

**Sexxcel**

*...more fun in your bedroom!*



# BEDIENUNGSANLEITUNG

**Machen Sie sich vor dem Gebrauch mit dem SeXXcel vertraut!**

1. Nehmen Sie den Sensor in die Hand.
2. Pumpen Sie ein wenig Luft in den Sensor, um in diesem den Druck zu erhöhen. Beobachten Sie die Druckerhöhung auf der Anzeige. Drücken Sie mit Daumen und Zeigefinger in die Mitte des Sensors. So können Sie die Druckerhöhung spüren.
3. Drücken Sie nochmals in der Sensormitte, halten Sie den Druck und lassen Sie dann los. Bemerkten Sie es? Jede kleinste Druckveränderung wird sofort angezeigt. Probieren Sie das mehrmals. So kriegen Sie ein Gefühl dafür, wie stark Sie den Sensor drücken müssen, um die Nadel zu bewegen. Drehen Sie jetzt am Knopf, um den Druck im Sensor zu verringern. Wenn Sie die Luft ganz herauslassen, zeigt die Nadel auf der Anzeige einen Druck von 0 mm/hg an.

Alles klar? Dann können Sie mit Ihrem Training beginnen!

## SeXXcel-Trainingsanleitung

1. Legen Sie sich mit dem Rücken auf den Boden oder auf Ihr Bett.
2. Führen Sie den Sensor bis zum Schaft in die Vagina ein. Um das Einführen zu erleichtern, benutzen Sie bitte eine Gleitcreme auf Wasserbasis.
3. Passen Sie den Druck im Sensor mit der Handpumpe an, bis Sie einen angenehmen Druck verspüren.
4. Um mit der Beckenbodenmuskulatur Druck auf den Sensor auszuüben, stellen Sie sich vor, Sie möchten Ihren Urinstrahl unterbrechen. Den Erfolg Ihrer Druckausübung sehen Sie sofort anhand der Bewegung der Nadel auf der Anzeige. Halten Sie den Druck kurz aufrecht und entspannen Sie dann wieder.
5. Wiederholen Sie diese Abfolge – Anspannen, kurzes Halten, Entspannen – ca. 30 Mal pro Übungseinheit. Dies kann zu Übungsbeginn schwierig sein.  
**Wichtig:** Übernehmen Sie sich nicht! Auch eine kleine Bewegung der Nadel bewirkt bereits einen spürbaren Trainingseffekt für Ihren Beckenboden.
6. Nach 30 Wiederholungen beenden Sie bitte die Übungseinheit. Dazu lassen Sie zunächst die Luft aus dem Sensor, indem Sie am Knopf drehen. Ziehen Sie dann den Sensor aus der Scheide.
7. Reinigen Sie den Sensor mit Wasser. Achten Sie darauf, dass kein Wasser in den Schlauch gelangt. Nehmen Sie von Zeit zu Zeit den Silikonkopf ab und waschen ihn in der Waschmaschine.

## Allgemeine Instruktionen

Wiederholen Sie diese Übung zwei Mal täglich. Übertreiben Sie Ihren Trainingseifer vor allem zu Beginn Ihres Trainings nicht. Bitte auch nicht mehr als 30 Wiederholungen pro Übungseinheit. Ihr Beckenbodenmuskel ist nicht beliebig belastbar – überlasten Sie ihn nicht und gönnen Sie ihm nach dem Training eine verdiente Pause.

Regelmäßiges Üben ist entscheidend für den Erfolg. Als Ungeübte sind Sie nach ca. einer Woche bereits in der Lage, einen Widerstand von 5 mm/hg zu überwinden. Weiterüben, Sie sehen und spüren den Erfolg! Nach kurzer Zeit ist Ihre Beckenbodenmuskulatur in der Lage, im Sensor eine Druckerhöhung von 10 bis 20 mm/hg zu bewirken. Sobald Sie merken, dass die Übungseinheiten für Sie zu einfach werden, erhöhen Sie einfach den Basisdruck im Sensor.

**Ein Beispiel:** Sollten Sie bisher die Übungen mit einem Basisdruck von 50 mm/hg ausgeführt haben, erhöhen Sie diesen auf 80 mm/hg. Diese Erhöhung macht es für Sie zunächst schwieriger, die Übungen wie gewohnt auszuführen. Gleichzeitig erhöht sich aber der Trainingseffekt.