




kondomeriet

La deg inspirere



Leker oss til et bedre sexliv

Visste du at nesten en million nordmenn bruker sexleketøy, alene eller sammen med partner?

I denne brosjyren finner du informasjon om hva slags type produkter du får kjøpt hos oss og nyttige tips om hvordan du skal bruke dem og ta vare på dem.

Innhold

Innledning	2
Sexleketøy for henne	4
Orgasmetips for henne	8
Sexleketøy for ham	9
Orgasmetips for ham	14
Øvrige produkter	15
Sex og sikkerhet	25
Rengjøring og oppbevaring	30

Foto:
Colourbox

Trykk:
Rolf Ottesen AS

Utgever:
Kondomeriet AS
Postboks 400, 1411 Kolbotn
Tlf: 66 81 21 00, Fax: 66 81 21 01
post@kondomeriet.no



Sexleketøy for henne

Leketøy er blitt en del av hverdagen, og undersøkelser viser at en tredjedel av alle kvinner bruker leketøy alene eller sammen med sin partner. Det sies at kvinner med sexleketøy er mer fornøyd i forholdet enn kvinner uten.

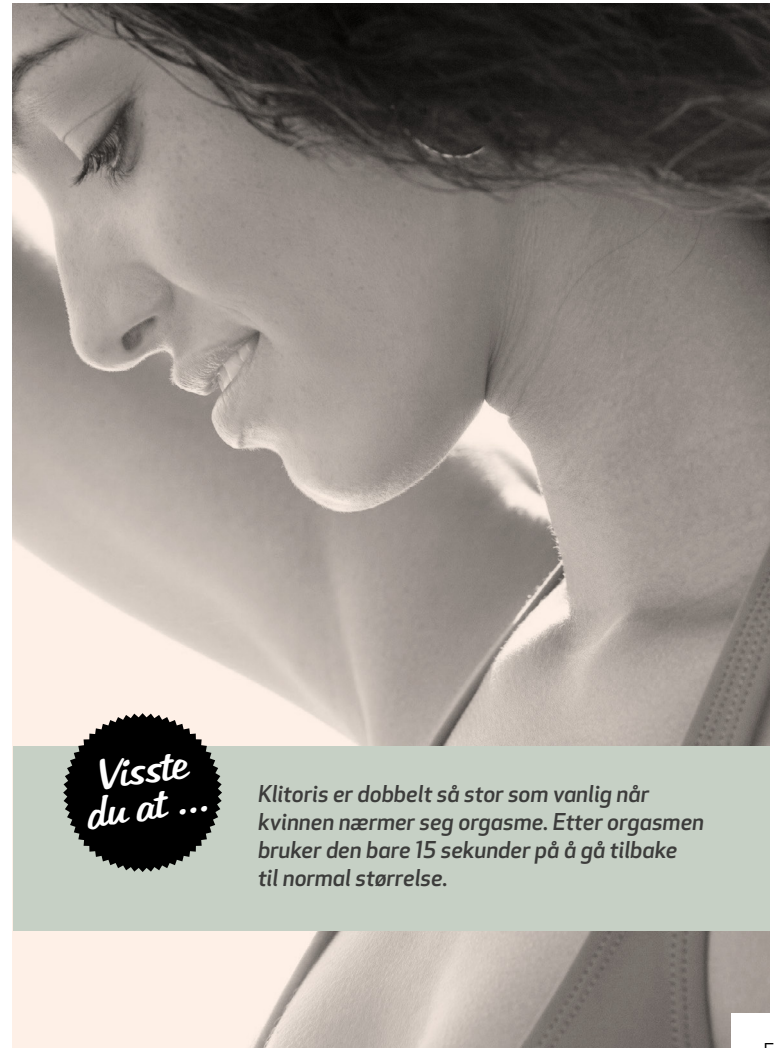
Klitorisvibrator

En klitorisvibrator er ofte det som må til for at en kvinne skal få orgasme. Over 90 prosent av kvinner trenger klitorisstimuli for å nå klimaks når de onanerer, mens over 75 prosent må få stimulert klitoris for å få orgasme under samleie.

Klitorisvibratorer finnes i ulike varianter og størrelser, fra praktiske små i lommeformat til større massasjeapparat. Noen bruker batterier og andre kan lades opp.

Vibrator

En vibrator er gjerne en stav med en motor for innvendig bruk. Disse kommer i alt fra svært diskrete varianter til de mer naturtro. Fastheten på materialet og størrelsen er forskjellig, og her har man et bredt utvalg som passer de fleste. En vibrator passer godt som en del av oppvarmingen til et samleie, men også når du tilfredsstiller deg selv. Denne typen passer aller best for dem som kjenner kroppen sin godt og mestrer vaginalorgasmer, men kan også brukes i kombinasjon med oralsex eller klitorisvibrator.



Visste du at ...

Klitoris er dobbelt så stor som vanlig når kvinnen nærmer seg orgasme. Etter orgasmen bruker den bare 15 sekunder på å gå tilbake til normal størrelse.



Visste du at ...

Kvinner trenger gjennomsnittlig 20 minutter med munnsex for å oppnå orgasme.

Rabbitvibrator

Rabbitvibratoren, kjent fra TV-serien Sex & Singelliv, er et av de mest solgte leketøyene for henne. Det som karakteriserer en rabbitvibrator er at den har en stav til innvendig stimuli og en liten vibrator som skal stimulere klitoris på utsiden. Her får du to leketøy i ett! Selv om de er bygget ganske likt er de ulike modellene ganske forskjellige. Noen har vibrasjon i den innvendige delen, mens andre har roterende kuler.

Dildo

En dildo har ikke motor, og må derfor beveges manuelt. Noen er laget i stilfullt design, andre er helt naturtro. Dildo kommer i myke, harde, store og små varianter, og i mange flotte farger. Om du ønsker det, kan du feste dildoen i et hoftebelte og bruke den som en strap-on.

G-punktet

Selve skjeden har få nerveender fordi den også skal fungere som en fødselskanal, men ett punkt har fått ekstra mange nerver. Vi snakker om G-punktet! Dette punktet finnes hos alle kvinner, men i forskjellig grad. For å finne det må du være godt opphisset og lete ca. 4–6 cm på innsiden av skjeden, opp mot navlen. En vibrator med krummet tupp passer godt til denne skattejakten.



Orgasmetips for henne

- Lær deg selv og kroppen din å kjenne. Det er en fordel å eksperimentere litt på egenhånd og å kunne nyte det å ta på seg selv. Onani er sunt. Det gjør deg lykkeligere, lettere til sinns, bedrer immunforsvaret og styrker hjerte og kretsløp.
- Kunnskap er viktig. Ved å se, lese, høre og spørre kan du skaffe deg massevis av kunnskap og inspirasjon, som vil kunne resultere i flere og bedre orgasmer.
- Orgasmen kommer først når du har vært opphisset en stund. Finn deg et sted du/dere trives og kan være uforstyrret, og start med å pirre, erte og kose så kroppen lades opp.
- 90 prosent av alle kvinner trenger stimulering av klitoris for å oppnå orgasme. Berør klitoris på forskjellige måter; opp og ned, frem og tilbake eller rundt i sirkler. Prøv forskjellige hastigheter og trykk. Pust dypt inn og ut, kjenn og nyt.
- Steng verden ute. Som i de fleste sammenhenger lykkes du best når du har fokus på det du gjør.



Sexleketøy for ham

Sexleketøy er ikke lenger forbeholdt kvinner. Stadig flere menn utforsker også disse godene. I dag finnes det et stort og spennende utvalg av produkter spesielt rettet mot menn.

Penisring/ereksjonsring

En penisring strammer godt for å holde blodsirkulasjonen ute i penis, slik at ereksjonen blir hardere og sterkere. Ringen settes helt nederst ved roten av penis. Noen varianter er også utstyrt med nupper som stimulerer skjedeåpningen eller klitoris. Andre har også en liten motor som berører klitoris for henne.

Prøv å sette ringen rundt testiklene for en annerledes og pirrende opplevelse. Har den vibrator, vend vibratoren bakover mot anus!

Vagina

Fellesbetegnelsen for leketøy beregnet for penetrering, er vagina – eller løsvagina, som noen kaller det. Disse finnes i forskjellige størrelser, fra en liten håndholdt variant, som gir det lille ekstra alene eller sammen med en partner, til naturtro størrelser som gir en enda mer helhetlig opplevelse. I dag lages disse stort sett i et hudlignende materiale som er så elastisk at det passer de aller fleste penisstørrelser.

Potenspumpe

En pumpe er ren magi når det kommer til det å oppnå maksimal ereksjon. Når du setter denne rundt penis, vil du få et vakuum som



Visste du at ...

55 prosent av menn har fantasert om trekantsex, mens 27 prosent av kvinner har det.

pumper blodet ut i svampegemet. Du kjenner selv etter når du føler det er nok, og slipper luften tilbake før penis trekkes ut. Sett alltid på en ereksjonsring for å holde lenger på ereksjonen. Det er for øvrig en myte at bruk av penispumpe gjør penis permanent større.

Potensmiddel

Alle våre potensmidler er reseptfrie og har svake, eller ingen, bivirkninger. Hos oss kan du være trygg på å få et godt produkt. En potensspille er ment som et tilskudd når sexlivet trenger et lite piff, og anbefales ikke som en permanent løsning dersom du har potensproblemer. Potenspiller sørger for at blodet strømmer bedre ut i penis og gir en hard og god ereksjon. Det finnes også kremer som setter ned følsomheten i penishodet slik at du holder ut lenger før du kommer.

Penisforlenger

Penisforlenger er en hylse som tres utenpå penis, og bygger ut både i lengde og omkrets. Noen fås i naturtro materiale, andre er gjennomsiktige, gjerne med noen nupper eller riller for å gi henne maksimal stimuli. En G-punktvariant kan hjelpe ham med å treffe det magiske punktet hos henne enda lettere. Penisforlengeren vil også gjøre penis mindre følsom under samleiet og dermed gjøre det lettere for ham å holde litt lenger.

Dukker

Oppblåsbare dukker er flott for dem som vil prøve noe mer enn en vagina. En dukke har flere åpninger for nytelse, og noen kommer med ekstra pirrende finesser, som vibrasjon, vakuumpumpe, ekstra myke pupper og vagina.



*Visste
du at ...*

En undersøkelse utført for bladet Penthouse viste at over halvparten av de mannlige leserne ønsker seg mer forspill og mener det kunne gitt dem mer intense orgasmer. 75 prosent av de kvinnlige leserne synes forspill er viktigere enn selve samleiet.



Orgasmetips for ham

– som vil holde litt lenger

- Benytt et litt tykkere kondom for å redusere følsomheten i penis, eller et kondom som er satt inn med et lett bedøvende middel på innsiden.
- Smør en bedøvende krem eller urteblending på penishodet/skaftet. Så lenge middelet er aktivt, vil ejakuleringen holdes tilbake.
- Bruk en Fleshlight av typen Stamina Training Unit. Den stimulerer en del mer enn vanlige Fleshlights. Du må rett og slett konsentrere deg for ikke å komme for tidlig. Klarer du 10 minutter med denne, klarer du 20 minutter med ekte vare.
- Tren PC-muskelen. Denne brukes til å holde tilbake ejakuleringen. Neste gang du tisser, prøv å knipe av urinstrålen. Da har du funnet muskelen du skal bruke. Tren ved å knipe, holde litt og slippe opp. Gjør du dette 15 ganger etter hverandre i tre serier, vil du etter et par uker begynne å kjenne forskjell.
- Bruk "start-stopp"-metoden. Den handler om å få en mer bevisst kontroll over utløsningen. Rett før utløsning, når du eller kjæresten din onanerer deg, klemmer du eller hun sammen tommel og pekefinger rett under penishodet. Hold litt, ca. 30 sekunder, så vil ereksjonen avta. Deretter fortsetter du eller hun å onanere deg. Den fjerde gangen lar du utløsningen komme. Denne metoden må øves inn. Hver gang dere skal ha sex framover, kan dere starte med å øve på denne.



Øvrige produkter

Massasjeoljer

Ingenting er som en lidenskapelig massasje gitt av kjærlige hender ...

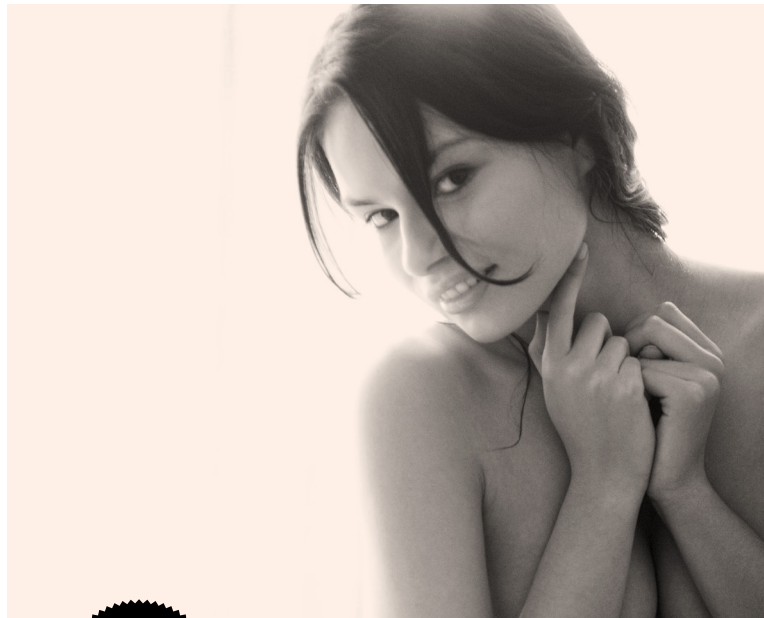
Aromaolje

Aromaoljer har som oftest mandelolje som base, men også andre oljer brukes. Våre massasjeoljer er tilsatt duft eller en essens av eteriske oljer som gir den sin deilige aroma – og setter deg/dere i den rette stemningen. Fordi basen er laget på olje vil den ikke gi en klissete overflate, men gjøre huden myk og smidig. Mange bruker massasjeolje i badevannet, i fotbadet eller i dusjen for å tilføre huden fuktighet.

Ønsker du intimmassasje, er nøytralt glidemiddel et bedre alternativ. Disse er sukkerfrie og har mer riktig PH-verdi for underlivet. Glidemiddelet er glatt og fungerer også til kroppsmassasje.

Spiselig olje

Hvis du har lyst til å gi en massasje som også smaker litt ekstra godt, er spiselige oljer et bra alternativ. Basen er laget på rene, spiselige materialer som gjør at du fint kan kysse og slikke på oljen. Super å bruke på erogene soner! Pust på oljen, og kjenn at den varmer litt ekstra.



Visste du at ...

40 prosent av alle kvinner kan oppnå orgasme dersom klitoris blir stimulert i 1-10 minutter. Hvis stimuleringen vedvarer i 20 minutter, vil 90 prosent av alle kvinner ha oppnådd orgasme.



Glidemidler

Før trodde mange at tørr skjede skyldes manglende lyst. I dag vet vi bedre. Stress, dagsform, humør, alder, amming og menssyklus er bare noen av faktorene som kan spille inn.

Vannbaserte glidemidler

Et vannbasert glidemiddel er basert på vann og derfor et naturlig supplement til kroppens egne sekreter. Det er helt ufarlig å få i seg og finnes ofte i ulike smaksvarianter, i tillegg til lukt- og smaksfrie alternativer.

De vannbaserte glidemidlene kan også ha andre spennende egenskaper. Noen virker kjølede, andre varmende, og enkelte er til og med tilsatt L-Arginin som øker blodsirkulasjonen – som igjen øker muligheten for å få orgasme.

Vannbaserte glidemidler kan brukes sammen med alle typer leketøy, ved både vaginal-, anal- og oralsex. Bruk dem gjerne sammen med kondom og til massasje.

Silikonbaserte glidemidler

Silikonbaserte glidemidler er tyntflytende, holder lenger på fuktigheten og klisser ikke. De kan brukes sammen med alle kondomer og leketøy i harde materialer, som plast, glass, metall og lignende. Prøv dem også til full kroppsmassasje og intimmassasje og nyt den "glatte" følelsen. Silikonglidemidler er ikke tilsatt smak, parfyme, parabener eller glycerin.

Hybridglidemidler

I nyere tid har vi fått inn hybridglidemidler som inneholder både vann og silikon. Disse glidemidlene er tyktflytende som de vannbaserte glidemidlene, de klisser ikke og holder nesten like lenge som silikonbaserte glidemidler. Fordelen med et hybridglidemiddel er at det er lettere å påføre fordi det ikke renner av leketøy eller penis ved påføring. Hybridglidemidler kan brukes til både vaginal- og analsex, sammen med kondomer og til massasje.

Vær oppmerksom på at enkelte leketøy bare bør brukes sammen med rent vannbaserte glidemidler.

Orgasmekrem

En orgasme gjør deg gladere til sinns, roer ned kroppen og styrker immunforsvaret. En orgasme gir kroppen lyst på flere. En orgasmekrem inneholder et aktivt stoff som forbedrer blodtilstrømningen til det området kremen påføres. En varm og prikkende fornemmelse kjennes når blodet fyller vevet, og du kan oppleve at området blir rødlig og litt hovent. Akkurat som når kroppen din er ordentlig tent. Orgasmekremen kan brukes på indre kjønnslepper og klitoris, men også på brystvorter og penis for å øke blodtilstrømningen. Resultatet er en stivere brystvorte, eller en hardere ereksjon. Kremen er ingen mirakelkrem, den gir ikke orgasme ved påføring. Seksuell stimuli må til, enten du bruker fingrene dine, partnerens tunge, eller et sexleketøy.

Du bør ikke bruke orgasmekrem dersom du er gravid, eller om du eller din partner er smittet med en kjønnssykdom.



Visste du at ...

Av alle seksuelle fantasier vi har, er den om å binde hverandre den mest sannsynlige at vi virkelig gjør.

Vaginakuler

Alle har godt av å utføre knipeøvelser for å stramme opp bekkenbunnmuskulaturen. For kvinner som nettopp har født, er dette spesielt viktig, men å trene disse musklene er lurt selv om man ikke har fått barn. En sterk bekkenbunnmuskel øker nytelsen under samleiet, som igjen øker sjansen for å få en vaginalorgasme.

Morsommere med rett tilbehør

Vaginakuler kommer i ulike varianter. Det gjelder å finne de som passer for deg.

Kuler med tråd er noe større og ligger godt i skjeden selv om du beveger deg. Disse kulene har små kuler på innsiden som avgir pirrende svingninger når de beveges på. Disse svingningene er med på å trekke sammen muskelen slik at du trener når du går med disse. Kulene bør ikke sitte inne i lenger enn 4 timer før de tas ut.

Vaginakuler uten tråd føres inn i ytre del av skjeden og blir liggende rett innenfor skjedeåpningen. Begynn med én kule og fortsett med to etter hvert som du er klar for å øke vanskelighetsgraden. For at kulene skal holde seg inne må du bruke muskelen aktivt og knipe! Når du beveger deg, blir det tyngre å knipe. Start med 5 minutter, og øk tiden gradvis. Gjør du dette hver dag, vil du allerede etter 14 dager merke forskjell, og etter hvert klare begge kulene i lengre tid.

Tips

Muskelen som skal trenes, er den samme hos kvinner og menn. For å finne den kan du, neste gang du tisser, stoppe urinstrålen ved å knipe igjen. Når du får til det, har du funnet den rette muskelen. Knip og slapp av 15 ganger på rad. Ta en pause, og kjør to sett til.

Analleketøy

Analsex har vært utforsket av mennesker i årtusener, og mange har hatt stor glede av denne erogene sonen. Noen liker å bruke sexleketøy på utsiden av kroppen, andre ønsker å utforske innsiden. Det finnes forskjellige produkter til dette.

Analplugg (butt plug)

En analplugg er en dildo/vibrator til anal bruk. Forskjellen på vanlige dildoer/vibratorene og leketøy til anal bruk er at analleketøy ofte er smalere i tuppen for å gjøre penetreringen enklere. I tillegg har de en plate, en ring eller lignende nederst for at leken ikke skal kunne forsvinne inn i anus nå det oppstår vakuüm. Dette gjør at leketøy er sikkert å bruke.

Analkuler

Analkuler er to eller flere kuler på en snor. Kulene føres inn i anus før de trekkes ut igjen, sakte eller raskt, alt etter smak og behag. Det gjelder å bruke rikelig med glidemiddel slik at innføringen blir mer komfortabel.



Visste
du at ...

Det er flere 20-åringar som er jomfru i dag enn det var på slutten av 50-tallet.



Hygiene

Noen velger å bruke kondom når de har analsex for å slippe å tenke på bakteriene. I tillegg kan et kondom trekkes raskt av om man ønsker å fortsette med vaginalsex eller oralsex. Tarmen har en del bakterier, og disse må være der fordi de er en del av kroppens immunforsvar. Du kan eventuelt benytte en analdusj med rent vann og skylle dersom du føler behov for dette. Leketøyet bør skylles med lunkent vann og mild såpe og deretter settes inn med Vibratorrens, en antibakteriell gelé.

Kondomer

Den beste sexen har vi når vi slipper å bekymre oss for å bli gravid eller pådra oss kjønnssykdommer. «Don't be a fool, wrap your tool».

Mye å velge i

Med dagens brede utvalg av kondomer er det enkelt å finne et som passer deg. Kondomer kommer i forskjellige størrelser, former og fasonger. Noen har en profilering (innsvingning) ved hodet for at de skal klemme litt ekstra og stimulere de mange nervene i dette området. Andre er bredere rundt hodet slik at de ikke klemmer i det hele tatt.

Tykkelsen på gummien varierer også. De tynneste kondomene transporterer mer varme slik at du nesten ikke kjenner at du har dem på. De tykkere reduserer følsomheten i penis og passer

godt for deg som vil holde litt lenger, men også til analsex som krever et mer robust kondom. For deg som vil ha det lille ekstra finnes det kondomer med nupper, riller, smak, farger etc – og til og med varianter med orgasmekrem og bedøvende krem for økt utholdenhet.

De fleste kondomer er laget av lateks, men det finnes også lateksfrie kondomer. Disse er laget av polyuretanplast og er ekstra tynne, men like sikre som latekskondomer.

De fleste kondomer er satt inn med litt glidemiddel på utsiden, men du kan godt tilføre mer glidemiddel ved behov. Alle vannbaserte og silikonbaserte varianter kan brukes, men ikke oljebaserte produkter eller vaselin da disse kan skade kondomet.

Beskyttelse ved oralsex

Flere kjønns sykdommer kan smitte også ved oralsex. For å beskytte deg mot dette kan du lage en slikkelapp som legges over vagina og anus.

Slik gjør du det:

- Ta frem et kondom fra pakningen, men ikke rull det ut.
- Klipp først av toppen, klipp deretter over den opprullede kanten. Vær forsiktig så ikke spissen av saksen kommer borti kondomet.
- Når du nå ruller ut kanten, vil du ha en firkantet lapp. En slikkelapp kan lages av alle typer kondomer.



Sex og sikkerhet

Sexleketøy og graviditet

De aller fleste som har et sunt og normalt svangerskap, kan ha sex helt frem til termin. Ønsker du litt ekstra lek og kos, kan du og partneren din også bruke sexleketøy. Det finnes mange spennende varianter, som klitorisvibratore og penisringer. Vi anbefaler at du, som gravid, kun bruker sexleketøy utvendig.

Glidemiddel

Mange gravide kvinner opplever at skjeden er tørrere enn vanlig, og at det derfor kan bli sårt og ubehagelig under samleiet. Noen får også mer ømfintlige slimhinner og reagerer kanskje på stoffer de ikke har reagert på tidligere. For å unngå dette bør du investere i et nøytralt, vannbasert glidemiddel.

En huske til å henge i taket, eller en pute, kan gi god støtte og avlastning for magen slik at dere kan nyte samleier under hele graviditeten.

Lurer du på noe?

Har du spørsmål om seksualitet i svangerskapet, kan du snakke med din fastlege eller jordmor. De er vant med denne typen spørsmål og kan gi gode råd.



Visste du at ...

Par som er hjemmekjære har hyppigere og bedre sex enn dem som er ute og fester hele natten.

Kjemiske stoffer

Ftalater

Ftalater er kjemiske stoffer som brukes til mykgjøring av gummi. Disse stoffene er i dag forbudt i barneleker og barneklær fordi de frigjøres når man biter i gummi. Ftalater er ikke forbudt i andre produkter. EU har et direktiv som regulerer mengden ftalater som er tillatt, og fabrikkene vi bestiller fra må holde seg innenfor denne mengden for å få lov til å bruke CE-merket. CE-merket er produsentens garanti for at alle direktiver som har med sikkerhet å gjøre, er oppfylt.

Parabener

En del kosmetikk, som sminke, hår- og kroppsspleieprodukter, glidemidler, lotions etc., inneholder i dag parabener. Parabener er konserverende og mindre allergifremkallende enn andre konserveringsmidler og blir derfor hyppigere brukt. Uten konservering blir produktet raskt dårlig. Det finnes ingen forbud mot parabener i dag fordi det ikke finnes god nok dokumentasjon på at stoffet er skadelig/hormonhemmende. Det finnes imidlertid egne bestemmelser for hvor mye parabener produkter har lov til å inneholde, og alle våre produkter er godt innenfor denne grensen.

Kilder:

Mattilsynet, Folkehelseinstituttet, SCCS og Kosmetikkleverandørenes forening.



*Visste
du at ...*

Fantasier beriker sexlivet. Både kvinner og menn tenner på erotisk litteratur, som noveller, blader og bøker. Hvorfor ikke fortelle hverandre om egne fantasier, eller se en erotisk film sammen? Hodet er vårt største seksuelle organ, og det er her lysten starter.



Rengjøring og oppbevaring

Rengjøring av leketøy

Rengjøring

Sexleketøy må rengjøres og vedlikeholdes, enten det dreier seg om penisringer, dildoer, vibratorer, vaginaer eller analplugger.

Slik gjør du det:

- Ta ut eventuelle batterier eller støpsel fra stikkontakt.
- Fjern glidemiddelrester, smuss og væske fra leketøy med lunkent vann og mild intimsåpe. Bruk aldri noe sterkere da såperester kan medføre irritasjon ved neste gangs bruk. Vaginaprodukter har en gjennomgående åpning som må skylles grundig. Pass på at vannet renner igjennom. Dersom vaginaen kommer i en sylinder, ta den ut av sylindren.
- Påfør et tynt lag antibakteriell gelé. Vi anbefaler Smak & Behag Vibratorrens fordi den fjerner over 99 prosent av de skadelige bakteriene. I tillegg kan den trygt brukes på alle våre leketøy uten at materialet skades. Du trenger ikke skylle av rensegeleen. Den inneholder en spritbase som fordampes av seg selv ved lufttørring.

Naturtro materialer

Lketøy laget av naturtro materialer som Cyberskin, Loveclone, Realistic skin, Fanta Flesh etc, kan virke litt "klissete" etter rengjøringen. Disse produktene bør man sette inn med

talkumpudder eller maisennamel for at de skal bli som nye igjen. Pudderet bidrar til å bevare elastisiteten og forhindrer at det blir liggende fuktighet i porene som tærer på materialet. Du får kjøpt pudder i alle våre butikker, maisennamel får du i dagligvarebutikker.

Batterier og oppbevaring

Batterier/lader

Når du skal skifte batterier på et leketøy, sørg for at du bruker batterier av samme merke og som er like nye. Om du blander nye og brukte batterier, kan dette gå ut over motoren og ødelegge produktet.

Ta alltid ut batteriene av batteridrevne leketøy. Det forlenger levetiden på batteriene og på leketøyene. I tillegg forhindrer det irrdannelse og lekkasje av batterisyre dersom det skulle være en feil på batteriene.

I bruksanvisningen står det forklart hvordan et oppladbart produkt bør lades, og hvor lenge det må lades første gang. Bruk aldri leketøy mens produktet har laderen i seg. Det anbefales kun å bruke originalladeren som hører til produktet.

Oppbevaring

Legg leketøy tilbake i pakningen det kom i, eller i en blank pose. Poser med farge/trykk kan smitte av og misfarge leketøy. Vær oppmerksom på at om du legger flere leketøy i samme pose, kan enkelte materialer reagere med hverandre og smelte. Dersom dette skulle skje, bør ikke leketøy brukes.

Du finner oss her:

Bergen | Bodø | Kristiansand | Oslo | Sandnes | Sandvika
Ski | Strømmen | Tromsø | Trondheim

www.kondomeriet.no

