

# Anleitungen, Pflege- & Sicherheitshinweise

## Unplain Jane & Jane Wonda



[www.mystim.com](http://www.mystim.com)


### Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem Kauf einer Mystim Jane hast du dich für ein Qualitäts-Produkt „made in Germany“ entschieden. Damit du an deinem Spielzeug besonders lange Freude bzw. ein besonders gutes Trainingsresultat hast, solltest du die folgenden nützlichen Hinweise vor der ersten Verwendung bitte gründlich durchlesen.

*Wir wünschen dir viel Freude,  
Dein Mystim Team*

### Reizstrom, Muckis und Erotik

Reizstrom erfreut sich zunehmender Beliebtheit, nicht nur weil es sich gut anfühlt, sondern auch, weil es die effektivste Trainingsmethode für deinen Beckenboden ist. Egal ob du eine Inkontinenztherapie hast, oder ihr vorbeugen möchtest, ob du gerade entbunden hast, oder aber ob du einfach nur so etwas Gutes für dich tun möchtest, mit Jane liegst du goldrichtig. Ein gut trainierter Beckenboden hat viele Vorteile. Schließlich gilt: Richtig kommen, kommt vom Training.

 Im Umgang mit Reizstrom solltest du einige Dinge immer beachten:

- Personen mit elektronischen oder metallischen Implantaten (z. B. Herzschrittmachern) dürfen Reizstrom nicht anwenden, ohne vorher ihren Arzt zu konsultieren. Das gleiche gilt für Personen mit Herzfehlern oder Herzrhythmusstörungen.
- Die Stimulation darf nie so erfolgen, dass Strom durch das Gehirn oder Herz fließt. Stimuliere niemals den Kehlkopf- oder Rachenbereich. Muskelverkrampfungen in diesem Bereich könnten zum Ersticken führen.

- Reizstromgeräte dürfen nicht in Anwesenheit von explosiven oder entzündlichen Materialien verwendet werden.
- Reizstrom darf nicht während der Schwangerschaft verwendet werden.
- Reizstrom darf nur auf gesunder Haut angewendet werden.
- Von Kindern fernhalten.
- Verwende nur original Mystim - Zubehör.

### Anwendung

Bitte stecke die deinem Gerät beiliegenden Kabel direkt in die Anschlusslöcher des Toys. Um die für dich optimale Intensität zu finden, ist es wichtig, dass du das Spielzeug einführst, bevor du den Reizstrom zuschaltest. Bitte verwende ein Gleitmittel auf Wasserbasis wie unser „Bonnie & Glide“, oder das Mystim Leitgel „The Goldfather“, das die Leitfähigkeit erhöht.

### Reinigung und Pflege

Unsere Toys sind aus 100% medizinischem Silikon gefertigt, und daher sehr hygienisch.

Du kannst sie ganz einfach mit Wasser und einem milden Reinigungsmittel oder Seife säubern.

In regelmäßigen Abständen solltest du darüber hinaus ein Desinfektionsmittel verwenden. Achte darauf, dass du auf gut hautverträgliche Varianten zurückgreifst, und beachten die Gebrauchsanweisungen des jeweiligen Produkts. Bitte lass Jane vor der nächsten Verwendung vollständig trocknen.

### Beckenbodentraining mit Unplain Jane & Jane Wonda

Mit unseren Geisha Balls kombinierst du klassisches Geisha Ball Training (mit einer flüsterleisen, rotierenden Kugel) mit dem aus der Sportmedizin bekannten und hoch-effektiven EMS Training (EMS = Elektrische Muskel Stimulation). Um diese Form des Trainings zu nutzen, benötigst du ein Elektrostimulationsgerät, das über EMS Programme verfügt, wie z.B. unser Mystim Cluster Buster oder Mystim Golden Girl.

Unsere Unplain Jane verfügt über nur eine rotierende Kugel und 2 Elektrostimulationsbereiche, was sie zur perfekten Wahl für Einsteiger macht. Wenn du mit deinem Training schon fortgeschritten bist, ist Jane Wonda perfekt für dich. Hier hast du gleich 2 rotierende Kugeln und 4 Elektrostimulationsbereiche.

### Tipps

Das Training ist besonders effektiv, wenn du deinen Beckenboden während der elektrischen Stimulation unterstützend auch selbst bewusst an- und entspannst.

Natürlich kannst du mit Jane auch Spaß haben. Nutze dazu einfach eins der Stimmulationsprogramme deines Cluster Busters oder Tension Lovers.

**Noch Fragen? - dann kontaktiere uns, wir kümmern uns gerne darum:**

[www.mystim.com](http://www.mystim.com) / [hello@mystim.com](mailto:hello@mystim.com)

# Instructions, care & safety notices for Unplain Jane & Jane Wonda



[www.mystim.com](http://www.mystim.com)

## Congratulations!

With the purchase of a Mystim Jane, you have opted for a quality product „made in Germany“. You should read the following useful instructions carefully prior to using the toy for the first time so that you will be able to enjoy it for a long time and achieve the best training results.

*We wish you lots of pleasure!  
Your Mystim team*

## Electrostimulation, the pelvic floor and eroticism

Electrostimulation is becoming more and more popular, because not only does it feel amazing, but it also is a very effective form of kegel exercising. No matter if you are fighting or trying to prevent incontinency, if you are a new mom or just want to do something good for you - Jane is always a perfect choice. Because it's true: Practice makes perfect... orgasms.

 You should always keep a few things in mind when handling e-stim:

- Persons with electronic or metal implants (e.g. pacemakers) may not use stimulating current without consulting their physician first. The same applies for persons with heart defects or arrhythmia.
- Never let stimulating current flow through your heart or brain. Never stimulate the larynx or throat region. Muscle spasms in this region may cause suffocation.
- Stimulating current devices may not be used around explosive or inflammable materials.

- Stimulating current may not be applied during pregnancy.
- Stimulating current may only be applied on healthy skin.
- Keep away from children.
- Only use original Mystim accessories.

## Application

Please connect your power boxes' wires directly with the junction holes in the toy. In order to find the perfect level of intensity for you, insert the toy before turning the stimulating current on. Please use our water-based lubricant Bonnie & Glide or our conductive gel Goldfather by Mystim, which increases the conductivity.

## Cleaning and maintenance

Our toys are made of high-quality medical grade platinum silicone, that is also used in medical engineering and is therefore very hygienic.

You can clean the toys very easily with water and a mild detergent.

In addition, you should also use a disinfectant at regular intervals. Make sure you use a very skin-friendly product and observe the instructions for the respective product. Please let the toy dry completely prior to the next use.

## Kegel Exercising with Unplain Jane & Jane Wonda

With our Janes you can combine classic kegel exercising (with a rotating ball inside) with the in sports medicine well-established EMS training (electric muscle stimulation). In order to activate this feature you do need an electrostimulator with EMS programs like the Mystim Cluster Buster or Mystim Golden Girl.

Our Unplain Jane has only one rotating ball with 2 electrostimulation zones, which makes her a perfect training toy for beginners. If you are more advanced or up to a challenge, Jane Wonda with her 2 rotating balls and 4 stimulation areas is the toy to choose.

## Tips & Tricks

Training with our Janes is even more efficient if you also actively contract and relax your pelvic floor muscle while using the electrostimulation.

This might be obvious, but: of course you can not only train, but also indulge with Jane. Simply use a stimulation program of our Cluster Buster or Tension Lover instead of one of the training programs.

**Do you have any questions? -  
Then please contact us:**

[www.mystim.com](http://www.mystim.com) / [hello@mystim.com](mailto:hello@mystim.com)