

**Ferticare 2.0**



# **BRUKERVEILEDNING**

**Ferticare 2.0**

**Batteridrevet vibrator for menn**

# Bruerveiledning

## **Innholdsfortegnelse**

<b>Side 5</b> .....	Introduksjon og batteri
<b>Side 6</b> .....	Forsiktighetsregler
<b>Side 7</b> .....	Autonom dysrefleksi
<b>Side 8</b> .....	Innhold og tilbehør
<b>Side 9</b> .....	Regulering av frekvens og program
<b>Side 10 – 14</b> .....	Slik bruker du apparatet
<b>Side 11 - 12</b> .....	Stegvis guide for fremkalling av ereksjon
<b>Side 15- 16</b> .....	Tips ved ryggmargsskader
<b>Side 17</b> .....	Resirkulering og rengjøring
<b>Side 18</b> .....	Kunderservice

# Brukerveiledning



## **Introduksjon**

Ferticare 2.0 er en håndholdt vibrator til bruk for ejakulasjonsstimulering og ereksjon av penis.

Vibrasjonsstimulering av penis er en enkel og ikke-invaderende metode for å stimulere nerver på lik linje med samleie eller manuell stimulering av penis. Nervene i penis er koblet til nerver i ryggmarg og hjerne. Aktivering og fyring av seksuelle refleksbaner ved vibrasjonsstimulering hjelper til fremkalling av penisereksjon og ereksjonsfasthet.

## **Batteri**

Batteriet i din Ferticare 2.0 har ikke blitt ladet før levering. Batteriet må lades med medfølgende lader og overgang i 1 time før bruk. Ikke lad apparatet i mer enn 1 time om gangen. Det er ikke mulig å bruke Ferticare 2.0 mens den står koblet i laderen. Dette er en sikkerhetsmekanisme.

For å sikre at Ferticare 2.0 alltid er klar til bruk anbefaler vi at den lades etter hver gang den er brukt.

Fulladet batteri gir minimum 20 minutter brukstid ved amplitude på 2,5 mm, og en frekvens på 100 Hz.

For å gi optimal batterilevetid anbefaler vi at apparatet utlades og fullades helt ca. annenhver måned.

### Forsiktighetsregler

Ferticare 2.0 er produkt kun til personlig bruk. Produktet skal aldri deles med andre på grunn av øket risiko for seksuelt overførbare sykdommer og infeksjoner.

Ferticare 2.0 skal ikke brukes på hovne eller betente områder eller ved sprekker/sår i huden.

Ferticare 2.0 skal ikke brukes lenger enn 10 minutter daglig for å unngå hudskader. Overbruk kan føre til hudirritasjoner og forbigående nummenhet.

Ferticare 2.0 skal ikke legges i vann eller andre væsker. Skal ikke brukes i bad eller andre våtrom.

Vibrasjonsstimulering kan forårsake overfladiske hudskader som bloduttredelser, småblødninger eller overfladiske gnagsår. Dersom noe av dette oppstår, avslutt vibrasjonen og oppsøk din lege. Hvis brukeren er ryggmargskadet, kan det oppstå autonom dysrefleksi (blodtrykksøkning, svette, hodepine) som et resultat av vibrasjonen. Hvis dette skjer, avslutt behandlingen umiddelbart.

## **Autonom dysrefleksi**

Hvis skaden din er over T6 spinal nivå, må du følge legens instruksjoner nøye for å unngå autonom dysrefleksi.

Autonom dysrefleksi oppleves som en brå, dunkende hodepine og en rask blodtrykksøkning som følge av overaktivitet i det autonome nervesystemet. Hvis spinalskaden din er over T6, kan kroppen ha mistet evnen til å kontrollere blodtrykket automatisk. Det anbefales at minst to vibrasjonsbehandlinger utføres i kliniske omgivelser før du bruker Ferticare 2.0 hjemme.

## **Advarsel**

Hvis Ferticare 2.0 forårsaker ereksjon som varer i mer enn 4 timer etter bruk, oppsøk lege umiddelbart da dette kan dreie seg om **priapisme**, en tilstand som krever rask behandling.

### Innhold og tilbehør

- Ferticare 2.0
- Ladekabel
- Overgang for norsk strømstøpsel
- To plater
- Oppbevaringskoffert i hardplast





## **Regulering av frekvens og program**

### **1. AV/PÅ og frekvenskontroll**

Ferticare 2.0 slås på og av ved å vri på hjulet for frekvenskontroll. Hvert trinn på hjulet øker frekvensen med 10 Hz. Frekvensen kan stilles inn mellom 70 og 110 Hz. Når vibratoren er på vil den lyse.

### **2. Ladeport**

Batteriet kan lades opp ved at ledningen settes inn i ladeporten. Batteriladeren må brukes sammen med overgang for norsk strømstøpsel. Batteriladeren vil lyse når den er plugget i.

### **3. Amplituderegulator**

Amplituden stilles ved å vri hjulet. Bruk Amplitudeindikatoren for å se amplituden. Amplituden kan stilles inn på en verdi mellom 0,5 og 4,0 mm.

### **4. Plate**

Vibrasjonsplaten settes inntil oversiden (dorsum) eller undersiden (frenulum) av penishodet (glans penis).

### **Brukerveiledning**

Omtrentlig stimuleringsstid: 3-10 minutter

For optimal seksuell respons er det viktig at du følger instruksjonen. Det kan være nødvendig med flere behandlinger før du lærer hvordan du skal oppnå full effekt av Feticare 2.0.

#### **Steg 1:**

Stående stilling er mest effektiv – du kan også sitte eller ligge når du bruker Feticare 2.0.

#### **Steg 2:**

For best mulig resultat, anbefaler vi at du er avslappet og fokuserer på seksuelle minner/fantasier eller bruker apparatet som en del av seksuelt forspill. Husk at det er vanskelig å oppnå en ereksjon hvis du er engstelig eller utålmodig.

#### **Steg 3:**

Dersom du ikke er omskåret trekker du forhuden tilbake slik at selve penishodet er synlig og den sensitive huden her er eksponert for vibrasjonsstimuleringen.

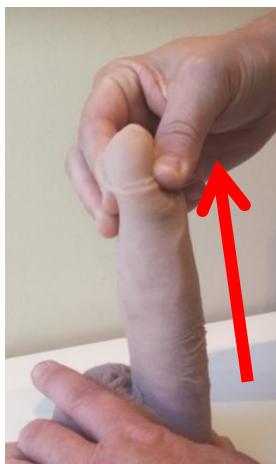
**Nå kan du gjøre øvelsen på neste side (A – D).**

## Stegvis guide for å fremkalle ereksjon

- A. Ta tak i penishodet med pekefinger og tommel; grepet ditt skal være på selve hodet og ikke lenger ned på ringen under penishodet (corona).
- B. Strekk penis forsiktig opp til den når sin normale grense som vist i Fig B1. Strekk og slipp uten å miste grepet rundt penishodet. Ikke overstrekk; du skal strekke til din normale erigerte lengde.



Strekk... Slipp... Strekk... Slipp...  
... Strekk... Slipp... (B1-B2).



**B1**



**B2**

- C.** Etter flere strekk/slipp, hver med varighet i 2-3 sekunder, kan det hende du føler at penis og bekkenmusklene trekker seg raskt sammen og gir en liten motstand som varer ca. 0,5 sekunder etter hvert strekk. Dette er helt normal og smertefritt, og kalles **bulbocavernosusrefleksen**. I det du strekker penis til sin yttergrense, trekker den seg raskt tilbake sammen med bekkenmusklene, inkludert lukkemusklene rundt endetarmsåpningen og urinrøret. Mange trenger å gjenta øvelsen flere ganger for å lære teknikken.
- D.** Når du har lært deg teknikken, strekker du penis til sin normale lengde og slipper for å fremkalle refleksen flere ganger med 2-3 sekunders mellomrom. Du gnir ikke penis, men strekker og slipper den forsiktig. Gjenta i 2-3 minutter. Så snart du utfører teknikken riktig, kan du forvente gradvis oppfylling av penis, spesielt i penishodet, samt fasthet i penis.

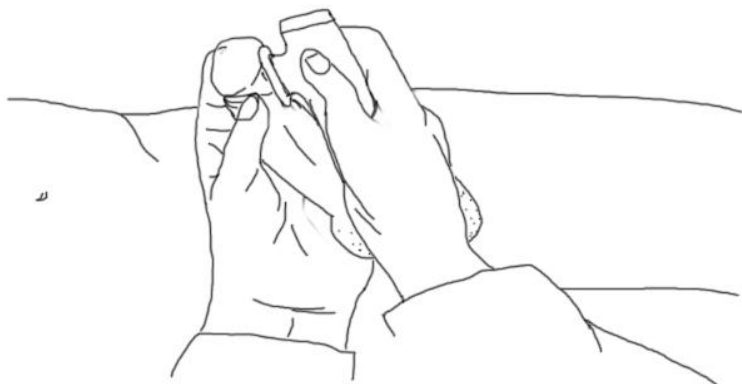
**Steg 4:**

Slå på apparatet ved å vri hjulet som befinner seg lengst fra platen. Vi anbefaler at du starter på laveste frekvens (70 Hz) og standardamplituden på 2,5 mm. Påfør så mye trykk som du synes er behagelig, men vær obs på at platen vil slutte å vibrere dersom du påfører for mye trykk

**Steg 5:**

Hold apparatet i din dominante hånd. **Vi anbefaler at du bruker glidemiddel.**

På figuren under ser du hvordan apparatet brukes dersom det holdes av noen andre.



### **Steg 6:**

Skap kontakt mellom platen og penishodet. Ferticare 2.0 vil nå stimulere penis.

### **Steg 7:**

I løpet av stimuleringen kan du velge om du vil endre frekvensen eller amplituden ved å vri på de respektive hjulene. Hvis følelsen er for intens kan du løfte bort vibratoren og regulere ned frekvens og/eller amplitude.

Fokuser mest på stimulering av penishodet. Dersom et område er spesielt følsomt kan du holde apparatet der i ca. 3-10 minutter avhengig av kropp og situasjon. Det er viktig at du slapper av og fokuserer på seksuelle tanker. Seksuelle reflekser og nervebaner fungerer ikke i anstrengte omgivelser. Prosessen tar flere minutter og er IKKE umiddelbar! Du kan føle at penis sakte fylles med blod og blir fastere. Du kan også simulere samleiebevegelser under stimuleringen.

**MERK:** Ikke alle menn responderer på Ferticare 2.0 stimulering i starten. Det kan ta flere forsøk før du blir komfortabel med å bruke vibratoren.

### **Tips til bruk for ejakulasjon ved ryggmargsskader:**

Vi anbefaler at du starter med laveste frekvens (70 Hz) og standardinnstillingen på 2,5 mm amplitude.

Innta en behagelig stilling før du slår på apparatet. Prøv å ligge på en fast madrass, en massasjebenk eller eventuelt på gulvet.

Fortsett vibrasjonen til ejakulering skjer eller maksimalt i 3 minutter etterfulgt av en pause på 1 minutt. Snakk med behandleren din dersom du ønsker flere anbefalinger om andre innstillinger.

Refleksbuen kan bli utmattet hvis du vibrerer med høy amplitude mer enn 1-2 ganger hver 7-10 dager eller i mer enn 3-5 minutter uten å hvile mellom hvert forsøk.

Det er mer sannsynlig at stimulering gir utløsning dersom den utføres på penishodet av helsepersonell ved fertilitetsklinikken eller en partner med opplæring. Hold mot penishodet på høyeste innstilling i 2 minutter etterfulgt av hvile i 2 minutter, deretter stimulering i 2 minutter. Ha en steril kopp klar for å samle opp sædprøve. Enkelte vil ha

## *Bruerveiledning*

lettere for å få sædutløsning dersom de har en lenger pause fra seksuell aktivitet (ca. 10 dager) før vibrasjonsstimulering.

For enkelte vil spastisitet i beina øke effekten av vibrasjonsstimulering slik at det er lettere å oppnå sædutløsning. Man kan med fordel derfor velge en tid på døgnet hvor konsentrasjonen av spasmedempende medisiner er lavest.

Utstrekte hoftebøyer vil også øke spastisitet. Det kan hjelpe å ha en pute under setet eller massere hoftebøyerne for å øke spastisitet.



## **Rengjøring**

For å sikre at din Ferticare 2.0 alltid er klar til bruk, anbefaler vi at du rengjør din Ferticare 2.0, samt lader batteriet etter hver bruk.

Når du skal rengjøre apparatet tar du av platen ved å trekke den rett ut av apparatet. Vask platen i varmt såpevann. Du kan rengjøre overflaten på apparatet med en tørr eller lett fuktig klut.

Apparatet skal ikke senkes i vann eller andre væsker, og det skal ikke vaskes med alkoholholdige vaskemidler!

## **Resirkulering**

Dette produktet skal sorteres som el-avfall, og skal ikke kastes sammen med vanlig husholdningsavfall. Riktig håndtering av produktet beskytter miljø og helse!

### Kundeservice

Vi er glade for alle henvendelser vedrørende Ferticare 2.0 – vibrator for menn, og vil gjerne hjelpe deg på beste måte. Ta derfor gjerne direkte kontakt med oss i Quintet AS.

#### **Ikke send sensitive personopplysninger per e-post.**

Postadresse Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen  
Besøksadresse Fjellsdalen 1, 5155 Bønes

Ved behov for forbruksmateriell, spørsmål om produktet eller råd, send en e-post til **post@quintet.no**.  
Besøk vår hjemmeside [www.quintet.no](http://www.quintet.no) eller ring oss på 55 98 15 55.



QUINTET CE

## *Ferticare 2.0 – vibrator for menn*



Vi i Quintet AS har spesialisert oss på behandlingshjelpemidler for inkontinens, bekkenbunnstrening, smertelindring, muskelrehabilitering og seksuell helse. Vi vet at det finnes gode løsninger for disse plagene.

Innen inkontinensbehandling tilbyr vi en serie elektrostimulatorer og EMG biofeedback-apparater som kan rekvireres kostnadsfritt via din lege.

Vi har også enkle og svært effektive hjelpemidler for bekkenbunnstreningen.

Innen smertelindring og muskelrehabilitering har vi et utvalg av TENS- og TEMS-apparater.

Innen seksuell helse tilbyr vi en serie produkter for både kvinner og menn med nedsatt seksuell funksjon.

det fine er  
at det finnes  
løsninger  
QUINTET

Postboks 97 Bønes, 5849 Bergen • [quintet.no](http://quintet.no) • [post@quintet.no](mailto:post@quintet.no)