

Conseils pour une utilisation idéale.

Pour une hygiène maximale, il est recommandé de nettoyer les boules de geisha avant utilisation même si elles ont été nettoyées après leur précédente utilisation ou s'il s'agit de la première utilisation.

Avant insertion et pour que l'utilisation soit agréable, il est important de vider sa vessie.

Pour introduire les boules de geisha Tonic Balls, insérez tout d'abord une boule puis l'autre en laissant le cordon d'extraction à l'extérieur du vagin.

Afin de faciliter un placement naturel et confortable, nous vous conseillons de faire de légères contractions des muscles de votre périnée. Il est également possible de s'aider en insérant un doigt pour faciliter cette mise en place.

La forme ovale anatomique et la texture soyeuse favorisent une insertion sans difficulté. Utilisez un gel lubrifiant si vous ressentez malgré tout une résistance ou une gêne.

Deux façons d'utiliser les boules de geisha :

- **Utilisation passive** : après insertion des boules de geisha vous pourrez vous livrer à vos activités habituelles ; vos muscles pelviens travailleront de toute façon, sans effort et par effet « réflexe ». Temps d'utilisation : 20 à 30 minutes par jour en moyenne
- **Utilisation active** : en suivant les exercices expliqués ci-dessous, par exemple, qui accentueront le travail musculaire du périnée. A pratiquer quotidiennement ou plusieurs fois par semaine, une vingtaine de minutes.

Exercice 1 :

1. Insérez vos Tonic Balls et accroupissez-vous en poussant légèrement vos fesses vers l'arrière.
2. Maintenez cette position accroupie, puis contractez bien vers le haut les muscles du plancher pelvien contre les Tonic Balls et maintenez votre contraction pendant 5 secondes.

3. Remettez-vous debout. Décontractez et relâchez les muscles du périnée pendant 5 secondes. Recommencez au moins 5 fois de suite.

Exercice 2

1. Insérez vos Tonic Balls et mettez-vous face à une marche ou à un escalier.

2. Montez sur une marche un pied après l'autre tout en contractant bien vos muscles pelviens contre les Tonic Balls. Maintenez la contraction pendant 2 secondes. Bien que ce soit un mouvement rapide, assurez-vous de contracter au maximum de vos capacités pendant l'exercice.

3. Redescendez la marche un pied après l'autre et relâchez les muscles de votre périnée pendant 2 secondes. Répétez cet exercice une dizaine de fois.

Exercice 3

Etre capable de détendre les muscles de son périnée est tout aussi important que d'être capable de les contracter. Cet exercice est conçu pour mieux prendre conscience de son périnée.

1. Insérez vos Tonic Balls et mettez-vous en position de fente avant : pieds d'abord côte à côte, avancez votre pied gauche en fléchissant légèrement votre genou, l'autre jambe est légèrement pliée, dirigée vers le bas, sans être posée contre le sol.
2. Maintenez cette position et contractez « vers le haut » les muscles du plancher pelvien contre les Tonic Balls pendant 2 secondes.
3. Puis détendez lentement les muscles de votre périnée tout en conservant le contrôle.
4. Répétez cela cinq fois tout en maintenant la position de fente.
5. Puis en gardant les muscles du plancher pelvien détendus, relevez-vous en rapprochant votre pied afin de revenir à votre position de départ. Et reprenez la position de fente avec l'autre pied, cinq fois de suite.

Retrouvez tous nos conseils pour votre périnée sur notre blog Périnée Shop :

www.perineeshop.com/blog/