

## Návod na použití vaginálních dilatátorů INTIMICHIC

### Obsah balení

- 5 vaginálních dilatátorů různých velikostí:
  - Dilatátor 1: 7,5 cm x 1,25 cm
  - Dilatátor 2: 9 cm x 2 cm
  - Dilatátor 3: 10,75 cm x 2 cm
  - Dilatátor 4: 12,75 cm x 2,5 cm
  - Dilatátor 5: 14 cm x 3,25 cm

### Materiál

- Vyrobeno ze 100% lékařského silikonu.

### Použití

#### 1. Příprava:

- Naneste malé množství lubrikantu na vodní bázi na vchod do pochvy a jemně masírujte po dobu 2-3 minut.

#### 2. Aplikace:

- Vezměte nejmenší dilatátor (dilatátor 1).
- Aplikujte lubrikant na špičku dilatátoru.
- Pomalu a plynule zaveďte dilatátor do pochvy. Pokud pocítíte suchost, přidejte další lubrikant.

#### 3. Cvičení:

- Pokračujte v jemných houpavých pohybech po dobu 10-15 minut.
- Pokud dojde ke stahování poševních svalů, cvičení přerušete.

#### 4. Postupné zvětšování:

- Jakmile je cvičení s menším dilatátorem pohodlné, přejděte na větší dilatátor.

### Doporučení

- Cvičení provádějte jednou denně.
- Používejte pohodlné místo a můžete si pustit tichou hudbu pro relaxaci.
- Po použití dilatátory omyjte teplou vodou a mýdlem.

### Účel

- Pomáhají obnovit a oživit sílu a pohodlí pochvy.
- Vhodné pro ženy s problémy souvisejícími s intimní kondicí, jako je atrofická vaginitida nebo vaginismus.

**Poznámka**

- Dilatátory Intimichic jsou navrženy tak, aby poskytovaly postupnou dilataci a pomohly ztratit strach z průniku.