



Om Britt

Belladot Britt förenar nytta med nöje, knipkulorna både tränar och stimulerar vaginans muskler och bäckenbotten vilket förebygger inkontinens. En vältränad bäckenbottenmuskulatur är dessutom till glädje för både honom och henne. Inuti kulorna finns en lös liten tyngd som ger extra stimulans när de sätts i rörelse. Knipkulorna är gjorda i mjukt silikon. Även snodden är i silikon, vilket underlättar vid rengöring. Knipkulorna kan användas både förebyggande och efter förlösning för att träna upp styrkan i knipet.

Varför knipkulor?

Många kvinnor upplever besvär av urinläckage eller inkontinensproblem. Det beror oftast på förslappade muskler i underlivet. Orsaken är antingen barnafödande eller att man kommit upp i ålder, vanligen runt klimakteriet. Var fjärde kvinna drabbas av inkontinens. Ofta kan detta avhjälpas med lite träning.

Bäckenbottenträning gör dina slidmuskler starkare, vilket minskar besvär med inkontinens. Av kvinnor som tränar blir 60-70 % bättre eller helt bra. Träningen kan också förbättra ditt sexliv genom ökad blodgenomströmning, större känslighet, mer kraft och elasticitet i slidan. Detta i sin tur kan innebära starkare orgasm och mer njutning för dig och din partner vid samlag. För att få bättre effekt av knipövningarna rekommenderar vi Belladot Britt knipkulor. De hjälper dig att knipa rätt för att få bästa effekt av träningen. Bäckenbottenträning är bra vid alla sorters inkontinens och används ofta vid ansträngningsinkontinens (svårighet att hålla tätt när du t ex nyser eller hoppar).

Inkontinens är sällan tecken på någon sjukdom. Om du känner igen något av följande bör du ändå söka medicinsk hjälp: synligt blod i urinen, svårighet att tömma blåsan, kraftiga plötsliga trängningar, neurologisk sjukdom typ MS eller ryggmärgsskada eller om du vill reda ut orsak och få behandling för dina besvär.

Hur man använder knipkulor

Ligg ner de första gångerna som kulorna används. Då är det enklare att hitta bäckenbottenmuskulaturen. Böj benen lätt och för in dina Britt knipkulor. Den sista kulan ska placeras precis innanför slidmynningen och snodden ska hänga utanför. Glöm inte att ha glidmedel på kulorna, samt även lite i slidöppningen. Det underlättar införandet samt förhindrar eventuell irritation i slidan. Använd gärna silikonglidmedel från Belladot.

Slappna av i musklerna, tänk på att andas lugnt och ta djupa andetag. Knip nu försiktigt ihop slutmuskeln och fortsätt knipa framåt längs slidan och upp mot urinröret. Lyft inåt och uppåt mot naveln - tänk dig att du drar upp en dragkedja från ändan och uppåt. Krama kulorna med bäckenbottenmuskulaturen i 2 sekunder, slappna av 10 sek, krama 2 sek igen osv... Viktigt att endast spänna bäckenbottenmuskulaturen, inte magen, låren, käkarna eller andra kroppsdelar. Det rekommenderas att denna träning görs i förebyggande syfte varje dag, helst 2 gånger om dagen i 8-20 veckor, för att därefter repetera träningen lite då och då. Om du redan har problem med läckage bör du träna minst 4 gånger per dag.

Mer info om bl a inkontinens finns på

www.belladot.com/sexologensvarar/

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



TIPS!

Tvätta din Belladotprodukt med Cleansing gel som både rengör och återfuktar gummit. Då håller den längre.



TIPS!

Använd alltid Belladot glidmedel för en skönare känsla.

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

belladot®