

Greta - Minivibrator

Användarmanual

Best Friend
moments



Om Greta

Belladot Greta är en behändig vibrator med len och matt yta. Trots sin litenhet är den stark och med en ribbad kontur som förhöjer njutningen. Greta kan användas på egen hand eller tillsammans med en partner. Minivibratören är vattentät så den kan med fördel användas i duschen.

Greta för din njutnings skull

För att bli upphetsad så att vaginan(slidan) blir svullen och våt, fordras avslappning. Om du har svårt att släppa alla tankar som snurrar och fokusera på kroppens sexuella förnimmelser, brukar upphetsningen hålla sig borta och därmed möjligheten till orgasm.

Ett sätt att fokusera på din kropp och dess njutning är att använda en sexleksak. Greta är liten och behändig att ha med sig och kan vara bra att starta med om du inte är så van vid sexleksaker. Om du har svårt att bli upphetsad kan det hjälpa om du använder mycket glidmedel och låter Greta försiktigt beröra klitoris och området runt slidöppningen. Det utlöser en lokal reflex som kan stimulera blodflödet och då öka upphetsningen. När du är upphetsad gör vibrationerna det lättare att få orgasm. Du kan också föra in Greta en bit in i slidan. Gummidelen på Greta är 8 cm. Du kan också använda Greta som leksak tillsammans med din partner.



TIPS!
Rengör med
Belladot Cleansing
gel som rengör och
återfuktar. Då håller
Greta längre.



TIPS!
Använd alltid
Belladot glidmedel
tillsammans med
leksaker.

Greta rekommenderas också för träning när slidöppningen knips ihop vid beröring och gör det omöjligt att ha samlag, även ibland att föra in en tampong. Denna slidkramp eller vaginism, är reflexmässig och går inte att påverka med viljan. I stället behöver reflexen tränas bort. Man kan med hjälp av glidmedel pröva att försiktigt föra in toppen av lillfingeret i slidan vid upprepade tillfällen för att få slidkrampen att gradvis släppa. Därefter provas att föra in fingeret längre och längre. Greta som endast är 18mm i diameter kan användas när det är dags för nästa steg. Vid svår vaginism kan du behöva behandling hos gynekolog eller liknande. Läs mer om smärta vid samlag på vår hemsida www.belladot.com.

Varför är orgasm bra?

Olika ämnen utsöndras såsom:

Oxytocin - skapar intimitet, sänker blodtrycket, normaliserar blodtrycket och minskar stress

Dopamin - ger avslappning och lugn

Endorfiner – smärtdämpande som ger välbefinnande och kan hjälpa vid depression

Dessa ämnen kan hjälpa till att lindra PMS, sömnbesvär och spänningshuvudvärk.

Vid orgasm tränas också bäckenbottenmuskulaturen, som är viktigt för att motverka inkontinens.

Ett sexhjälpmedel är ofta till stor nytta även vid funktionsnedsättning.

Mer info finns på www.belladot.com/sexologensvarar/

Fråga gärna din apotekspersonal, läkare eller gynekolog för mer information, eller kontakta vår sexolog på sexolog@belladot.com.



Kontakta oss
för ytterligare frågor:
info@belladot.com
031-653300

—belladot®