



# EROTIC CITY®

## VENUŠINY KULIČKY, VIBRAČNÍ KULIČKY TANTRICKÉ KULIČKY A PERINEOMETR

### Návod k obsluze a údržbě erotické pomůcky – Venušiny kuličky, vibrační kuličky

**Rada pro začátečnice** - zpočátku se vám snadno může stát, že kuličky vyklouznou, hygienicky kuličky tedy ošetřete a opět zavedte. Používejte Venušiny kuličky z kvalitního materiálu.

Ideální pomůcky pro trénink pánevního dna a zlepšení elasticity vaginálních svalů. Nepřekonatelná pomůcka používaná jako prevence (také jako forma léčby) před inkontinencí – nechtěným únikem moči.

1. Před prvním použitím a po každém dalším použití očistěte erotickou pomůcku dezinfekčním prostředkem určeným na ošetření erotické pomůcky. Prosím pozor, dbejte zvýšené opatrnosti, jedná-li se o elektrický přístroj. Vlhkost v příhradce na baterie může způsobit jeho poruchu.
2. Na povrch erotické pomůcky naneste dostatečné množství lubrikačního prostředku. Jedná-li se o vibrační pomůcku, dávejte pozor, abyste nepoškodili řídicí jednotku, napájenou bateriemi, což by mohlo vést k chybné funkci přístroje.
3. Vyberte si nejvíce vyhovující polohu pro zavedení kuliček – u začátečnic je nejoblíbenější zavedení vleže, popř. s jednou nohou zvednutou nahoru. Kuličky před zavedením nalubrikujte, samotné zavedení pak bude snadné a příjemné.
4. Stejně jako u tamponů byste si měla za chvíli na tento pocit zvyknout.
5. Kuličky noste nejméně 15 minut, pro lepší cvičení je ideální nošení několikahodinově.
6. Trénovat můžete jednoduše např. při pohybových aktivitách – např. chůze, aerobic, jízda na kolečkových bruslích, jízda na koni, při tanci atd. Pro pohodlné tréninky lze aktivitu nahradit rytmickými pohyby jako je skákání na míči, či houpací křeslo, ke stimulaci bude docházet také při postupné aplikaci „up and down“ v pravidelných cyklech.
7. **DŮLEŽITÉ:** Kuličky nemohou v těle nikdy zmizet – jednoduše nemají kam.
8. **DŮLEŽITÉ:** Používejte pouze lubrikační prostředky bez obsahu oleje – ty materiál narušují.
9. Jedná-li se o vibrační pomůcku - opatrně stiskněte, nebo otáčejte ovladačem rychlosti a nastavte vyhovující rychlost vibrací, případně zvolte na řídicí jednotce funkci, která vyhovuje Vaším představám. Ovladačem rychlosti otáčejte, tiskněte jej nebo posouvejte pomalu a jemně, nenásilně.
10. Pokud je i velmi opatrné zavádění provázáno bolestí – požádejte o radu svého lékaře.
11. Erotickou pomůcku zavádějte, přikládejte a vůbec používejte opatrně.
12. Po použití, jedná-li se o vibrační erotickou pomůcku vypněte a pomalu vyjměte nebo odstraňte z těla.
13. Po použití, jedná-li se o vibrační pomůcku, nechte vibrační přístroj před uložením vychladnout. **DŮLEŽITÉ:** Jedná-li se o kabelové dálkové ovládání – nepoužívejte tento kabel na vytahování pomůcky!
14. Erotickou pomůcku uchovávejte v čistém stavu, v chladu a suchu, neboť vlhkost může poškodit baterie a motor. Chraňte před přímým slunečním světlem!
15. Erotickou pomůcku uchovávejte samostatně a nikoliv společně s jinými výrobky z různorodých materiálů, aby nedocházelo k chemickým reakcím.

### Návod k obsluze a údržbě erotické pomůcky – tantrických kuliček

1. Před prvním použitím a po každém dalším použití očistěte erotickou pomůcku dezinfekčním prostředkem určeným na ošetření erotické pomůcky. Prosím pozor, dbejte zvýšené opatrnosti, jedná-li se o elektrický přístroj. Vlhkost v příhradce na baterie může způsobit jeho poruchu.
2. Na povrch erotické pomůcky naneste dostatečné množství lubrikačního prostředku.
3. Vyberte si nejvíce vyhovující polohu pro zavedení kuliček – nejoblíbenější zavedení je v podřepu.
4. Kuličky před zavedením nalubrikujte, samotné zavedení pak bude snadné a příjemné.
5. Stejně jako u tamponů byste si měla za chvíli na tento pocit zvyknout.
6. Kuličky noste nejméně 15 minut, pro lepší cvičení je ideální nošení několikahodinově.
7. Trénovat můžete jednoduše např. při pohybových aktivitách – např. chůze, aerobic, jízda na kolečkových bruslích, jízda na koni, při tanci atd. Pro pohodlné tréninky lze aktivitu nahradit rytmickými pohyby jako je skákání na míči, či houpací křeslo, ke stimulaci bude docházet také při postupné aplikaci „up and down“ v pravidelných cyklech.
8. Existuje několik způsobů, jak odstranit tyto menší kuličky bez vlákna či provázku: poskočte si nahoru a dolů; „kýchněte“ či „zakašlete“; uvolněte se jako, když vykonáváte potřebu na toaletě.
9. **DŮLEŽITÉ:** Kuličky nemohou v těle nikdy zmizet – jednoduše nemají kam.
10. **DŮLEŽITÉ:** Používejte pouze lubrikační prostředky bez obsahu oleje – ty materiál narušují.
11. Pokud je i velmi opatrné zavádění provázáno bolestí – požádejte o radu svého lékaře.
12. Erotickou pomůcku zavádějte, přikládejte a vůbec používejte opatrně.
13. Erotickou pomůcku uchovávejte v čistém stavu, v chladu a suchu. Chraňte před přímým slunečním světlem!
14. Erotickou pomůcku uchovávejte samostatně a nikoliv společně s jinými výrobky z různorodých materiálů, aby nedocházelo k chemickým reakcím.

### Návod k obsluze a údržbě erotické pomůcky – perineometru – vaginální trenér (vaginální manometr)

Perineometr (vaginální manometr) – aparát složený z gumového válce sdruženého s manometrem. Žena stahuje ve vagině co nejsilnější válec a manometr ukazuje získaný tlak. Ideální pomůcka při atrofii vaginálních svalů či nedostatečné funkci dna pánevního.

Jedinečný pomocník pro ženy po porodu.

1. Před prvním použitím a po každém dalším použití očistěte erotickou pomůcku dezinfekčním prostředkem určeným na ošetření erotické pomůcky. Prosím pozor, dbejte zvýšené opatrnosti, jedná-li se o elektrický přístroj. Vlhkost v příhradce na baterie může způsobit jeho poruchu.
2. Na povrch erotické pomůcky naneste dostatečné množství lubrikačního prostředku. Jedná-li se o vibrační pomůcku, dávejte pozor, abyste nepoškodili řídicí jednotku, napájenou bateriemi, což by mohlo vést k chybné funkci přístroje.
3. **DŮLEŽITÉ:** Používejte pouze lubrikační prostředky bez obsahu oleje – ty materiál narušují.
4. Vyberte si nejvíce vyhovující polohu pro zavedení perineometru – u začátečnic je nejoblíbenější zavedení vleže, popř. s jednou nohou zvednutou nahoru. Perineometr před zavedením nalubrikujte, samotné zavedení pak bude snadné a příjemné.
5. Stejně jako u tamponů byste si měla za chvíli na tento pocit zvyknout.

6. S perineometrem trénujte nejméně 15-20 minut denně.
7. Trénovat můžete jednoduše – stahováním a povolováním svalů uvnitř vagíny. Úspěchy a pokroky uvidíte na manometru. Zdá se-li vám stisknutí a povolení baonku uvnitř příliš jednoduché, stačí si více napumpovat balónek.
8. Jedná-li se o vibrační pomůcku - opatrně stiskněte, nebo otáčejte ovladačem rychlosti a nastavte vyhovující rychlost vibrací, případně zvolte na řídicí jednotce funkci, která vyhovuje Vaším představám. Ovladačem rychlosti otáčejte, tiskněte jej nebo posouvejte pomalu a jemně, nenásilně.
9. Pokud je i velmi opatrné zavádění provázáno bolestí – požádejte o radu svého lékaře.
10. Erotickou pomůcku zavádějte, přikládejte a vůbec používejte opatrně.
11. Po použití, jedná-li se o vibrační erotickou pomůcku vypněte a pomalu vyjměte nebo odstraňte z těla.
12. Po použití, jedná-li se o vibrační pomůcku, nechte vibrační přístroj před uložením vychladnout. **DŮLEŽITÉ:** Jedná-li se o kabelové dálkové ovládání – nepoužívejte tento kabel na vytahování pomůcky!
13. Erotickou pomůcku uchovávejte v čistém stavu, v chladu a suchu, neboť vlhkost může poškodit baterie a motor. Chraňte před přímým slunečním světlem!
14. Erotickou pomůcku uchovávejte samostatně a nikoliv společně s jinými výrobky z různorodých materiálů, aby nedocházelo k chemickým reakcím.

### Tipy na cvičení:

#### Maximální kontrakce

Po zavedení kuliček či „vaginálního trenéra“ se položte na záda a pokrčte kolena. Stáhněte svaly pánevního dna, jako byste chtěla zdržet moč a střevní plyny, zatáhnete břicho a pomalu vydechujte ústy. Udržte stažení po dobu 5 vteřin, pak přidejte ještě tři rychlá stažení za sebou. Uvolněte pánevní dno a břicho: k nádechu dojde automaticky. Proveďte tři série po deseti maximálních stažení svalů pánevního dna. Mezi jednotlivými staženími si deset vteřin odpočiňte, mezi sériemi odpočívajte jednu minutu. Uvolněte co nejvíc všechny svaly, které by mohly činnost svalů pánevního dna nahrazovat (hyždové svaly a vnitřní svaly stehen). Cvičte jednou až dvakrát denně po 5 dní v týdnu.

Abyste měla jistotu, že stahujete ty správné svaly, zaveďte si vždy před cvičením kuličky či „vaginálního trenéra“. Pokud ucítíte, že jsou kuličky či „vaginální trenér“ vtažovány dovnitř do vagíny, znamená to, že stahování svalů pánevního dna probíhá správně. Jestliže jsou kuličky (či „vaginální trenér“) při stažení naopak vypuzovány z vagíny ven, znamená to, že místo stahování svalů tlačíte (jako při stolici). Pozor! Je velmi důležité pohyb správně pochopit, než ho budete opakovat. Tlačení ven (jako při stolici) by mohlo pánevní dno ještě víc oslabit. Pokud se vám kontrakce svalů pánevního dna nedaří, zkuste následující cvičení.

#### Vlna

Po zavedení kuliček (či „vaginálního trenéra“) se položte na záda, pokrčte kolena. Sevřete konečník, jako byste chtěla zdržet střevní plyny, přitom vydechujte ústy a zatahujte břicho. Pokuste se stáhnout svaly pánevního dna od konečníku směrem k vagině. Když jsou konečník a vagina sevřené, udrzte stažení po dobu 5 vteřin, poté pánevní dno a břicho uvolněte. Několikrát opakujte a zkontrolujte si směr stažení kuličkami. Až toto cvičení zvládnete, znovu se pokuste o maximální stahování svalů pánevního dna.

Poznámka: Pokud chcete svaly pánevního dna skutečně posílit, stažení musí být maximální – znamená to, že ho musíte provádět soustředěně a usilovně.

#### Uzamčení hráze

Uzavřete spočívá v tom, že stáhnete pánevní dno před jakoukoliv fyzickou aktivitou, která zvyšuje tlak na hráz, jako je například kašel, kýčání nebo zvedání dítěte, a také během ní. Zvykněte si provádět uzamčení hráze při každé fyzické námaze.

#### Gejša

Během sexuálního styku při penetraci stáhněte svaly pánevního dna a sevřete vagínu. Udržte kontrakci po dobu několika sekund, poté uvolněte sevření. Opakuje dvakrát až třikrát za sebou. Váš partner vás může informovat, zda jsou svaly vašeho pánevního dna silnější.

#### Varování a obecné pokyny

1. Skladujte mimo dosah dětí. Skladujte v čistotě, chladu a suchu. Ochraňujte před slunečním zářením.
2. Při nemocné a podrážděné pokožce nebo na infikovaných částech pokožky vibrační erotickou pomůcku nepoužívejte.
3. Nepůjčujte vibrační erotickou pomůcku třetím osobám, abyste zamezili infekcím a nemocem.
4. Přečtěte si pokyny k materiálu na obalu, abyste zamezili alergickým reakcím, např. na latex.
5. Objeví-li se při používání výrobku nepřijemné napětí nebo podráždění kůže, činnost okamžitě přerušte.
6. U nevodotěsných vibračních erotických pomůcek dávejte pozor, aby se do baterií nebo řídicí jednotky nedostala voda.
7. U vodotěsných vibračních erotických pomůcek po vložení baterií zajistěte, aby byla příhradka na baterie pevně uzavřena.
8. V případě přehřátí vibrační erotickou pomůcku okamžitě vypněte a před dalším použitím ji nechte vychladnout.
9. Opatrně zacházejte a používejte erotické pomůcky. Váš ochrání před poraněním a úrazem.
10. Výrobek silně nezahřívajte nebo neochlazujte, kromě případů, kdy je na to výslovně upozorněno.
11. Erotickou pomůcku příliš silně neohýbejte a nenatahujte. Nepoužívejte násilí.
12. Erotickou pomůcku používejte výhradně k účelům, k jakým je určena.
13. Při nesprávném používání výrobku nepřebírá dodavatel za výrobek žádnou zodpovědnost.

**Upozornění:** Podmínkou pro plnohodnotné využití erotických pomůcek a prodloužení jejich životnosti, je používání atestovaných specializovaných lubrikačních gelů a dezinfekčních prostředků určených na tyto výrobky, z nabídky prodejen Erotic City.

**Upozornění k ochraně životního prostředí:** Obalový materiál a vysloužilé přístroje prosím nevyhazujte, ale odevzdejte k recyklaci. **Likvidace baterií:** Baterie nepatří do domovního odpadu!

Jako spotřebitel Vám zákon ukládá, odevzdat použité baterie do sběru. Staré baterie můžete odevzdat ve sběrných surovinách ve Vaší obci nebo všude tam, kde se baterie tohoto druhu prodávají. Baterie s obsahem škodlivých látek jsou označeny znakem a chemickým symbolem Cd (baterie obsahuje kadmium), Hg (baterie obsahuje rtuť) nebo Pb (baterie obsahuje olovo).

Děkujeme za Váš nákup a další zajímavé informace, slevy, soutěže, novinky apod. uvidíte na [www.eroticity.cz](http://www.eroticity.cz)