



J E J O U E

Ami

Ami...

Intensify your pleasure with Ami.

Achieve more PC muscle control and stronger orgasms at your own pace with three progressive weights and detailed guide to pelvic fitness.

Your Je Joue toy

- 100% waterproof (bath friendly)
- 100% body safe silicon (no phthalates)
- Totally seamless with smooth soft tactile finish
- Strong safe yet, comfortable retraction cords

Why use Ami?

Pleasure for you

Using Ami regularly will tone and strengthen your PC muscle, so you can enjoy enhanced sensitivity and more intense, easy-to-achieve orgasms. What's more, each Ami contains little balls that rumble around inside you, creating a discreet, arousing sensation even while you're working out.

Pleasure for him

If you have a male partner, Ami can lead to a whole new sexual experience when you use your improved PC muscle to grip and tease during intercourse.

Health

We might not like to talk about it, but many women experience a degree of urinary incontinence at some point in their lives. With Ami, you can

strengthen the PC muscle to improve bladder control.

Pregnancy

Using Ami before you fall pregnant can protect your vagina by preparing the PC muscle for delivery. After birth, Ami can speed up vaginal recovery, and the enhanced tightness you'll achieve will increase sensitivity for you and your partner during sex.

Why use Ami?

Menopause

Strengthening your PC muscle can enhance your natural vaginal lubrication, sexual response and urinary control during the physiological changes of menopause.

Your PC muscle

The pubococcygeus (PC muscle) is the hammock-like muscle that stretches from your pubic bone to coccyx, supporting your pelvic organs and internal genitalia. A strong PC

muscle is the key to more intense orgasms and greater urinary control, as well as helping during childbirth.

Kegel exercises

Kegel exercises (named after the American gynecologist, Dr. Kegel, who popularised them in the 1970s), are designed to tone and strengthen your PC muscle.

With Ami, these exercises become simple, easy and pleasurable.

The three Amis

Ami isn't just one Kegel exerciser, but three – making it a totally unique way to tone up your pelvic floor. We've taken cues from the best medical and pleasure products on the market to create a personal workout program that's a whole lot more enjoyable than the gym.

Ami 1

A large, soft and light weight single ball. If you're new to Kegel exercise products or you're out of practice, we recommend starting here.

Ami 2

A medium-sized double ball that's still soft yet slightly heavier. Try Ami 2 if exercising with Ami 1 doesn't challenge you enough.

Ami 3

A small, hard and heavy double ball – this is the most advanced Ami for experienced users.

How to use your Ami?

Before enjoying Ami, you'll need to locate your PC muscle. You can easily find it by trying to stop the flow of urine while going to the toilet. The muscle you're contracting is your PC muscle.

Now you've found it, choose your Ami. Beginners should start with Ami 1, and you'll gradually be able to progress to Ami 2 and Ami 3 as your muscle strength improves. Coat your Ami with generous amounts of water-based lubricant before you begin exercising.

There are many different Kegel exercises, and some may suit you more than others. Try the popular ones below or experiment with other techniques, such as wearing Ami around the house to enjoy the pleasant vibrating sensation it creates.

Exercise 1: Something simple

Relax down onto your back on a bed or the floor and insert your Ami. Squeeze your PC muscle for five seconds to grip Ami, then release for five seconds. Repeat this 10 times.

Take a one-minute break, and then repeat this again. Next, take a two-minute break before doing a third and final set of 10.

Perform this daily, and when it gets too easy, try three sets of 15 instead of 10.

Exercise 2: A little more advanced

Sit on the edge of a bed or chair and insert the Ami of your choice. Squeeze your PC muscle, then use the string to gently pull your Ami out for five

seconds, then relax for five seconds. Repeat this 10 times.

Give yourself a one-minute break before repeating this again. Next, take a two-minute break before your last set of 10.

Do this every day, and when you feel it's too simple, increase the number of repetitions to three sets of 15 instead of 10.

Specification

Materials

100% body safe silicon and polycarbonate plastic

Weight

Ami 1 – 47g / 1.65oz
Ami 2 – 78g / 2.75oz
Ami 3 – 106g / 3.73oz

Length inc. cord

Ami 1 – 111mm / 4.37 inches
Ami 2 – 156mm / 6.14 inches
Ami 3 – 144mm / 5.66 inches

Length excluding cord

Ami 1 – 36mm / 1.41 inches
Ami 2 – 80mm / 3.14 inches
Ami 3 – 70mm / 2.75 inches

Maximum diameter

Ami 1 – 36mm / 1.41 inches
Ami 2 – 32mm / 1.25 inches
Ami 3 – 28mm / 1.10 inches

Lubrication & Cleaning

We recommend using only water-based lubricants with Ami.

We recommend washing Ami in warm water and soap. However if you would like to boil Ami, we recommend that you do so only for 30sec/1 minute maximum, in order to prolong the usable life of Ami.

Note

Ami is not a medical device. Neither these statements nor this product have been examined, approved or evaluated by the FDA. This product is not intended to diagnose, treat, cure or prevent any disease.

Safety Information

READ ALL INSTRUCTIONS BEFORE USE.
DO NOT DISCARD THESE INSTRUCTIONS.

To reduce the risk of injury and ensure your enjoyment of Ami:

1. Use Ami only in accordance with these instructions.
2. Ami is not a child's toy. Please keep away from children.
3. DO NOT operate Ami if the outer layer of silicone has been damaged.
4. Ami serves exclusively for body massage and intimate stimulation of erogenous zones. DO NOT use Ami for other uses.
5. It is important to note that pathogens could be transmitted between people by sharing your Ami. To protect against the risk of transmitting pathogens, do not share your Ami with other people.

6. DO NOT use Ami if you encounter any discomfort during or after use.
7. DO NOT use Ami as a substitute for medical attention.
8. DO NOT use Ami on sensitive skin areas or in the presence of poor circulation.
9. Ami is not intended for use by persons with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of Ami by a person responsible for their safety.
10. Always clean your Ami after use to reduce the risk of infections.
11. Ami is not intended as a medical appliance.

If you have concerns regarding your health, consult your doctor before using Ami.

Ami...

Intensifiez votre plaisir avec Ami.

Gagnez plus de contrôle sur votre muscle du périnée et atteignez des orgasmes plus intenses à votre propre rythme grâce aux 3 poids progressifs et au guide d'exercices destiné à votre plancher pelvien.

Votre jouet Je Joue

- 100% waterproof (utilisable dans le bain)
- 100% silicone sans danger pour le corps (sans phtalates)
- Surface parfaitement lisse sans aucun raccord pour un touché soyeux
- Avec des cordelettes solides et sûres, très confortables à porter

Pourquoi utiliser Ami?

Votre plaisir

L'utilisation régulière d'Ami tonifiera et renforcera votre muscle PC ce qui vous aidera à intensifier le plaisir physique et atteindre plus facilement l'orgasme. En outre, chaque Ami contient des petites billes qui, en bougeant, créent une sensation discrète, excitante même, quand vous vous exercez.

Plaisir pour lui

Si vous avez un partenaire masculin, Ami peut vous mener vers une toute

nouvelle expérience sexuelle grâce à une plus grande maîtrise de votre muscle PC, avec lequel vous pourrez stimuler et jouer avec son pénis pendant l'acte sexuel.

Santé

Il n'est pas facile d'en parler, mais de nombreuses femmes souffrent d'incontinence urinaire à un certain moment de leur vie. Ami vous aide à prévenir ou à guérir cette condition en rééduquant votre muscle PC pour mieux contrôler votre vessie.

Grossesse

L'utilisation d'Ami avant la grossesse peut protéger votre vagin en préparant le muscle PC pour l'accouchement. Après l'accouchement, Ami peut accélérer le rétablissement du muscle PC qui permettra au vagin d'être plus tonique et réactif, ce qui augmentera votre sensibilité et celle de votre partenaire pendant la relation sexuelle.

Pourquoi utiliser Ami?

Ménopause

Au moment de la ménopause qui est souvent caractérisée par de nombreux changements physiologiques, la tonification du muscle PC est importante car elle peut aider à améliorer la lubrification vaginale naturelle, la réactivité sexuelle et à contrôler la vessie.

Votre muscle PC

Le muscle pubococcygien (muscle PC) est un muscle en forme de hamac qui

s'étend du pubis au coccyx et soutient les organes pelviens et génitaux internes. Un muscle PC plus ferme permet d'accroître le plaisir sexuel, de prévenir et guérir l'incontinence et aide pendant et après l'accouchement.

Exercices de Kegel

Les exercices de Kegel (d'après le gynécologue américain Dr Kegel qui les a rendus populaires dans les années 70) sont conçus pour raffermir et renforcer le muscle PC. Grâce à

Les trois Amis

Ami, ces exercices deviennent simples, faciles et agréables.

Exercices de Kegel

Ce qui fait d'Ami un produit pour exercices de Kegel unique pour renforcer votre plancher pelvien, c'est qu'il n'est pas qu'un mais trois. Nous nous sommes inspirés des meilleurs produits médicaux et de plaisir qui existent sur le marché pour créer un programme d'exercice personnel qui procure beaucoup plus de plaisir que la gym.

Ami 1

Une seule balle large, souple et légère. Si vous débutez avec les produits pour exercices de Kegel ou si vous ne vous êtes pas exercée depuis longtemps, nous vous recommandons de commencer avec celui-ci.

Ami 2

Une balle double de taille moyenne toujours souple mais un peu plus lourde. Essayez Ami 2 si vos exercices

Comment utiliser vos Ami?

avec Ami 1 ne vous semblent pas suffisamment difficiles.

Ami 3

Une petite balle double dure et lourde. C'est l'Ami le plus avancé pour les utilisatrices expérimentées.

Avant de profiter de votre Ami, vous devez d'abord localiser votre muscle PC. Vous pouvez facilement trouver ce muscle en essayant d'arrêter votre jet d'urine lorsque vous urinez. Le muscle que vous contractez est votre muscle PC.

Maintenant que vous l'avez trouvé, choisissez votre Ami. Il est vivement conseillé aux débutantes de commencer par Ami 1 et de progresser graduellement à l'Ami 2 et Ami 3 au fur et à mesure que la force de

vos muscles augmente. Recouvrez votre Ami d'une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau avant de commencer vos exercices.

Il existe différents exercices de Kegel, certains vous conviendront plus que d'autres. Essayez les plus connus mentionnés ci-dessous ou explorez d'autres techniques comme par exemple, porter votre Ami en à la maison pour jouir en toute liberté des vibrations et sensations agréables qu'il crée.

Exercice 1: En toute simplicité

Allongez-vous sur le dos sur un lit ou au sol, détendez-vous, et introduisez votre Ami. Contractez votre muscle PC pendant cinq secondes pour agripper Ami, puis relâchez pendant cinq secondes. Répétez 10 fois.

Prenez une pause d'une minute, puis recommencez l'exercice une deuxième fois. Ensuite, faites une pause de deux minutes avant de faire une troisième et dernière série de 10.

Pratiquez cet exercice chaque jour. Lorsque cela devient trop facile, augmentez les séries de 10 à 15.

Exercice 2: Un peu plus avancé

Asseyez-vous sur le bord de votre lit ou d'une chaise et insérez l'Ami de votre choix. Contractez votre muscle PC et avec l'aide du fil, retirez doucement votre Ami pendant cinq secondes, puis détendez-vous pendant cinq secondes. Répétez 10 fois.

Accordez-vous une minute de pause avant de recommencer encore une fois cet exercice.

Prenez ensuite une pause de deux minutes avant votre dernière série de 10.

Pratiquez cet exercice chaque jour. Lorsque cela devient trop facile, augmentez les séries de 10 à 15.

Spécifications

Matériaux

100% silicone et plastique polycarbonat

Poids

Ami 1 – 47g
Ami 2 – 78g
Ami 3 – 106g

Longueur incluant la corde

Ami 1 – 111mm
Ami 2 – 156mm
Ami 3 – 144mm

Longueur excluant la corde

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 80mm
Ami 3 – 70mm

Diamètre

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 32mm
Ami 3 – 28mm

Lubrification & Nettoyage

Nous vous conseillons d'utiliser votre Ami uniquement avec des lubrifiants à base d'eau.

Nous vous recommandons de laver Ami avec de l'eau chaude et du savon. Cependant, si vous souhaitez faire bouillir Ami, nous vous conseillons de le laisser bouillir au maximum 1 à 2 minutes afin de ne pas le détériorer.

Remarque

Ami n'est pas un appareil médical. Ce produit n'a pas pour but de diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une quelconque maladie.

Important: Consignes De Sécurité

LIRE TOUTES LES INSTRUCTIONS AVANT UTILISATION. CONSERVER CES INSTRUCTIONS.

1. Uniquement utiliser Ami conformément à ce manuel d'instruction.
2. Ami n'est pas un jouet. Veuillez le conserver hors de portée des enfants.
3. NE PAS utiliser Ami si la couche extérieure de silicone a été abîmée.
4. Il est important de noter que des agents pathogènes peuvent être transmis en prêtant Ami. Pour vous protéger des risques de transmission, ne prêtez PAS vos Ami à d'autres personnes.
5. NE PAS utiliser Ami si vous ressentez une gêne après ou pendant usage.

6. NE PAS utiliser Ami en remplacement d'un soin médical.
7. NE PAS utiliser Ami sur une peau sensible ou présentant une mauvaise circulation.
8. Cet appareil n'est pas conçu pour être utilisé par des personnes présentant des capacités physiques, sensorielles ou mentales réduites, ou un manque d'expérience et de connaissance, à moins qu'une personne responsable de leur sécurité ne leur ait fourni des instructions ou des explications concernant l'utilisation d'Ami.
9. Nettoyez toujours vos Ami après utilisation pour limiter le risque d'infection.
10. Ami n'est pas un appareil à but médical.
11. Si vous avez des doutes concernant votre santé, consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit.

Ami...

Intensifica tu placer con Ami.

Controla más tus músculos del suelo pélvico y alcanza orgasmos más intensos a tu propio ritmo con los tres pesos progresivos y con el guía de ejercicios para tu suelo pélvico.

Tu juguete Je Joue

- 100% sumergible (utilizable en el baño)
- 100% silicona seguro para el cuerpo (sin Ftalato)
- Superficie alisada sin juntas para un tacto suave
- Cuerdecillas solidas y seguras, cómodas para llevar

Por qué usar Ami?

Placer para ti

Al usar Ami de forma regular tonificarás y fortalecerás tu músculo PC, de tal forma que podrás disfrutar de una mayor sensibilidad y unos orgasmos más intensos y fáciles de alcanzar. Y lo que es más, cada Ami contiene pequeñas bolitas que vibran dentro de ti y crean una sensación discreta y excitante, incluso cuando estás haciendo ejercicio.

Placer para él

Si tienes una pareja masculina, Ami puede suponer una experiencia sexual completamente novedosa al poder usar tu fortalecido músculo PC para apretar y estimular su pene durante vuestras relaciones sexuales.

Salud

Puede que no nos guste hablar de ello, pero muchas mujeres sufren

cierto grado de incontinencia urinaria en algún momento de su vida. Gracias a Ami, puedes prevenir o tratar el problema fortaleciendo el músculo PC para mejorar el control de la vejiga.

Embarazo

Utilizar Ami hasta quedarte embarazada puede proteger tu vagina, ya que prepara al músculo

PC para el parto. Tras dar a luz, Ami sirve para acelerar la recuperación vaginal, y esa mayor tensión muscular que conseguirás hará que aumente la sensibilidad tanto para ti como para tu pareja durante vuestras relaciones íntimas.

Por qué usar Ami?

Menopausia

Fortalecer tu músculo PC puede mejorar la lubricación natural de tu vagina, el deseo sexual y el control urinario durante los cambios fisiológicos producidos por la menopausia.

Tu músculo pubocoxígeo

El pubocoxígeo (o músculo PC) es un músculo en forma de hamaca que se extiende desde el hueso púbico hasta

el cóxis y que sostiene los órganos pélvicos y genitales internos. Un músculo PC fuerte resulta clave para conseguir orgasmos más intensos y un mayor control urinario, además de servir de gran ayuda para el parto.

Ejercicios de Kegel

Los ejercicios de Kegel (que deben su nombre al ginecólogo americano con el mismo apellido y que los popularizó en la década de los 70) han sido

diseñados para tonificar y fortalecer el músculo PC. Gracias a Ami, estos ejercicios resultan simples, sencillos y placenteros.

Los tres Amis

Ami no consiste simplemente en un ejercitador de Kegel, sino en tres, lo que le convierte en una forma completamente exclusiva de tonificar tu suelo pélvico. Nos hemos fijado en los mejores productos médicos e íntimos del mercado para crear un programa de ejercitación personal que resulta muchísimo más placentero que el gimnasio.

Ami 1

Una sencilla bola grande, suave y ligera. Si es la primera vez que pruebas los ejercicios de Kegel o estás desentrenada, te recomendamos empezar por aquí.

Ami 2

Una bola de tamaño medio, que sigue siendo suave aunque algo más pesada. Prueba Ami 2 si los ejercicios con Ami 1 no te suponen un gran reto.

Cómo usar tus Ami?

Ami 3

Una bola doble, pequeña, dura y pesada: este es el Ami más avanzado, para las usuarias con más experiencia.

Antes de disfrutar de Ami, tendrás que localizar tu músculo PC. Podrás encontrarlo fácilmente al intentar interrumpir el flujo de la orina cuando vayas al baño. El músculo que se contrae es precisamente tu músculo PC.

Ahora que lo has encontrado, escoge tu Ami. Las principiantes deberán empezar con Ami 1 y podrán ir progresando gradualmente hasta Ami 2 y Ami 3 a medida que la fuerza del músculo mejore. Recubre tu Ami con una abundante cantidad de lubricante

con base de agua antes de empezar los ejercicios.

Existen muchos y diversos ejercicios de Kegel y puede que algunos resulten más adecuados para ti que otros. Prueba los más frecuentes que aparecen a continuación o experimenta con otras técnicas, como llevar colocado tu Ami por la casa para disfrutar de la placentera vibración que provoca.

Ejercicio 1: Algo sencillo

Relájate tumbada de espaldas en una cama o en el suelo y colócate el Ami. Contrae tu músculo PC durante cinco segundos para apretar tu Ami y después relájalo durante otros cinco. Repite el ejercicio 10 veces.

Descansa durante un minuto y después empieza de nuevo. A continuación, descansa durante dos minutos antes de hacer una tercera y última serie de 10 repeticiones.

Realiza esto diariamente y cuando deje de suponerte un esfuerzo, prueba entonces con tres series de 15 repeticiones en lugar de 10.

Ejercicio 2: Un poco más avanzado

Siéntate en el borde de la cama o de una silla y colócate el Ami que hayas escogido. Contrae tu músculo PC y, a continuación, usa el cordón para tirar suavemente de tu Ami durante cinco segundos hacia fuera y después

relájate durante otros cinco. Repite esto 10 veces.

Tómate un descanso de un minuto y después empieza de nuevo.

A continuación, descansa durante dos minutos antes de tu última serie de 10 repeticiones.

Haz esto cada día y cuando te resulte demasiado sencillo, aumenta el número de repeticiones a tres series de 15 en lugar de 10.

Especificaciones

Materiales

100% silicona testada para el contacto con la piel y plástico de policarbonato

Peso

Ami 1 – 47g
Ami 2 – 78g
Ami 3 – 106g

Largo incluyendo el cordón

Ami 1 – 111mm
Ami 2 – 156mm
Ami 3 – 144mm

Largo excluyendo el cordón

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 80mm
Ami 3 – 70mm

Diámetro máximo

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 32mm
Ami 3 – 28mm

Lubricación & Limpieza

Recomendamos usar únicamente lubricantes con base de agua con tus Ami.

Recomendamos lavar tus Ami con agua caliente y jabón. Sin embargo, si prefieres lavarlas en agua hirviendo, te recomendamos hacerlo sólo durante uno o dos minutos como máximo para prolongar la vida útil de tus Ami.

Advertencia

Ami no es un dispositivo médico. Este producto no pretende diagnosticar, tratar, curar ni prevenir ninguna enfermedad.

Importante Información De Seguridad

IMPORTANTE INFORMACIÓN DE SEGURIDAD
LEA LAS INSTRUCCIONES COMPLETAS ANTES DE UTILIZAR EL APARATO. NO TIRE ESTAS INSTRUCCIONES.

1. Utilice Ami sólo de acuerdo con estos manuales de instrucciones.
2. Ami no es un juguete para niños. Manténgalo siempre alejado de los niños.
3. NO maneje Ami si el revestimiento externo de silicona presenta daños.
4. Es importante destacar que se pueden transmitir agentes patógenos entre personas que compartan su Ami. Para protegerse del riesgo de transmisión de agentes patógenos, no comparta su Ami con otras personas.
5. NO utilice Ami si siente algún malestar durante o después de su uso.
6. NO utilice Ami como sustituto de la asistencia médica.
7. NO utilice Ami en zonas sensibles de la piel ni si tiene mala circulación.
8. Este aparato no está previsto para que lo utilicen personas con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, ni personas con falta de experiencia y conocimiento, a menos que lo hagan bajo supervisión o que hayan recibido instrucciones con respecto al uso del Ami por parte de la persona responsable de su seguridad.
9. Limpie siempre su Ami después de usarlo para reducir el riesgo de infecciones.
10. Ami no se ha diseñado como aparato con fines médicos.
11. Si tiene alguna duda con respecto a su salud, consulte con su médico antes de utilizar este producto.

Ami...

Mehr Spaß und Lust mit Ami.

Kontrollieren Sie Ihren PC-Muskel besser und erzielen Sie stärkere Orgasmen in Ihrer eigenen Geschwindigkeit mit drei unterschiedlich schweren Gewichten und einer ausführlichen Anleitung zur Stärkung des Beckenbodens.

Ihr Spielzeug von Je Joue

- 100% wasserdicht (kann in der Wanne benutzt werden)
- 100% Silikon, ungefährlich für den Körper (enthält keine Phthalate)
- Vollkommen nahtlos, fühlt sich wunderbar glatt und weich an
- Starke, sichere und dennoch bequeme Rückziehbänder

Warum Ami?

Freude für dich

Wenn du Ami regelmäßig benutzt, kannst du deinen PC-Muskel stärken und so den Geschlechtsverkehr intensiver erleben und leichter bessere Orgasmen erreichen. Außerdem befinden sich innerhalb des Amis kleine Kugeln, die in.

Dir herumrollen und dich so ganz diskret stimulieren während du deine Muskulatur stärkst.

Freude für ihn

Auch für deinen männlichen Sexualpartner kann Ami zu einer völlig neuen sexuellen Erfahrung führen, wenn du während des Geschlechtsverkehrs seinen Penis mit deinem gestärkten PC-Muskel greifst.

Gesundheit

Auch wenn wir nicht gerne darüber sprechen, leiden die meisten Frauen irgendwann in ihrem Leben

an mehr oder minder starker Harninkontinenz. Mit Ami kannst du die Beckenbodenmuskulatur stärken und so die Harnkontrolle verbessern.

Schwangerschaft

Wenn du dich mit Ami auf die Schwangerschaft vorbereitest, kannst du deine Vagina schützen, indem du den PC-Muskel für die Entbindung stärkst. Nach der Geburt kann Ami den Heilungsvorgang der Vagina unterstützen. Die wiedergewonnene

Warum Ami?

Straffheit wird dir und deinem Partner dabei helfen auch weiterhin Spaß am Sex zu haben.

Wechseljahre

Die Stärkung der Beckenbodenmuskulatur unterstützt die natürliche Vaginalfeuchtigkeit, macht mehr Lust auf Sex und stärkt die Harnkontrolle während sich dein Körper in den Wechseljahren befindet

Dein PC-Muskel

Der Muskelus pubococcygeus (PC-Muskel) erstreckt sich wie eine Hängematte zwischen dem Schambein und dem Steißbein und unterstützt die Organe im Beckenboden sowie die inneren Genitalien. Ein starker PC-Muskel ist daher Grundlage für ein intensives Sexualerlebnis und gute Harnkontrolle. Er spielt auch beim Geburtsvorgang eine wichtige Rolle

Die drei Amis

Kegel-Übungen

Kegel-Übungen (die in den 70er Jahren durch den amerikanischen Gynäkologen Dr. Kegel Bekanntheit erlangten) wurden entwickelt um die Beckenbodenmuskulatur aufzubauen und zu stärken. Mit Ami werden diese Übungen jetzt zu einem unkomplizierten und angenehmen Erlebnis.

Die drei Amis

Das Ami gibt es nicht nur in einer Ausführung sondern in drei

verschiedenen Kegel-Trainer-Varianten. Diese Vielseitigkeit macht es zu einem einmaligen und einzigartigen Trainingsinstrument. Wir haben die Eigenschaften der besten Produkte aus Medizin und Erotik integriert um ein individuelles Trainingsprogramm zu entwickeln, das sehr viel erfreulicher ist als ein Besuch im Fitness-Studio.

Ami 1

Eine einzige Kugel – groß, weich und ganz leicht. Wenn du vorher nie ein

Kegel-Trainingsinstrument verwendet hast oder außer Übung bist, empfehlen wir hiermit zu beginnen

Ami 2

Ein mittelgroßer Zwillingball – immer noch weich aber ein wenig schwerer. Versuche es mit Ami 2, wenn du fühlst dass Ami 1 dich nicht genug fordert.

Ami 3

Ein kleiner, harter und schwerer Zwillingball – für fortgeschrittene Ami-Nutzer.

Anwendung

Bevor du dein Training mit Ami beginnst, musst du dich erst mit deinem PC-Muskel vertraut machen. Das kannst du ganz leicht, indem du versuchst den Urinstrahl kurz anzuhalten, wenn du auf der Toilette bist. Der Muskel, den du hierfür verwendest, ist der PC-Muskel.

Wenn du weißt, wo sich dein PC-Muskel befindet, wähle deinen Ami. Anfänger sollten mit Ami 1 beginnen und sich mit verbesserter Muskelkraft allmählich an Ami 2 und Ami 3 heranarbeiten.

Anwendung

Bedecke das Ami großzügig mit Gleitmittel auf Wasserbasis, bevor du mit dem Training beginnst.

Es gibt viele verschiedene Kegel-Übungen und manche gefallen dir wahrscheinlich besser als andere. Wir haben unten einige der beliebtesten zusammengestellt. Du kannst aber auch etwas ganz anderes ausprobieren und zum Beispiel versuchen, das Ami zu Hause zu tragen und das angenehm polternde Gefühl des Ami zu genießen.

Übung 1: Etwas Einfaches

Lege dich ganz entspannt auf den Rücken (auf dem Bett oder dem Boden) und führe das Ami ein. Greife das Ami, indem du deinen PC-Muskel für fünf Sekunden straffst und entspanne für fünf Sekunden. Wiederhole diese Übung 10 Mal.

Mach eine Minute Pause und wiederhole das Ganze noch einmal. Dann entspanne dich für zwei oder drei Minuten bevor du die dritte und

letzte Runde in Angriff nimmst.

Diese Übung solltest du täglich machen. Wenn es zu einfach wird, versuche es mit 15 anstelle von 10 Wiederholungen.

Übung 2: Schon ein bisschen schwieriger

Setze dich auf eine Bett-oder Stuhlkante und führe das Ami deiner Wahl ein. Spanne den PC-Muskel an und ziehe das Ami dann für fünf Sekunden an

der Kordel nach unten. Entspanne dann für fünf Sekunden und wiederhole diese Übung 10 Mal.

Gönne dir eine Minute Pause und wiederhole das Ganze noch einmal. Dann entspanne dich für zwei oder drei Minuten bevor du die dritte und letzte Runde in Angriff nimmst.

Diese Übung solltest du täglich machen. Wenn es zu einfach wird, versuche es mit 15 anstelle von 10 Wiederholungen.

Angaben

Material

100% körpersicheres Silikon und Polykarbonatkunststoff

Gewicht

Ami 1 – 47g
Ami 2 – 78g
Ami 3 – 106g

Länge (inkl. Bändchen)

Ami 1 – 111mm
Ami 2 – 156mm
Ami 3 – 144mm

Länge (exkl. Bändchen)

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 80mm
Ami 3 – 70mm

Durchmesser

Ami 1 – 36mm
Ami 2 – 32mm
Ami 3 – 28mm

Gleitmittel

Wir empfehlen mit dem Ami nur Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden.

Reinigung & Hinweis

Wir empfehlen mit dem Ami nur Gleitmittel auf Wasserbasis zu verwenden.

Wir empfehlen das Ami mit warmem Wasser und antibakterieller Seife zu waschen. Wenn du dein Ami jedoch lieber abkochen möchtest, empfehlen wir dies nicht für länger als 1 bis 2 Minuten zu tun, um die Lebensdauer des Ami nicht zu gefährden.

Ami ist kein medizinisches Instrument. Dieses Produkt wurde nicht entwickelt um eventuelle Krankheiten zu diagnostizieren, zu behandeln oder zu heilen.

Wichtige Sicherheitshinweise

BITTE VOR GEBRAUCH SORGFÄLTIG
DURCHLESEN. ANLEITUNG BITTE
AUFBEWAHREN.

1. Verwenden Sie den Ami nur in Übereinstimmung mit dieser Bedienungsanleitung.
2. Ami ist kein Spielzeug. Bitte von Kindern fernhalten.
3. Den Ami NICHT benutzen, falls die äußere Silikonschicht beschädigt wurde.
4. Beachten Sie unbedingt, dass durch die Benutzung Ihres Amis von mehreren Personen Krankheitserreger übertragen werden können. Um das Übertragen von Krankheitserregern zu vermeiden, sollten Sie Ihren Ami nicht mit anderen Personen teilen.
5. Verwenden Sie den Ami NICHT, falls Sie während der Anwendung oder danach

Beschwerden haben.

6. Verwenden Sie den Ami nicht als Ersatz für eine ärztliche Behandlung.
7. Verwenden Sie den Ami nicht auf empfindlichen oder auf schlecht durchbluteten Hautpartien.
8. Dieses Gerät ist nicht für den Gebrauch von Personen mit verminderten körperlichen, sensorischen oder geistigen Fähigkeiten oder Mangel an Erfahrung bzw. Nötigem Wissen geeignet – es sei denn, sie werden bezüglich des Gebrauchs des Amis von einer Person, die für ihre Sicherheit verantwortlich ist, beaufsichtigt oder hinsichtlich des richtigen Gebrauchs angewiesen.
9. Reinigen Sie Ihren Ami nach Gebrauch immer sofort, um die Infektionsgefahr zu verringern.
10. Der Ami ist kein medizinisches Gerät.
11. Bitte konsultieren Sie vor Gebrauch dieses Produktes Ihren Arzt, falls Sie Bedenken bezüglich Ihrer Gesundheit haben.

Ami...

で快感をより強いものへ。3段階の重みと骨盤の健康維持方法の詳細案内で、自分にあったペースでPC筋肉を鍛え、より強いオーガズムを獲得しましょう。

あなたの Je Joue トイは

- 100%の耐水性（浴室で使用可能）
- 100%安全なシリコン（フタル酸不使用）
- 継ぎ目が無くしなやかで立体感のある表面
- 強く安心、快適な収縮可能なコード

なぜAmiを使うの？

あなたの喜びのために

Amiを定期的に使うことによってあなたのPC筋は整い、鍛えられ、やがて高まる快感と共に強烈で即効性のオーガズムを楽しめるようになります。その上、それぞれのAmiは小さなボールを内包し、それらがあなたの中でコロコロ動き回りエクササイズ中にも性的快感を作り出します。

彼の喜びのために

男性のパートナーがいるあなたは、Amiで強化されたPC筋を使う

と、挿入時に彼のペニス をがっちり掴んだり又はじらしたりと今までにはない性体験へと導いてくれます。。

健康のために

あまり公では語られませんが、沢山の女性が人生の中である程度の尿漏れなどを経験しています。Amiを使うとPC筋が鍛えられ、膀胱のコントロール力が高まり尿漏れを予防・改善することができます。

出産のために

懐妊前からAmiを使い始めると、PC筋を出産に備えさせる事ができ、分娩のダメージからあなたの膣を守ります。Amiは産後も膣の回復を助け、引き締め効果を発揮し、SEX中にあなたとあなたのパートナーの快感度を引き上げます。

なぜAmiを使うの？

更年期のために

PC筋を鍛えることで、更年期に訪れる生理学上の変化の間にも、自然な愛液の分泌や性的快感への反応、そして尿のコントロールを助けます。PC筋肉とは、ピューポコクシギウス筋（PC筋）は、あなたの恥骨から尾骨に伸びているハンモック状の筋肉で、あなたの骨盤器官と性器をサポートしています。強いPC筋は、より深いオーガズム、よりしっかりした尿のコントロールの大きなカギとなる上、出産の助けにもなります。

ケーゲル体操

ケーゲル体操（70年代にそれを広めた米国婦人科医であるケーゲル博士の名から取られた）は、PC筋を整え、強化する為につくられました。Amiを使うとこういったエクササイズはよりシンプルに、簡単にそして楽しくなります。

3つのAmi

Amiは単体のケーゲル体操器ではなく、3つ存在します。一ここがあなたの骨盤底筋群を整える上で全く新しい点です。ジムよりも断然楽しめる個人練習プログラムを最高の医学／快楽用品マーケットで作って欲しい、という声にお答えしました。

Ami1

大きく、柔らかく、軽い単体のボール：ケーゲル体操やその体操器具が初めての方は、これから使い始めるといいでしょう。

Ami2

柔らかく、少し重みのある中サイズのダブルボール：Ami1でのエクササイズが簡単すぎる方は、Ami2を試してみましよう。

Ami3

小さく、固く、重めのダブルボール：体操を経験済みの、上級ユーザー向けのAmiです。

Amiの使い方

Amiを楽しむ前に、まずはPC筋の位置を確認しましょう。トイレ中に尿の流れを止めようとしてみる事で簡単に見つかりますよ。あなたがその時引き締めている筋肉がPC筋です。

確認できたら、Amiを選びましょう。初心者はAmi1から始めて、筋肉が鍛えられるに連れてAmi2、そしてAmi3へとゆっくり進んでいきます。エクササイズ前には、水性のローションでAmiを適度に濡らしておきます。

ケーゲル体操はいくつもあるので、あ

なたにあったものを選びましょう。下記の最も一般的な体操を試してみるのも、自宅でAmiを装着し、コロコロとその動きが作り出す快感を単に楽しんでみるのもいいでしょう。

エクササイズ1：とってもシンプル

ベッドや床に仰向けに寝てリラックスし、Amiを挿入します。PC筋を引き締めてAmiを5秒間しっかり掴み、そして5秒間解放します。これを10回繰り返して1セットです。

1分間休憩し、もう1セット行いま

す。そして最後の3セット目の前に2分間休憩します。

これを毎日続け、簡単になって来たら10回のところを15回で1セットにしてやってみましょう。

エクササイズ2：ちょっと上級

ベッドまたはイスの端に座り、お好みのAmiを挿入します。PC筋を引き締め、5秒間かけてゆっくり優しくヒモでAmiを引き出します。そして5秒間リラックス。これを10回繰り返して1セットです。

次のセットの前に1分間休憩します。そして最後の3セット目の前に2分間休憩します。

これを毎日続け、簡単過ぎると感じて来たら10回のところを15回で1セットにしてやってみましょう。

仕様

素材

体に100%安全なシリコン、ポリカーボネイト強力プラスチック材。

重量

Ami 1 - 47g
Ami 2 - 78g
Ami 3 - 106g

コードを含む全長

Ami1 - 111mm
Ami2 - 156mm
Ami3 - 144mm

コードを除く全長

Ami1 - 36mm
Ami2 - 80mm
Ami3 - 70mm

最大直径

Ami1 - 36mm
Ami2 - 32mm
Ami3 - 28mm

ローション & お手入れ 注

Amiには水性ローションをお使い頂く事をお薦めします。

お湯と除菌ソープでの洗浄をお薦めします。煮沸消毒される場合は、Amiを長くお使い頂く為に、最長1 - 2分間の消毒にしてください。

Amiは医療品ではありません。製品は病気などの抑制、治療を目的としたものではありません。

安全にお使い頂く為に

ご使用前に取扱説明書をお読みください。読んだ後も捨てずに大切に保管してください。

- 1、必ず取扱説明書に沿った方法でAMIをご使用ください。
- 2、AMIは子供向けの玩具ではありません。お子様の手の届かない所に保管してください。
- 3、シリコン表面が損傷している場合はAMIを作動させないでください。
- 4、AMIを他人と共有する事に寄って、病原菌に感染する可能性にご注意ください。病原菌の感染を防ぐためにAMIを他人と共同で使用しないでください。
- 5、AMIの使用後に不快感を覚えた場合は、ご使用をお止めください。
- 6、治療の代わりとしてAMIを使用しない

でください。

- 7、新陳代謝が活発ではない、あるいは肌が敏感な部分にAMIを使用しないでください。
- 8、この器機は肉体的、知覚的能力が衰えている、あるいは経験や知識が欠落している方向けの商品ではありません、これらに適する人の安全を保証出来る方の指示や説明を受けてください。
- 9、感染を防ぐために、使用後はAMIを洗ってください。
- 10、AMIは医療器具ではありません。
- 11、ご自分の健康に関してご心配な点があれば、商品のご使用前にお医者様にご相談ください。

Ami...

**如体内哑铃般， Ami 组合有三种渐进重量，
供您依照个人需求搭配使用。有效的进行凯格尔
运动训练您的PC肌（耻骨尾骨肌）带给您兼具保
健与愉悦的极度享受**

您的 Je Joue 玩具

- 100% 防水（可在洗浴时使用）
- 100% 对身体无害的硅材料（不含邻苯二甲酸盐）
- 完全无缝设计，外表触感光滑、柔软
- 强力安全而又舒适的收缩绳

为什么用Ami

给您的快感

经常使用Ami可以锻炼和加强您的PC肌，让您得以享受更高的敏感度和更强烈、更容易获得的高潮。此外，Ami含有小球在您体内轻揉，在您锻炼的同时营造私密、唤起性欲的感受。

给他的快感

如果您有男性性伴侣，在做爱时用您更加有力的PC肌收紧、挑逗，Ami可以带来全新的性体验。

健康

可能我们不太愿意谈论这一话题，不过许多女性在一生的某一阶段都会经历某种程度的小便失禁。使用Ami，您可以通过锻炼PC肌来加强膀胱控制。

怀孕

在您怀孕之前使用Ami可以让您的PC肌作好分娩准备，从而保护您的阴道。生产后，Ami可以加速阴道恢复，更加收紧的阴道会让您和您的伴侣提高性爱时的敏感度。

为什么用Ami

更年期

锻炼您的PC肌可以在更年期生理变化期间增强您的天然阴道润滑、性爱反应和小便控制。

您的PC肌

耻骨尾骨肌（PC肌）形似圆丘，从您的耻骨延伸到尾骨，支持着您的骨盆内器官及内生殖器。强有力的PC肌是更强的性高潮和更好的小便控制的关键，同时也有助于分娩。

凯格尔（Kegel）锻炼法

凯格尔锻炼法（以美国妇科医生凯格尔命名，他在上世纪70年代令该锻炼法广为流行）用于锻炼和加强您的PC肌。

使用Ami，这些练习变得简单易行且充满乐趣。

三种 Amis

Ami不只是一个，而是三个凯格尔锻炼器——它以完全与众不同的方式锻炼您的骨盆底。我们学习借鉴了市场上最好的医疗和情趣产品，创造出一个人人锻炼计划，而它比去健身房要更有乐趣得多。

1号Ami

大型、软而轻的单球。如果您刚刚开始使用凯格尔运动产品，或是您已长时间疏于锻炼，那么我们建议您从这里开始。

2号Ami

中等大小的双球，仍然很柔软，但略微加重。如果1号Ami对您来说难度不够，那么请尝试2号Ami。

3号Ami

小型、硬而重的双球——这是针对有经验使用者的最高级Ami。

怎样使用您的Ami?

在享受Ami带给您的快感之前，您需要找到自己的PC肌。这很容易，您只要在上洗手间时努力忍住小便就可以了。您收缩的肌肉就是您的PC肌。

找到之后，您就可以选择Ami了。初学者应该从1号Ami开始，随着您的肌肉力量加强，您会逐渐进步至使用2号和3号Ami。在您开始锻炼之前，请将足量的水基润滑剂涂抹在您的Ami上。

凯格尔锻炼法包括许多不同的练习，有些可能较其他练习更适合您。您可

以尝试下面这些广受欢迎的练习，或是尝试其他技巧，比如您可以在家中活动时使用Ami，享受它带来的快乐震动感受。

练习 1: 简单动作

在床上或地板上放松躺好，插入Ami。收紧您的PC肌五秒钟以抓紧Ami，然后放开五秒钟。重复10次。

休息一分钟，然后重复上述练习。接下来，休息两分钟，之后进行第三组也是最后一组10次练习。

每天进行这一练习，当您感觉难度太低时，可以尝试将每组练习次数从10次增加到15次。

练习 2: 稍进一步

坐在床或椅子边沿，插入您所选择的Ami。收紧您的PC肌，然后用细绳轻拉Ami五秒钟，然后放松五秒钟。重复做10次。

休息一分钟然后重复这一练习。接下来，休息两分钟后做最后一组10次练习。

每天进行这一练习，当您觉得它过于简单时，将重复次数从10次增加到15次。

规格

材质

100% 对身体无害的硅质及聚碳酸酯塑料

重量

1号Ami - 47克 / 1.65盎司

2号Ami - 78克 / 2.75盎司

3号Ami - 106克 / 3.73盎司

包括接线的总长度

1号Ami - 111毫米 / 4.37 英寸

2号Ami - 156毫米 / 6.14 英寸

3号Ami - 144毫米 / 5.66 英寸

不包括接线长度

1号Ami - 36毫米 / 1.41 英寸

2号Ami - 80毫米 / 3.14 英寸

3号Ami - 70毫米 / 2.75 英寸

最大直径

1号Ami - 36毫米 / 1.41 英寸

2号Ami - 32毫米 / 1.25 英寸

3号Ami - 28毫米 / 1.10 英寸

润滑剂 & 清洗

我们建议您在使用Ami时只采用水基润滑剂。

我们建议用温水和皂类清洗Ami。不过，如果您希望将Ami放入沸水清洗，我们建议您只清洗30秒，最多1分钟，以延长Ami的使用寿命。

注意

Ami 非医疗器具。本文中的陈述以及本产品均未经美国食品和药品管理局检验、批准或评估。本产品非用于诊断、治疗、治愈或防止任何疾病。

非电子玩具

重要安全信息

使用前请阅读所有说明。

请勿丢弃本说明。

为减低受伤风险并确保您享受AMI:

1. 仅依照本说明使用AMI。
2. AMI不是儿童玩具。请远离儿童放置。
3. 如果外层硅材料已破损，切勿操作AMI。
4. AMI仅供身体按摩及对性敏感部位作私密刺激之用。切勿将AMI作其他使用。
5. 请务必注意共用AIM会造成病原体传染。为预防病原体传染，切勿与他人共用AMI。
6. 使用期间或使用后如果您感到任何不适，请勿继续使用AMI。
7. 切勿将AMI作为医疗替代品使用。

8. 切勿在敏感肌肤处或血液循环不良部位使用AMI。

9. AMI非针对身体、感觉或精神能力减低人士，以及缺乏经验知识人士使用而设计，除非以上人士由负责其人身安全人员作出使用AMI相关监督和指导。

10. 使用后务必清洗您的AMI以减少感染。

11. AMI不是医疗器械。

如果您有健康方面的担忧，在使用AMI之前请咨询医生。

JeJoue.com