

Venušiny kuličky

Venušiny kuličky jsou určeny pro vaginální použití. Pomáhají posilovat pánevní dno, zlepšovat citlivost a zvyšovat intimní potěšení. Trénované svaly pánevního dna zabraňují inkontinenci a mají blahodárny vliv na ženské zdraví.

Tento návod je univerzální pro všechny modely a týká se především použití a péče o produkt. **Vždy si pečlivě pročtěte návod k vámi vybranému modelu.**

Venušiny kuličky jsou vyrobeny z různých materiálů, velikostí, průměrů a hmotností. **Při výběru berte na tyto parametry zřetel.** Začátečnicím doporučujeme lehčí, hladké modely bez vibrací - jsou pohodlné na používání i údržbu. Zkušené uživatelky si pak vybírají menší a těžší kuličky. Modely s vibracemi přinášejí zejména blahodárny relax po cvičení, ale také umožňují kuličky využít pouze pro vlastní potěšení.

Některé z kuliček mohou obsahovat uvnitř další tělíska, která způsobují, při nárazu na stěnu pláště kuliček, příjemnou a chtěnou stimulaci okolního svalstva, která přináší zejména intenzivnější trénink.



Druhy modelů:

Klasické Venušiny kuličky s různou hmotností a tvarem, ideální pro každodenní trénink

Vibrační kuličky a chytré kuličky s ovládáním dálkovým ovladačem nebo přes mobilní aplikaci jsou skvělá pro intenzivnější stimulaci. Jsou vhodné pro zaneprázdněné ženy nebo pro ženy s omezenou pohyblivostí - tyto modely posilují za vás - bez cvičení

Vaginální činky patří také mezi zdravotní pomůcky pro cílený trénink svalstva pánevního dna, vhodné pro ženy po porodu nebo při oslabeném držení svalů. Důležitá je zde dobře zvolená váha kuličky, která se tréninkem postupně navyšuje.

Kombinované sady mají obvykle v jednom balení více velikostí a často jsou v kombinaci s vibračním typem kuliček. Sady jsou hodné pro postupný trénink i pokročilé uživatelky. Máte-li k dispozici více různě velkých a těžkých kuliček, začněte vždy s nejlehčími a postupně je vyměňujte za těžší.

Použití:

Před prvním použitím (a po každém použití) je třeba kuličky důkladně opláchnout vodou a mýdlem, ideálně použít dezinfekci pro erotické pomůcky. V případě, že jsou kuličky ze silikonu, lze použít pouze dezinfekci bez alkoholu. Kuličky po použití uschovejte v čistém prostředí, uložené samostatně.

Kuličky zasuňte dovnitř vagíny podobně jako tampon, tak aby jejich šňůrka zůstala vně těla. V případě problémů při zavádění můžete použít lubrikační gel (na silikonové kuličky použijte gel na vodní bázi). Pokud jsou kuličky větší a máte potíže s jejich aplikací, zvedněte jednu nohu výše. V případě, že zakoupené kuličky jsou vyšší váhy (ze skla, kovová apod.), doporučujeme si ihned poté nasadit kalhotky, zabrání vypadnutí kuliček.

Cílem je kuličky udržet uvnitř těla – stahováním svalů pánevního dna tyto svaly posilujete. Pravidelným tréninkem (cca 10 – 15 minut denně) se pánevní dno zpevňuje a začíná být snadné kuličky udržet v těle.

Kuličky v sobě můžete mít téměř během jakékoliv činnosti. Používejte je pro co nejlepší výsledek pravidelně. Posilujte také pomocí cviků určených přímo na posílení pánevního dna – Kegelovy cviky, cviky podle Ludmily Mojžíšové apod. Dodržujte dobu cvičení, protože i tyto svaly lze přetřížit.

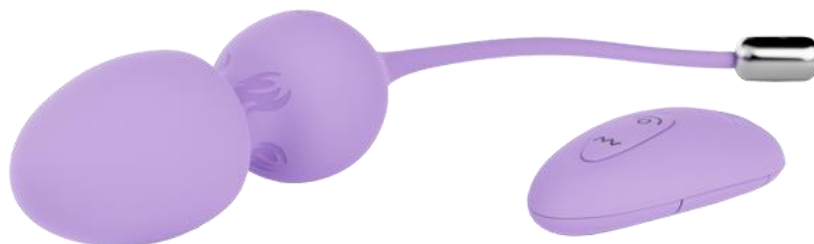
Jak snadno zjistit, zda má vaše posilování výsledky? Před prvním cvičením zasuňte kuličky do vagíny, zatněte svaly pánevního dna a zároveň šetrně vytahujte kuličky za šňůrku ven - pokud snadno vyklouznou - vaše pánevní dno je opravdu oslabené. To samé vyzkoušejte po týdnu **pravidelného tréninku** - pocítíte značný rozdíl.

Pokud chcete kuličky vyndat, jednoduše si dřepněte do bobku a v případě, že jsou kuličky spojené šňůrkou, stačí je jemně vytáhnout. Pokud nejsou spojeny šňůrkou, stačí lehce zatlačit, půjdou bez problémů ven. Není možné, aby "zapadly" do vašeho těla a nešly vyndat.

Upozornění:

Samostatné kuličky NIKDY nezavádějte do análního otvoru, funguje na jiném principu jako vagina, byl by problém dostat kuličky ven. Pro anální otvor doporučujeme anální korále či kolíčky, nikoliv Venušiny kuličky.

Kuličky nepoužívejte, trpíte-li vaginálními záněty, poraněním v oblasti vagíny, ani v těhotenství a těsně poté. Kuličky je vhodné začít používat v případě porodu po šestinedělí, vždy však nejprve doporučujeme konzultaci s vaším gynekologem, který přesně zná váš stav.



Kovové kuličky jsou z kovu, proto upozorňujeme, že na letišti a podobných zařízeních mohou aktivovat detektory kovu. Doporučujeme je proto mít v zavazadle, nikoliv zavedené.

Lubrikační gel:

Při použití kuliček nezapomeňte na dostatečnou lubrikaci. Používejte lubrikanty dle materiálu kuliček. Na skleněné a kovové lze použít silikonový lubrikant.

Na kuličky **ze silikonu používejte lubrikant na bázi vody**. Lubrikanty na jiné bázi mohou poškodit výrobek. Výjimku tvoří silikonový lubrikant BOOM, který lze použít i na silikonové pomůcky a u tohoto produktu jej velmi doporučujeme. Ujistěte se, že jste použili dostatek lubrikantu, abyste se cítili komfortně a nedošlo k jakémukoliv nepříjemnému pocitu.

Péče o výrobek:

Po použití umyjte výrobek teplou vodou a nechte oschnout. Můžete použít i antibakteriální mýdlo nebo dezinfekci určenou pro erotické pomůcky. Nepoužívejte dezinfekce, které obsahují alkohol. **Na výrobek nepoužívejte minerální oleje nebo jiné výrobky na bázi oleje.**

Doporučení a upozornění:

Bud'te opatrní, nestřídejte produkt s jinými partnery.

Přerušete používání, pokud produkt přinese nepříjemné pocity.

Nepoužívejte výrobek, pokud je poškozen.

Výrobek nepatří do rukou dětem.

Uložte produkt tak, aby se nedotýkal jiných předmětů z umělých hmot - s některými může povrch reagovat. Ideální jsou např. textilní sáčky.

Neukládejte vlhké produkty do PVC obalů, kde nemohou důkladně oschnout.

Nenechávejte produkt na světle, na slunci nebo u topných těles.

Nikdy se nesnažte produkt nijak rozebírat!