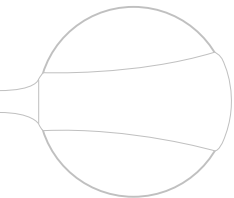


# LELO



**LUNA BEAD** USER MANUAL

LUNA BEAD BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUEL D'UTILISATION DE LUNA BEAD

MANUAL DEL USUARIO DE LUNA BEAD

MANUALE DELL'UTENTE



Congratulations on acquiring the LUNA pleasure bead system. Before getting more closely acquainted with your LUNA beads, please take a moment to look through this user manual.

## INTRODUCTION

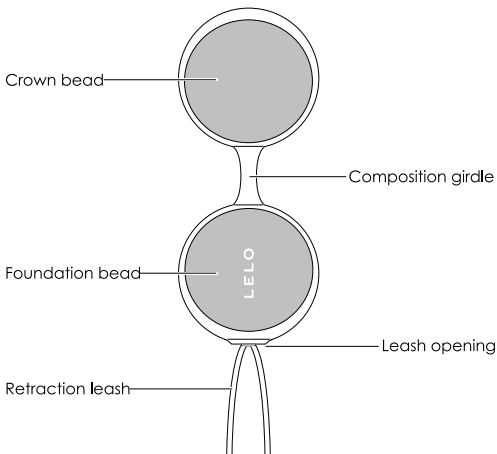
As with any muscle group, the vaginal and pelvic floor muscles may become weakened and lose their elasticity if not exercised on a regular basis. Factors leading to a slackening of muscle strength range from frequent heavy lifting to pregnancy, childbirth and the hormonal changes that accompany aging. The result can be loss of sexual sensation.

Increased muscular strength further provides a sense of control over the body, boosting sexual confidence and general health. And of course, it enhances erotic sensation and lays the foundation for intense orgasms.

**The LUNA bead system is a combined pleasure / exercise system for the circum vaginal and pelvic floor muscles. By marrying incremental resistance with a movement-induced subtle kinetic vibe, LUNA beads facilitate more efficient and pleasurable Kegel exercising.**

## LUNA BEAD OVERVIEW

The LUNA pleasure bead system consists of a silicone composition girdle and four weighted beads. The weight of each bead is identified by its colour: two petal pink 28-gram beads (one foundation bead with retraction leash and one crown bead) and two powder blue 37-gram beads (one foundation bead with retraction leash and one crown bead). The weight range within the basic system is 28 to 74 grams.



## COMPOSITION

The foundation beads can be used individually or combined with a crown bead using the composition girdle.

- 1. Thread the retraction leash, on the foundation bead of your choice, through the leash opening in the foundation bead nook on the composition girdle.**
- 2. Push the foundation bead into place, making sure the edges of the nook slot firmly into place and trace the contours of the girdle guide imprint on the foundation bead.**
- 3. Select a crown bead. Push the bead into place, making sure the edges of the crown nook slot firmly into place and trace the contours of the girdle guide imprint on the crown bead.**

Depending on your level of vaginal and pelvic floor fitness, you may wish to start out with a single foundation bead and gradually progress to compositions involving two beads and more weight. The most important thing is that the composition you opt for feels comfortable.

## **INSERTING LUNA BEADS**

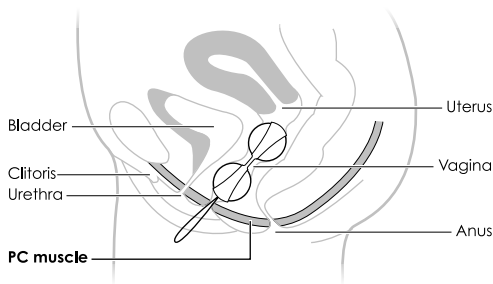
Inserting LUNA beads is not dissimilar to inserting a tampon. As LUNA beads have a wider girth, however, some additional tricks apply.

- 1. To facilitate easy insertion, apply a small amount of lubricant on the leading edge of the bead(s) you intend to use. Avoid using too much, as this will make the bead(s) slippery and difficult to hold in place.**
- 2. Lie on your back and introduce the leading end of the bead(s) into your vagina with a firm but gentle push. If you experience difficulties, raise your pelvis so that gravity can assist you. Some women find that a standing position, with one leg raised, works better for them.**
- 3. If you are using two beads and the composition girdle, insert the crown bead first. Due to the gap between the two beads, once the crown bead is inserted the vaginal muscles may try to push it out before you can insert the foundation bead. Take a deep breath and relax.**

## POSITIONING

The bead(s) should be positioned so that the lower edge of the foundation bead is at least 2 cm inside you. The most important thing is that the foundation bead rests above your pelvic floor muscle. The exact distance from the vaginal opening to the pelvic floor muscle differs from woman to woman, but the bead(s) should be positioned comparably to where a tampon would normally be positioned.

Always allow the retraction leash to protrude slightly from the vagina so as to facilitate removal of the bead(s).





## USING LUNA BEADS

If you intend to use the LUNA bead system primarily for exercise purposes, it is important that you incorporate it into your daily routine and adhere to a fixed program.

Depending on your level of vaginal and pelvic floor fitness, it may take up to 12 weeks of daily 30-minute Kegel exercising using LUNA beads to achieve noticeable results.

At the outset of using LUNA beads as part of your Kegel routine, you may feel slightly uncomfortable, as your body will be very aware of the beads. You may also find that beads tend to slip out after only a few minutes. If this happens, do not worry, and persist with the program. As your muscles become stronger, they will automatically hold the beads in place.

When you walk, run, swim or otherwise move about, the motion causes the inner balls to move, creating a subtle kinetic vibe stimulating the vaginal muscles.

Even when you are standing still, gravity will instigate spontaneous pelvic floor muscle contractions as your muscles work to prevent the beads from slipping out.

## **CLEANING, STORAGE AND SAFETY**

The lifespan of your LUNA beads will be greatly increased with proper maintenance and care.

LELO recommends that you NOT use a silicone-based lubricant with your LUNA beads, as this could make the silicone composition girdle permanently tacky. A water-based lubricant is the safest option. If you wish to use a silicone-based lubricant, perform a patch-test first. Never use massage oil or hand cream as lubricants.

Always disassemble and clean each part of the LUNA bead system thoroughly before and after each use. Clean using warm water and antibacterial soap, rinse with clean hot water and pat dry with a lint-free cloth or towel. Never use cleansers containing alcohol, petrol or acetone.

Avoid leaving your LUNA pleasure bead system in direct sunlight and NEVER expose it to extreme heat.

Store your LUNA pleasure bead system in a dust-free place and keep it away from toys of other materials.

Do NOT use the LUNA pleasure bead system during pregnancy.

## SPECIFICATIONS

MATERIALS	ABS / body safe silicone
FINISH	glossy / pearl
GIRDLE SIZE	89 x 35 x 16 mm
BEAD SIZE	diameter 36 mm
WEIGHTS	2 x 28 grams (petal pink)
	2 x 37 grams (powder blue)

**Disclaimer:** Users of this pleasure object use it at their own risk. Neither LELO nor its retailers assume any responsibility or liability for the use of this pleasure object.

**Model may be changed for improvements without notice.**

© 2009 LELOi AB. ALL RIGHTS RESERVED.  
DESIGNED AND DEVELOPED BY LELO SWEDEN.  
ASSEMBLED BY LELO PRC.

**WEBSITE** [WWW.LELO-NEDERLAND.COM](http://WWW.LELO-NEDERLAND.COM)

**SUPPORT** [CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM](mailto:CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM)



USER MANUAL

**LUNA BEAD** BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUEL D'UTILISATION DE LUNA BEAD

MANUAL DEL USUARIO DE LUNA BEAD

MANUALE DELL'UTENTE DI LUNA BEAD



Herzlichen Glückwunsch zum Erwerb des LUNA Liebeskugelsets. Bevor Sie sich intensiver damit vertraut machen, sollten Sie sich die notwendige Zeit für die Lektüre dieser Bedienungsanleitung nehmen.

## EINFÜHRUNG

Wie jede Muskelgruppe können Vaginal- und Beckenbodenmuskeln schwächer werden und ihre Elastizität verlieren, wenn sie nicht regelmäßig trainiert werden. Die Auslöser hierfür reichen vom Heben schwerer Gewichte über Schwangerschaft und Geburt bis hin zu den hormonellen Veränderungen, die mit dem Älterwerden einhergehen. Das Ergebnis kann der Verlust sexueller Empfindungen sein.

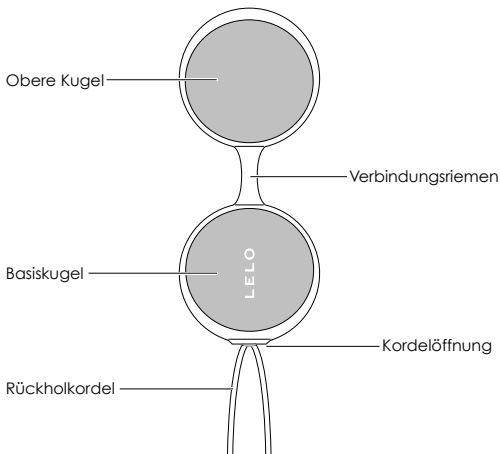
Die Stärkung der Muskeln gibt Kontrolle über den Körper, erhöht das sexuelle Selbstvertrauen und verbessert das Allgemeinbefinden. Und natürlich verbessert sie das erotische Empfinden und legt die Grundlage für intensive Orgasmen.

**Die LUNA Liebeskugeln kombinieren Lust und Training für die Vaginal- und Beckenbodenmuskeln. Durch die Kombination von wachsendem Widerstand und einer durch Bewegung hervorgerufenen, niedrigen kinetischen Schwingung erleichtern LUNA Kugeln das Ausführen von Kegel-Übungen und machen sie angenehmer.**



## LUNA ÜBERSICHT

Das LUNA-Liebeskugelsset besteht aus einem Silikonriemen und 4 Kugeln mit unterschiedlichem Gewicht. Das Gewicht der Kugeln kann an ihrer Farbe abgelesen werden: Zwei roséfarbene 28 g schwere Kugeln (eine Basiskugel mit Rückholband und eine Zusatzkugel) und zwei hellblaue 38 g schwere Kugeln (eine Basiskugel mit Rückholband und eine Zusatzkugel). Mit diesem Set können Sie je nach Kombination der Kugeln mit einem Gewicht von 28 bis 74 g trainieren.



## KOMBINATION

Die Basiskugeln können allein oder zusammen mit einer Zusatzkugel im Riemen verwenden werden.

- 1. Ziehen Sie das Rückholband auf der Basiskugel, die Sie verwenden möchten, durch die Öse in Aussparung für die Kugel auf dem Riemen.**
- 2. Drücken Sie die Basiskugel an ihren Platz. Vergewissern Sie sich, dass sie sicher in der Halterung sitzt und fahren Sie die Konturen der Riemenführung auf der Basiskugel nach.**
- 3. Wählen Sie eine Zusatzkugel aus. Drücken Sie die Zusatzkugel an ihren Platz. Vergewissern Sie sich auch hier, dass sie sicher in der Halterung sitzt und fahren Sie die Konturen der Riemenführung nach.**

Je nachdem, wie gut Ihre Vaginal- und Beckenbodenmuskeln trainiert sind, können Sie mit der Basiskugel beginnen und später zwei Kugeln verwenden. Das Wichtigste ist, dass Sie sich mit der gewählten Kombination gut fühlen.

## LUNA KUGELN EINFÜHREN

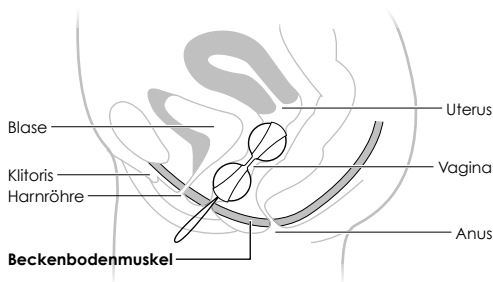
Das Einführen der LUNA Kugeln gleicht dem eines Tampons. Da die Kugeln aber breiter sind, gibt es einige Tricks.

- 1. Um das Einführen zu erleichtern, sollten Sie zunächst eine kleine Menge Gleitmittel auf der Führungsfläche der Kugel(n) anbringen, die Sie verwenden wollen. Wenn Sie zu viel Gleitmittel verwenden, wird die Kugeloberfläche rutschig und es wird schwierig, die Kugeln an ihrem Platz zu halten.**
- 2. Auf dem Rücken liegend drücken Sie das vordere Ende der Kugel(n) fest, aber vorsichtig, in Ihre Vagina. Falls Sie Schwierigkeiten haben, heben Sie das Becken an, damit die Schwerkraft wirken kann. Einige Frauen finden das Einführen angenehmer, wenn sie stehen und ein Bein hochgestellt haben.**
- 3. Wenn Sie zwei Kugeln und den Riemen verwenden, führen Sie zuerst die Zusatzkugel ein. Wegen des Abstands zwischen den beiden Kugeln kann es vorkommen, dass die Vaginalmuskeln versuchen, sie wieder herauszudrücken, bevor die Basiskugel eingeführt werden kann. Holen Sie tief Luft und entspannen Sie sich.**

## POSITIONIERUNG

Die Kugel(n) sollten so positioniert werden, dass der untere Rand der Basiskugel mindestens 2 cm eingeführt ist. Das Wichtigste ist, dass die Basiskugel auf dem Beckenbodenmuskel aufliegt. Der Abstand von Vaginalöffnung zu Beckenbodenmuskel unterscheidet sich von Frau zu Frau, aber die Kugel(n) sollte ähnlich wie ein Tampon sitzen.

Das Rückholband muss immer ein wenig aus der Vagina herausragen, damit die Entfernung der Kugel(n) vereinfacht wird.



## LUNA LIEBESKUGELN VERWENDEN

Wenn Sie die LUNA Kugeln hauptsächlich für Übungszwecke einsetzen wollen, ist es wichtig, sie in Ihre tägliche Routine einzubauen und ein festes Programm einzuhalten.

Abhängig davon, wie trainiert Ihre Vaginal- und Beckenbodenmuskeln sind, kann es bei 30 Minuten Kegelübungen mit LUNA Kugeln bis zu 12 Wochen dauern, bevor erkennbare Ergebnisse erzielt werden

Wenn Sie am Anfang die LUNA Kugeln für Kegel-Übungen verwenden, fühlen Sie sich evtl. etwas unwohl, weil Ihr Körper das Vorhandensein der Kugeln wahrnimmt. Vielleicht stellen Sie auch fest, dass sie nach nur wenigen Minuten herausrutschen. Das ist nicht schlimm. Setzen Sie einfach Ihr Programm fort. Wenn Ihre Muskeln stärker werden, halten sie automatisch die Kugeln fest.

Auch beim Gehen, Laufen, Schwimmen oder anderen Bewegungen bewegen sich die Kugeln und erzeugen kinetische Energie, die Ihre Vaginalmuskeln stimuliert.

Sogar beim Stehen führt die Schwerkraft zu spontanen Kontraktionen der Beckenbodenmuskeln, die verhindert, dass die Kugeln herausfallen.

## **REINIGUNG, AUFBEWAHRUNG UND SICHERHEIT**

Durch entsprechend sorgfältige Behandlung lässt sich die Lebensdauer von LUNA Kugeln entscheidend verlängern.

LELO empfiehlt, KEINE Gleitmittel auf Silikonbasis zusammen mit LUNA Kugeln zu verwenden, weil sonst das Silikon permanent klebrig wird. Ein Gleitmittel auf Wasserbasis ist am sichersten. Wenn Sie unbedingt ein Gleitmittel auf Silikonbasis verwenden wollen, sollten Sie dies zuerst an einer kleinen Stelle ausprobieren. Verwenden Sie niemals Massageöl oder Handcreme als Gleitmittel.

Die einzelnen Teile des LUNA Kugelsets müssen vor und nach jeder Verwendung auseinandergenommen und gründlich gereinigt werden. Reinigen Sie sie mit warmem Wasser und einer antibakteriellen Seife, spülen Sie sie mit sauberem heißem Wasser nach und trocknen Sie sie anschließend mit einem flusenfreien Tuch oder Handtuch ab. Alkohol-, benzin- oder acetonehaltige Reinigungsmittel dürfen nicht verwendet werden.

Setzen Sie die LUNA Kugeln niemals direkter Sonneneinstrahlung oder extremer Hitze aus.

Bewahren Sie das LUNA Kugelset an einem staubfreien Ort auf und vermeiden Sie die Nähe zu Spielzeug aus anderen Werkstoffen.

Das LUNA Kugelset darf während der Schwangerschaft NICHT verwendet werden.

## SPEZIFIKATION

MATERIAL	ABS / Gesundheitsver trägliches Silikon
OBERFLÄCHE	glänzend / matt
RIEMEN	89 x 35 x 16 mm
KUGELN	Durchmesser 36 mm
GEWICHT	2 x 28 g (rosé) 2 x 37 g (hellblau)

**Haftungsausschluss:** Die Verwendung dieses Lustobjekts geschieht auf eigene Gefahr. Weder LELO noch seine Einzelhändler übernehmen eine Haftung für die Verwendung dieses Lustobjekts.

**Verbesserungen des Modells können ohne Vorankündigung erfolgen.**

© 2009 LELOi AB. ALLE RECHTE VORBEHALTEN.  
KONZIPIERT UND ENTWICKELT VON LELO SCHWEDEN.  
ZUSAMMENGEBAUT VON LELO PRC.

**WEBSITE** WWW.LELO-NEDERLAND.COM

**SUPPORT** CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM





USER MANUAL

LUNA BEAD BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUEL D'UTILISATION DE **LUNA BEAD**

MANUAL DEL USUARIO DE LUNA BEAD

MANUALE DELL'UTENTE DI LUNA BEAD



Félicitations pour votre acquisition de LUNA pleasure bead system, sex toy à perles. Avant de connaître plus intimement vos LUNA beads, prenez le temps de parcourir ce manuel d'utilisation.

## INTRODUCTION

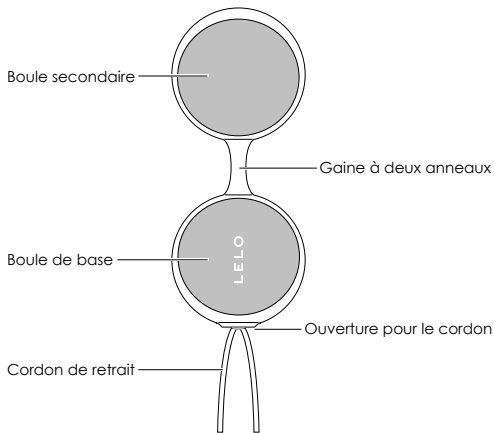
Comme tout groupe musculaire, les muscles du vagin et du périnée peuvent se relâcher et perdre de leur élasticité s'ils ne sont pas entraînés régulièrement. Le relâchement de la force musculaire peut être provoqué par différents facteurs, tels que le fait de porter souvent des objets lourds, une grossesse, un accouchement ou des changements hormonaux qui surviennent avec l'âge. Cela peut avoir comme conséquence la perte de sensations sexuelles.

Une reprise de force musculaire permet également une sensation de contrôle sur son corps, une plus grande confiance sexuelle et une meilleure santé générale. Et bien sûr, cela augmente les sensations érotiques et constitue un point de départ pour des orgasmes intenses.

**Le système LUNA beads est un système d'entraînement des muscles du vagin et du périnée à la fois sportif et sensuel. En associant une résistance progressive à des vibrations subtiles, engendrées par les mouvements du corps, LUNA beads rendent l'exercice de Kegel plus efficace et plus agréable.**

## PRÉSENTATION DE LUNA beads

L'objet de plaisir à LUNA beads est constitué d'une gaine en silicone et de quatre perles. Le poids de chaque perle est reconnaissable par sa couleur : deux perles rose pétale de 28 grammes (une perle inférieure avec bride de rétraction et une perle supérieure) et deux perles bleu poudre de 37 grammes (une perle inférieure avec bride de rétraction et une perle supérieure). La gamme de poids pour le système de base s'étend de 28 à 74 grammes.



## COMPOSITION

Les perles inférieures peuvent être utilisées individuellement ou avec une perle supérieure en utilisant la gaine.

- 1. Enfilez la bride de rétraction sur la perle inférieure de votre choix, par l'ouverture de la bride dans le renforcement de la perle inférieure sur la gaine.**
- 2. Insérez la perle inférieure dans la gaine, en vous assurant que les bords sont bien en place et qu'ils suivent les contours de la gaine sur la perle inférieure.**
- 3. Choisissez une perle supérieure. Insérez-la dans la gaine, en vous assurant que les bords sont bien en place et qu'ils suivent les contours de la gaine sur la perle supérieure.**

Selon votre niveau de force au niveau des muscles vaginaux et du périnée, vous pouvez commencer avec une seule perle inférieure puis passer progressivement à deux perles et plus de poids. Le plus important est de vous sentir à l'aise avec la composition que vous choisirez.

## INSERTION DES LUNA BEADS

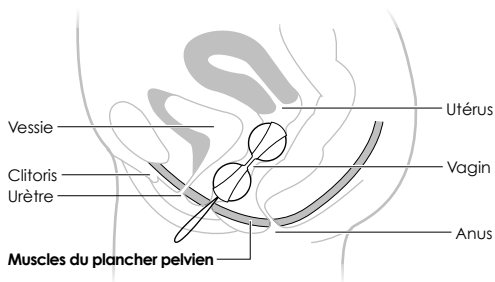
Les LUNA beads s'enfilent comme un tampon. Cependant, étant donné que les LUNA beads ont une circonférence plus importante, des conseils supplémentaires s'imposent.

- 1. Pour faciliter l'insertion, appliquez une petite dose de lubrifiant sur le revêtement de la ou des perles que vous souhaitez utiliser. Ne mettez pas une dose trop importante, la ou les perles seraient trop glissantes et resteraient difficilement en place.**
- 2. Allongez-vous sur le dos et introduisez l'extrémité avant de la ou des perles dans votre vagin en poussant fermement mais délicatement. Si vous rencontrez des difficultés, levez votre bassin de manière à ce que la gravité vous aide. Certaines femmes préfèrent une insertion en position debout, avec une jambe levée.**
- 3. Si vous utilisez deux perles et la gaine, insérez d'abord la perle supérieure. Compte tenu de l'espace entre les deux perles, une fois que vous aurez introduit la perle supérieure, les muscles vaginaux tenteront de la repousser avant que vous ne puissiez insérer la perle inférieure. Respirez profondément et détendez-vous.**

## POSITIONNEMENT

La ou les LUNA beads doivent être positionnées de manière à ce que le bord de la perle inférieure soit au moins à 2 cm dans votre vagin. Le plus important est que la perle inférieure reste au-dessus de vos muscles du périnée. La distance exacte entre l'ouverture du vagin et les muscles du périnée diffère d'une femme à l'autre, mais la ou les perles doivent être positionnées comme un tampon devrait l'être.

Laissez toujours la bride d'extraction ressortir légèrement du vagin afin de pouvoir retirer facilement la ou les perles.





## UTILISATION DES LUNA BEADS

Si vous souhaitez utiliser principalement LUNA pleasure bead system pour des exercices, il est important de les pratiquer quotidiennement et de respecter un programme fixe.

Selon votre niveau de force au niveau des muscles vaginaux et du périnée, cela peut prendre jusqu'à 12 semaines d'exercices de Kegel à raison de 30 minutes par jour en utilisant LUNA Beads pour atteindre des résultats visibles.

Au début de l'utilisation des LUNA Beads pour les exercices de Kegel, il est possible que vous ressentiez une légère gêne, étant donné que votre corps percevra pleinement les perles. Peut-être que vous trouverez également que les perles ont tendance à glisser après seulement quelques minutes. Si c'est le cas, ne vous inquiétez pas et poursuivez le programme. Au fur et à mesure que vos muscles se renforceront, ils maintiendront automatiquement les perles en place.

Lorsque vous marchez, courez, nagez ou bougez d'une manière générale, le mouvement fait bouger les boules situées à l'intérieure de votre vagin, créant des vibrations subtiles qui stimulent les muscles vaginaux.

Même lorsque vous vous tenez debout sans bouger, la gravité vous incite à contracter spontanément les muscles de votre périnée afin d'empêcher les perles de glisser.

## NETTOYAGE, STOCKAGE ET SÉCURITÉ

La durée de vie de vos LUNA Beads sera considérablement prolongée par un entretien adéquat.

LELO vous recommande de ne PAS utiliser de lubrifiant à base de silicone avec vos LUNA Beads, car la gaine en silicone pourrait rester définitivement collante. Un lubrifiant aqueux constitue un choix plus sûr. Si vous souhaitez utiliser un lubrifiant à base de silicone, faites d'abord un essai sur une zone limitée. N'utilisez jamais d'huile de massage ou de crème hydratante pour les mains pour lubrifier.

Défaites et nettoyez toujours soigneusement chaque partie du LUNA pleasure bead system avant et après chaque utilisation. Utilisez de l'eau tiède et un savon antibactérien. Rincez à l'eau propre très chaude et séchez en tamponnant avec un chiffon ou une serviette qui ne peluche pas. N'utilisez jamais de produits nettoyants contenant de l'alcool, du pétrole ou de l'acétone.

Évitez de laisser votre sex toy à LUNA Bead à la lumière directe du soleil et ne l'exposez JAMAIS à une chaleur extrême.

Rangez votre LUNA à l'abri de la poussière et ne le laissez pas en contact avec des sex toys d'une autre matière.

Ne PAS utiliser LUNA pendant la grossesse.

## FICHE TECHNIQUE

MATÉRIAUX	ABS / silicone toléré par le corps
ASPECT	poli / nacré
DIMENSIONS DE LA GAINÉ	89 x 35 x 16 mm
DIMENSIONS DE LA PERLE	diamètre 36 mm
POIDS	2 x 28 grammes (rose pétale)
	2 x 37 grammes (bleu poudre)

**Clause de non-responsabilité :** vous employez ce sex toy à vos risques et périls. Ni LELO ni ses détaillants n'assument de responsabilité pour l'utilisation de ce sex toy.

**Le modèle peut être modifié sans préavis pour permettre des améliorations.**

© 2009 LELo AB. TOUS DROITS RÉSERVÉS.  
CONÇU ET DÉVELOPPÉ PAR LELO SUÈDE.  
ASSEMBLÉ PAR LELO PRC.

**SITE INTERNET** [WWW.LELO-NEDERLAND.COM](http://WWW.LELO-NEDERLAND.COM)

**ASSISTANCE** [CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM](mailto:CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM)



USER MANUAL

LUNA BEAD BEDIENUNGSANLEITUNG

MANUEL D'UTILISATION DE LUNA BEAD

MANUAL DEL USUARIO DE **LUNA BEAD**

MANUALE DELL'UTENTE DI LUNA BEAD



Le felicitamos por haber adquirido el sistema de cuentas de placer LUNA. Antes de conocer sus LUNA beads más de cerca, tómese su tiempo para hojear este manual del usuario.

## INTRODUCCIÓN

Como cualquier otro grupo muscular, los músculos del suelo vaginal y pélvico pueden debilitarse y perder su elasticidad si no se ejercitan regularmente. Los factores que conducen a la debilitación muscular van desde el levantamiento frecuente de pesos hasta el embarazo, el parto y los cambios hormonales asociados al envejecimiento. El resultado puede ser la pérdida de sensibilidad sexual.

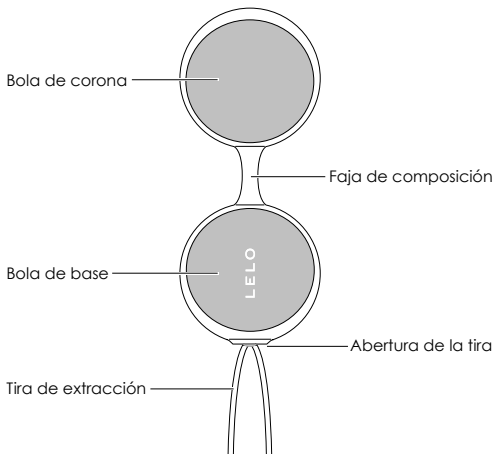
El aumento de la fuerza muscular ofrece una sensación de control sobre el cuerpo, mejorando así la confianza sexual y la salud en general. Y, por supuesto, realza la sensibilidad erótica y sienta la base para unos orgasmos intensos.

**El sistema de LUNA beads es un sistema combinado de placer y ejercicio para los músculos de la vagina y del suelo pélvico. Mediante la combinación de una mayor resistencia con un sutil vibrador cinético inducido por el movimiento, las LUNA beads facilitan la práctica de los ejercicios Kegel, haciéndolos más eficaces y placenteros.**



## CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LUNA BEADS

El sistema de cuentas de placer LUNA consiste en un cinturón de silicona y cuatro cuentas pesadas. El peso de cada cuenta se identifica por su color: dos cuentas rosa pétalo de 28 gramos (una cuenta de base con cordón para la extracción y una cuenta de corona) y dos cuentas azules de 37 gramos (una cuenta de base con cordón para la extracción y una cuenta de corona). El peso dentro del sistema básico va de los 28 a los 74 gramos.



## COMPOSICIÓN

Las cuentas de base pueden utilizarse individualmente o en combinación con una cuenta de corona, mediante el cinturón de composición.

- 1. Pase el cordón de extracción de la cuenta de base por el orificio del anillo del cinturón destinado para la cuenta de base.**
- 2. Coloque la cuenta de base en su lugar, asegurándose de que los bordes del anillo se agarran firmemente y se adaptan al contorno de la guía marcada en la cuenta de base.**
- 3. Elija una cuenta de corona. Coloque la cuenta en su lugar, asegurándose de que los bordes del anillo de corona se agarran firmemente y se adaptan al contorno de la guía marcada en la cuenta de corona.**

Según el nivel físico de su vagina y suelo pélvico, puede empezar con una sola cuenta de base y progresar gradualmente con composiciones de dos cuentas y mayor peso. Lo más importante es que la composición que elija le ofrezca una sensación agradable.

## **INSERCIÓN DE LAS LUNA BEADS**

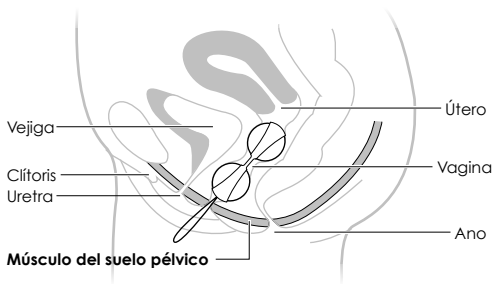
La inserción de las LUNA beads es parecida a la inserción de un tampón. Sin embargo, el mayor diámetro de las LUNA beads hace necesarios algunos trucos adicionales.

- 1. Para facilitar la inserción, aplique una pequeña cantidad de lubricante en la cabeza de las cuentas que va a utilizar. Evite utilizar demasiado lubricante, de lo contrario las cuentas estarán resbaladizas y será difícil mantenerlas en su sitio.**
- 2. Tumbada de espaldas, introduzca la cabeza de las cuentas en su vagina, con una presión firme pero suave. Si tiene dificultades, eleve la pelvis para que la gravedad le ayude. Algunas mujeres prefieren hacerlo de pie, con una pierna levantada.**
- 3. Si utiliza dos cuentas y el cinturón de composición, introduzca primero la cuenta de corona. Debido al espacio entre las dos cuentas, cuando la cuenta de corona se haya insertado es posible que los músculos de la vagina intenten expulsarla antes de que pueda insertar la cuenta de base. Respire profundamente y relájese.**

## POSICIONAMIENTO

Las cuentas deberían colocarse de manera que la parte inferior de la cuenta de base se encuentre al menos 2 cm. en su interior. Lo más importante es que la cuenta de base repose sobre la musculatura del suelo pélvico. La distancia exacta entre la abertura de la vagina y la musculatura del suelo pélvico es diferente para cada mujer, pero las cuentas deberían situarse donde normalmente se coloca un tampón.

Deje siempre que el cordón de extracción salga ligeramente de la vagina para facilitar la retirada de las cuentas.



## UTILIZACIÓN DE LAS CUENTAS LUNA

Si desea utilizar el sistema de LUNA beads principalmente para ejercitar la musculatura, es importante que las incorpore en su rutina diaria y las utilice con un programa fijo.

Según el tono muscular de su vagina y suelo pélvico, puede necesitar hasta 12 semanas de ejercicios Kegel diarios durante 30 minutos con las LUNA beads para alcanzar resultados apreciables.

Cuando empiece a utilizar las LUNA beads como parte de su rutina Kegel, es posible que note cierta incomodidad, ya que su cuerpo prestará mucha atención a las cuentas. También puede notar que las cuentas tienden a salirse al cabo de pocos minutos. Si esto sucede, no se preocupe y siga con el programa. A medida que su musculatura se vaya fortaleciendo, aguantará automáticamente las cuentas en su sitio.

Cuando ande, corra, nade o realice cualquier otra actividad, el movimiento hará que las bolas interiores se muevan, creando una sutil vibración cinética que estimulará los músculos de su vagina.

Incluso al estar de pie sin moverse, la gravedad provoca contracciones espontáneas de la musculatura del suelo pélvico, ya que sus músculos trabajan para evitar que las cuentas se salgan.

## LIMPIEZA, ALMACENAMIENTO Y SEGURIDAD

La vida útil de las LUNA beads puede aumentar considerablemente con un mantenimiento y cuidado apropiados.

LELO le recomienda que NO utilice un lubricante a base de silicona con sus LUNA beads porque éste podría provocar que el cinturón de silicona estuviera siempre pegajoso. Un lubricante a base de agua es la opción más segura. Si prefiere usar un lubricante a base de silicona, efectúe primero una prueba en una pequeña parte. No utilice nunca aceite de masajes o crema para manos como lubricante.

Desmunte y limpie siempre minuciosamente todas las partes del sistema de LUNA beads antes y después de cada uso. Lávelas con agua templada y jabón antibacterias, enjuáguelas con agua caliente limpia y séquelas dando suaves golpes con un trapo o toalla que no produzcan pelusa. No utilice nunca limpiadores que contengan alcohol, gasolina o acetona.

Evite dejar su sistema de cuentas de placer LUNA en contacto directo con la luz del sol y no lo exponga nunca a un calor extremo.

Guarde su sistema de cuentas de placer LUNA en un lugar sin polvo y manténgalo lejos de juguetes de otros materiales.

NO utilice el sistema de cuentas de placer LUNA durante el embarazo.

## ESPECIFICACIONES

MATERIALES	ABS / silicona testado para el contacto con la piel
ACABADOS	brillante / perla
MEDIDAS DEL CINTURÓN	89 x 35 x 16 mm
MEDIDAS DE LAS CUENTAS	36 mm de diámetro
PESOS	2 x 28 gramos (rosa pétalo) 2 x 37 gramos (azul pálido)

**Exención de responsabilidades:** los usuarios de este objeto de placer lo utilizan bajo su propia responsabilidad. Ni LELO ni sus distribuidores asumen cualquier responsabilidad o responsabilidad civil por el uso de este objeto de placer.

**Los modelos pueden ser modificados para su mejora sin previo aviso.**

© 2009 LELOi AB. TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS.  
DISEÑADO Y PRODUCIDO POR LELO SWEDEN.  
MONTADO POR LELO PRC.

**PÁGINA WEB** [WWW.LELO-NEDERLAND.COM](http://WWW.LELO-NEDERLAND.COM)

**SOPORTE TÉCNICO** [CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM](mailto:CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM)





USER MANUAL  
LUNA BEAD BEDIENUNGSANLEITUNG  
MANUEL D'UTILISATION DE LUNA BEAD  
MANUAL DEL USUARIO DE LUNA BEAD  
MANUALE DELL'UTENTE DI **LUNA BEAD**



Congratulazioni per l'acquisto delle sfere di piacere LUNA. Prima di procedere a un incontro ravvicinato con LUNA beads, vi consigliamo di leggere brevemente il presente manuale.

## INTRODUZIONE

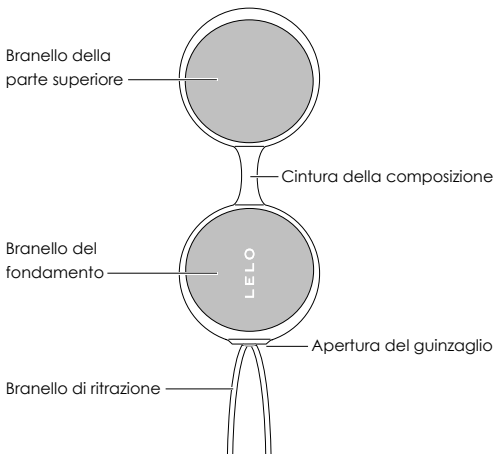
Come qualsiasi altro muscolo, i muscoli della parete vaginale e pelvica possono indebolirsi e perdere la loro elasticità, se non esercitati regolarmente. I fattori che provocano la perdita della forza muscolare variano dal sollevamento frequente di pesi, alla gravidanza, al parto fino ai cambiamenti ormonali che accompagnano l'avanzare dell'età. Il risultato può essere una perdita del piacere sessuale.

Una maggiore forza muscolare fornisce una sensazione di controllo sul corpo, aumentando la confidenza sessuale e la salute generale. E naturalmente accresce la sensazione erotica e pone le basi per orgasmi intensi.

**LUNA beads sono un pleasure object e al contempo uno strumento utile all'allenamento dei muscoli dell'area pelvico-vaginale. Combinando una maggiore resistenza e una leggera vibrazione cinetica indotta dal movimento, LUNA beads agevolano gli esercizi di Kegel rendendoli più efficienti e piacevoli.**

## PANORAMICA DI LUNA

Le sfere di piacere LUNA sono composte da una fascetta di silicone e da quattro sfere. Il peso di ciascuna sfera è identificato dal colore: due sfere rosa petalo da 28 grammi (una sfera di base con cordoncino e una sfera di testa) e due sfere azzurro cielo da 37 grammi (una sfera di base con cordoncino e una sfera di testa). Il peso del sistema di base varia dai 28 ai 74 grammi.



## COMPOSIZIONE

Le sfere di base possono essere utilizzate singolarmente o in combinazione con una sfera di testa usando l'apposita fascetta.

- 1. Infilare il cordoncino nell'apposita apertura che si trova nell'angolo della sfera di base prescelta nella fascetta.**
- 2. Spingere la sfera di base in sede, assicurarsi che i bordi dell'apertura siano ben saldi e far aderire il contorno stampato della fascia sulla sfera di base.**
- 3. Scegliere una sfera di testa. Spingere la sfera in sede, assicurarsi che i bordi dell'apertura siano ben saldi e far aderire il contorno stampato della fascia sulla sfera di testa.**

In base al grado di allenamento della parete vaginale e pelvica, si può iniziare con una sola sfera di base e poi passare gradualmente a composizioni di due sfere con peso superiore. È fondamentale che la composizione scelta sia la più idonea e confortevole.

## COME INSERIRE LUNA BEADS

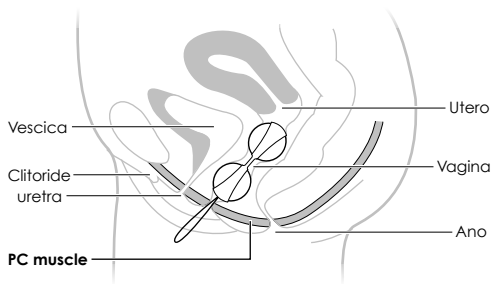
LUNA beads si inseriscono in modo analogo a un tampone. Tuttavia, poiché LUNA beads hanno una circonferenza più ampia, potrebbero essere opportuni ulteriori accorgimenti.

- 1. Per facilitare l'inserimento, applicare un po' di lubrificante sul lato principale della sfera (o delle sfere) che si intende utilizzare. Non applicare troppo lubrificante, poiché potrebbe rendere la sfera (o le sfere) scivolosa e difficile da inserire.**
- 2. Sdraiarsi sulla schiena e introdurre il lato principale della sfera (o delle sfere) nella vagina con una spinta decisa ma delicata. In caso di difficoltà, sollevare il bacino in modo che la gravità possa facilitare l'inserimento. Alcune donne trovano più comodo restare in piedi con una gamba sollevata.**
- 3. Se si usano due sfere e la fascetta, inserire la sfera di testa per prima. Per via della distanza tra le due sfere, una volta inserita la sfera di testa, i muscoli della vagina potrebbero tentare di espellerla prima di aver inserito anche la sfera di base. Respirare profondamente e rilassarsi.**

## POSIZIONAMENTO

La sfera di base deve essere posizionata in modo tale che il suo bordo inferiore risulti inserito ad almeno 2 cm di profondità. È molto importante che la sfera di base si appoggi sul muscolo della parete pelvica. La distanza esatta dall'apertura vaginale al muscolo della parete pelvica varia da donna a donna, ma la sfera (o le sfere) deve essere avere una posizione analoga a quella di un tampone.

Il cordoncino deve sempre fuoriuscire leggermente dalla vagina in modo da facilitare la rimozione della sfera (o delle sfere).





## USO DEL LUNA BEADS

Se si desidera utilizzare il sistema a LUNA beads prevalentemente a scopo di esercizio, è importante attenersi a un programma rigoroso con esercizi quotidiani.

In base al grado di allenamento della parete vaginale e pelvica, potrebbero essere necessarie fino a 12 settimane di esercizi Kegel da 30 minuti con LUNA beads per ottenere risultati riscontrabili.

Quando si inizia a usare LUNA beads come parte integrante degli esercizi Kegel, è possibile una sensazione di leggero disagio, poiché il corpo potrebbe trovare fastidiose le sfere. Inoltre può accadere che le sfere tendano a scivolare fuori dopo pochi minuti. Se ciò accade, non bisogna preoccuparsi, ma perseverare con il programma. Man mano che i muscoli si rafforzano, le sfere rimarranno automaticamente in posizione.

Quando si cammina, corre, nuota o ci si muove in altro modo, il movimento determina il moto delle palline interne alle sfere, creando una leggera vibrazione cinetica che stimola i muscoli vaginali.

Perfino quando si è fermi, la gravità provoca contrazioni spontanee dei muscoli della parete pelvica poiché questi cercano di impedire la fuoriuscita delle sfere.

## **PULIZIA, CONSERVAZIONE E SICUREZZA**

Un'attenta manutenzione garantisce una maggior durata delle vostre sfere LUNA.

LELO consiglia di **NON** utilizzare lubrificanti a base di silicone con LUNA beads, che potrebbero rendere la fascetta in silicone appiccicosa in modo permanente. Si consiglia di optare per un lubrificante a base d'acqua. Se si desidera utilizzare un lubrificante a base di silicone, eseguire prima un test. Non utilizzare mai olio da massaggio o crema per le mani come lubrificanti.

Smontare e pulire sempre a fondo ciascun componente del sistema a sfere LUNA, prima e dopo l'uso. Lavare con acqua tiepida e sapone antibatterico, sciacquare con acqua calda e asciugare tamponando con un panno o una salvietta che non lascia peli. Non utilizzare mai detergenti contenenti alcol, benzina o acetone.

Evitare di esporre le sfere di piacere LUNA alla luce diretta del sole e tenere **LONTANO** da fonti di calore.

Conservare le sfere di piacere LUNA in un luogo privo di polvere e mantenerle separate da altri giochi in materiali diversi.

**NON** usare il sistema a sfere LUNA durante la gravidanza.

## SPECIFICHE

MATERIALI	ABS / silicone anallergico
FINITURA	lucida / madreperla
DIMENSIONI FASCETTA	89 x 35 x 16 mm
DIMENSIONI SFERA	diametro 36 mm
PESO	2 x 28 g (rosa petalo)
	2 x 37 g (azzurro cielo)

**Declinazione di responsabilità:** gli utenti di questo pleasure object utilizzano l'oggetto a loro rischio e pericolo. LELO e i suoi rivenditori non si assumono alcuna responsabilità riguardo all'utilizzo del presente pleasure object.

**Il modello può essere modificato per apportare migliorie senza alcun preavviso.**

© 2009 LELOi AB. TUTTI I DIRITTI RISERVATI.  
PROGETTATO E SVILUPPATO DA LELO SWEDEN.  
ASSEMBLATO DA LELO PRC.

**SITO WEB** [WWW.LELO-NEDERLAND.COM](http://WWW.LELO-NEDERLAND.COM)

**ASSISTENZA** [CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM](mailto:CUSTOMERCARE@LELO-NEDERLAND.COM)

## **ENGLISH**

Dual-bead composition girdle

Rubber-silenced inner balls

Hygienic retraction leash

Dynamic configurations

Incremental weights

Waterproof

## **DEUTSCH**

Riemen für Kombination mit zwei Kugeln

Gummigedämpfte innere Kugeln

Hygienisches rückholband

Dynamische Konfigurationen

Verschiedene Gewichte

Wasserdicht

## **FRANÇAIS**

Gaine à deux perles

Boules internes silencieuses en caoutchouc

Bride hygiénique de rétraction

Configurations dynamiques

Poids progressifs

Étanche

## **ESPAÑOL**

Cinturón de composición de dos cuentas

Bolas interiores silenciadas con goma

Cordón higiénico de extracción

Aspecto dinámico

Pesos crecientes

Resistente al agua

## **ITALIANO**

Fascetta a doppia sfera

Palline interne in gomma

Cordoncino igienico

Configurazioni dinamiche

Pesi gradualali

Resistente all'acqua

© 2009 LELOi AB. ALL RIGHTS RESERVED. **LELO** IS AN INTERNATIONALLY REGISTERED TRADEMARK OF LELOi AB. REGISTERED THROUGH SUBSIDIARIES IN THE U.S.A AND OTHER COUNTRIES.



