



# first.

*self-love [s]experience*

Un manuel de démarrage clair avec des visuels et des conseils pour vous guider à travers votre première expérience de masturbation first.

MANUEL

« Le bon sexe commence avec vous. Après tout, votre corps vous appartient et vous pouvez le découvrir par vous-même.

- Talitha, sexologue professionnelle



## Scannez & emportez

Conservez toujours ces informations à portée de main, où que vous alliez.

Scannez le code QR pour enregistrer ce manuel sur votre appareil.

# En route vers une nouvelle *[s]expérience*

Présentation de la sexologue Talitha	04
Les bases pour se découvrir soi-même	06
De nombreux sextoys à découvrir	10
Que rechercher lors de l'achat d'un sextoys	11
First. <i>vibromasseur mini</i>	12
First. <i>plug anal</i>	13
Découvrez votre point de plaisir	14
First. <i>Œuf vibrant</i>	16
First. <i>lubrifiant</i>	17
First. <i>nettoyant pour sextoys</i>	18
First. <i>boule de geisha</i>	19
Clause de non-responsabilité	20



« Pour profiter pleinement du sexe,  
il est bon de savoir ce que vous aimez  
et ce que vous n'aimez pas au lit. »

# Le voyage sans fin de la découverte sexuelle

Il n'est jamais trop tard pour apprendre de nouvelles choses dans votre chambre. En matière de sexe, il y a toujours plus à explorer. Peu importe à quel point vous êtes expérimenté (ou non), il y a une première fois à tout. C'est pourquoi le sexe est un voyage de découverte sans fin ! Apprendre et expérimenter de nouvelles choses permet de maintenir votre vie sexuelle active et excitante. L'acte sexuel devrait pouvoir être apprécié et autorisé quand vous le souhaitez. En tant que sexologue, je vais vous apprendre tout ce qu'il faut savoir pour que votre première fois soit encore meilleure.

Pour profiter pleinement du sexe, il est bon de savoir ce que vous aimez et ce que vous n'aimez pas au lit. La masturbation est le moyen ultime de connaître vos désirs sexuels, vos limites et votre corps – y compris tous ses points sensibles. Une belle vie sexuelle commence – avec un peu d'aide – avec vous-même !

Avec amour, Talitha  
– sexologue professionnelle

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Talitha', with a long horizontal flourish extending to the right.

# Les bases pour se découvrir soi-même

Le bon sexe commence avec vous ! Après tout, votre corps vous appartient et vous pouvez (devez) le découvrir par vous-même. La masturbation peut vous aider à connaître votre corps et à découvrir ce que vous aimez et n'aimez pas. Vous apprenez à connaître votre corps et à prendre confiance. De plus, toutes sortes d'hormones sont libérées lors de la masturbation (et d'un éventuel orgasme) qui vous procurent bonheur et vous déstressent !

« Ayez confiance.  
C'est votre corps et vous  
pouvez et devez le découvrir  
par vous-même. »

Même sans sextoys, une séance de masturbation peut être excitante et éducative. Vous pouvez essayer différentes techniques : frotter votre clitoris avec votre main, mettre un oreiller entre vos jambes et vous frotter contre lui, tapoter doucement et en rythme votre clitoris pour qu'il reçoive de petits « chocs de plaisir », ou la technique des ciseaux (former en V autour de votre clitoris avec votre index et votre majeur et déplacer de haut en bas).

« Toutes sortes  
d'hormones sont libérées,  
vous procurent bonheur  
et vous déstressent ! »

## Créer une atmosphère confortable

Vous tirerez le meilleur parti du sexe lorsque vous vous sentirez bien et détendu dans l'espace dans lequel vous vous trouvez. La relaxation est la clé, alors profitez du moment présent. Mettez-vous à l'aise. Tamisez la lumière, mettez de la musique relaxante, allumez des bougies et assurez-vous que la température de la pièce est agréable.

## Être d'humeur

Donnez-vous tout le temps dont vous avez besoin pour être d'humeur adéquate. Le sexe va au-delà d'essayer d'atteindre le point culminant qu'est l'orgasme. Le voyage vers l'orgasme doit être apprécié au maximum. C'est particulièrement important pour les femmes, car elles ont généralement besoin de plus de temps que les hommes pour être pleinement excitées. Faites ce qui vous convient le mieux pour vous exciter. Cela peut être des fantasmes, regarder un film érotique, lire un roman érotique, écouter un podcast sexy ou se caresser.

## Découvrir vos zones érogènes

Chaque corps est unique. Les parties qui sont sensibles au toucher sont différentes pour chacun. Certaines parties créent une tension sexuelle et de l'excitation au simple toucher. Ce sont les « zones érogènes ». Par exemple les mamelons, l'intérieur des cuisses, le cou et les seins.

## Découvrir votre clitoris

Pour la plupart des femmes, le clitoris est le point érogène le plus sensible. La partie externe du clitoris est située entre les lèvres internes ; il ressemble à un petit « nœud » sur la partie supérieure. Près de 75 % des femmes ont besoin que leur clitoris soit stimulé pour atteindre l'orgasme.

## Explorer votre vagin

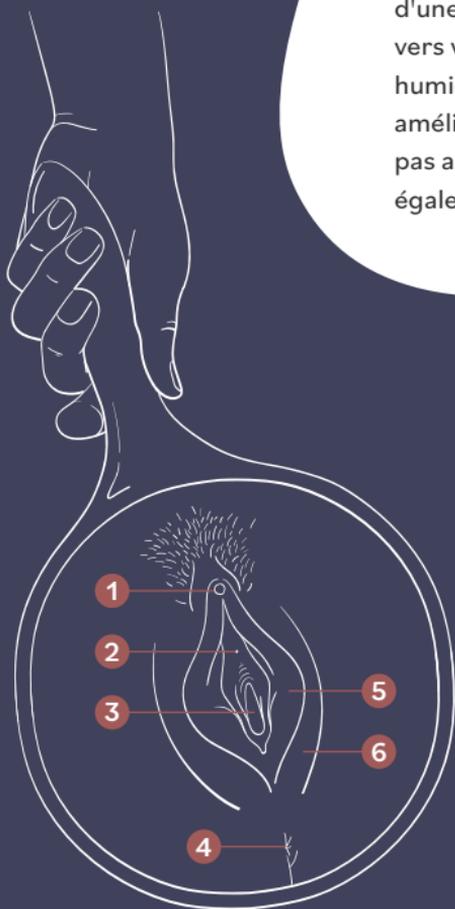
Lorsque nous parlons de vagin, nous entendons la partie interne de votre organe sexuel féminin. Vous pouvez explorer le vagin à l'ouverture vaginale, avec vos doigts ou un sextoxy. Cette ouverture est située entre les petites lèvres. À l'intérieur du vagin se trouvent plusieurs points extrêmement sensibles à la stimulation. Le point G en fait partie.

## Explorer votre anus

L'anusc est également une zone érogène importante. Comme l'anusc contient de nombreuses terminaisons nerveuses, il est très sensible au toucher. La stimulation de l'anusc peut entraîner des sensations agréables et excitantes.

## Lubrifiant naturel

Lorsque vous êtes excitée, le vagin s'élargit et devient un peu plus profond. Il produit également de l'humidité en raison de la circulation d'une plus grande quantité de sang vers vos organes génitaux. Cette humidité facilite la pénétration et améliore le confort. Si vous n'êtes pas assez humide, vous pouvez également utiliser du lubrifiant.



### Le vagin

- 1 Clitoris
- 2 Méat urinaire
- 3 Orifice vaginal
- 4 Anus
- 5 Petites lèvres
- 6 Grandes lèvres

# De nombreux sextoys à découvrir



## Godemiché

Sextoy non vibrant, généralement en forme de pénis, destiné à une stimulation vaginale ou anale.



## Vibromasseur

Objet vibrant, disponible en différentes formes et tailles, destiné à la stimulation vaginale aussi bien que clitoridienne ou anale.



## Masseur

Appareil de massage puissant et vibrant à usage externe sur tout le corps, y compris les zones érogènes.



## Vibrateur à air pulsé

Ce stimulateur stimule le clitoris par de la pression d'air.



## Boules de geisha

Boules à usage vaginal pour entraîner les muscles du périnée.



## Plug anal

Plug avec une extrémité inférieure évasée pour la stimulation anale interne.

# Que rechercher lors de l'achat d'un sextoys

Avant d'acheter un sextoys, réfléchissez aux caractéristiques qui sont importantes pour vous.

## Type de stimulation

Réfléchissez bien au type de stimulation que vous appréciez le plus. Il existe plusieurs sextoys destinés à la stimulation vaginale, clitoridienne et anale, ou une combinaison. Préférez-vous avec ou sans vibrations, la stimulation subtile par de l'air ou des vibrations puissantes ? Vous pouvez également utiliser certains sextoys avec votre partenaire.

## Des caractéristiques importantes

Faites attention à vos besoins en ce qui concerne les autres fonctionnalités.

- La taille vous est-elle adaptée ?
- Le rapport qualité/prix convient-il à votre situation ?
- Pouvez-vous l'utiliser dans le bain ?
- Est-il facile à nettoyer ?
- Est-il facile à utiliser ?
- La matière est-elle sûre ?
- Est-il rechargeable ou nécessite-t-il des piles ?
- Aimez-vous la forme et la couleur ?

## first.vibromasseur mini

Taille :	Ø 2,5 x 10,5 cm Ø 1 x 4,1 po
Matière :	ABS
Durée de fonctionnement :	env. 30 minutes
Niveau sonore max. :	<60 dB
Réglages :	1 mode
Étanchéité :	IPX5
Pile :	1x AA



Ce vibromasseur est petit et compact mais produit de fortes vibrations. Vous pouvez l'utiliser sur et autour du clitoris, mais aussi pour stimuler d'autres parties du corps, comme les mamelons.

Tournez simplement le bouton situé sur la partie inférieure pour l'allumer. Il offre un mode de vibration. Vous pouvez le désactiver à nouveau en tournant le même bouton.

## *first.butt plug*

Taille : 7,5 x 6,2 x 2,2 cm  
3 x 2,4 x 0,9 po

Taille de la partie  
pénétrante : Ø 2,2 x 6,5 cm  
Ø 0,9 x 2,6 po

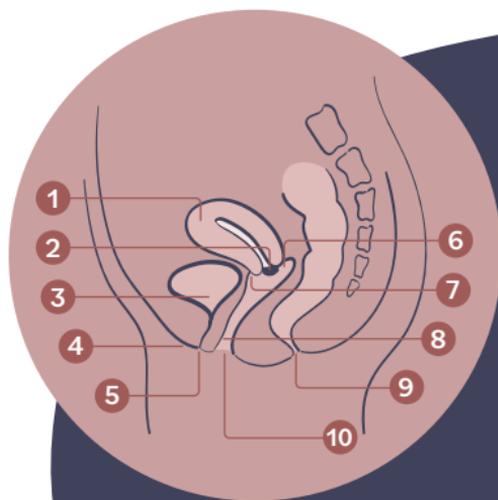
Matière : silicone

Anal stimulation can give you a lot of pleasure, especially when it's combined with clitoral or vaginal stimulation. With this small plug, you can safely experiment and see if this is something for you.

Relaxation is the key word for anal stimulation. Use a generous amount of lubricant and stimulate your anus with your fingers before slowly and gently inserting the plug. Your anus will tighten and relax as you do this, so use the moments of relaxation. Don't force anything and take your time. The anchor at the bottom of the plug ensures that the plug stays in place. Don't use a plug for longer than 2 hours and remove it just as gently as you inserted it.

## Découvrez votre point de plaisir

Le chemin vers l'orgasme peut être différent pour chaque femme. Il existe par exemple de nombreuses parties différentes qui peuvent être stimulées. En plus du clitoris, il y a aussi des points « cachés » à l'intérieur du vagin.



- 1 Utérus
- 2 Col de l'utérus
- 3 Vessie
- 4 Clitoris
- 5 Méat urinaire
- 6 Point O
- 7 Point A
- 8 Point G
- 9 Anus
- 10 Orifice vaginal

## À la découverte du point G

Le point G est situé au début de la paroi vaginale, à environ 3 à 5 cm de profondeur.

L'intensité ressentie lors de la stimulation est différente pour chaque femme. Pour certaines femmes, cela peut même conduire à une éjaculation (« femmes fontaines »). Vous pouvez reconnaître l'endroit en sentant un petit épaissement avec une structure légèrement nervurée, lorsque vous repliez légèrement le doigt. Vous ne le trouvez pas ? En raison de leur forme incurvée, les vibromasseurs point G sont parfaits pour l'atteindre.

## À la découverte du point A

Le point A est une partie sensible du tissu à l'intérieur de votre vagin, juste en face du col de l'utérus (juste un peu plus profond dans le vagin que le point G). La stimulation de ce point produit beaucoup

de lubrifiant naturel. Vous pouvez le reconnaître à sa structure lisse et spongieuse.

## À la découverte du col de l'utérus

Le col de l'utérus est situé à environ 5 à 7 cm de profondeur dans le vagin et peut s'éloigner un peu plus de l'orifice vaginal lorsque vous êtes excitée. Appliquer une pression et une stimulation sur cette zone peut conduire à un orgasme profond et intense. Cela fonctionne mieux avec un vibromasseur à tête large.

## À la découverte du point O

Alors que le point G et le point A sont situés du côté du ventre, le point O est situé beaucoup plus profondément dans le vagin, du côté du dos. Il est difficile de le stimuler soi-même. Il est préférable d'utiliser un vibromasseur point G pour cela. Vous pouvez reconnaître le point O grâce à sa structure spongieuse.

## first.œuf vibrant

Taille de l'œuf :	Ø 2,7 x 6,4 cm Ø 1,1 x 2,5 po
Taille de la commande :	Ø 5,6 x 2,5 cm Ø 2,2 x 1 po
Matière :	ABS
Réglages :	10 modes
Étanchéité :	IPX5
Pile :	2x AAA
Durée de fonctionnement :	env. 30 minutes
Niveau sonore max. :	<55 dB

### *conseil*

Lâchez le contrôle  
et laissez votre  
partenaire utiliser  
la télécommande.



Pour rendre les choses encore plus excitantes, vous pouvez utiliser cet œuf vibrant que vous insérez par voie vaginale et que vous contrôlez avec une télécommande.

Appliquez un peu de lubrifiant et insérez doucement l'œuf par voie vaginale jusqu'à trouver le bon endroit. D'une simple pression sur le bouton de la télécommande, vous pouvez allumer l'œuf et choisir parmi 3 vitesses et 7 modes de vibration. Appuyez sur le même bouton pendant 2 secondes pour l'éteindre.

## first.lubrifiant

Si vous voulez que l'utilisation de sextoys soit plus agréable, vous pouvez envisager d'utiliser un lubrifiant. Cela permet aux sextoys de glisser plus facilement et peut apporter plus de sensations. Les lubrifiants à base d'eau sont très similaires au liquide que produit votre corps. Ils sont sans danger pour votre vagin et n'affectent pas votre sextoys. De plus, vous pouvez facilement le laver avec de l'eau.

Appliquez une petite quantité sur votre sextoys et éventuellement sur une zone érogène. Vous pouvez renouveler l'opération aussi souvent que vous le souhaitez. Lorsque vous avez terminé, lavez-vous et lavez votre sextoys.



Type :	à base d'eau
Volume :	50 ml   1,7 fl oz
Ingrédients :	<i>Eau (Aqua), gomme xanthane, butylène glycol, éthylhexylglycérine, ferment Lactococcus</i>

## *conseil*

Utilisez un coton-tige lorsqu'une partie du sextoxy est difficile à atteindre lors du nettoyage.

## *first.nettoyant pour sextoxy*

Volume :	50 ml   1,7 fl oz
Type de contenant :	spray
Ingrédients :	<i>Eau (Aqua), bétaine de cocamidopropyle, propylène glycol, chlorure de benzalkonium, phénoxyéthanol, gluconate de zinc, parfum.</i>



Pour profiter longtemps de votre sextoxy, il est important de le nettoyer correctement immédiatement après utilisation. Un bon nettoyeur pour sextoxy vous aidera à le faire. Sans alcool, il comprend un ingrédient antibactérien qui empêche les odeurs désagréables, les champignons et les bactéries.

Vaporisez sur votre sextoxy. Laissez agir environ une minute puis rincez le sextoxy à l'eau. Assurez-vous de garder au sec les parties du sextoxy qui ne sont pas étanches. Séchez avec un chiffon propre. Votre sextoxy est de nouveau prêt à être utilisé.

## *first.boule de geisha*

Taille	Ø 3,5 x 12,2 cm Ø 1,4 x 4,8 po
Taille de la partie pénétrante	Ø 3,5 cm Ø 1,4 po
Matière	silicone + ABS

Une boule de geisha est une boule vaginale qui contient une bille à l'intérieur, en mouvement libre. Les boules de geisha sont conçues pour renforcer les muscles du périnée, ce qui peut rendre votre vagin un peu plus « resserré ». Cela se traduit par des relations sexuelles plus agréables et des orgasmes plus intenses.

Appliquez un peu de lubrifiant et insérez doucement la boule par voie vaginale et continuez simplement vos activités quotidiennes. Vous vous habituerez rapidement à la sensation et entraînerez les muscles du périnée sans même vous en rendre compte.



# CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ

## Nederlands

Dit product wordt uitsluitend verkocht als noviteit. Alle rechten voorbehouden. Om letsel of verergering van bestaande aandoeningen te voorkomen, dient dit product niet gebruikt te worden op gekneusde, gezwollen of ontstoken plekken. Gebruik het product alleen volgens meegeleverde aanwijzingen. Medische claims zijn niet gerechtvaardigd of geïmpliceerd door het gebruik van dit product, het gebruik ervan is voor eigen risico. Verwarm dit product nooit in een magnetron of oven. Was voor en na elk gebruik, met een milde zeep en warm water. Laat het volledig drogen alvorens het apart van andere speeltjes op een koele, droge plaats op te bergen. Opbergen op kamertemperatuur. Wij raden aan een glijmiddel op waterbasis te gebruiken. Maak liever geen gebruik van glijmiddelen of massageolieën met parfum of alcohol om schade te voorkomen. Wij raden het gebruik van siliconen glijmiddelen af.

## English

This product is sold as a novelty product only. All rights reserved. To avoid injury or aggravation of pre-existing conditions this product should not be used on bruised, swollen or inflamed areas. Only use the product as instructed. No medical claims are warranted or implied by the use of this product, its use is at your own risk. Do not attempt to warm this product in a microwave or conventional oven. Wash before and after use, with a mild soap and warm water. Allow to dry completely before storing separately from other toys in a cool, dry place. Store at room temperature. We recommend using a water-based lubricant with your product. Please do not use perfumed or alcohol-based lube gels or massage oils to avoid damage. We do not recommend silicone-based lubricants or gels.

## Deutsch

Dieses Produkt wird nur bei der Markteinführung als Neuheit verkauft. Alle Rechte vorbehalten. Um Verletzungen oder die Verschlimmerung von bestehenden Verletzungen zu vermeiden, sollte dieses Produkt nicht an verletzten, geschwollenen oder entzündeten Bereichen angewendet werden. Verwenden Sie das Produkt nur wie angegeben. Dieses Produkt ist kein Medizinprodukt und es dürfen keine medizinischen Anforderungen garantiert oder impliziert werden. Die Verwendung erfolgt auf eigenes Risiko. Erwärmen Sie dieses Produkt nicht in einer Mikrowelle oder in einem herkömmlichen Ofen. Vor und nach jedem Gebrauch mit einer milden Seife und warmen Wasser abwaschen. Lassen Sie es vollständig trocknen, bevor Sie es getrennt von anderen Spielzeugen an einem kühlen, trockenen Ort aufbewahren. Bei Raumtemperatur lagern. Wir empfehlen, für Ihr Produkt ein Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden. Verwenden Sie bitte keine parfümierten oder alkoholhaltigen Gleitgele oder Massageöle, um Schäden zu vermeiden. Wir empfehlen keine Gleitmittel oder Gele auf Silikonbasis.

## Español

Este producto solo se vende como un producto original. Todos los derechos reservados. Para evitar daños o agravar condiciones preexistentes, este producto no debe usarse en zonas inflamadas, hinchadas o heridas. Solo use este producto como indican las instrucciones. El uso de este producto no garantiza ni implica ningún reclamo médico; su uso es bajo su propio riesgo. No intentes calentar este producto en el microondas o en un horno convencional. Lave antes y después de usar, con un jabón suave y agua tibia. Permite que se seque completamente antes de guardarlo separadamente de otros juguetes, en un lugar fresco y seco. Guárdelo a temperatura ambiente. Recomendamos usar un lubricante a base de agua con este producto. No utilice geles lubricantes perfumados o a base de alcohol o gel de masaje para evitar daños. No recomendamos lubricantes a base de silicona o gel.

## Français

Ce produit est uniquement vendu comme un gadget. Tous droits réservés. Pour éviter une blessure ou une aggravation de conditions préexistantes, ce produit ne doit pas être utilisé sur des zones contusionnées, enflées ou enflammées. N'utiliser le produit que conformément aux instructions. Aucune disposition médicale n'est garantie ou impliquée par l'utilisation de ce produit. Son utilisation est à vos propres risques. N'essayez pas de réchauffer ce produit dans un four micro-ondes ou conventionnel. Laver avant et après utilisation avec du savon doux et de l'eau tiède. Laissez complètement sécher avant de le ranger séparément des autres accessoires dans un lieu frais et sec. Conserver à température ambiante. Nous vous recommandons d'utiliser un lubrifiant à base d'eau avec votre produit. Afin d'éviter tout dommage, ne pas utiliser des gels lubrifiants parfumés ou à base d'alcool ou d'huiles de massage. Nous ne recommandons pas les lubrifiants ou gels à base de silicone.

## Italiano

Questo prodotto è venduto solo come prodotto novità. Tutti i diritti riservati. Per evitare lesioni o il peggioramento delle condizioni preesistenti, questo prodotto non deve essere utilizzato su aree contuse, gonfie o infiammate. Utilizzare il prodotto solo come indicato. Nessun reclamo medico è garantito o implicito dall'uso di questo prodotto, il suo utilizzo è a proprio rischio. Non tentare di riscaldare questo prodotto in un forno a microonde o in un forno convenzionale. Lavare prima e dopo l'uso con un sapone delicato e acqua calda. Lasciare asciugare completamente prima di riporre l'articolo separato dagli altri giocattoli ed in un luogo fresco e asciutto. Conservare a temperatura ambiente. Si consiglia di utilizzare un lubrificante a base d'acqua con il prodotto. Non utilizzare gel lubrificanti profumati o a base alcolica o oli da massaggio per evitare danni. Non consigliamo l'uso di lubrificanti o gel a base di silicone.

## Polski

Ten produkt jest sprzedawany wyłącznie jako całkowicie nowy produkt. Wszelkie prawa są zastrzeżone. Aby uniknąć obrażeń lub pogorszenia istniejących wcześniej stanów zapalnych, tego produktu nie należy używać na obszarach posiniaczonych, opuchniętych lub objętych stanem zapalnym. Produkt należy używać wyłącznie zgodnie z instrukcją. Żadne roszczenia medyczne nie są gwarantowane ani dorozumiane w związku z używaniem tego produktu, jego użycie odbywa się na własne ryzyko. Nie próbuj podgrzewać tego produktu w kuchence mikrofalowej lub tradycyjnym piekarniku. Umyj go przed i po użyciu łagodnym mydłem i ciepłą wodą. Pozostaw go do całkowitego wyschnięcia przed przechowywaniem oddzielnie od innych zabawek w chłodnym i suchym miejscu. Przechowuj w temperaturze pokojowej. Zalecamy stosowanie do produktu lubrykantu na bazie wody. Aby uniknąć uszkodzenia, nie używaj perfumowanych lub na bazie alkoholu żeli lub olejków do masażu. Nie zalecamy lubrykantów ani żeli na bazie silikonu.

## Русский

Это изделие продается только как новое. Все права защищены. Во избежание травм и ухудшения существующих условий, это изделие не следует использовать на ушибленных, распухших и воспаленных участках. Используйте изделие только согласно инструкциям. Использование этого изделия не гарантирует и не подразумевает никаких медицинских утверждений, вы можете использовать на свой риск. Не пытайтесь нагревать это изделие в микроволновке или традиционной печи. Перед использованием и после него вымойте мыльной теплой водой. Прежде чем положить на хранение отдельно от других игрушек в прохладном сухом месте, дайте полностью высохнуть. Храните при комнатной температуре. Мы рекомендуем использовать с вашим изделием лубрикант на водной основе. Во избежание повреждений, не используйте, пожалуйста, смазочные гели и массажные масла с духами и на спиртовой основе. Мы не рекомендуем пользоваться лубрикантами и гелями на силиконовой основе.



Let your  
first. */s/experience*  
be a great one.

Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir.

**FABRICANT**

First.*/s/experience* by *Love*<sup>B@XXX</sup> est une marque ONE-DC Brands B.V.  
Phoenixweg 6, 9461 KS Veendam, Pays-Bas (Europe)

Téléphone : +31 (0)598 690 453

E-mail : [info@loveboxxx.nl](mailto:info@loveboxxx.nl)