

Děkujeme za zakoupení produktu Mystim Pure Vibes E-Stim Tens.

Před prvním použitím je nezbytné si důkladně přečíst návod k použití.

TENS - co to znamená?

Stimulace nervů pomocí elektrických impulzů skrze pokožku je nazýváno zkratkou TENS. TENS zařízení jsou tradičně používány jako terapeutické pomůcky pro bolest a psychickou terapii jako alternativa k lékům.

1. TENS

TENS terapie se zaměřuje na tělu vlastní systém dopravy informací. Kladné i záporné vjemy (jako například bolest) putují do mozku skrze stejný nervový systém. TENS využívá fakt, že příjemné vjemy jsou doručovány do mozku skrze nervová vlákna rychleji než ty nepříjemné. To znamená, že jakmile jemný elektrický impulz, který TENS vyšle, dosáhne do mozku, není zde již místo pro vjem bolesti. TENS také pomáhá uvolňovat endorfiny, tzv. hormony štěstí. Tyto dva faktory způsobují to, že vjem bolesti je těžko postřehnutelný či zcela eliminovaný.

2. Elektrická stimulace a sex

Elektrická stimulace se stává čím dál více populární. S Mystim Pure Vibes můžete jednoduše stimulovat nervy a dosáhnout tak nečekaného prožitku a velmi silného orgasmu. Zatímco vibrátory a další erotické pomůcky již ovládly naše ložnice, elektrická stimulace je stále odsuzována.

2.1. Exkluzivně pro sadomasochisty?

Jeden z nejvíce rozšířených mýtů ohledně e-stimulace je to, že jde o velmi nepříjemný a bolestivý proces a že se hodí pouze na pole sadomasochismu.

Mystim Pure Vibe je vybaven dvěma odděleně ovládanými kanály nabízející možnost zvolit si impulzy přesně podle vašeho přání. Stimulace může být jemná a něžná až po silnou až bolestivou stimulaci. TENS zařízení může být používáno pro SM mód, ale také pro jemné vzrušování.

2.2. E-stimulace - je to perverzní či ne?

Rozhodně nikoliv, e-stimulace není perverzní. Elektronická stimulace je jednou z posledních generací erotických pomůcek. Každý erotická pomůcka si musela projít předsudky a názory, zda je normální či naopak není. Nedlouhou dobu zpět bylo i použití vibrátorů považováno za perverzní. Nyní jsou ve společnosti přijímány jako běžná součást sexuálního života.

2.3. E-stimulace - je nebezpečná?

Nebezpečí hrozí pouze v případě, že bude zařízení užíváno nedbale a nebudou dodržovány základní bezpečnostní pokyny. Zařízení nesmí být používáno v blízkosti mozku a srdce. Nedoporučuje se také současná stimulace obou bradavek, protože díky blízkosti srdce může být takové použití elektrostimulace nebezpečné. Zařízení by neměli používat lidé s problémy se srdcem a kardiaci. V případě, že dodržíte bezpečnostní pokyny k použití a nespadáte do skupiny rizikových osob, je použití elektrostimulace bezpečné.

2.4. E-stimulace - zařízení na nekonečné orgasmy?

O e-stimulaci se hovoří s předsudky, ale i některá přehnaná očekávání jsou mýtem. Není možné očekávat okamžité, dlouhotrvající a neuvěřitelně silné orgasmy pouze díky prvnímu zmáčknutí tlačítka. Ideálního stavu dosáhnete pouze experimenty, trpělivostí a postupně získanými zkušenostmi. Cvičení z vás udělá mistra.

3. Z čeho se impulz skládá?

Mystim Pure Vibes pracuje na základě elektrických impulzů. Jak je impulz definován?

3.1. Šířka impulzu

Šířka impulzu určuje délku trvání jednotlivého impulzu. S nastavením šířky impulzu spolu s intenzitou budete moci stimulovat různé skupiny nervů. Pro více informací kapitola 4.2.2.2.

3.2. Frekvence impulzů

Frekvence udává, jak často bude elektrický impuls uvolněn do pokožky. Měří se v hertzech (Hz).

Pro dosažení jemného lechtání je třeba použít vyšší frekvenci (začínající na 80 Hz). Důvod, proč dochází k tomuto pocitu je, že nervy nedokážou rozpoznat jednotlivé impulzy. Pro dosažení pulzace je třeba nastavit frekvenci nízko - okolo 10 Hz a níže), takže můžete rozeznat jednotlivé impulzy, které přijdou do styku s vaší pokožkou. Více informací v kapitole 4.2.3.

3.3. Intenzita

Intenzita je síla jednotlivého impulsu. Intenzita impulsu je každým vnímána jinak, záleží na odporu pokožky, její tloušťce apod. Intenzita by měla být vždycky zvolena tak, aby šlo o příjemné šimrání, nikdy by neměla být vnímána jako nepříjemná či bolestivá. Stimulace by neměla vést ke kontrakci svalů a křečím.

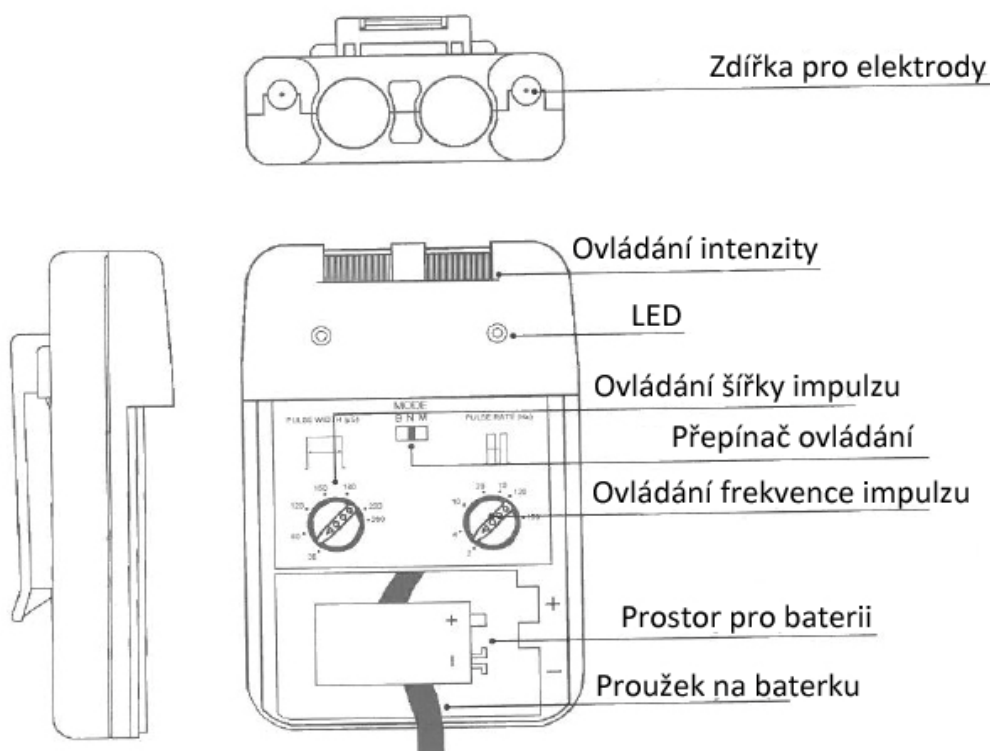
3.4. Délka použití

Zařízení můžete používat krátce, dlouze, dle vašich potřeb. Zvláště na nízké intenzitě a vysoké frekvenci impulzů může stimulace trvat hodiny. Více informací v kapitole 4.2.5.

4. Manuální ovládání

V případě, že nechcete použít některý z přednastavených programů, můžete nastavit šířku impulsu, frekvenci a intenzitu manuálně. V takovém případě je třeba přepnout ovládání na pozici "N".

4.1. Rozvržení ovládání



4.2. Nastavení a funkce

4.2.1.

Zapnutí

Zařízení zapnete otočením ovladače intenzity po směru hodinových ručiček, dokud neuslyšíte cvaknutí. Otáčením proti směru hodinových ručiček zařízení zase

vypnete.

4.2.2. Nastavení šířky impulsu

Použijte levý ovladač (Ovládání šířky impulsu viz obrázek). Šířku impulsu můžete nastavit mezi 30 až 260 μ s otočením ovladače. Více o šířce pulzu v kapitole 3.1.

4.2.3. Nastavení frekvence impulsu

Pro nastavení frekvence impulsu použijte ovladač Nastavení frekvence impulsu viz obrázek výše. Frekvence impulsu může být nastavena mezi 2 až 150 Hz otočením ovladače. Více o frekvenci impulsu v kapitole 3.2.

4.2.4. Nastavení intenzity impulsů

K ovládání intenzity impulsů slouží 2 ovladače. Při točení po směru hodinových ručiček zvýšíte intenzitu, v proti směru hodinových ručiček ji budete snižovat. Vždy začínějte na nejnižší intenzitě a postupně, pomalu zvyšujte až do pocitů šimrání. Intenzita by nikdy neměla být tak vysoká, abyste pocítovali nepříjemné pocity či bolest. Více informací o intenzitě impulsů v kapitole 3.3.

5. Přednastavené programy

Kromě ručního (manuálního) nastavení můžete zvolit jeden z přednastavených programů. Přepínačem zvolíte jeden ze tří programů.

5.1. B mód

V prvním B módu jde o jednotlivé shluky 7-10 individuálních impulsů. Jde o kombinaci běžného TENS a nízkofrekvenčního TENS. V tomto módu je frekvence stimulace nastavena zařízením, může být ovládána zvlášť skrze Ovládání frekvence impulsu (viz obrázek).

5.2. B mód

Druhý mód, tzv. standardní B mód nabízí přímé ovládání jednotlivých nastavení - intenzitu, šířku impulsu a frekvenci.

5.3. M mód

Tento třetí mód neustále obměňuje intenzitu, aby zabránil imunitě nervů, které po čase mohou přestat na stále stejnou intenzitu impulsů reagovat.

6. Bezpečnostní pokyny a informace

- Zařízení používejte pouze za účely popsané v tomto návodu.
- Používejte pouze příslušenství značky Mystim
- Osoby s elektronickými či kovovými implantáty by neměli zařízení používat bez doporučení lékaře.
- Nepoužívejte zařízení během jízdy v autě.
- Prosíme, vždy vypněte zařízení při nasazování či sundávání elektrod.
- Toto zařízení nemá bezpečnostní AP/APG, takže by nemělo být používáno v prostředí plném explozivních a hořlavých materiálů.
- Osoby se srdečními problémy mohou zařízení používat pouze s mimořádnou obezřetností. Doporučujeme před použitím konzultaci s lékařem.
- Zařízení nepoužívejte během těhotenství.
- Zařízení je určeno pro nervovou stimulaci. Pokud jej budete používat na nevhodné partie těla, můžete zvýšit riziko nebezpečí při používání. Nikdy neaplikujte elektrody do oblasti hrtanu, mohlo by dojít k zadušení.
- Ve výjimečných případech může dojít k podráždění pokožky na místech, kde jsou umístěny elektrody. V tom případě ukončete stimulaci a odstraňte elektrody. Nepokračujte, dokud nezjistíte příčinu tohoto podráždění.
- Neumísťujte elektrody na oči, ústa či uši.
- Elektrody mohou být použity pouze na zdravou pokožku. Nikdy neumísťujte elektrody na podrážděnou či jinak poraněnou pokožku.
- Zařízení umísťte mimo dosah dětí.
- Nikdy neumísťujte elektrody v okolí mozku.
- Pokud používáte zařízení pro odstranění bolesti, je třeba nejprve odstranit zdroj bolesti.
- Nepoužívejte žádné alternativní a náhradní zásuvky pro zapojení elektrod.

7. Tipy pro ošetření pokožky

Pro prevenci podráždění pokožky doporučujeme následující tipy:

- Umyjte pokožku vodou a mýdlem před každým použitím elektrody i po jejich odebrání. Mýdlo vždy důkladně smyjte a utřete pokožku do sucha.
- Nadbytečné chloupky můžete ostříhat nůžkami - nikdy neholte tu část pokožky, na kterou chcete elektrody aplikovat.
- Mnoho problémů s pokožkou vzniká díky přílišnému utěsnění elektrod k pokožce. Doporučujeme aplikovat elektrodu přitisknutím středu elektrody k jejímu okraji, s elektrodou po pokožce nehýbejte.
- Snažte se zabránit drážděním pokožky díky napínání kabelů od elektrod na pokožce.
- Při odstraňování elektrod z pokožky vždy postupujte ve směru růstu chloupků.
- Doporučujeme použít tělové mléko na partie, kde budete aplikovat elektrody.
- Nepoužívejte elektrody, které nedrží dostatečně na pokožce.
- Samolepící elektrody jsou určeny pro použití stejné osoby.
- Pokud je stimulace nepříjemná, snižte intenzitu stimulace či ji přerušte a kontaktujte svého lékaře.

8. První použití

Nyní můžete zařízení začít používat. Pokud začínáte, berte naše následující tipy jako návrh na použití.

8.1. Umístění elektrod

Umístění elektrod závisí na každé osobě, záleží, co preferujete, zda chcete zařízení použít pro sebe či partnera, zda jste muž či žena.

8.1.1. Umístění elektrod pro něj a pro ni:

Použijte jeden pár elektrod pro každého. Jednu elektrodu si připevněte na stehna, druhou na prsní bradavky. Upozorňujeme, že toto umístění není vhodné pro osoby, které mají problémy se srdcem. Nikdy nezapojte obě elektrody na obě prsní bradavky! Po nasazení elektrod můžete nastavit intenzitu impluzu na takovou úroveň, kdy je to vám oběma příjemné. Užijte si to, můžete se během této doby líbat a objímat pro zvýšení vzrušení. Po nějakém čase můžete změnit nastavení.

8.1.2. Umístění elektrod pro něj:

Jeden pár elektrod můžete umístit na jednu stranu penisu a druhý pár elektrod na druhou stranu. Každou z nich na levou a pravou stranu žaludu, zbývající dvě po délce penisu. Největší zážitek je, když impulzy proudí ze žaludu až ke kořeni penisu. Další možností je umístění elektrod na zadek a zbývající dvě na penis. Takto si můžete užívat příjemných pocitů i hodiny.

Někdy jsou muži překvapeni, že během stimulace erekce může opadat, přestože vzrušení nikoliv. To je naprosto v pořádku a pro takové případy doporučujeme škrtící, tzv. erekční kroužky na penis. Případně doporučujeme video či obrázky, které váš penis udrží v maximální erekci. Tento druh stimulace může někdy také způsobit ejakulaci bez orgasmu.

8.1.3. Umístění elektrod pro ni:

Zvláště svaly pánevního dna a stydké pysky jsou ideální body na stimulaci. Pokud stimulujete klitoris a vagínu přímo, je třeba postupovat velmi opatrně, tato místa jsou velmi citlivá na bolest. Při prvním použití doporučujeme umístit elektrodu z obou stran - ideálně stydkých pysků či hráze. Ke stimulaci můžete přidat i vibrátor pro klasickou vaginální stimulaci, případně přizvat partnera na sex během elektrické stimulace intimních partií.

9. Terapie proti bolesti

Toto zařízení je vhodné i pro terapii, která pomáhá s bolestmi. Následující tipy poradí s použitím zařízení pro tento účel, více informací je ke stažení v angličtině na www.mystim.com.

9.1. Umístění elektrod

Umístění elektrod je důležité pro účinnou terapii. I přes naše následující tipy jde o individuální záležitost, proto doporučujeme zkoušet různá umístění elektrod pro co nejlepší výsledek. Také doporučujeme konzultaci s lékařem.

9.1.1. Hraniční umístění

Hraniční umístění je jedno z nejběžnějších metod. Místo bolesti se ohraničí čtyřmi elektrodami a vy se můžete rozhodnout, zda necháte impulzy stimulovat přímo centrum bolesti či jen nejbližší okolí. V případě, že chcete impulzy přímo do centra, umístěte kladné svorky elektrody diagonálně (uhlopříčně, šikmo) k těm záporným. V případě, že chcete druhou variantu pro stimulaci nejbližšího okolí, umístěte je paralelně. Jde o velmi efektivní způsob.

9.1.2. Umístění v okolí míšního nervu

Míšní nervy končí mezi páteří, proto doporučujeme umístit jednu elektrodu přímo na centrum bolesti a druhý na kořen nervu míchy.

9.1.3. Umístění pro akupunkturu

Pro dosažení nejlepších výsledků při umísťování elektrod konzultujte tuto problematiku s vaším lékařem.

9.1.4. Kombinace strategií

Díky tomu, že zařízení disponuje dvěma různými kanály, můžete využívat dvou různých strategií v umístění elektrod současně. Jeden může být umístěn pro přímou stimulaci v centru bolesti a druhý může využívat hraniční terapii.

10. Co je třeba sledovat u elektrod?

Používat se zařízením je třeba pouze certifikované elektrody s certifikací CE. Nejprve je zapotřebí propojit zařízení s kabelem do zdířky pro elektrody (viz obrázek výše). Použít můžete jeden kabel nebo oba. Po připojení kabelu připojte konce elektrod ke kabelu (kladný a záporný konec). Buďte opatrní při zapojování či odpojování kabelů a elektrod. Ke kabelům je třeba se chovat šetrně, aby se zamezilo jejich zlomení či jinému poničení.

10.1. Použití samolepících elektrod

10.1.1. Aplikace

- Před aplikací elektrod omyjte pokožku mýdlem a vodou a důkladně osušte.
- Nadbytečné chloupky ostříhejte nůžkami - neholte!
- Spojte kabely s elektrodami.
- Odstraňte ochranný obal z elektrod a aplikujte pevně na pokožku.

10.1.2. Odstranění

- Odlepte elektrody od rohu až po celou délku a jemně odstraňte z pokožky. Neodepínejte kabel, mohl by poškodit elektrody.
- Přilepte zpět ochranný obal na elektrody a odeberte opatrně kabel z elektrod.

10.1.3. Údržba a skladování

- Kabely očistěte vlhkým hadříkem, vhodným ošetřením je také pudr (například dětský pudr), což zabezpečí nezamotání kabelů.
- Elektrody skladujte v uzavíratelných pytlíkách na chladném místě (například lednice).
- Životnost elektrod prodloužíte kapkou vody z kohoutku (nepoužívejte destilovanou vodu) na jejich lepicí plochu a poté vychnutí. Přílišná hydratace této části zhoršuje jejich přilnavost.

11. Zacházení s Mystim Pure Vibe

Zařízení je vybaveno bateriemi

11.1. Nabíjecí baterie

Zařízení je dodáváno s bateriemi, před jejich použitím si přečtěte veškeré informace uvedené na akumulátoru. Skladování zařízení déle než 60 dní může nabíjecí baterie vybit. Doporučujeme po delším skladování baterie znovu nabít.

11.2. Testování a výměna baterií

Součástí dodávky je 9V baterie. Jakmile se na displeji objeví "low battery", znamená to, že baterie je příliš slabá na ovládání zařízení a musí být vyměněna. Zařízení se automaticky vypne a nebude možné jej zapnout, dokud nebude vložena nová baterie:

- Stáhněte kryt baterie směrem dolů
- Vyjměte starou baterii
- Vložte novou 9V baterie podle nákresu v prostoru na baterii. Polarita musí být správně
- Kryt baterie vraťte nazpět

11.3. Údržba, přeprava a skladování

- Zařízení může být čištěno alkoholem či šetrným čističem
- Zařízení by nemělo přijít do styku s větším množstvím tekutiny (vody apod.).
- Při přepravě použijte vždy ochranné pouzdro.
- Pokud nebudete zařízení delší dobu používat, doporučujeme odstranit baterie z prostoru na baterie (baterie by mohla vytéci a poškodit zařízení). Skladujte zařízení na suchém místě.