

## INTRODUZIONE

Come ogni fascio muscolare, anche quello del pavimento pelvico e della vagina può indebolirsi e perdere la sua elasticità se non viene esercitato regolarmente. Le principali cause: il mancato ricorso agli esercizi kegel, la gravidanza, il parto, i cambiamenti ormonali che si verificano nel corso degli anni e le oscillazioni di peso frequenti.

L'incontinenza da stress e la minor soddisfazione della vita sessuale che ne derivano possono, a lungo andare, peggiorare la qualità di vita della donna.

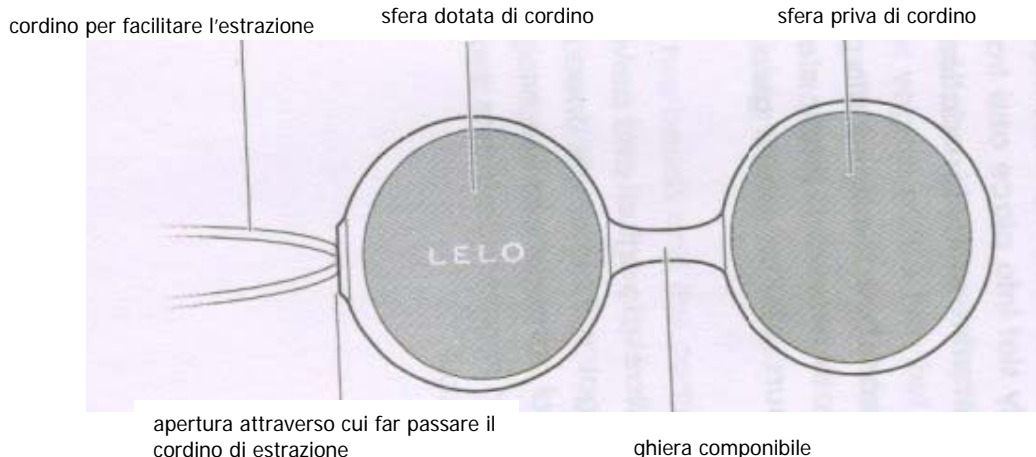
Eseguire ogni giorno gli esercizi kegel per mantenere tonica la vagina ed il perineo aiuta a prevenire l'incontinenza da stress. Un maggiore controllo neuromuscolare dà un senso di maggiore padronanza di quest'area del corpo, e amplifica ogni percezione, aumentando il benessere anche a livello sessuale.

**Il sistema di sfere della luna è una perfetta combinazione di piacere/allenamento per il pavimento pelvico ed i muscoli vaginali. Grazie alla possibilità di un allenamento graduale e progressivo e ad una leggera vibrazione indotta dal movimento, le sfere della luna rendono ancora più facile e piacevole per la donna eseguire gli esercizi kegel.**

## PANORAMICA SULLE SFERE DELLA LUNA

Il sistema di sfere della luna è composto da una ghiera di silicone e da quattro palline con peso differente. Per semplicità il peso di ogni sfera è indicato dal suo colore: 2 sfere rosa da 28 grammi ciascuna (una con cordino per facilitare l'estrazione e l'altra senza), 2 sfere azzurre da 37 grammi ciascuna (una con cordino per facilitare l'estrazione e l'altra senza).

Il sistema di sfere può, a seconda di come viene composto, oscillare da un peso complessivo di 28 grammi (solo 1 pallina rosa) ad un massimo di 74 grammi (2 palline azzurre).



## **COME COMPORRE IL SISTEMA DI SFERE DELLA LUNA**

Le sfere dotate di cordino possono essere utilizzate singolarmente o insieme ad una sfera priva di cordoncino servendosi della ghiera bianca.

- 1. Scegli una delle sfere dotate di cordoncino di estrazione (la chiameremo sfera A). Infila il cordino nel foro di apertura della ghiera**
- 2. Posiziona poi la sfera A nel suo alloggiamento nella ghiera. Assicurati che la sfera sia bene in posizione: l'impronta della ghiera (piccole zigrinature) sulla sfera deve essere perfettamente inserita nella ghiera bianca.**
- 3. Scegli una delle sfere prive di cordoncino (la chiameremo sfera B). Posiziona nel suo alloggiamento la sfera B avendo le stesse accortezze che hai seguito per la sfera A al punto 2.**

Comporrai la ghiera in base al tuo grado di tonicità del pavimento pelvico: all'inizio forse sarà utile cominciare con una singola sfera dotata di cordoncino, forse quella rosa da 28 grammi. A mano a mano che la tua muscolatura si rinforzerà potrai iniziare ad utilizzare il sistema di due sfere composte con la ghiera.

Soprattutto al principio è importante che quando scegli una combinazione di sfere tu possa sentirti a tuo agio, senza forzare troppo.

## **COME INSERIRE LE SFERE DELLA LUNA**

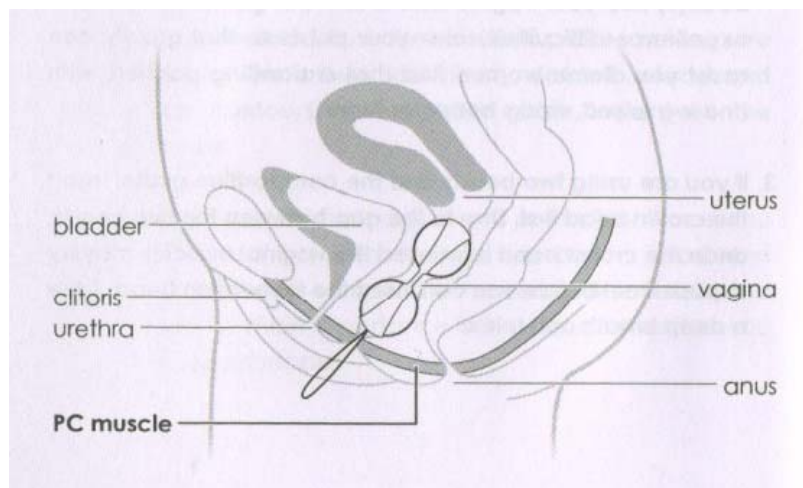
Inserire in vagina le sfere della luna non è molto diverso dall'inserire un tampone interno. Poiché, tuttavia, il diametro è maggiore, puoi seguire alcuni suggerimenti per rendere più facile l'operazione:

- 1. Puoi applicare una piccola quantità (non troppo altrimenti le sfere diventeranno molto scivolose e sarà più difficile trattenerle) di lubrificante specifico che non danneggi il prodotto, sulla superficie della sfera che hai deciso di inserire.**
- 2. Stenditi comodamente sulla schiena, rilassa tutta la tua muscolatura pelvica e spingi gentilmente la sfera all'interno della vagina. Per alcune donne, invece, è più naturale l'inserimento stando in piedi con una gamba sollevata e appoggiata (ad esempio puoi appoggiarla sul letto o sul bordo della vasca).**
- 3. Se hai scelto di usare una composizione con 2 sfere e la ghiera, inserisci per prima la parte terminale della ghiera (quella che non è dotata di cordino). Poiché le due sfere sono separate, una volta inserita la prima può capitare che i muscoli vaginali tentino di spingerla fuori prima che tu riesca a inserire la seconda. Prendi un grande respiro e non agitarti: il segreto è rilassare il più possibile i muscoli del pavimento pelvico. Una volta presa confidenza con il sistema sarà molto semplice inserirlo.**

## DOVE VANNO POSIZIONATE LE SFERE DELLA LUNA

Le sfere della luna vanno posizionate in vagina in modo che la sfera dotata di cordino sia almeno a 2 cm di distanza dall'apertura vaginale. La distanza esatta dipende dalla conformazione anatomica di ogni donna. Ciò che importa è che la sfera con cordino si trovi sopra al muscolo del pavimento pelvico.

Fai in modo che il cordino di estrazione resti sempre per una parte all'esterno della vagina in modo da facilitare l'operazione di estrazione della/e sfera/e.



## COME ESERCITARSI CON LE SFERE DELLA LUNA

Se il tuo intento principale è usare le sfere della luna per esercitare il tuo pavimento pelvico, è importante che tu le inserisca nella tua routine quotidiana seguendo un programma ben preciso.

**A seconda del tuo livello iniziale di tonicità vaginale, avrai bisogno anche di 12 settimane di esercizio costante - con una sessione giornaliera di esercizi kegel/sfere della luna della durata di 30 minuti - per raggiungere risultati apprezzabili.**

Quando inizierai a introdurre le sfere della luna come parte della tua routine giornaliera di esercizi per rafforzare il pavimento pelvico, probabilmente avvertirai una sensazione non piacevole: percepirai la presenza delle sfere all'interno della vagina con molta intensità.

Può anche capitare che le sfere tendano a scivolare fuori dalla vagina dopo pochi minuti soltanto.

Se questo accade, resta tranquilla e porta avanti con determinazione il tuo programma di allenamento. A mano a mano che i tuoi muscoli diventano più forti sarà molto meno faticoso tenere le sfere in posizione.

- Quando cammini, corri, nuoti e in generale quando ti muovi si crea una vibrazione delle sfere ad opera delle palline contenute all'interno. Anche questo stimola i muscoli vaginali a lavorare.
- Quando sei in piedi la forza di gravità provocherà delle contrazioni spontanee della muscolatura pelvica con l'intento di trattenere le sfere all'interno della vagina. Anche questo è un ottimo aiuto per rinforzare i muscoli.

## COME PULIRE, CONSERVARE LE SFERE DELLA LUNA E NOTE SULLA SICUREZZA

Le sfere della luna dureranno di più nel tempo se fai una manutenzione adeguata.

**Il produttore raccomanda di non utilizzare lubrificanti a base di silicone perché potrebbero rovinare permanentemente la ghiera. L'opzione migliore è usare un lubrificante a base d'acqua.**

**Smonta sempre e pulisci con cura ogni parte del sistema di sfere della luna (le sfere, la ghiera) dopo e prima di ogni utilizzo. Usa acqua tiepida e sapone antibatterico, asciuga tamponando con una salvietta pulita.**

**Non usare mai olii da massaggio, creme corpo o mani al posto di un lubrificante specifico, né salviette umidificate che contengano alcool, derivati del petrolio o acetone per la pulizia.**

**Conserva le tue sfere della luna nel loro sacchettino in un luogo dove non siano esposte alla polvere, lontano dalla portata dei bambini.**

**Non usare il sistema di sfere della luna se sospetti di essere incinta né durante la gravidanza.**

## SPECIFICHE TECNICHE

MATERIALE	PC-ABS/SILICONE
FINITURA	BRILLANTE/PERLATA
MISURA DELLA GHIERA	89X35X16 mm
DIAMETRO DELLE SFERE	35 mm
PESI	2x28 grammi (sfere rosa) 2x37 grammi (sfere azzurre)



## RESPONSABILITA'

Gli utilizzatori di questo prodotto si assumono pienamente la responsabilità del suo uso. Né il produttore né i rivenditori possono esserne ritenuti responsabili.

Il modello può subire variazioni per migliorarlo senza bisogno di preavviso.

Disegnato, prodotto e assemblato da LELO – SVEZIA [www.lelo.com](http://www.lelo.com)

Importato e distribuito da LOVELY TOYS – OCCHIOBELLO (RO) <http://www.lovelytoys.it/>