

DIARIO DE ENTRENAMIENTO ANAL

Una tabla por sesión: fecha, pieza, diámetro en mm, lubricante, tiempo y cómo fue. La constancia se demuestra con fechas, no con buenas intenciones. Este diario es tuyo: los datos que anotes aquí los decides tú, y nadie más los ve.

LAS REGLAS QUE NO NEGOCIAN (LÉELAS ANTES DE LA PRIMERA SESIÓN)

- **Base ensanchada, siempre.** Toda pieza anal necesita una base más ancha que su punto más grueso y lo bastante rígida para no plegarse. Sin excepciones ni “tiene un asa”.
- **Lubricante de base agua, a mansalva.** La silicona sobre silicona arruina la pieza de forma irreversible. Recarga antes de que falte, no después.
- **Nada de anestésicos para “aguantar”.** El dolor es información. Si aparece, se para y se baja de nivel; no se apaga la señal.
- **Higiene completa después de cada uso.** Lavar, secar del todo y guardar cada pieza por separado. El secado es el paso que casi todo el mundo se salta.
- **Dolor, sangre o molestia al día siguiente = parada.** Si persiste, la conversación es con un médico, no con una tabla. Sangre en orina o semen, o dificultad urinaria sostenida: urólogo, antes que nada.

1 · Empieza por la pieza menor La primera sesión es con el nivel más bajo de tu serie y sin prisa. Si nunca has usado nada, lee la guía “Próstata, para quien no lo ha probado nunca” en mensotic.com/articulo/prostata-primeravez/ .	2 · Sube solo cuando el nivel actual sea aburrido Cómodo en cualquier posición, sin calentamiento extenso y sin pensar en ello. La progresión se mide en semanas, no en una noche. Salto de referencia entre niveles: 20–30 % de sección.	3 · Anota cada sesión Fecha, pieza exacta, lubricante, tiempo y una línea de sensaciones. La columna de diámetro queda en blanco hasta que tengas una cifra: la del banco de Mensotic cuando exista, o tu medición casera.
---	---	--

REGISTRO DE SESIONES

#	FECHA	REFERENCIA / TALLA	DIÁMETRO (MM)	LUBRICANTE / CANTIDAD	TIEMPO	¿CÓMO FUE?	HIGIENE
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							

Diámetro (mm): tu medición casera (perímetro en erección ÷ π) o la cifra MEDIDO del banco de Mensotic con fecha, cuando exista. Hoy no hay ninguna: esta columna se queda en blanco hasta que la haya. · Referencia/talla: las letras S/M/L del fabricante son inconsistentes entre series; anota la pieza exacta (nombre o SKU de la ficha).

HOJA DE PROGRESIÓN SEMANAL

Una fila por semana: cuántas sesiones, con qué pieza y qué se observa. La curva de tu progresión se dibuja sola al cabo de un mes de fechas reales.

#	SEMANA (FECHAS)	SESIONES	PIEZA / NIVEL	DIÁMETRO (MM)	NOTAS DE LA SEMANA
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					

Criterio para subir de nivel: la pieza actual cómoda en cualquier posición, sin calentamiento extenso, y el criterio médico básico cumplido (sin dolor ni sangrado en las últimas sesiones). Si una semana se cierra con molestias, la siguiente se baja de nivel o se descansa: la tabla se adapta a ti, no al revés.

CUÁNDO PARAR ESTE DIARIO E IR AL URÓLOGO

- Sangre en orina o semen, aunque sea una vez.
- Dificultad para orinar sostenida: chorro débil, goteo, vaciado incompleto, muchas noches levantándote.
- Dolor perineal o prostático que no cede en días.
- Fiebre con dolor prostático (posible prostatitis aguda: consulta pronta).
- Sangrado rectal sin causa conocida.
- Pérdida de erección nueva y sostenida: tiene causas que se estudian, algunas cardiovasculares. Un diario no las diagnostica; un médico sí.

Fuentes del criterio de seguridad. Umbrales de lubricantes y osmolalidad: OMS, documento de asesoramiento sobre lubricantes personales (2012). Guías clínicas de próstata y cribado por edad: European Association of Urology (EAU), guías anuales. Alertas sobre complementos adulterados con fármacos para la erección: AEMPS (España) y FDA (EE. UU.).

Este documento es informativo: no sustituye el criterio de un profesional sanitario y no atribuye a ningún producto una finalidad curativa. Las cifras del banco de Mensotic, cuando existan, se publican en mensotic.com con instrumento, protocolo y fecha; lo que salga mal, también.

MENSOTIC · TODO MEDIDO · MEDIDO / DECLARADO / EN COLA