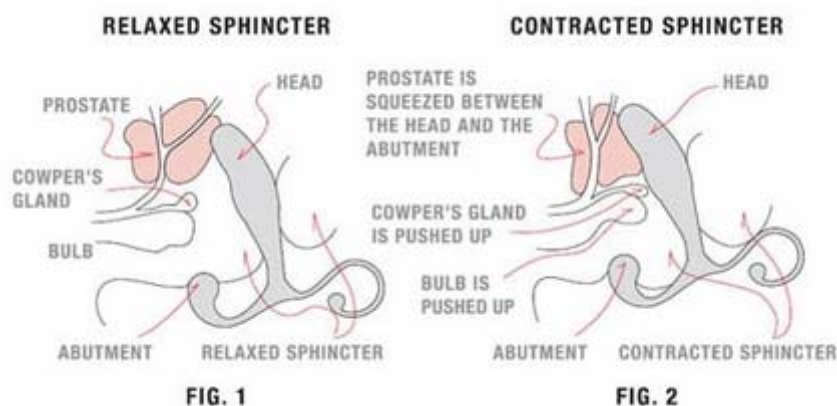


## Forberedelse

Af hygiejniske årsager bør du sikre dig at din endetarm er tom inden du anvender Aneros. Selvom dette almindeligvis er tilfældet anbefaler vi at du skyller ren ved hjælp af en endetarmsprøjte som kan fås på apoteket.

Lig på siden og træk knæene op i mod maven. I denne stilling slapper du bedst af og din krop er positioneret så orienteringen af Aneros peger i mod prostata.

Påfør en generøs mængde glidemiddel til Aneros og anus. Dette er særdeles vigtigt da Aneros's funktion er betinget af tilstrækkelig mængde glidemiddel.



## Fase 1: Afslapning og koncentration.

Placér Aneros så perinæumtappen peger frem i mod din pung og derved trykker på perinæum området når Aneros er indført korrekt i anus. Den tyndere og krøllede arm skal pege bagud mod din ryg.

Aneros indføres langsomt halvvejs ind i anus, hvorefter den af sig selv, trækkes på plads og placeres præcist imod prostata og med perinæumtappen placeret imod perinæumområdet. Når Aneros er placeret korrekt vil prostata, perinæum og den forreste væg i endetarmen blive stimuleret samtidig. Det er ikke unormalt at nybegyndere til anal stimulering vil opleve en trang til at tisse.

**VIGTIGT:** Det er særdeles vigtigt at Aneros vender korrekt dvs. at perinæumtappen peger fremad. Hvis du fejlagtigt for vendt Aneros forkert, vil de erogene zoner ikke blive stimuleret som forventet og Aneros stimulators effektivitet reduceres derved drastisk.

For at sikre at Aneros indføres rigtigt, er det bedst at bruge håndtaget til at positionere perinæumtappen på perinæumområdet. Perinæumområdet findes mellem anus og pungen, omkring 4-5 cm. fra anus.

Hold endvidere perinæumområdet tørt for at undgå at perinæumtappen glider henover huden.

Når Aneros er placeret korrekt, vil du indledningsvis kunne føle tilstedeværelsen af den fremmede genstand, så giv dig gerne god tid at slappe af i 10-20 minutter for at opnå bedre resultater.

Træk vejret langsomt ind (4-8 sekunder), hold vejret nogle sekunder og pust langsomt ud igen (4-8 sekunder). Slap af og koncentrer dig om følelsen i endetarmen. Anus vil vænne sig til Aneros og følelsen af en fremmed genstand vil langsom aftage.

## Fase 2: Sammentrækningsøvelser.

Når du nu er helt afslappet og har øget fokus på følelsen inde i endetarmen, er du klar til at begynde på sammentrækningsøvelser. Fortsæt med at trække vejret langsomt og begynd nu at udføre

sammentrækninger af ringmusklen i takt med vejtrækningen. Træk vejret dybt ind mens du spænder musklerne og slap af mens du puster ud. Gentag denne øvelse 20-30 gange. Din krop er nu klar til at opnå en helt ny slags orgasmer.

**Bemærk:** Denne øvelse vil træne ringmusklen og øge blodcirkulationen til området. Øget blodtilførsel vil resultere i øget ilttilførsel og bortledning af giftstoffer, hvilket bevirker at området omkring ringmusklen ikke bare strammes op men tillige renses ud.

Du kan nu begynde at berøre din krop hvor som helst du føler dig seksuel følsom, da det vil forstærke din nydelse. Undgå dog at stimulere penis på nuværende tidspunkt, da det kan medføre udløsning.

Fokusér dine tanker på prostata. Sammentræk langsomt din ringmuskel til ca.  $\frac{1}{4}$  -  $\frac{1}{2}$  af fuld sammentrækning og fasthold sammentrækningen på det niveau. At fastholde sammentrækningen på det niveau kan være vanskeligt da de anale muskler vil sitre og måske endog gå lidt i krampe så de begynder at vibrerer som når man oplever ufrivillige muskelbevægelser. Dette dynamiske samspil mellem frivillige og ufrivillige muskelsammentrækninger er vigtige i bestræbelserne i at opnå udløsninger uden at bruge hænderne.

Netop fordi Aneros er placeret helt præcist i endetarmen, vil selv den mindste muskelbevægelse blive opfanget af Aneros og transmitteret videre til prostata, perinæum og endetarm. Disse stimuleringer returneres tilbage til anus og igangsætter en kædereaktion som accelererer til næsten et eksplosivt niveau. På dette stadie er det muligt at justere placeringen af Aneros ved svagt at formindske eller forstærke sammentrækningerne. På den måde kan du positionere Aneros så du opnår mest mulig nydelse.

Svage sammentrækninger af anus vil som regel forårsage en analorgasme, i modsætning til stærkere sammentrækninger som vil udløse en prostataorgasme eller en kombination af begge.

**Bemærk:** Glidemiddel spiller en vigtig rolle med at holde Aneros stimulatoren så bevægelig som mulig, idet en velsmurt Aneros bevæges nemmere når ringmusklen sammentrækkes.

Foretag nu nogle stærke sammentrækninger. Når du øger styrken hvormed du foretager sammentrækningerne, vil Aneros trækkes hårdere imod prostata i fejende bevægelser og perinæumtappen vil samtidig presse hårdere imod perinæum. Ved denne øvelse kan du ligge på ryggen og presse hoften nedad hvis du vil, da du derved vil opnå at Aneros presser hårdere mod prostata og perinæum.

### Fase 3: Forlæng nydelsen

Når Aneros stimulatoren efterhånden har bragt dig til det niveau hvor en udløsning er lige på trapperne, skal du forsøge at blive på dette niveau ved at styre graden af ringmuskelsammentrækninger. Den dybe fornemmelse forstærkes gradvist for til sidst at nå det første højdepunkt. Alle muskler i din krop trækkes sammen og du rystes af en stærk orgasme uden udløsning, som kommer igen og igen – nærmest i bølger. Forløbet af denne orgasme er sandsynligvis længere (mere end 2 minutter) og stærkere end en almindelig orgasme med udløsning og du vil opleve at denne orgasme har en kraftig top som stiger fra et vedvarende højt niveau. Ved dette toppunkt vil de fleste af dine kirtler være klar til udløsning, hvorimod din penis ikke vil opnå udløsning.

Det er ganske enkelt en uovertruffen og meget anderledes oplevelse.

En anden bemærkelsesværdig ting ved denne orgasme er, at den kan kontrolleres rent fysisk. Det betyder at du kan opnå lige så mange orgasmer som du ønsker ved blot at kontrollere sammentrækningen af anus og de øvrige muskelspændinger i kroppen. Ydermere vil disse orgasmer, i modsætning til penisorgasmer med udløsning, hver især være forskellige og det er dermed muligt at opleve adskillige forskellige orgasmer fra gang til gang.

**Bemærk:** Din krop er fuldstændig i stand til at manipulere de mekanismer som styrer Aneros stimulatoren. Du kan derfor skiftevis starte og stoppe stimulatoren ved henholdsvis at sammentrække og afslappe din ringmuskel. Derved er det muligt at forlænge og opbygge effekten af den efterfølgende orgasme.

#### **Fase 4: Stimulering af penis**

Hvis du ønsker det kan du nu stimulere penis og derved bringe dig tættere på grænsen til udløsning. Når du igen føler at udløsning er på vej skal du stoppe stimuleringen af penis for at undgå udløsning og hurtigt intensivere sammentrækningen af ringmusklen.

Når du sammentrækker din ringmuskel og dine peniserektionsmuskler samtidigt, vil du opnå, at mere blod strømmer til penis, hvilket igen bevirker, at du rent faktisk kan mærke at penis bliver større. Hold denne sammentrækning så længe som muligt idet du derved træner den tid hvorved du kan opretholde en kraftig erektion, og det uden hjælp af vakuumpumper, penisringe etc.

**Bemærk:** De bedste resultater opnås ved at du trækker benene op mod maven og presser skridtet sammen mellem lårene (kryds evt. benene). Derefter strækker du benene ud så penis og pung trækkes nedefter. Det føles som om penis faktisk strækkes ud hvilket forstærker erektionen og følsomheden. Når du nærmere dig orgasmen vil du tillige opleve en sammentrækkende fornemmelse i pungen.

Nogle personer opnår orgasme med udløsning uden at penis overhovedet stimuleres, idet den udstrækning som penis udsættes for er tilstrækkelig til at give udløsning.

Du kan også vælge at udføre samleje mens Aneros anvendes og det vil give en meget kraftig udløsning. Når du er nået til det punkt hvor der ingen vej er tilbage, vil du opleve at anus begynder at pumpe rytmisk mellem sammentrækning og afslapning adskillige gange inden udløsningen begynder. Under udløsningen vil de stærke orgasmiske sammentrækninger forårsage at Aneros bevæges imod prostata ved hver sammentrækning. Dette vil tømme din prostata fuldstændigt og såvel styrke som mængde af udløsning vil langt overgå hvad du ellers kan opnå ved andre almindelige teknikker.

#### **Fase 5: Ekstra faser af eufori - For erfarne brugere**

For at bygge videre på de opnåede færdigheder må du opnå en større opmærksomhed på både krop og sind, og lære at omsætte denne opmærksomhed til praksis. De allerbedste orgasmer opnås når det sker uden stimulering af penis og uden udvendig berøring af Aneros. Disse orgasmer opnås kun hvis du koncentrerer dig om at udnytte og føle ringmusklets sammentrækninger til langsomt og metodisk styring af de bevægelser som Aneros foretager.

Start med Ganske langsomt at øge sammentrækningen af ringmusklen samtidig med at du strækker kroppen og spænder alle dine muskler så meget du kan. Udfør disse bevægelser langsomt mens du fortsat er opmærksom på de varierende følelser i hele din krop.

Prøv at øge muskelspændingerne i kroppen til netop det niveau hvor du sitrer men ikke får krampe. Fortsæt med sammentrækningerne af ringmusklen – langsomt i starten men derefter hurtigere og hurtigere. Oprethold den rytmiske vejtrækning synkront med sammentrækningerne så godt som muligt og hvis dine muskler begynder at føles trætte, skruer du lidt ned for muskelspændingsniveauet og holder den der.

Du kan "måle" spændingsniveauet ved at justere det tryk hvormed perinæumtappen trykker på perinæum med udelukkende ved at sammentrække ringmusklen, hvilket dog kræver nogen øvelse.

Undgå direkte stimulering af penis, men fortsæt med at øge spændingen i kroppen indtil du når kanten af udløsning. Lige inden du når det niveau, skal du løsne lidt for spændingen i kroppen og forsøge at holde den på niveauet lige under udløsning. I netop det øjeblik hvor du tilbageholder din udløsning vil du opleve endnu en ny stærk orgasme som skifter fra prostata til anus, men dette fænomen kommer kun såfremt du kommer tæt på udløsningen uden at stimulere penis. Denne orgasmetop kan fortsætte i flere minutter og vil være meget forskellig fra en vanlig orgasme med udløsning, idet den vil være væsentlig længere og mere kraftfuld.