

Geishapallot käyttöohje

Toistuva fyysinen rasitus, hyppyjä sisältävä jumppa, kuntosaliharjoittelu, tupakointi tai hormonaaliset vaihtelut voivat aiheuttaa lantionpohjan lihasten löystymisen. Hyvin jumpatut lantionpohjan lihakset tukevat virtsanpidätyskykyä, helpottavat synnytyksestä palautumista sekä vähentävät kohdun ja emättimen laskeumariskiä. Ja mikä tärkeintä, sekä sinä että kumppanisi nautitte paremmasta seksistä!

Mihin naisilla hyvät lantiopohjan lihakset vaikuttavat?

- Virtsanpidätyskyky paranee
- Emättimen ja virtsarakon alueiden verenkierto paranee
- Emättimen ja virtsarakon toimintojen palautuminen synnytyksen jälkeen nopeutuu
- Emättimen ja kohdun laskeutuminen vähenee
- Lisää intiimialueen tuntoherkkyyttä
- Lisää yhdynnän aikaista seksuaalista halukkuutta ja voimistaa orgasmeja
- Helpottaa yhdynnän onnistumista

Geishapallojen käyttöohje:

Aseta molemmat pallot emättimeen niin, että narua jää ulkopuolelle sen verran, että saat siitä vedettyä pallot ulos. Voit halutessasi käyttää esim Be Happy liukuvoidetta helpottamaan pallojen paikalleen laittoa.

Puristele palloja emättimessä aluksi muutamia sekunteja, hieman harjaannuttuasi pidennä aikaa.

Lopuksi voit pitää palloja jopa puolitoista

tuntia yhteenmenoon vaikka päivän askareiden ohessa. Voit myös vetää geishapalloja ulospäin (aivan kuin poistaisit tampoonin) ja puristaa samalla lantionpohjanlihaksia. Jännitä ja pyri pitämään pallot sisälläsi.

Geishapallojen sisällä on raskaat kuulat, jotka pyörivät aina kun liikut. Kuulien pyöriminen saa aikaan värinän, joka aikaansaa hyvänolon tunteen. Jopa imuroinnista voi tulla nautinnollista!

Pese pallot joka kerta käytön jälkeen haalealla vedellä sekä miedolla saippualla tai seksileluille tarkoitettulla pesuaineella, esim. sexshop.fi nettikaupasta V-1049 Pjur Clean. Muista kuivata hyvin.

Geishakuulien käyttöohje:

Kun geishapallot tuntuvat isoilta ja liian helpoilta, on aika siirtyä vaativampaan harjoitteluun. Aseta aluksi vaikka vain yksi geishakuula emättimeesi ja pyri pitämään se sisälläsi liikkuessasi.

Voit myös aloittaa harjoittelun makuuasennossa ja tehdä rutistusharjoituksia geishakuulien paikallistamiseksi ja siitä sitten siirtyä vähitellen pystyasentoon.

Aloita treenaaminen kevyesti, viitenä päivä viikossa ja vain noin 10s kerrallaan. Toista harjoitus 5-10 kertaa, mutta muista levätä välillä. Ota myös toinen kuula käyttöön. Melko nopeasti huomaat, miten treenikuulat pysyvät yhä helpommin ja pidempään.

Tämän jälkeen siirry kestävyysharjoituksiin. Tavoite on liikkua 30 minuuttia kerran päivässä kuulat sisällä. Tarvittaessa jaksota aika aluksi 10 tai 15 minuutin jaksoihin. Muista pari lepopäivää viikossa. Kuten lihastreeneissä yleensäkin, lantionpohjan lihasten lepo ja rentouttaminen on yhtä tärkeä osa niiden kehitystä kuin niiden treenaaminenkin. Älä siis treenaa joka päivä, mutta treenaa säännöllisesti.

Sexshop.fi toivottaa Sinulle nautinnollisia treenaushetkiä!