



EROTIC CITY®

VENUŠINÉ GULIČKY, VIBRAČNÉ GULIČKY, TANTRICKÉ GULE, PERINEOMETER

Návod na obsluhu a údržbu erotickéj pomôcky: venušine guličky, vibračné guličky

Rada pre začiatočníčky – pri nechcenom výklznutí guličky opäť hygienicky ošetríte a znovu zavedte. Postupujte pomaly, jemne a nenásilne. Zvoľte guľky z hygienicky bezpečného materiálu. Sú ideálnou pomôckou na tréningovanie panvového dna a zlepšenie elasticity vaginálnych svalov. Sú neprekonateľné pri používaní ako prevencia (taktiež forma liečby) pred inkontinenciou – nedobrovoľným únikom moču.

1. Pred prvým a po každom ďalšom použití očistite pomôcku dezinfekčným prostriedkom určeným na jej ošetrovanie. Prosím, zvyšte opatnosť, ak ide o elektrický prístroj. Vlhkosť v priehradke, do ktorej sa vkladajú batérie môže spôsobiť poruchu prístroja.
2. Na povrch erotickéj pomôcky naneste dostatočné množstvo lubrikačného prostriedku. Dbajte na to, aby ste lubrikantom nepoškodili riadiacu jednotku napájanú batériami, mohlo by to spôsobiť taktiež poruchu.
3. Zvoľte si najviac vyhovujúcu polohu pre zavádzanie – najobľúbenejšie je zavádzanie v ležiacej polohe, príp. s jednou nohou zdvihnutou. Pred zavádzaním naneste dostatočné množstvo lubrikačného gélu, zavedenie tak bude jednoduché a príjemné.
4. Rovnako ako pri používaní tampónov by ste si mala na pocit zvyknúť.
5. Majte zavedené najmenej 15 minút, pre lepší výsledok je však ideálne pravidelné niekoľkohodinové cvičenie.
6. Trénovať môžete pri pohybových aktivitách – napr. chôdza, aerobik, jazda na kolieskových korčuľiach, jazda na koni, pri tanci atď. Pre pohodlné tréningy môžete aktivitu nahradiť rytmickými pohybmi, ako je skákanie na fit lopte či hodiacie kreslo. K stimulácii dochádza tiež pri postupnej aplikácii „up & down“ v pravidelných intervaloch.
7. DÔLEŽITÉ: guličky v tele nemôžu zmiznúť – nemajú kam.
8. DÔLEŽITÉ: používajte výhradne lubrikanty bez obsahu oleja – tie spôsobujú narušenie materiálu.
9. Vibračnú pomôcku opatrne stlačte, prípadne otočte ovládač rýchlosti a nastavte Vám vyhovujúcu intenzitu vibrácií, prípadne na riadiacej jednotke zvoľte funkciu, ktorá vyhovuje Vaším predstávam. Regulator rýchlosti ovládaťe pomaly, jemne a nenásilne. Pri akýchkoľvek bolestiach kontaktujte svojho lekára.
10. Pokiaľ je i veľmi opatrné zavádzanie bolestivé – požiadajte o radu svojho lekára.
11. Erotickú pomôcku zavádzajte, prikladajte a používajte opatrne.
12. Po použití vibračnú erotickú pomôcku vypnite a vysúvajte alebo odstráňte z tela pomaly. DÔLEŽITÉ: pomôcka, ktorá má káblové diaľkové ovládanie – prepojovací kábel nepoužívajte na jej vyťahovanie.
13. Po použití - pred uschovaním nechajte erotickú pomôcku vychladnúť.
14. Vibračnú erotickú pomôcku uschovajte vždy čistú, v chlade a suchu, vlhkosť môže poškodiť batérie a motorček. Chráňte pred priamym slnečným žiarením.
15. Erotickú pomôcku vždy uschovajte oddelene od ostatných výrobkov rôznorodých materiálov, aby nedochádzalo k nežiaducim chemickým reakciám.

Návod na obsluhu a údržbu erotickéj pomôcky: tantrické guličky

1. Pred prvým a po každom ďalšom použití očistite pomôcku dezinfekčným prostriedkom určeným na jej ošetrovanie. Prosím, zvyšte opatnosť, ak ide o elektrický prístroj. Vlhkosť v priehradke, do ktorej sa vkladajú batérie môže spôsobiť poruchu prístroja.
2. Na povrch erotickéj pomôcky naneste dostatočné množstvo lubrikačného prostriedku.
3. Zvoľte si najviac vyhovujúcu polohu pre zavádzanie – najobľúbenejšie je zavádzanie v podrepe
4. Pred zavádzaním naneste na povrch dostatočné množstvo lubrikačného gélu, zavedenie tak bude jednoduché a príjemné.
5. Rovnako ako pri používaní tampónov by ste si mala na pocit zvyknúť.
6. Majte zavedené najmenej 15 minút, pre lepší výsledok je však ideálne pravidelné niekoľkohodinové cvičenie.
7. Trénovať môžete pri pohybových aktivitách – napr. chôdza, aerobik, jazda na kolieskových korčuľiach, jazda na koni, pri tanci atď. Pre pohodlné tréningy môžete aktivitu nahradiť rytmickými pohybmi, ako je skákanie na fit lopte či hodiacie kreslo. K stimulácii dochádza tiež pri postupnej aplikácii „up & down“ v pravidelných intervaloch.
8. Existuje niekoľko spôsobov ako odstrániť menšie guličky bez vlákna či šnúry: poskočte si nahor a nadol, „kychnite“ či „zakašlite“, alebo napr. uvoľnite sa tak, ako keď vykonávate potrebu na toalete.
9. DÔLEŽITÉ: guličky v tele nemôžu zmiznúť – nemajú kam.
10. DÔLEŽITÉ: používajte výhradne lubrikanty bez obsahu oleja – tie spôsobujú narušenie materiálu.
11. Pokiaľ je aj veľmi opatrné zavádzanie bolestivé – poraďte sa so svojim lekárom.
12. Erotickú pomôcku zavádzajte, prikladajte a používajte opatrne.
13. Erotickú pomôcku uschovajte vždy čistú, v chlade a suchu. Chráňte pred priamym slnečným žiarením.
14. Erotickú pomôcku vždy uschovajte oddelene od ostatných výrobkov rôznorodých materiálov, aby nedochádzalo k nežiaducim chemickým reakciám.

Návod na obsluhu a údržbu erotickéj pomôcky: perineometer – vaginálny tréner (vaginálny manometer)

Tento aparát je zložený z gumového nafukovacieho valčeka (balónika) spojeného s manometrom. Pri tréningu vaginálnych svalov sa pokúšajte o čo najsilnejšie stlačenie vsunutého valčeka (balónika) vo vagíne, manometer ukazuje dosiahnutý tlak. Je ideálnou pomôckou pri atrofii vaginálnych svalov či nedostatočnej funkcii panvového dna. Jedinečný pomocník pre ženy po pôrode.

1. Pred prvým a po každom ďalšom použití očistite pomôcku dezinfekčným prostriedkom určeným na jej ošetrovanie. Prosím, zvyšte opatnosť, ak ide o elektrický prístroj. Vlhkosť v priehradke, do ktorej sa vkladajú batérie môže spôsobiť poruchu prístroja.
2. Na povrch erotickéj pomôcky naneste dostatočné množstvo lubrikačného prostriedku. Dbajte na to, aby ste lubrikantom nepoškodili riadiacu jednotku napájanú batériami, mohlo by to spôsobiť taktiež poruchu.
3. DÔLEŽITÉ: používajte výhradne lubrikanty bez obsahu oleja – tie spôsobujú narušenie materiálu.
4. Zvoľte si najviac vyhovujúcu polohu pre zavádzanie perineometra – najobľúbenejšie je zavádzanie v ležiacej polohe, príp. s jednou nohou zdvihnutou. Pred zavádzaním naň naneste dostatočné množstvo lubrikačného gélu, zavedenie tak bude jednoduché a príjemné.
5. Rovnako ako pri používaní tampónov by ste si mala na pocit zvyknúť.
6. S perineometrom trénujte najmenej 15 – 20 minút denne.
7. Tréningovanie je jednoduché – sťahovaním a povolením svalov vo vnútri vagíny. Úspechy a pokroky uvidíte na manometri. Ak sa Vám zdá stlačenie a povolenie valčeka vo vnútri príliš nenáročné, stačí valček (balónik) primerane dopumpovať.
8. Vibračnú pomôcku opatrne stlačte, prípadne otočte ovládač rýchlosti a nastavte Vám vyhovujúcu intenzitu vibrácií, prípadne na riadiacej

jednotke zvoľte funkciu, ktorá vyhovuje Vaším predstávam. Regulator rýchlosti ovládaťe pomaly, jemne a nenásilne.

9. Pokiaľ je aj veľmi opatrné zavádzanie bolestivé – poraďte sa so svojim lekárom.
10. Erotickú pomôcku zavádzajte, prikladajte a používajte opatrne.
11. Po použití vibračnú erotickú pomôcku vypnite a vysúvajte alebo odstráňte z tela pomaly.
12. Po použití - pred uschovaním nechajte erotickú pomôcku vychladnúť. DÔLEŽITÉ: pomôcka, ktorá má káblové diaľkové ovládanie – prepojovací kábel nepoužívajte na jej vyťahovanie.
13. Vibračnú erotickú pomôcku uschovajte vždy čistú, v chlade a suchu, vlhkosť môže poškodiť batérie a motorček. Chráňte pred priamym slnečným žiarením.
14. Erotickú pomôcku vždy uschovajte oddelene od ostatných výrobkov rôznorodých materiálov, aby nedochádzalo k nežiaducim chemickým reakciám.

Tipy na cvičenie:

Maximálne kontrakcie

Po zavedení guliček či „vaginálneho trénera“ si ľahnite na chrbát a pokrčte kolena. Stiahnite svaly panvového dna akoby ste chceli zadržať moč a črevné plyny, stiahnite brucho a pomaly vydychujte ústami. Udržte stiahnutie po dobu 5 sekúnd, potom pridajte ešte tri rýchle stiahnutia za sebou. Uvoľnite panvové dno a brucho, k nádychu dôjde automaticky. Zopakujte tri série po desiatich maximálnych stiahnutiach svalov panvového dna. Medzi jednotlivými stiahnutiami si desať sekúnd oddychnite, medzi sériami oddychujte jednu minútu. Uvoľnite čo najviac všetky svaly, ktoré by mohli činnosť svalov panvového dna nahradzovať (sedacie svaly a vnútorné svaly stehien). Cvičte jeden až dva krát denne po dobu 5 týždňov.

Abyste mali istotu, že sťahujete tie správne svaly, zaveďte si vždy pred cvičením guľku či „vaginálneho trénera“. Pokiaľ ucítite, že sú guličky či vaginálny tréner vťahované do vnútra vagíny, znamená to, že sťahovanie svalov prebieha správne. Ak sú však predmety pri stiahnutí naopak vypudzované z vagíny von, znamená to, že namiesto sťahovania svalov tlačíte (ako pri stolici).

Pozor! Je veľmi dôležité pohyb správne pochopiť, než ho budete opakovať. Tlačenie von (ako pri stolici), by mohlo panvové dno ešte viac oslabiť. Pokiaľ sa Vám kontrakcie svalov panvového dna nedaria, skúste nasledujúce cvičenie.

Vlna

Po zavedení guliček („vaginálneho trénera“) si ľahnite na chrbát, pokrčte kolena. Zovrite konečník, ako by ste chceli zadržať črevné plyny, pritom vydychujte ústami a sťahujte brucho. Pokúste sa stiahnuť svaly panvového dna od konečníka smerom k vagíne. Keď máte konečník aj vagínu zovreté, udržte stiahnutie po dobu 5 sekúnd, potom panvové dno a brucho uvoľnite. Niekoľko krát opakujte a skončíte si smer stiahnutia guľkami. Až toto cvičenie zvládnete, znovu sa pokúste o maximálne sťahovanie svalov panvového dna.

Poznámka: pokiaľ chcete svaly panvového dna skutočne posilniť, stiahnutie musí byť maximálne znamená to, že ho musíte prevádzať sústreďene a usilovne.

Uzamknutie hrádze

Cvik spočíva v tom, že stiahnete panvové dno pred akoukoľvek fyzickou aktivitou, ktorá zvyšuje tlak na hrádzu, ako je napríklad kašeľ, kýchanie alebo dvíhanie, a tiež behom nej. Zvyknite si prevádzať uzamknutie hrádze pri každej fyzickej námahe.

Gejša

Behom sexuálneho styku, pri vniknutí stiahnite svaly panvového dna a zovrite vagínu. Udržte kontrakciu po dobu niekoľko sekúnd, potom uvoľnite stiahnutie. Opakujte dva krát až tri krát za sebou. Váš partner Vás môže informovať, či sú svaly vášho panvového dna silnejšie.

Varovanie a všeobecné pokyny

1. Uschovajte mimo dosahu detí. Skladujte v čistote, chladnom a suchom prostredí. Chráňte pred slnečným žiarením.
2. Pri poranenej, zapálenej a opuchnutej pokožke alebo na infikovaných častiach pokožky vibračnú erotickú pomôcku nepoužívajte.
3. Z hygienických dôvodov nepožičiavajte erotickú pomôcku iným osobám, aby ste predišli prípadným ochoreniam a infekciám.
4. Neprehliadnite údaje o materiáli na obale, aby ste vás včas zabránili alergickým reakciám (napr. na latex).
5. Ak sa pri použití výrobku objaví nepríjemné napätie alebo podráždenie pokožky, činnosť okamžite prerušte.
6. Pri nevodotesných erotických vibračných pomôckach dbajte na to, aby sa do batérií ani do riadiacej jednotky nedostala voda.
7. Pri vodotesných vibračných erotických pomôckach po vložení batérií zaisťte, aby bola priehradka, do ktorej sa batérie vkladajú, pevne uzavretá.
8. Vibračnú erotickú pomôcku v prípade prehriatia okamžite vypnite a pred ďalším použitím ju nechajte vychladnúť.
9. Opatrné zaobchádzanie a používanie erotickéj pomôcky Vás ochráni pred poranením a úrazom.
10. Výrobok nadmerne nezahrievajte ani neochladzujte, pokiaľ na to nie je uvedené odporúčenie alebo upozornenie.
11. Erotickú pomôcku silou neohýbajte a nenafukajte. Nepoužívajte násilie.
12. Erotickú pomôcku používajte výhradne na účel, na ktorý je určená.
13. Pri nesprávnom používaní výrobku dodávateľ nepreberá žiadnu zodpovednosť za vzniknuté škody.

Upozornenie: Podmienkou pre plnohodnotné využitie erotických pomôcok a predĺženie ich životnosti je používanie atestovaných špecializovaných lubrikačných gélov a dezinfekčných prostriedkov určených na tieto výrobky, z ponuky predajní Erotic City.

Upozornenie na ochranu životného prostredia: Obalový materiál a staré prístroje prosím neodhadzujte, ale odovzdajte na recykláciu.

Likvidácia batérií: batérie nepatria do štandardného odpadu, Vám ako spotrebiteľovi zákon ukladá povinnosť odovzdať použité batérie do zberu - staré batérie môžete odovzdať na označených zberných miestach vo Vašom meste alebo tam, kde sa batérie tohto druhu predávajú. Batérie, ktoré sú označené chemickými symbolmi Hg (ortuť), Cd (kadmium) alebo Pb (olovo) indikujú, že batéria obsahuje látky vo väčšom pomere než je stanovené v smernici ES 2006/66. Ak nie sú batérie správne zlikvidované, tieto látky by mohli ohroziť ľudské zdravie alebo životné prostredie.

Ďakujeme za Váš nákup, ďalšie zaujímavé informácie, zľavy, súťaže, novinky a i. nájdete na www.eroticcitysk.com