

RUS

Инструкция по применению тампонов Hot Lady Sex

Все больше женщин отдают предпочтение **тампонам Hot Lady Sex**: благодаря им, секс в течение дня становится расслабляющим и чистоплотным наслаждением – теперь никаких опасений за чистоту постели или матраца либо из-за того, что партнеру станет неудобно. Он так часто даже не замечает, что у ВАС критические дни.

Тампоны без нитки Hot Lady Sex также идеально подходят для сауны, занятий спортом или для плавания.

Ранее женщины иногда пользовались редствами, которые, конечно, никоим образом не отвечали требованиям гигиены и могли привести к тяжелым заболеваниям и инфекциям. **Тампоны Hot Lady Sex** разработаны в соответствии с самыми новыми достижениями гинекологии. Раздражения внутренней поверхности исключены, а дерматологическая переносимость гарантирована! **Тампоны Hot Lady Sex** находятся в индивидуальной гигиенической упаковке. При правильном размещении тампона перед шейкой матки оба партнера его не почувствуют.

Тампоны обладают большой впитывающей способностью!

Применяйте тампоны следующим образом: • Вымойте руки и извлеките **тампон Hot Lady Sex** в гигиенической упаковке. • Для более легкого впитывания тампон можно смочить препаратами **AQUAglide**, **Super Rutscher** либо просто чистой водой. • После этого тампон слегка выжать. Таким образом, в последствии он будет впитывать большую часть жидкости. • Вытяните ногу (например на бортике ванны или на стуле) либо сядьте на корточки (сокращает путь к матке от 7-8 см до прим. 4,5 см). • Положите указательный палец на одну из плоских сторон тампона, по краям возьмите тампон большим и средним пальцами и, разведя половые губы пальцами другой руки, введите тампон так глубоко во влагалище, чтобы противоположная плоская поверхность тампона находилась полностью в конце влагалища (перед шейкой матки).

Во время беременности: Необходимо учитывать обильность месячных. При обильных месячных рекомендуется менять тампоны каждые 3-5 часов, в дни менее обильных выделений – каждые 5-8 часов. После полового акта без презерватива тампон необходимо заменить сразу же.

Извлечение тампона: Лучше всего сначала сесть на корточки либо на унитаз в противоположном положении (напр. с согнутыми ногами). Извлеките тампон пальцами (с помощью большого и указательного либо указательного и среднего пальцев) (см. рисунок ниже).

Если Вам не удается извлечь тампон, обратитесь к гинекологу. В любом случае, перед применением проконсультируйтесь у гинеколога, если для предупреждения зачатия Вы применяете спираль со слегка выступающей нитью.

Пожалуйста, применяйте каждый тампон лишь один раз, так как в противном случае не обеспечивается гигиеническая чистота и хорошее всасывание жидкости, что может привести к инфекциям.

Как и другие предметы гигиены в период месячных, **тампоны Hot Lady Sex** выкидываются с бытовым мусором. Упаковку просьба утилизировать в желтые мешки и в мусулатуру.

H

Használati utasítás a Hot Lady szex-tamponhoz

Egyre több nő esküszik a **Hot Lady Sex-tamponra**: A tampon felszabadult és tiszta élvezetté teszi a szexet a nehéz napokban – nem kell többé aggódní az ágynemű és a matrac állapota, vagy a partner rossz érzése miatt. Gyakran nem is veszi észre, hogy Ön menstruál.

A szál nélküli **Hot Lady szex-tampon** ideális a szaunázáshoz, sportoláshoz vagy úszáshoz.

Korábban a higyeék részben természetes szivacsot használtak, amely természetesen semmilyen módon nem felel meg a higiéniai kívánalmaknak, és súlyos betegségeket és fertőzéseket idézhetnek elő. A **Hot Lady szex-tampon** a ginekológia tudomány legújabb ismeretei alapján fejlesztették ki. Ki lehet zárni a belső irritáló hatásokat, és garantálni lehet a bőrgyógyászati összeférhetőséget! A **Hot Lady szex-tampon** egyenként, higiénikusan csomagoljuk, és ha helyesen van feltéve a méhnyak előtt, egyik fel sem érzi meg.

A szívőképesség átlagon felüli!

Igy használja a tampon: • Mosson kezét, és vegye ki a higiénikus csomagolású **Hot Lady szex-tampon!** • A könnyebb bevezetés érdekében a tampon be lehet nedvesíteni kevés **AQUAglide**, **Super Rutscher** vagy tiszta vízzel. • A benedvesítés után kissé préselje ki a tampon! Így szívja fel később a legtöbb folyadékot. • Tegye fel a lábát a fordókad peremére vagy székre) vagy guggoljon le (lerövidíti a méhnyakhoz vezető 7-8 cm-es utat kb. 4,5 cm-re)! • A mutatóujját tegye a tampon lapos oldalára, a tampon az oldalain fogja meg a hüvelyk- és a középső ujjával, és a másik kezével kinyitott szeméremajkakon keresztül tolja föl a hüvelybe olyan mélyen, hogy a tampon másik lapos oldala egészen fent a hüvely végén (a méhnyak előtt) helyezkedjen el!

Hordási idő: A menstruáció erősségéhez kell igazítani. Az erősebb napokon 3-5 óránként cserét javasolunk, a gyengébb napokon kb. 5-8 óráig is hordhatja. Az óvszer nélküli nemi érintkezés után azonnal ki kell cserélni a tampon!

A tampon eltávolítása: Elsősorban legjobb, ha leguggol, vagy fordítva ráúl a WC-ülökére (pl. behajlítot lábakkal). A tampon egyszerűen csipeszfogással (hüvelyk- és mutatóujjal vagy mutató- és középső ujjal) húzza ki (lásd a lenti ábrát)!

Ha nem tudná eltávolítani a tampon, forduljon a nőgyógyászához! Használat előtt szintén kérdezze meg a nőgyógyászt, ha egy kissé kiálló húzószálas spirált használ a terhesség megelőzésére.

Biztons tampon csak egyszer használjon, mert máskülönbem nem garantáljuk a higiéniai bíztonságot és a nagy szívőképességet! Ez fertőzésekhöz is vezethet!

Mint a menstruáció esetén használt más higiéniai cikket, a **Hot Lady szex-tampon** is egyszerűen dobja bele a háztartási szemétké! A csomagolóanyagokat a sárga zsákba és a hulladékpapír közé dobja!

EST

Hot Lady Sex-tamponid Kasutusjuhend

Hot Lady Sex-tamponid võidavad naiste hulgas üha enam populaarsust: nad muudavad seksi menstruatsiooni ajal pingevabaks ja puhtaks nautinguks. Te ei pea enam kartma, et määrite voodipesu ja madratsit, või muretsema, et Teie partner tunneb ennast ebamugavalt. Teie partner ei pruugi aimatagi, et Teil on menstruatsioon.

Niidita **Hot Lady Sex-tamponid** õigustavad ennast suurepäraselt ka saunas, sportimisel või ujumisel.

Varem kasutasid mõned naised ka looduslikku käsna, mis oli äärmiselt ebahügieeniline ning võis põhjustada raskeid haigusi ja infektsioone. **Hot Lady Sex-tamponid** on välja töötatud günekoloogia viimase sõna järgi. Need ei põhjusta seesmist ärritust ning on dermatoloogiliselt absoluutselt ohutud. **Hot Lady Sex-tamponid** on üksikult hügieeniliselt pakitud. Kui tampon on õigesti emakakaela ette paigaldatud, ei tunne seda ei Teie ise ega Teie partner.

Hot Lady Sex-tamponidel on erakordne imamisvõime! **Tamponi kasutamine:** • Peske käed ja võtke **Hot Lady Sex-tampon** hügieenilisest pakendist välja. • Et tamponi oleks mugavam sisse panna, niisutage seda enne väheses koguses libestusaine (**AQUAglide**, **Super Rutscher**) või puhta veega. • Vajutage tampon peale niisutamist kuivemaks – nii imab see hiljem rohkem vedelikku. • Tõstke jalg üles (nt vanniservale või toolile) või kükitage (nii lüheneb tupeava ja emakakaela vahekaugus 7-8 cm-ilt umbes 4,5 cm-le). • Võtke tampon kätte – nimetissõrm tamponi lameda poole vastas ning põial ja keskmise sõrm ümber tamponi - ning lükake tampon nii sügavale tuppe, et selle teine lame pool läheks päris üles tupekäigu lõppu (emakakaela ette).

Kasutusaeg: Tamponi kasutusaeg sõltub eritiuva menstruaalvere hulgast. Kui vereeritus on suur, soovitate tamponi vahetada 3-5 tunni järel, väiksema vereerituse korral umbes 5-8 tunni tagant. Kui Te olete kaitsmata vahekorras, vahetage tampon kohe.

Tamponi eemaldamine

Kõige mugavam on tamponi ära võtta kükitades või tagurpidi WC-potil istudes (nt jalad põlvedest kõverad). Tõmmake tampon põidla ja nimetissõrme või nimetissõrme ja keskmise sõrme abil välja (vt joonist).

Kui Teil ei õnnestu tamponi ise kätte saada, pöörduge palun günekoloogi poole. Konsulteerige günekoloogiga enne tamponi kasutamist ka siis, kui Teil on spiraal, mille nõõriotsad ulatuvad emakakaelast välja.

Tamponid on mõeldud ühekordseks kasutamiseks, sest vastasel korral ei ole tamponide hügieenilisus ja hea imavus enam tagatud ning see võib põhjustada põletikke.

HOT LADY SEX-tamponid visatakse – nagu muudki hügieenitooted – kodumajapidamisjäätmete hulka. Pakendid pange palun vastavalt taaskasutatavate jäätmete ja vanapaberi kogumiskonteineritesse.

LV

Hot Lady Sex tamponu lietošanas pamācība

Arvien lielāks sievietēšu skaits lieto **Hot Lady Sex tamponus**: tos izmantojot, sekss menstruāciju laikā kļūst par tīru un nesaspringtu izpriecu – izplēn bailes par gultas veļu un matraci, vai par partnera nepatīku. Viņš pat nevar nojaust, ka VIŅAI ir menstruācija.

Bezprevēdiena **Hot Lady Sex tamponus** var ideāli izmantot arī saunā, nodarbojoties ar sportu vai peldēšanu.

Agrāk sievietes daļēji izmantoja dabiskos sūkļus, kuri, protams, nekādā veidā neatbilst neatbilst prasībām un var izraisīt smagas slimības un infekcijas. **Hot Lady Sex tamponi** tika izstrādāti, balstoties uz visjaunākajiem ginekoloģijas zinātnes sasniegumiem. Tā rezultātā tiek izslēgti iekšējie kairinājumi un tiek garantēta dermatoloģiskā panesamība! **Hot Lady Sex tamponi** ir atsevišķi higiēniski iepakoti, un pareizi ievietojot tamponu dzemdes kakla priekšdaļā, abi partneri to nemaz nejut.

Uzsūktspēja ir lielāka par caurmēra uzsūktspēju!

Tamponus lietojiet sekojoši: • Nomazgājiet rokas un izņemiet higiēniski iepakotos **Hot Lady Sex tamponus**. • Viegļāki ievadīšanai tamponus var samitrināt ar nelielu **AQUAglide**, **Super Rutscher** vai tīru ūdens daudzumu. • Pēc samitrināšanas tamponu nedaudz saspiediet. Lai tas vēlāk varētu uzsūkt lielāku mitruma daudzumu. • Uzlieciet kāju (piem., uz vannas malas vai krēsla) vai pietupieties (tiek sāīnsināts attālums līdz dzemdes kaklam apm. no 7-8 cm līdz 4,5 cm). • Novietojiet rādītājpirkstu uz tampona plakanās malas, satveriet tampona malas ar īkšķi un vidējo pirkstu un iebīdiēt to ar otras rokas palīdzību atvērtajām kaunuma lūpām tik dziļi makstī, lai tampona otra plakanā mala atrastos pašā augšā maksts atveres beigās (pirms dzemdes kakla).

Lietošanas laiks: Jāpielāgojas menstruācijas stipruma pakāpei, dienās, kad asiņošana ir stipra, ieteicama tamponu nomaīņa pēc 3-5 stundām, asiņošanai samazinoties, Jūs varat izmantot tamponu apm. 5 līdz 8 stundas. Pēc dzimumsakariem, kuru laikā netika lietots prezervatīvs, tamponu steidzīgi nomainiet.

Tampona izņemšana: Vispirms pietupieties, vai arī apsedīeties otrādi uz tualetes (piem., ar saliekām kājām). Izņemiet tamponu ar pirksiem – ar pincetes veida satvērienu (ar īkšķi un rādītājpirkstu vai rādītājpirkstu un vidējo pirkstu) (sk. apakšējo attēlu). Ja gadījumā Jūs nevarat izņemt tamponu, tad griezieties lūdzu pie ginekologa. Pirms lietošanas konsultējieties ar savu ginekologu arī tai gadījumā, ja Jūs, izsargājoties no grūtniecības, izmantojat spirāli ar viegli izbīdītu atgrīezēj pavedienu.

Lūdzu izmantojiet katru tamponu tikai 1 x, jo pretējā gadījumā netiek garantēta higiēniskā aizsardzība, kā arī augstā uzsūkšanas spēja, kas var izraisīt infekcijas.

Tāpat kā citus ar menstruāciju saistītos higiēniskos izstrādājumus, arī **Hot Lady Sex tamponus** jālikvidē kopā ar mājas atkritumiem. Iepakojumu likvidējiet, nododot to dzeltenajā maisā pārstrādāšanai makulatūrā.

TR

Hot Lady Sex tamponları kullanma kılavuzu

Her geçen gün daha çok kadın, **Hot Lady Sex tamponlarına** rağbet ediyor: Kadınlar, bu tamponları sayesinde artik adet günlerinde de rahat ve temiz bir şekilde seks yapabilmeyi kefnisi kullanabiliyorlar – çarşafarın veya yatağın kirlenmesinden veya partnerin hoşnutsuzluğundan korkulan günler artik geride kaldı! Hatta erkek, çoğu zaman kadının adet günlerinde olduunu fark bile edemiyor.

Sauna, spor veya yüzme esnasında da ipsis **Hot Lady Sex tamponları** idealdir.

Esikden kadınlar kismen doğal süngerler kullanırdı, ki bu süngerler tabii ki hiçbir şekilde hijyenik değildi ve ağır hastalık ve enfeksiyonlara yol açabiliyordu. Buna karşılık **Hot Lady Sex tamponları**, inekoloji biliminin sahip olduu en son bilgiler dikkate alınarak geliştirilmiştir. İç tahrişler söz konusu olmayıp, ürünü dermatolojik uyumu da garanti edilmiştir! **Hot Lady Sex tamponları** teker teker hijyenik olarak ambalajlanmış olup, doğru olarak rahim ağzının önüne yerleştirildiğinde partnerlerin ikisi tarafında da hissedilemez.

Tampon, olağanüstü emme kabiliyetine sahiptir!

Tamponların doğru kullanımı: • Eller yıkayıp, hijyenik olarak ambalajlanmış **Hot Lady Sex tamponu** ambalajından çıkarılır. • Tamponu iç tarafa daha iyi itinalk ettirebilmek için üzerine biraz **AQUAglide** veya **Super Rutscher** sürülebilir veya temiz su ile ıslatılabilir. • İslatılan tampon kısaca sikilip suyu çıkarılır. Bu şekilde tampon sonradan daha fazla sıvı emme kabiliyetine sahip olur. • Bacağın biri yukarıya kaldırılır (örneğin küvet kenarına veya sandalyeye koymak suretiyle) veya yere çömelmiş konuma gelirin (bu şekilde rahim ağzına olan mesafe 7-8 cm'den takriben 4,5 cm'ye kadar azaltılabilir). • Şimdi işaret parmağı tamponu yassı tarafının üzerine koyulup, başparmak ve orta parmak yardımıyla tampon kenar uçlarından tutularak, diğer elle ferç dudaklarından çekilip açılan vajinanın dibine kadar sürülüp, tamponun diğer yassı tarafının vajına kanalının en üst kısmına (rahim ağzının önüne) yerleşmesi sağlanır.

Taşıma süresi: Adetin şiddetine göre ayarlanmalı olup, şiddetli adet günlerinde 3 - 5 saat sonra değiştirilmesi önerilir. Adetin şiddetli olmadığı günlerde tamponu 5 - 8 saat kadar taşıyabilirsiniz. Kondomsuz cinsel ilişki de bulduğunuz takdirde tamponu hemen değiştirmeniz gerekmektedir.

Tamponun çıkarılması: Önce en iyisi yine çömelmiş konuma gelirin veya tuvalette ters yönde oturular (örneğin bacakları kaldırarak). Şimdi de tamponu ister başparmağınızla işaret parmağınız, ister işaret ve orta parmağınızla cimبز misali tutup çıkarabilirsiniz (aşağıdaki resme bakınız).

Bir gün olur da tamponu yerinden çıkaramayacak olursanız, lütfen jinekolog hekiminize başvurunuz. Gebeliği önlleyici amaçla hafifçe dışarı sarkan ipli bir spiral kullanıyorsanız da tamponu kullanmadan önce jinekolog hekiminize danışmanız gerekmektedir.

Lütfen her tamponu sadece 1 kez kullanınız, aksi takdirde tamponun hijyenik güveni ve yüksek emme kabiliyeti sağlanamaz ve ayrıca enfeksiyonlara maruz kalabilirsiniz.

Adet günleri için öngörölmüş diğer hijyenik ürünler gibi **Hot Lady Sex tamponlarının** da basitçe ev çöpu ile birlikte bertaraf edilmesi gerekmektedir. Ambalaj malzemelerini ise lütfen Sarı Torba'da ve kâğıt atıkları ile birlikte bertaraf ediniz.

Hot Lady Sex-Tampons

SexMAX

sex unlimited!

Gebrauchsanleitung Hot Lady Sex-Tampons

Immer mehr Frauen schwören auf die **Hot Lady Sex-Tampons**: Sie machen den Sex während der Tage zum entspannten und sauberen Vergnügen – keine Angst mehr um Bettwäsche und Matratze oder vor dem Unbehagen des Partners. Er merkt so oft noch nicht einmal, dass SIE ihre Periode hat.

Auch für die Sauna, den Sport oder zum Schwimmen sind die fadenlosen **Hot Lady Sex-Tampons** ideal.

Früher wurden von Frauen zum Teil Naturschwämme benutzt, die natürlich in keiner Weise den hygienischen Anforderungen entsprechen und schwere Krankheiten und Infekte auslösen können. Die **Hot Lady Sex-Tampons** wurden nach dem neusten Stand der gynäkologischen Wissenschaft entwickelt. Innere Reizungen sind auszuschließen und die dermatologische Verträglichkeit wird garantiert! **Hot Lady Sex-Tampons** sind einzeln hygienisch verpackt und für beide Partner bei richtiger Platzierung vor dem Gebärmutterhals nicht spürbar.

Die Saugfähigkeit ist überdurchschnittlich! Kein Verhütungsmittel.

So verwenden Sie die Tampons: • Hände waschen und den hygienisch verpackten **Hot Lady Sex-Tampon** entnehmen. • Zum leichteren Einführen kann der Tampon mit etwas **AQUAGlide, Super Rutscher** oder mit sauberem Wasser befeuchtet werden. • Nach dem Befeuchten Tampon kurz auspressen. So saugt er später die meiste Flüssigkeit. • Bein hochstellen (z. B. auf den Badewannenrand oder Stuhl) oder in die Hockposition begeben (verkürzt den Weg zum Gebärmutterhals von 7-8 cm auf etwa 4,5 cm). • Zeigefinger auf eine flache Seite des Tampons legen, den Tampon mit Daumen und Mittelfinger an den Seiten erfassen und durch die mit der anderen Hand geöffneten Schamlippen so tief in die Scheide schieben, dass die andere flache Seite des Tampons ganz oben am Ende des Scheidenganges (vor dem Gebärmutterhals) platziert wird.

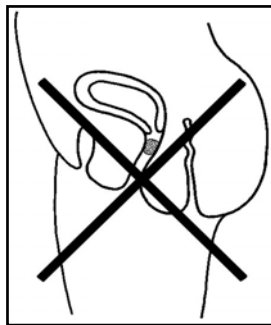
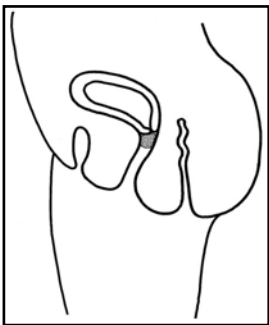
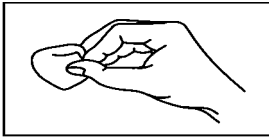
Tragezeit: Ist der Stärke der Periode anzupassen, an den stärkeren Tagen wird ein Wechsel nach 3-5 Stunden empfohlen, an schwächeren Tagen können Sie ihn ca. 5 bis 8 Stunden tragen. Nach dem Geschlechtsverkehr ohne Kondom sollten Sie den Tampon umgehend austauschen.

Entfernen des Tampons: Zunächst am besten in die Hockstellung begeben oder auch verkehrt herum auf die Toilette setzen (z. B. mit angewinkelten Beinen). Holen Sie den Tampon einfach mit dem Pinzettengriff (mit Daumen und Zeigefinger oder mit Zeige- und Mittelfinger) heraus (siehe Abbildung unten).

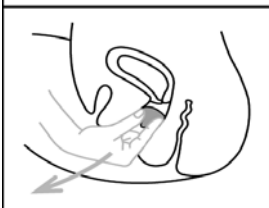
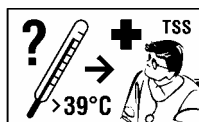
Sollten Sie einmal nicht in der Lage sein, den Tampon zu entfernen, wenden Sie sich bitte an Ihren Gynäkologen. Halten Sie ebenfalls vor der Benutzung Rücksprache mit Ihrem Gynäkologen, wenn Sie eine Spirale mit leicht herausstehendem Rückholfaden zur Empfängnisverhütung verwenden.

Bitte jeden Tampon nur 1 x benutzen, da sonst die hygienische Sicherheit und die hohe Saugfähigkeit nicht mehr gewährleistet ist und Infektionen verursacht werden können.

Wie andere Hygieneartikel für die Periode auch, sollten die **Hot Lady Sex-Tampons** einfach über den Hausmüll entsorgt werden. Die Umverpackungen bitte in den Gelben Sack und ins Altpapier.



einfaches Entfernen
mit Pinzettengriff
(Daumen und Zeigefinger)
in der Hockposition



MADE IN GERMANY
Original SexMAX-Produkt

Vertrieb / distribution:
JOYDIVISION international AG
Hannover (Germany)

©

www.SexMAX.eu

GB

Instructions of Use for Hot Lady Sex Tampons

More and more women swear by the **Hot Lady Sex Tampons**: They make sex during a period a relaxing and clean pleasure – no more worries about bedclothes and mattress or about the partner's unease. Very often he doesn't even notice that SHE has her period.

The thread-free **Hot Lady Sex Tampons** are also ideal for the sauna, sport or for swimming. In earlier times women, in part, used natural sponges, which naturally in no way met the hygienic requirements and could cause serious illness and infections. The **Hot Lady Sex Tampons** were developed according to the most up to date gynaecological science. Interior irritations are excluded and the dermatological tolerance is assured! **Hot Lady Sex Tampons** are packed individually and hygienically and cannot be felt by either partner when placed correctly at the neck of the womb.

Absorbability is above average! No contraceptive.

This is how to use the tampon: • Wash your hands and remove the hygienically packed **Hot Lady Sex Tampon**. • For easier insertion the tampon can be moistened with a little **AQUAGlide, Super Rutscher** or with clean water. • After moistening the tampon, squeeze it out a little. This is how it will soak up the most liquid later. • Raise your leg (e.g. on the edge of the bath tub or on a stool) or go in a crouching position (it shortens the way to the neck of the womb from 7-8 cm to about 4.5 cm). • Place the index finger on a flat side of the tampon, grip the tampon with the thumb and middle finger and push it deep enough into the vagina, through the labia that you are holding open with your other hand, that the other flat side of the tampon is placed right at the top at the end of the vagina (in front of the neck of the womb).

Wearing time: To adapt to the heaviness of the period, on heavy days it is recommended that it be changed after 3-5 hours, on less heavy days you can wear it for about 5 to 8 hours. It is recommended that you change the tampon immediately after sex without a condom.

Removing the tampon: Firstly get into a crouching position or sit on the toilet the other way round (e.g. with bent legs). Remove the tampon with a pincer grip (with the thumb and index finger or with the index and middle fingers). (see illustration below).

Should you be unable to remove a tampon, please go to your gynaecologist. Also you should consult your gynaecologist prior to use, if you use a coil with slightly extended retrieval strings as a contraceptive.

Please use each tampon only once, because otherwise the hygienic safety and the high level of absorbability will no longer be assured and it could lead to infection.

As with other hygiene articles for periods, the **Hot Lady Sex Tampons** should be disposed of via the household rubbish. Please recycle the packaging.

NL

Gebruiksaanwijzing Hot Lady Sex-Tampons

Steeds meer vrouwen geven de voorkeur aan de **Hot Lady seks-tampons**: met deze tampons is het vrijen tijdens de ongesteldheid ontspannen, plezierig en schoon – geen zorgen meer over het beddengoed en de matras of voor een onbehaaglijk gevoel bij de partner. Hij merkt vaak niet eens dat ZIJ ongesteld is.

Ook voor de sauna, de sport of het zwemmen zijn de koordloze **Hot Lady seks-tampons** ideaal.

Vroeger gebruikten de vrouwen wel eens natuursponzen, die natuurlijk in het geheel niet voldeden aan de hygiënische eisen en vaak ernstige ziektes en infecties veroorzaakten. De **Hot Lady seks-tampons** werden volgens de nieuwste stand van de gynaecologische wetenschap ontwikkeld. Inwendige irritaties kunnen worden uitgesloten en ook dermatologisch worden de tampons gegarandeerd goed verdragen! **Hot Lady seks-tampons** zijn afzonderlijk hygiënisch verpakt en bij een juiste plaatsing voor de baarmoederhals voor beide partners onmerkbaar.

De tampons hebben een uitzonderlijk groot absorberend vermogen!

Zo gebruikt u de tampons: • Was uw handen en pak een hygiënisch verpakte **Hot Lady seks-tampon** uit. • Om hem beter te kunnen plaatsen kan de tampon met een beetje **AQUAGlide, Super Rutscher** of met schoon water worden bevochtigd. • Druk de tampon na het bevochtigen kort uit. Zo zuigt hij later de meeste vloeistof op. • Zet één been omhoog (bijv. op de rand van de badkuip of op een stoel) of ga op de hurken zitten (dit verkort de weg naar de baarmoederhals van 7-8 cm naar ongeveer 4,5 cm). • Leg de wijsvinger op een vlakke kant van de tampon, pak de tampon met duim en middelvinger aan de zijden vast en schuif de tampon door de met de andere hand gespreide schaamlippen diep de vagina in, zodat de andere vlakke kant van de tampon helemaal bovenin aan het einde van de vagina (voor de baarmoederhals) terecht komt.

Draagtijd: Deze moet aan de intensiteit van de ongesteldheid worden aangepast. Tijdens intensievere bloedingen wordt aangeraden de tampon na 3-5 uur te vervangen, bij een zwakkere ongesteldheid kunt u de tampon ca. 5-8 uur dragen. Na het vrijen zonder condoom moet de tampon meteen worden vervangen.

Verwijderen van de tampon: Ga het liefst eerst op de hurken zitten of ook omgekeerd op het toilet (bijv. met opgetrokken benen). Haal dan met de 'pincetgreep' (met duim en wijsvinger of met wijs- en middelvinger) de tampon er eenvoudig uit (zie afbeelding hieronder). Mocht u de tampon eens niet kunnen verwijderen, wendt u zich dan tot uw gynaecoloog a.u.b. Raadpleeg voor gebruik ook uw gynaecoloog, als u als voorbehoedmiddel een spiraaltje met uitstekend terughaalkoordje gebruikt.

Gebruik iedere tampon slechts 1 x, omdat anders de hygiënische veiligheid en het grote absorberende vermogen niet meer gewaarborgd zijn en er infecties kunnen ontstaan.

Net als andere hygiëneartikelen voor de ongesteldheid, kunnen de **Hot Lady seks-tampons** gewoon met het huisvuil worden weggeworpen. De tamponhuls kan in de grijze bak en de kartonnen verpakking bij het oudpapier worden gedaan.

F

Texte du mode d'emploi des tampons Hot Lady Sex

De plus en plus de femmes ne jurent plus que par les **tampons Hot Lady Sex**. Ils font de l'amour pendant les règles un plaisir détendu et propre – plus besoin d'avoir peur de salir les draps ou des matelas ou de voir son partenaire se sentir mal à l'aise. Ainsi, il ne remarque souvent même pas qu'ELLE a ses règles.

Les **tampons Hot Lady Sex** sans fil sont également parfaitement adaptés pour la sauna, le sport ou la natation.

Autrefois, les femmes utilisaient souvent des éponges naturelles qui ne répondaient bien entendu nullement aux exigences en matière d'hygiène et susceptibles d'entraîner de graves maladies et infections. Les **tampons Hot Lady Sex** ont été conçus selon les toutes dernières connaissances dans le domaine de la gynécologie. Les irritations internes sont exclues et la compatibilité dermatologique est garantie. Les **tampons Hot Lady Sex** sont emballés séparément de façon hygiénique et, lorsqu'ils ont été placés correctement, les deux partenaires ne les sentent pas devant le col de l'utérus.

Le pouvoir absorbant est exceptionnel!

Comment utiliser les tampons: • Se laver les mains et retirer le **tampon Hot Lady Sex** de son emballage hygiénique. • Pour une introduction plus aisée, le tampon peut être humidifié avec un peu d'**AQUAGlide**, de **Super Rutscher** ou d'eau propre. • Après l'avoir humidifié, essorer brièvement le tampon. Ainsi, il sera plus tard en mesure d'absorber un maximum de liquide. • Lever une jambe (par exemple en la posant sur le bord de la baignoire ou sur une chaise) ou s'accroupir (cela raccourcit le chemin menant au col de l'utérus de 7-8 cm à environ 4,5 cm). • Poser l'index sur un côté plat du tampon, saisir le tampon avec le pouce et le médium sur les côtés et insérer dans le vagin à travers les lèvres de la vulve ouvertes avec l'autre main jusqu'à ce que l'autre côté plat du tampon soit placé tout en haut au bout du canal du vagin (devant le col de l'utérus).

Durée d'insertion: doit être adaptée au flux menstruel. Les jours de fortes règles, nous conseillons de changer de tampon au bout de 3-5 heures. Les jours où les règles sont moins abondantes, vous pouvez porter le tampon env. 5 à 8 heures. Il est fortement conseillé de changer le tampon immédiatement après les rapports sexuels sans préservatif.

Retirer le tampon: Nous vous conseillons de commencer par vous accroupir ou par vous asseoir en sens inverse sur les toilettes (par exemple les jambes pliées). Retirer le tampon en formant simplement une pincette avec vos doigts (avec le pouce et l'index ou avec l'index et le médium) - cf. l'illustration ci-dessous.

Si, après utilisation, vous n'êtes pas en mesure de retirer le tampon, veuillez-vous adresser à votre gynécologue. Avant d'utiliser les tampons **Hot Lady Sex**, veuillez également consulter votre gynécologue si vous utilisez une spirale avec un fil de récupération légèrement saillant comme moyen de contraception.

N'utilisez chaque tampon qu'une seule fois, sinon la sécurité au niveau de l'hygiène et le pouvoir absorbant élevé ne sont plus garantis, ce qui peut occasionner des infections.

Comme tous les autres produits hygiéniques pour les règles, les tampons **Hot Lady Sex** peuvent être jetés tout simplement aux ordures ménagères. Veuillez recycler les emballages dans les poubelles destinées à cet effet ou avec le papier usagé.

E

Texto instrucciones de uso de los tampones Hot Lady Sex

Cada vez más mujeres subrayan las ventajas de los tampones **Hot Lady Sex**: convierten el sexo durante los días del período en una diversión relajada y limpia, olvídense de las manchas en la ropa de cama o en el colchón, así como del malestar de su compañero. Muchas veces él ni siquiera se dará cuenta de que ELLA tiene su período.

Los tampones **Hot Lady Sex** son ideales también para la sauna, el deporte o para nadar.

En la antigüedad, algunas mujeres utilizaban esponjas naturales que, por supuesto, no cumplían de ninguna forma los requisitos higiénicos y que podían causar graves enfermedades e infecciones. Los tampones **Hot Lady Sex** se han desarrollado de acuerdo con el último estado de conocimiento de la ciencia ginecológica. ¡Quedan excluidas irritaciones internas y garantizada la tolerancia dermatológica! Los tampones **Hot Lady Sex** están embalados individualmente de forma higiénica y, con una colocación correcta delante del cuello uterino, son imperceptibles para ambos compañeros sexuales.

¡Su capacidad de absorción es superior a la media!

Así se utilizan los tampones:

- Lávese las manos y extraiga de su envoltorio higiénico el tampon **Hot Lady Sex**.
- Para introducirlo con más suavidad, puede humedecerlo ligeramente con un poco de **AQUAGlide**, **Super Rutscher** o agua limpia.
- Después de humedecerlo exprímalo ligeramente. Así, después podrá absorber el mayor líquido posible.

- Suba una pierna (colocándola por ej. sobre el borde de la bañera o de una silla) o póngase en cuclillas (acorta el trayecto hasta el cuello uterino de 7-8 cm a unos 4,5 cm).
- Coloque el dedo índice sobre uno de los lados planos del tampón, sujete el tampón por los costados con el pulgar y el dedo corazón y, abriendo los labios de la vulva con la otra mano, introduzcalo en la vagina de forma que el otro lado plano del tampón esté colocado al final del canal vaginal (delante del cuello uterino).

Tiempo de uso: debe adaptarse a la intensidad del período, en los días de sangrado fuerte se recomienda reemplazar el tampón cada 3-5 horas, en los días de menor sangrado cada 5 a 8 horas. Después del coito sin utilizar condón debe reemplazarse el tampón de inmediato.

Retirar el tampón: Primeramente póngase preferentemente en cuclillas o siéntese sobre el retrete de forma invertida (por ej. con las piernas recogidas). Retire el tampón con los dedos colocados como una pinza (con el pulgar y el índice o con el índice y el dedo corazón) (véase la figura más abajo).

Si alguna vez no es capaz de retirar el tampón, póngase en contacto con su ginecólogo. Consulte también previamente al uso con su ginecólogo en caso de que utilice usted como método anticonceptivo una espiral con un hilo de recuperación.

Por favor, utilice cada tampón sólo 1 vez, puesto que de lo contrario no quedan garantizadas la seguridad higiénica y la alta capacidad de absorción, además de poder crearse infecciones. Al igual que el resto de artículos higiénicos para el período, los tampones **Hot Lady Sex** deberán eliminarse a través de la basura doméstica. Los envoltorios se eliminan en la basura de plásticos, así como de papel.

I

Istruzioni d'uso Testo Hot Lady Sex-Tampons

Sempre più donne sono entusiaste di **Hot Lady Sex-Tampons**, perché questi assorbenti interni fanno del rapporto sessuale durante le mestruazioni un piacere distensivo, igienico e pulito – senza preoccuparsi delle lenzuola, materasso o del disagio del partner. Così lui spesso nemmeno si accorge che la sua LEI è mestruata.

Gli **Hot Lady Sex-Tampons** senza cordino sono ideali anche per le sedute di sauna, sport o nuoto.

Un tempo le donne facevano uso tra l'altro di spugne marine, che ovviamente non erano assolutamente in grado di rispondere ai requisiti igienici e dunque a rischio di provocare serie malattie ed infezioni. Gli **Hot Lady Sex-Tampons** sono invece concepiti secondo la più avanzata ricerca ginecologica: escludendo così l'insorgere d'irritazioni interne e a compatibilità dermatologica garantita! **Hot Lady Sex-Tampons** sono igienicamente impacchettati uno ad uno e, posti secondo le istruzioni davanti al collo dell'utero, per entrambi i partner impercettibili.

Il potere assorbente è superiore alla media!

Come inserire il vostro assorbente interno:

- Lavatevi le mani ed estraete un **Hot Lady Sex-Tampon** dall'involucro igienico.
- Per farlo scivolare meglio all'interno della vagina, mettarlo con un po' di **AQUAGlide**, **Super Rutscher** o acqua pulita.
- Strizzare ora un po' il tampone umettato, in modo che possa poi assorbire la quantità massima di liquidi.
- Poggiate una gamba in alto (ad es. sul bordo della vasca da bagno o su una sedia) oppure accovacciatevi con le ginocchia leggermente piegate (abbrevia il tratto fino al collo vaginale da 7-8 cm a circa 4,5 cm).
- Posate l'indice su un lato piatto dell'assorbente, stringete l'assorbente sui lati con il pollice e il dito medio e attraverso i labbrì, che terrete aperti con l'altra mano, inserirlo il più possibile nella vagina, in modo che il lato piatto opposto venga a trovarsi sull'estremità superiore del tratto vaginale (davanti al collo dell'utero).

Ogni quanto cambiarli: dipende dall'intensità del flusso. Nei giorni in cui il flusso mestruale è abbondante, cambiate un tampone ogni 3-5 ore, nei giorni di flusso più debole potete prolungare a ca. 5-8 ore. L'importante è cambiarlo immediatamente dopo il rapporto sessuale senza preservativo.

Come rimuoverli: Per prima cosa si consiglia di accovacciarsi oppure di sedersi al contrario sul gabinetto (con le gambe piegate). Estraete poi il tampone usando le dita come una pinzetta (con il pollice e l'indice o con l'indice e il medio) (v. figura sottostante).

Se dovesse capitarvi di non riuscire a togliere il tampone, rivolgetevi al vostro ginecologo. Anche prima dell'uso si raccomanda di consultare il ginecologo se per metodo contraccettivo utilizzate una spirale con fili alla base come repere.

Si prega di utilizzare ogni tampone soltanto 1 volta, altrimenti non saranno più garantiti la sicurezza igienica e l'alto grado di assorbenza e possono insorgere infezioni. Come gli altri prodotti igienici per le mestruazioni anche gli assorbenti interni **Hot Lady Sex-Tampons** possono essere smaltiti senza problemi tra i residui domestici. Le confezioni esterne vanno invece conferite alla rispettiva raccolta differenziata.

DK

Textst til brugsanvisning Hot Lady Sex-tamponer

Flere og flere kvinder sværger til **Hot Lady Sex-tamponer**: **Hot Lady Sex-tamponer** gør sex i menstrationsperioden til en afslappet og ren nydelse – slut med at bekymre sig om sengetøj og madrasser eller partnerens ubehag. Han vil knapt nok ane, at Du har din periode. Tamponerne, som er uden tråde, egner sig også fortrinligt til sauna, sport eller svømning.

Tidligere brugte kvinder til dels natursvampe, som dog slet ikke levede op til ordentlig hygiejnisk standard, og som kunne føre til sygdom og kraftig infektion. **Hot Lady Sex-tamponerne** er udviklet med afsæt i den nyeste viden inden for gynækologien. Indre irritationer vil ikke forekomme, og produktmaterialet er dermatologisk testet – med garanti! **Hot Lady Sex-tamponer** er pakket enkeltvist i hygiejniske enheder og mærkes slet ikke af hverken dig eller ham, hvis tamponen placeres rigtigt foran livmoderhalsen. Sugeevnen er fremragende!

Sådan bruger du tamponerne:

- Vask hænderne, og tag **Hot Lady Sex-tamponen** ud af hygiejne-indpakningen.
- Fugt evt. tamponen med lidt **AQUAGlide**, **Super Rutscher** eller rent vand for at lette indføringen.
- Vrid tamponen let, efter du har vædet den. Så vil den kunne suges optimalt, når den er sat op.
- Stil det ene ben op på en støttende genstand (f.eks. på kanten af badekarret eller en stol) eller gå ned i hug (afkorter vejen til livmoderhalsen fra 7-8 cm til ca. 4,5 cm).
- Læg pegefingern på tamponens flade side, tag fat i tamponens sider med tommelt og langefinger. Med den anden hånd åbner du skamlæberne og presser tamponen ind i skeden. Den skal så langt ind, at tamponens anden flade side placeres helt oppe for enden af skedegangen (foran livmoderhalsen).

Anvendelsestid: Skål tilpasses menstruationsperiodens styrke; på kraftige dage anbefales skift efter 3-5 timer, på lettere dage kan du lade tamponen sidde i ca. 5-8 timer. Efter samleje uden kondom skal du skifte tamponen ud med det samme.

Sådan tager du tamponen ud: Det er lettest, hvis du sidder på hug, eller sætter dig omvendt på toiletet (f.eks. med benene bøjet ret ind mod kroppen). Nu kan du let tage tamponen ud med pincetgrebet (med tommelt og pegefinger eller med pege- og langfinger) (se figur nedenfor).

Skulle det hænde, at du ikke kan få tamponen ud, skal du kontakte din gynækolog. Tal også med din gynækolog, inden du begynder at bruge tamponerne, såfremt du anvender spiral med let udstående tilbagetrækstråd som svangerskabsforebyggelse.

Hver tampon må kun bruges 1 x, ellers er den hygiejniske sikkerhed ikke garanteret, ligesom sugeevnen vil være nedsat - risiko for infektioner.

Ligesom andre hygiejneartikler til menstruationsdagene kan **Hot Lady Sex-tamponerne** smides ud som almindeligt husholdningsaffald. Den ydre emballage bedes bortskaffet ifølge miljøforskrifterne.

FIN

Käyttöohjeet. Teksti Hot Lady Sex-Tamponit

Yhä usemmat naiset ovat vannoutuneita **Hot Lady Sex-tamponien** käyttäjiä: he tekevät seksistä kuukautisten aikana rentouttavan ja siistin huivin - ei enää pelkoa sänkyvaatteiden ja patjan vuoksi tai partnerin tukalasta asenteesta. Näin hän usein ei edes huomaa, että naisella on kuukautisensa.

Myös saunassa, urheillessa tai uudessa langattomat **Hot Lady Sex-tamponit** ovat ihanteellisia.

Ennen naiset käyttivät osittain luonnonsieniä, mitkä eivät tietenkään millään tavoin vastaa hygienian vaatimuksia ja voivat aiheuttaa vakavia sairauksia ja tulehduksia. **Hot Lady Sex-tamponit** on kehitetty gynekologian tieteen uusimman tason mukaisesti. Sisäiset ärtytykset ovat poissuljetuissa ja dermatologinen ihomyönteisyys taataan! **Hot Lady Sex-tamponit** on pakattu hygieenisesti yksittäin ja kumpikaan partnereista ei havaitse tamponia, sen ollessa oikein asetettuna paikalleen kohdunkaulan eteen.

Tamponien imukyky on erittäin hyvä!

Näin käytät tamponeita:

- Pese kätesi ja ota hygieenisesti pakattu **Hot Lady Sex-tamponi** pakkauksesta.
- Helpompaa paikalleen asettamista varten tamponia voidaan kostuttaa hiukan **AQUAGlide**, **Super Rutscher** tai puhtaalla vedellä.
- Puserra vähän tamponia kostuttamisen jälkeen. Näin se imee myöhemmin enemmän nesteen.
- Nosta jalkasi (esim. kylpymmeen reunalle tai tuolin päälle) tai käy kyykky-asentoon (lyhentää 7-8 sm pituisen välimatkan kohdunkaulaan n. 4,5 sm pituiseksi).
- Aseta etusormi tamponin tasaiseen päähän, ota tamponista kiinni sen sivuista peukalon ja keskisormen avulla ja työnnä tamponi toisella kädellä avuttujen häpyhuulien välistä niin syvälle emättimeen, että tamponin toinen tasainen pää sijoittuu aivan ylös emättimen käytävän päähän (kohdunkaulan edessä).

Käyttöaika: Sovitettavissa kuukautisten vahvuuden mukaan; voimakkaampien vuotojen päivinä suositellaan tamponin vaihtoa aina 3-5 tunnin välein, heikompien vuotojen päivinä voit käyttää tamponia noin 5:stä 8:aan tuntiin. Oltuasi sukupuoliyhteys ilman kondomia, Sinun tulisi vaihtaa tamponia välittömästi yhdynnän jälkeen.

Tamponin poistaminen: Käy ensin kyykky-asentoon tai väärinpäin vessanpöntölle (esim. jalat koukkuunvedettyinä). Poista sitten tamponi yksinkertaisesti

(peukalon ja etusormen tai etu- ja keskisormen avulla) pinsettioiteella (ks. kuva alhaalla). Mikäli ei joskus pysty poistamaan tamponia, käänny gynekologisi puoleen. Samoin kysy ennen tamponeidien käyttämistä gynekologisi neuvota, mikäli käytät ehkäisyvälineenä kierukkaa, jossa on hiukan ulkoneva poistolanka.

Käytä kutakin tamponia vain 1 x, sillä muutoin tamponin hygieeninen turva ja suuri imukyky eivät enää ole taatut, mikä voi johtaa tulehduksiin.

Kuten kaikki muutkin kuukautisia varten valmistetut hygieniatartikkelit, tulee **Hot Lady Sex-tamponit** hävittää talousjätehuollon mukana. Pakkausmateriaalit kuuluvat keltaiseen säkkiin ja jätepaperikeräykseen.

S

Bruksanvisning Hot Lady sex-tamponer

Allt fler kvinner svärar på **Hot Lady sex-tamponer**. De gör sex under menstruationsdagarna till ett avslappnat och rent nöje – utan att vara rädd för sängkläder och madrass och i synnerhet utan att vara rädd för partnerns känsla av obehag. Han känner ofta inte ens, att Du har mens.

Också för bastu, idrott eller vid simning är dessa trådlösa **Hot Lady sex-tamponer** idealiska. Tidigare användes av kvinnor ofta natursvampar, som naturligtvis på inget sätt motsvar de hygieniska kraven och som kunde försaka svåra sjukdomar och infektioner. **Hot Lady sex-tamponerna** har utvecklats i enlighet med den gynekologiska vetenskapens senaste framgångar. Inre retrningar kan uteslutas och den dermatologiska acceptansen är garanterad! **Hot Lady sex-tamponer** säljs i enskild hygienisk förpackning och kan ej kännas av någon av parterna, om de placeras på rätt sätt framför livmoderhalsen.

Hot Lady sex-tamponernas absorberingsförmåga ligger över genomsnittet!

Tamponernas användning sker på följande sätt:

- Tvätta händerna ordentligt och ta fram den hygieniskt förpackade **Hot Lady sex-tamponen**.
- För lättare införing kan tamponen befuktas med lite **AQUAGlide**, **Super Rutscher** eller med rent vatten.
- Efter tamponens befuktning skall den utpressas kort. På så sätt kan den sedan absorbera en stor mängd vätska.
- Benet skall ställas på högkant (till exempel på badkarens kant eller stolen) eller sätt Dig på huk (därigenom blir vägen till livmoderhalsen kortare – från 7 till 8 cm till omkring 4,5 cm).
- Lägg pekfinger på en slät sida av tamponen, tag i tamponen med tummen och med långfinger på sidorna och skjut den genom de med den andra handen öppnade bygdgläpparna så djupt in i slidan, att tamponens andra släta sida placeras helt uppe vid slutet av slidans gång (framför livmoderhalsen).

Bärtiden: Bärtiden skall anpassas efter mensens intensitet. Vid intensivare mens rekommenderas ett byte efter 3 till 5 timmar. Vid svagare mens kan Du bära tamponen mellan omkring 5 och 8 timmar. Efter könsumgänge utan kondom borde Du byta tamponen omedelbart.

Tamponens avlägsnande: Det är bäst att sätta sig först på huk eller att sätta sig åt fel håll på toaletten (till exempel med ben i vinkelform). Hämta ut tamponen på lätt sätt med pincettgrepp (med tumme och pekfinger eller med pekfinger och långfinger – se figur nedan). Om Du en gång inte skulle vara i stånd till avlägsna tamponen, så borde Du uppsöka Din gynekolog. Även före tamponens användning borde Du diskutera detta med Din gynekolog, om Du använder en spiral med lätt främstickande tillbakahämtningsstråd som preventivmetod.

Var god och använd varje tampong bara en gång, eftersom tamponens säkerhet och höga absorberingsförmåga i annat fall ej kunde garanteras längre och lätt skulle kunna försaka infektioner.

Som också andra hygieniska artiklar för mensens borde även **Hot Lady sex-tamponerna** avfallshanteras via hushållsöppna. Var god och kasta tamponernas förpackningar i avfallspappers- eller returpappersöppna.

Bruksanvisning for Hot Lady Sex-tamponger

Stadig flere kvinner sverger til **Hot Lady Sex-tamponger**: De gjør sex under menstruasjonen til en avslappet og ren fornøyelse – ingen flere bekymringer for sengetøy og madrass eller for at partneren skal føle ubehag. Ofte vil han ikke en gang merke at hun har sin månedlige periode.

Den trådløse **Hot Lady Sex-tampongen** er også perfekt ved badstue-bad, idrett og svømming.

Tidligere var bruk av natursvamp delvis utbredt blant kvinner, men disse kan selvsagt ikke oppfylle de hygieniske kravene og vil således kunne føre til alvorlige sykdommer og infeksjoner. **Hot Lady Sex-tamponger** er utviklet på bakgrunn av de seneste resultatene innen gynekologisk forskning. Innvendige irritasjonsfaktorer kommer ikke, og det er heller ikke fare for allergiske hudreaksjoner! **Hot Lady Sex-tamponger** pakkes enkeltvis i hygienisk emballasje, og riktig plassert foran livmorhalsen vil ingen av partene merke at tampongen er der.

Absorpsjonsevnen er langt over gjennomsnittet!

Slik bruker du tampongene: • Vask hendene og ta **Hot Lady Sex-tampongen** ut av den hygieniske emballasjen. • For lettere innføring kan tampongen fuktes med litt glidemiddel, f.eks. **AQUAGlide**, eller **Super-Rutscher**, eller med rent vann. • Når du har fuktet tampongen, presser du den lett sammen. Slik absorberer den mest mulig fuktighet senere. • Løft det ene beinet (plasser det f.eks. på badekaret eller en stol) eller sett deg på huk (reduserer avstanden til livmorhalsen fra 7-8 cm til ca. 4,5 cm). • Legg pekefingeren på en av tampongens flate sider og ta tak rundt tampongen med tommel og langfinger. Med den andre hånden skiller du skamleppene. Skyv tampongen inn i skjeden inntil den motsatte flate tampongside ligger helt øverst i skjeden (foran livmorhalsen).

Brukstid: Tampongens brukstid er avhengig av hvor kraftige blødningen er. I de dagene du blør kraftigst, anbefaler vi at tampongen skiftes etter 3-5 timer. På dager med mindre blødning kan den brukes i ca. 5-8 timer. Etter samleie uten kondom bør du skifte tampongen umiddelbart.

Slik fjerner du tampongen: For å fjerne tampongen på enklest mulig måte setter du deg på huk eller omvendt på toalettet (f.eks. med bøyde bein). Ta tampongen ut ved hjelp av et pinsettgrep (med tommel og pekefinger eller peke- og langfinger), se illustrasjonen nedenfor. Dersom du ikke skulle klare å få ut tampongen på egen hånd, må du kontakte gynekolog. Konsulter alltid gynekolog på forhånd dersom du bruker spiral med lett uthengende tråd som prevensjonsmiddel.

For å ivareta den hygieniske sikkerheten og unngå infeksjoner må tampongen kun brukes én gang.

Som andre hygieneartikler for bruk under menstruasjonen kan **Hot Lady Sex-tampong** kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Emballasjen kildesorteres i henhold til lokale bestemmelser.

Οδηγίες χρήσης Hot Lady Sex-Ταμπον

Όλο και περισσότερες γυναίκες εμπιστεύονται το **Hot Lady Sex-Ταμπον**: Κάνουν τον έρωτα κατά τη διάρκεια της περιόδου για χαλάρωση και καθαρή διασκέδαση – κανένα φόβο πλέον για τα σεντόνια και τα στρώματα ή για διασάρεσκα του συμβίου. Αυτός δεν αισθάνεται σχόιν καθόλου ότι έχετε την περίοδο.

Επίσης και στη σάουνα, τον αθλητισμό ή το κολύμπι είναι τα χωρίς νήματα **Hot Lady Sex-Ταμπον** ιδανικά.

Παλαιότερα χρησιμοποιούσαν οι γυναίκες εν μέρει φυσικά σφουγγάρια, τα οποία φυσικά δεν ανταποκρίνονται σε καμία περίπτωση στις υγιεινολογικές απαιτήσεις και μπορούν να προκαλέσουν βαριές ασθένειες και μολύνσεις. Τα **Hot Lady SEX-Ταμπον** αναπτύχθηκαν σύμφωνα με τα νεότερα δεδομένα της γυναικολογικής επιστήμης. Εσωτερικές ερεθισίες είναι αποκλεισμένες και η δερματολογική συμβατότητα είναι εγγυημένη! Τα **Hot Lady Sex-Ταμπον** είναι ανά κομμάτι ξεχωριστά υγιεινά συσκευασμένα και σε κανονική τοποθέτηση μπροστά στο στόμιο της μήτρας δεν γίνονται αντιληπτά και από τους δύο συμβίους. Η ικανότητα απορρόφησης είναι πάνω από την κανονική!

Έτσι χρησιμοποιείτε εσείς τα Ταμπον: • Πλύνετε τα χέρια και βγάλτε από την υγιεινή συσκευασία το **Hot Lady Sex-Ταμπον**. • Για ευκολότερη εισαγωγή μπορεί το Ταμπον να υγραθεί με λίγο **AQUAGlide**, **Super Rutscher** ή με καθαρό νερό. • Μετά από την ύφανση στείρετε λίγο το Ταμπον. Έτσι απορροφά αργότερα περισσότερη υγρασία. • Σηκώστε το πόδι ψηλά (π.χ. στο χέλιος της μπανιέρας ή καρέκλας) ή σε ανακούρκοιδη στάση (μειώνει την απόσταση προς το στόμιο της μήτρας κατά 7-8 εκ σε περίπου 4,5 εκ.). • Τοποθετήστε τον δείκτη του χεριού σε μία λεία πλευρά του Ταμπον, πιάστε το με τον αντίχειρα και το μεσαίο δάκτυλο στις πλευρές και ωθήστε το, αφού ανοίξετε με το άλλο χέρι τα χέλιος του αιδείου, τόσο βαθιά στον κόλπο ώσπου να φθάσει η άλλη λεία πλευρά του Ταμπον στο άνω άκρο της οδού του κόλπου (μπροστά από το στόμιο της μήτρας).

Χρονικό διάστημα χρήσης: Προσαρμόστε το ανάλογα με την ένταση της περιόδου, στις εντατικότερες ημέρες περιόδου ενδείκνυται η αλλαγή του μετά από 3-5 ώρες, σε ασθενέστερες ημέρες μπορείτε να το αλλάξετε μετά από 5-8 ώρες. Μετά από έρωτα χωρίς προφυλακτικό πρέπει να το αλλάξετε αμέσως.

Εξαγωγή του Ταμπον: Αρχικά μπορείτε να λάβετε θέση ανακούρκοιδη ή να καθίστε στην τουαλέτα ανάποδα (π.χ. με σταυρωμένα πόδια). Βγάλτε το Ταμπον απλά με τον τρόπο λαβής πιστέας (με αντίχειρα και δείκτη ή με το δείκτη και το μεσαίο δάκτυλο) (βλ. απεικόνιση κάτω).

Σε περίπτωση που καμιά φορά δεν είστε σε θέση να αφαιρέσετε το Ταμπον, αποταθείτε στο γυναικόλογο. Επίσης συμβουλευθείτε πριν από τη χρήση το γυναικόλογο αν χρησιμοποιείτε για την αποφυγή εγκυμοσύνης στείραμα με ελαφρά εξέχον νήμα εξαγωγής.

Παρακαλώ να χρησιμοποιείτε το Ταμπον μόνο 1 φορά, καθώς διαφορετικά δεν είναι εγγυημένη η υγιεινή ασφάλεια και η υψηλή ικανότητα απορρόφησης και μπορεί έτσι να οδηγήσει σε μολύνσεις.

Όπως και τα άλλα είδη υγιεινής για την περίοδο, μπορείτε να ρίχνετε τα **Hot Lady Sex-Ταμπον** μετά τη χρήση στον οικιακό κάδο απορριμμάτων. Τη συσκευασία να τη ρίχνετε παρακαλώ στον κίτρινο σάκκο ή στα παλαιά χαρτικά.

Instruções de uso texto Hot Lady Sex-Tampons

Cada vez maior o número de mulheres que não mais dispensam os tampões **Hot Lady Sex-Tampons**: com eles o sexo durante a menstruação é um divertimento relaxante e limpo – sem receio devido à roupa de cama e ao colchão, ou devido ao desconforto do parceiro. Muitas vezes ele nem ao menos percebe que ELA está menstruada.

Os tampões **Hot Lady Sex-Tampons** sem fio também são ideais para a sauna, a prática de esportes e a natação.

Antigamente as mulheres usavam esponjas naturais, que de modo algum são adequadas às exigências higiênicas e podem provocar doenças e infecções graves. Os tampões **Hot Lady Sex-Tampons** foram desenvolvidos considerando os mais recentes estudos da ciência ginecológica. Irritações internas podem ser esquecidas e a compatibilidade dermatológica é garantida! Os tampões **Hot Lady Sex-Tampons** são embalados um a um e, colocados de modo correcto à frente do útero, ambos os parceiros não notam nada.

A capacidade de absorção é acima da média!

Como usar os tampões: • Lavar as mãos e retirar o tampão **Hot Lady Sex-Tampon** da embalagem higiênica. • Para facilitar a introdução, o tampão pode ser umedecido com um pouco de **AQUAGlide**, **Super Rutscher**, ou com água limpa. • Depois de umedecer o tampão, esprema-o brevemente. Assim, ele posteriormente irá absorver a maior quantidade possível de líquido. • Erguer a perna (p.ex. pondo o pé sobre a beirada da banheira ou uma cadeira) ou ficar de cócoras (reduz o caminho que o tampão tem de percorrer de 7-8 cm a aprox. 4,5 cm). • Colocar o indicador sobre um lado plano do tampão, segurar o tampão pelas laterais com o polegar e o dedo médio, com a outra mão abrir os grandes lábios e introduzi-lo tão fundo quanto possível na vagina, de modo que o outro lado plano do tampão seja colocado bem no alto, no final da vagina (em frente ao útero).

Tempo de uso: Deve ser adequado à intensidade da menstruação, nos dias mais intensos recomenda-se trocar o tampão a cada 3-5 horas, nos dias menos intensos ele pode ser usado por aprox. 5 a 8 horas. Após o acto sexual sem o uso de preservativo, recomenda-se trocar o tampão de imediato.

Retirar o tampão: Inicialmente recomenda-se ficar de cócoras, ou sentar no vaso sanitário virado ao contrário, (ou seja, com os joelhos dobrados). Em seguida retire o tampão simplesmente com dois dedos em pinça (com o polegar e o indicador, ou com o indicador e o dedo médio) (vide imagem abaixo).

Caso eventualmente não consiga retirar o tampão, procure o auxílio do seu ginecologista. Também consulte o seu ginecologista antes de fazer uso do tampão, caso utilize como meio anticoncepcional um diafragma com fio de retirada ligeiramente protuberante.

Queira utilizar cada tampão apenas 1 vez, caso contrário a segurança higiênica e a alta capacidade de absorção não mais podem ser garantidas, e há o risco de sofrer infecções.

Como os outros artigos higiênicos para menstruação, os tampões **Hot Lady Sex-Tampons** devem ser dispostos simplesmente no lixo caseiro. As embalagens devem ser atiradas nos lixos respectivamente apropriados.

Instrukcja używania - tampony Hot Lady Sex

Coraz więcej kobiet nabiera przekonania do **tamponów Hot Lady Sex**: uprawia seks podczas "tych dni" w zrelaksowany i czysty sposób, nie musząc obawiać się o białeńce pościelową i materac oraz zakłopotanie partnera. Partner często nie zauważa, że masz właśnie miesiączkę.

Również do sauny, podczas uprawiania sportu lub pływania **tampony Hot Lady Sex** bez sznurczka są po prostu idealne.

Wszędzie kobiety stosowały częściowo gąbki naturalne, które oczywiście w żadnym aspekcie nie spełniają wymogów higieny i które mogą wywołać ciężkie choroby oraz infekcje. **Tampony Hot Lady Sex** zostały opracowane zgodnie z najnowszą wiedzą ginekologiczną. Wykluczono możliwość wewnętrznych podrażnień oraz zagwarantowano tolerancję dermatologiczną! **Tampony Hot Lady Sex** są ze względów higienicznych pakowane pojedynczo i dla obu partnerów niewyczuwalne przy właściwym umieszczeniu przed szyjką macicy.

Chłonność tamponu jest nadzwyczajna!

Jak używać tamponów: • Umyć ręce i wyciągnąć higienicznie zapakowany **tampon Hot Lady Sex**. • W celu łatwiejszego wprowadzenia tampon można zwilżyć odrobiną preparatu **AQUAGlide**, **Super Rutscher** lub czystą wodą. • Po zwilżeniu tampon należy krótko wysuszyć. Dzięki temu pochłonie on później więcej wilgoci. • Unieść nogę (np. stawiając ją na wannie lub krześle) lub kucnąć (skracając drogę do szyjki macicy z 7-8 cm do ok. 4,5 cm).

• Palec wskazujący położyć na płaskiej stronie tamponu, z boku objąć tampon kciukiem i palcem środkowym, następnie wsunąć go przez rozszerzone dłoń wargi sromowe drugą dłońią tak głęboko do pochwy, aby druga płaska strona tamponu była umieszczona całkiem u góry na końcu kanału pochwy (przed szyjką macicy).

Czas noszenia: jest on zależny od intensywności miesiączki, podczas obfitego krwawienia należy wymieniać tampon po 3-5 godzinach, podczas słabszego krwawienia tampon można nosić od ok. 5 do 8 godzin. Po stosunku płciowym bez prezerwatywy należy natychmiast wymienić tampon.

Wymywanie tamponu: Najpierw kucnąć lub odwrótnie uisnąć na toalecie (np. z założonymi nogami). Następnie po prostu wyjąć tampon, chwytając go palcami ułożonymi w kształcie pęsety (kciukiem i palcem wskazującym lub palcem wskazującym i środkowym) – (patrz rysunek poniżej).

Jeśli nie można wyciągnąć tamponu, należy zwrócić się do ginekologa. Przed rozpoczęciem stosowania tamponów należy skonsultować się z ginekologiem, jeśli w celach antykoncepcyjnych stosowana jest spirala z lekko wystającym elementem do wyciągania. Tampon jest przeznaczony do jednokrotnego użytku, ponieważ w przeciwnym razie nie może być zagwarantowana właściwa higiena oraz wysoka chłonność. Ponadto może dojść do infekcji.

Tak jak inne artykuły higieniczne używane podczas miesiączki, **tampony Hot Lady Sex** należy wyrzucać wraz z odpadami domowymi. Opakowanie należy włożyć do żółtego worka i do makulatury.

Návod k použití – Tampony Hot Lady Sex

Stále více žen důvěřuje **tamponům Hot Lady Sex**: sex během menstruace se stává uvolněným a čistým požítkem – žádné strachy o ložní prádlo a matraci nebo před nevládním partnera. Ten často ani nezpozoruje, že má žena menstruaci.

Také do sauny, pro sport nebo plavání jsou ideální tyto **tampony Hot Lady Sex** bez šňůrky. Dříve používaly některé ženy přírodní houby, které samozřejmě žádným způsobem neodpovídají hygienickým požadavkům a mohou způsobit těžká onemocnění a infekce.

Tampony Hot Lady Sex byly vyvinuty podle nejnovějšího stavu gynekologické vědy. Vnitřní dráždění je vyloučeno a dermatologická snášenlivost je zaručena! **Tampony Hot Lady Sex** jsou jednotlivě hygienicky zabaleny a při správném umístění před hrdlem dělohy je necítí žádný z partnerů.

Savost je nadprůměrná!

Tampony používejte takto: • Umyjte si ruce a vyjměte hygienicky zabalený **tampon Hot Lady Sex**. • Pro usnadnění zavedení může být tampon navlhčen troškou **AQUAGlide**, **Super Rutscher** nebo čistou vodou. • Po navlhčení tampon krátce vytlačte. Tak nasaje později co nejvíce tekutiny. • Nohu postavte nahoru (např. na okraj vany nebo na židli) nebo se snižte do dřepu (dojde ke zkrácení vzdálenosti k hrdlu dělohy ze 7-8 cm na asi 4,5 cm).

• Ukazováček položte na plochu stranu tamponu, zachyťte tampon na stranách palcem a prostředníčkem a přes stydké pysky, rozevřené druhou rukou, jej nasuňte tak hluboko do pochvy, aby ta druhá plochá strana tamponu byla umístěna úplně na konci pochvy (před hrdlem dělohy).

Doba použití: Řídí se podle síly menstruace, při silnějším krvácení se doporučuje výměna po 3-5 hodinách, při slabším krvácení ji můžete nosit cca. 5 až 8 hodin. Po pohlavním styku bez kondomem byste tampon měla neprodleně vyměnit.

Odstranění tamponu: Nejprve zaujměte nejlépe pozici ve dřepu nebo si můžete také sednout obráceně na toaletu (např. se skrčenými nohama). Vytáhněte tampon jednoduše pinzetovým hmatem (palcem a ukazováčkem nebo ukazováčkem a prostředníčkem) (viz obrázek níže).

Pokud byste nebyla schopna tampon odstranit, obraťte se prosím na svého gynekologa. Rovněž předem prokonzultujte použití tamponu se svým gynekologem, pokud používáte jako antikoncepci spirálu s lehce odstávajícím vytahovacím vláknem.

Používejte prosím každý tampon pouze 1 x, protože jinak není zaručena hygienická bezpečnost a vysoká savost a může dojít ke vzniku infekci.

Stejně jako ostatní hygienické menstruační pomůcky odhazujte použité **tampony Hot Lady Sex** jednoduše do domácího odpadu. Jejich balení odhoďte prosím do recyklačního systému na plasty a do starého papíru.

**Hot Lady
Sex-Tampons**

SexMAX
sex unlimited!