

Penispumpe tips & triks!

Hvordan kan du best oppnå og utnytte effekten av penispumpe? Vi presenterer 10 tips og triks for bruk av penispumpe uavhengig av hvilken typepumpe du har. For best mulig effekt av pumpen er det viktig at du følger bruksanvisning, og investerer litt tid til å bli kjent med pumpen.



1) Ta en varm dusj!

For å oppnå best mulig blodsirkulasjon og en avslappet bekkenbunns-muskulatur kan en varm dusj virkelig gjøre susen.



Bruk gel for god forsegling

2) God forsegling er alfa omega

For å skape skikkelig undertrykk (vakuum) er det nødvendig med god forsegling. Dette er faktisk den vanligste årsaken til at man ikke får til å bruke pumpa! Barber gjerne bort hår rundt penisroten og bruk rikelig godt med vannbasert gel eller glidemiddel på penisroten for å skape lufttett forsegling.

3) Sitt eller stå

Finn en god sittende eller stående stilling. Du kan gjerne sitte på kanten av en stol. Unngå å ligge på ryggen da pungen lett kan bli sugd med inn i røret. Dette er ikke farlig, men kan være ubehagelig. Dersom du har problemer med dette selv når du sitter eller står så finnes det et eget scrotumskjold som skal forhindre at dette skjer. Scrotumskjoldet følger med BOS-pumpene våre.

4) Øv deg alene først

Å bruke en pumpe kan være litt teknisk, særlig i starten. Da kan det være lurt å øve seg alene før du involverer en partner. Noen foretrekker å prøve seg frem sammen med partner fra starten av, mens andre gjerne ønsker å mestre både pumpen og konstriksjonsringer (penisringer) før de er intime med andre.



C.1 fingervibrator er ypperlig til oppvarming

5) Bruk en vibrator før du bruker pumpen

En vibrator kan brukes mot huden på penis, perineum (mellomkjøttet) og anus for å gi økt blodsirkulasjon, avslappet bekkenbunns- og muskulatur og bedre følsomhet. Vibrator er særlig nyttig når man har nedsatt følsomhet. La gjerne en partner bruke vibratoren på deg som en del av oppvarmingen før du bruker pumpen.

5) Rehabilitering og samleie er to forskjellige ting!

Dersom du har fått en penispumpe fordi du har fjernet prostata skal du bruke pumpen til rehabilitering. Det vil si at du «trener» penis slik at du bevarer best mulig ereksjon etter operasjon. Bruk av penispumpe daglig etter operasjon forhindrer arrdannelse og gir svampelegemet blodforsyning når de spontane ereksjonene uteblir. Du kan selvfølgelig også bruke pumpen sammen med konstriksjonsringer til samleie.



Her ser du et utvalg av våre penisringer

6) Penisringer finnes i mange varianter

Penisringer finnes i mange ulike materialer, kvaliteter og patenter. Vi anbefaler kun ringer i silikon og vannbasert glidemiddel. Vi fraråder penisringer i metall og andre harde materialer fordi de kan være vanskeligere å ta av. En justerbar penisring er nyttig for deg som ønsker muligheten til å justere hvor stram ringen skal være. Buddy justerbar penisring er enkel å åpne og regulere.

7) Bruk ikke penisringen lenger enn 30 minutter av gangen

Penisringen hindrer venøst blod i å forlate penis, men den hindrer også en del av det oksygenrike arterielle blodet fra å komme inn i penis. Derfor bør du ikke bruke ringen for lenge av gangen, og maks 30 minutter!

8) Sett penisringer på sylindren før du bruker pumpe

Da kan du enkelt smette ringen ned på penisroten før du slipper vakuemet. På denne måten beholder du mest mulig av ereksjonen før du slipper vakuemet. Du kan også la penisringen stå på sylindren over noen dager for å vide den litt ut dersom du synes den er for stram.

9) Kombinasjon med legemidler

Bruk av penispumpe kan med fordel kombineres med ereksjonsfremmende legemidler.

Utvis forsiktighet ved bruk av blodfortynnende legemidler – det kan være økt fare for blødning. Med legemiddelet warfarin er det ikke vist økt fare for blødning. Det er ikke gjort studier på direktevirkende orale antikoagulantia (DOAK), og vi anbefaler en prat med legen dersom du bruker legemiddel i denne gruppen.

10) Større sylinder

Vår mest populære pumpe, BOS 2000-3, kan også leveres med ekstra stor sylinder. For de som har veldig stor penis kan dette være nødvendig.

Lykke til!