgasmo talmente intenso che ti sembrerà di essere paralizzato e griderai di piacere. Un'altra esperienza molto piacevole è offerta dall'utilizzo dello stimolatore nella masturbazione classica o con l'impiego di un masturbatore. Con una stimolazione rapida e intensa del pene, si va ad attivare anche la muscolatura sfinterica, generando una pressione dell'XPANDER e una piacevolissima sensazione.

### **Dal massaggio prostatico agli orgasmi multipli**

La prostata può essere stimolata anche inserendo uno o due dita nell'ano

(le proprie o quelle del partner). Per motivi igienici, naturalmente è possibile usare dei guanti per le dita o dei guanti usa e getta. Con delle carezze e dei massaggi delicati si genera una sensazione di piacere molto bella e intensa per il corpo. Sottoposti a questi stimoli, i condotti spermatici iniziano a pulsare e la muscolatura pelvico-prostatica si contrae, provocando la stessa reazione fisica che si può osservare anche durante l'orgasmo maschile. Questa forma di stimolazione a volte può essere sufficiente per raggiungere l'apice del piacere.

### **Consigli per esperti**

Anche per gli utenti esperti di XPANDER vale la regola: "esercizio, esercizio, esercizio"! Allenati da solo o insieme al tuo partner: il coinvolgimento

del partner ti motiverà a sperimentare ancora di più. Grazie al massaggio prostatico, gli uomini possono imparare a controllare l'eiaculazione. La stimolazione con l'XPANDER porta sulla soglia dell'orgasmo e, grazie alla respirazione profonda, permette di imparare a resistere all'impulso di eiaculare. In questo modo, presto ti troverai a provare orgasmi multipli e duraturi, decidendo quando eiaculare.

### **Consigli per uomini coraggiosi**

L'apprensione iniziale nei confronti dei giochetti anali sono un lontano ricordo? Hai superato tutti i pregiudizi con l'esperienza diretta, provando un grande divertimento con la stimolazione prostatica? Fantastico! Allora puoi osare qualcosa in più e uscire di casa con l'XPANDER! Vai a fare la spesa o



fai una passeggiata in libertà all'insegna del motto "lo sento quello che non vedi" e goditi un'emozione straordinaria nella consapevolezza che presto potrai dare sfogo a un'esplosione sessuale sfrenata (da solo o con il tuo partner). Gli antichi risicoltori giapponesi indossavano dei piccoli dildo in legno di bambù (detti "yakoshimi") per trovare svago nel duro lavoro e come strumento di piacere contro l'impotenza. Prova altri modelli **XPANDER** (ogni stimolatore prostatico provoca sensazioni differenti), passando gradualmente alle altre dimensioni.

### **"L'orgasmo prostatico"**

Come abbiamo detto, la stimolazione prostatica può essere molto piacevole e può aumentare notevolmente l'intensità degli orgasmi, ma non è l'unica

via per raggiungere un orgasmo fantastico. Con la giusta concentrazione e un buon rilassamento, puoi raggiungere "l'orgasmo prostatico" perfino senza stimolare il pene e provare un'esperienza unica nel suo genere, che supererà di gran lunga tutti gli orgasmi avuti finora. "L'orgasmo prostatico" viene dal profondo e si espande su tutto il corpo, anziché restare limitato alla zona del pene. Per molti uomini, "l'orgasmo prostatico" ha anche una maggiore durata rispetto all'orgasmo normale; tuttavia, serve molto esercizio per raggiungerlo la prima volta.

### **Divertimento sicuro**

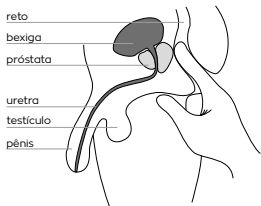
Prestando cautela, il pericolo di lesioni è limitato. Il segreto per un divertimento sicuro? Igiene, una buona lubrificazione, rilassamento e tanta pazienza.



## **Parabéns pela compra do teu XPANDER.**

Juntamente com o teu XPANDER podes - independentemente da tua orientação sexual - experimentar novos sentimentos, expandir a tua sexualidade e aumentar significativamente a intensidade do teu orgasmo. Pertences a um rápido crescente grupo de homens liberais, interessados sexualmente, que descobriram para si o relaxante tema da estimulação da próstata. Os orgasmos da próstata são descritos por inúmeros homens como os orgasmos mais intensos que alguma vez tiveram. Isto ainda não é, até agora, do conhecimento da maior parte dos homens. É comum em civilizações mais antigas, desde há milhares de anos, atingir-se o clímax porque se acredita que um tal orgasmo pode

ser benéfico para a saúde. A massagem da próstata faz parte, mesmo em muitas técnicas amorosas asiáticas e do sul da Europa, do repertório padrão, o que significa que, o que é considerado normal ali, é visto como fora do vulgar noutro sitio.



## **A anatomia do homem**

O pênis não é o único centro de desejo do homem. A massagem sensual da próstata também pode causar um orgasmo particularmente intenso, comparável à estimulação do ponto G nas mulheres. No ânus encontram-se muitas terminações nervosas sensíveis, que o tornam numa zona erógena muito sensível. No interior, à distância de um dedo, encontra-se a próstata, cuja estimulação pode provocar um elevado grau de satisfação sexual. Não é por acaso que a próstata também é denominada como ponto P (ou seja, o ponto G dos homens). A estimulação da próstata através de uma massagem com os dedos ou de um estimulador de próstata adequado pode ser extremamente agradável. Isso faz com que a intensidade de

orgasmo, bem como a quantidade de esperma e a força centrífuga sejam significativamente reforçadas. Antes de nos aprofundarmos sobre a estimulação da próstata, naturalmente que não te queremos ocultar o que é a próstata, onde se situa e quais as funções que desempenha. Vê-se muito bem na figura acima demonstrada, que a próstata, também conhecida como glândula em torno da uretra masculina, se situa entre a bexiga e o pênis, assim como à frente do intestino grosso (reto). O seu tamanho é comparável ao de uma castanha. Como ilustra a figura, a uretra passa pelo meio dela. A próstata produz, através de inúmeras glândulas, uma certa percentagem (aproximadamente 30 %) da secreção de esperma. Ao urinar, os músculos da próstata

fecham as condutas das glândulas e o canal deferente, de maneira a que não possa entrar urina. Ao inverso, a próstata fecha a bexiga, através de uma ejaculação. Ao ocorrer uma ejaculação, as secreções da próstata, vesícula seminal e epidídimo são projetadas do pénis a cerca de 17 km/h, através de fortes contrações musculares do pavimento pélvico e da próstata sobre a uretra. Mesmo ao tocar na próstata pode ocorrer uma (pré-) ejaculação. Muitos homens acham isto muito estimulante e excitante. Na área do BDSM, isto também é denominado como “ordenha de esperma”. Na medicina, podem ser recolhidas amostras de esperma através deste método. A estimulação da próstata (sem estimular o pénis) provoca um orgasmo, com ou sem ejaculação. Ambos são nor-

mais. Podes estimular a tua próstata ou entregar-te de forma prazerosa à tua parceira/ ao teu parceiro.

### **Manual & sugestões para a estimulação da próstata**

Se até agora não tiveste nenhuma experiência com estimulação da próstata, estas sugestões vão-te ajudar a vivenciar uma entrada agradável, limpa e, ao mesmo tempo eficaz no mundo anal: Para evitar frustrações, é particularmente importante começar com o modelo correto. Como iniciante, é aconselhável não começar imediatamente com os tamanhos L do Xpander, mas ir aumentando nos tamanhos do modelo, consoante os progressos alcançados. Além disso, um principiante deve estar ciente de que as primeiras tentativas podem não ser, ou só

ser parcialmente agradáveis. Tem de se conhecer primeiro a pressão do corpo estranho no reto. As primeiras experiências poderão acabar de forma dececionante. Inicialmente deverias executar os primeiros passos sozinho. Cria uma atmosfera relaxante, sem teres medo que alguém corra para dentro do teu quarto ou que o distribuidor de encomendas te toque à campainha. Estimula-te com fantasias ou com imagens excitantes. Primeiro limpa o teu **XPANDER** com água e um sabão neutro. Para um limpeza e desinfeção mais profundas, podes, adicionalmente, utilizar um Toycleaner (recomendamos o clean´n´safe, pois este atua no espaço de 1 minuto). ...não te esqueças dos lenços de papel. Podes fazer a limpeza da tua região anal no chuveiro. Para uma

limpeza mais profunda, é conveniente a utilização de um duche anal (recomendamos o Aqua Stick). Se não tens possibilidade de fazer uma limpeza intestinal, podes colocar um preservativo no teu **XPANDER**. Introduz o teu **XPANDER** sempre com bastante lubrificante) de cócoras ou numa posição lateral. Tens a escolha entre um gel lubrificante à base de água (recomendamos AQUAglide anal), um lubrificante híbrido (recomendamos easyANAL) ou um lubrificante de silicone (recomendamos SLICK'N'SLIDE). Os teus músculos vão lutar involuntariamente contra o "intruso" e contrair-se - tem em atenção que deves introduzir com cuidado o teu **XPANDER** por dois anéis musculares. Mesmo que queiras alcançar a meta rapidamente, segue muito, muito, muito, muito lentamente

e de forma cautelosa, e tenta relaxar o teu esfíncter. Depois, o **XPANDER** desliza por si só no reto e desempenha o seu tamanho de estimulação total no local e posição. Respira de forma calma e relaxada. Para um melhor relaxamento do esfíncter, podes utilizar um spray anal (recomendamos easyANAL Relax-Spray). Caso o **ZPANDER** esteja devidamente colocado, de seguida não deverás fazer mais nenhum movimento. Aprende primeiro a conhecer o sentimento. Pode ser que, no início, te sintas menos confortável. Tenta - apesar de toda a excitação - relaxar. Esforça-te agora para atingir um orgasmo, se realmente tiveres vontade para tal. Caso estejas suficientemente relaxado, podes começar a contrair cautelosamente o pavimento pélvico. Não obstante, a

cabeça do **XPANDER** vai mover-se na área da próstata. Agora é só praticar, praticar, praticar. Sempre que estejas excitado - e a situação assim o permita - treina com o teu **XPANDER**. Experimente-o novamente, mesmo que as tuas experiências iniciais não tenham tido o sucesso desejado. Algum dia, os teus músculos do ânus deixarão de resistir ao estimulador da próstata. Então conseguiste! ...e podes desfrutar da utilização do teu **XPANDER** de forma lasciva. É muito excitante quando tens relações sexuais com a tua parceira/ parceiro, com o **XPANDER** introduzido. A próstata é ritmadamente estimulada, através da contração involuntária do pavimento pélvico, ao embater. O teu orgasmo pode ser de tal maneira intenso que, quando te vens, pareces paralisado e gritas de

prazer. Também é muito agradável a masturbação clássica ou o uso de um masturbador. Se o pénis for estimulado de forma rápida e intensa, os músculos do esfíncter também trabalham, levando, através do XPANDER, a deslocalizações intensivas da pressão, que se sentem muito bem.

### **Da massagem da próstata aos orgasmos múltiplos**

Outra forma de estimular a próstata é o uso de um ou dois dedos (do próprio ou da parceira/ do parceiro). Naturalmente podem ser usados, por razões de higiene, dedeiras ou luvas descartáveis. Através de um massajar suave ou “acariciar”, pode ser provocada uma sensação corporal ou de prazer muito intensa e boa. Estes estímulos fazem com que os canais deferentes

comecem a pulsar, os músculos da próstata se contraíam e os músculos do pavimento pélvico tenham contrações. Esta é uma reação física, como também se observa na orgasmo masculino. Esta forma de estimulação pode, por vezes, ser suficiente para se atingir o clímax.

### **Sugestões de estimulação da próstata para avançados**

Também para utilizadores avançados do XPANDER diz-se sempre: “praticar, praticar, praticar”. Treina sozinho ou também com a tua parceira/ o teu parceiro. A resposta positiva da tua parceira/do teu parceiro vai-te motivar de forma extrema, para continuares a experimentar. Os homens podem aprender, através da massagem da próstata, a arte de comandar e con-



trolar a ejaculação. A estimulação através do **XPANDER** leva-te ao limiar da ejaculação. Através da respiração profunda aprendes a resistir à ânsia de ejacular. Assim, dentro em breve vais ser capaz de experimentar múltiplos orgasmos duradouros, durante os quais podes ejacular todo o espermã, se assim o desejares.

### **Sugestões para homens corajosos**

Ainda te lembras vagamente das preocupações iniciais das brincadeiras anais? Livraste-te de todos os preconceitos com as tuas próprias experiências e, em vez disso, encontraste diversão com a estimulação da próstata? Fantástico! Então podes-te atrever a sair de casa com um **XPANDER** introduzido! Vai passear ou às compras, seguindo o lema “eu sinto

algo que tu não vês” e desfruta da boa sensação e do conhecimento de que o breve encontro amoroso vai acabar numa descarga sexual extravagante (sozinho ou com a parceira / o parceiro). Já os produtores de arroz japoneses usavam pequenos plugues anais de madeira de bambu, denominados como “Yakoshimi”, durante o trabalho duro, para obterem uma distração positiva. Além disso, era utilizado como meio de prazer e potência. Experimenta também outros modelos **XPANDER** (cada estimulador da próstata sente-se de maneira diferente), e adapta-te aos outros tamanhos.

### **O “orgasmo da próstata”**

Como leste até agora, uma estimulação adicional da próstata pode ser muito agradável e intensificar signifi-

cativamente o teu orgasmo. Esta não é a única maneira de se chegar a um orgasmo de excelência. Com um relaxamento e concentração adequados na estimulação da próstata, podes - mesmo sem a estimulação do teu pénis - atingir um "orgasmo da próstata", que vai superar, à sua maneira, todas as tuas experiências de orgasmo anteriores. O "orgasmo da próstata" é sentido como vindo das profundezas do corpo, que se propaga por todo o corpo, em vez afetar apenas o pénis. Para muitos homens, o "orgasmo da próstata" é maior do que um orgasmo normal. No entanto, requer prática, até que possas vivenciar o teu primeiro "orgasmo da próstata".

### **Definitivamente diversão**

O risco de lesão é baixo, se tu ou o/a teu/tua parceiro/a tiverem cuidado. Higiene, muito lubrificante, relaxamento e paciência são a receita, que certamente causa diversão.



Made with Love  
in Germany

JOYdivision  
*...my Lovestyle!*