



# 55 FACTS OF SMARTBALLS

Fünfundfünfzig Dinge,  
die Sie schon immer über  
**SMARTBALLS** wissen  
wollten...

Mit Zitaten aus der  
Bestsellerreihe „Shades  
of Grey“, von führenden  
Gynäkologen und  
vielen mehr ...

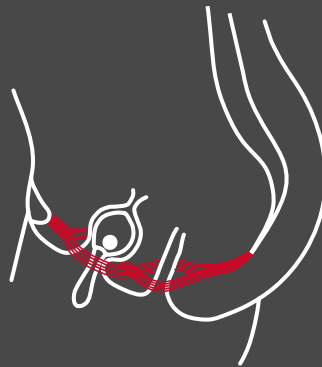
**FUN FACTORY** (Hrsg.)

1

Durch die immense Popularität der Buchreihe "Shades of Grey" sind 2012 die Verkaufszahlen der **SMARTBALLS** in die Höhe geschossen und haben die zwei Millionen Marke durchbrochen.



2



Die Beckenbodenmuskulatur, auch Kegelmuskulatur genannt, funktioniert wie eine Schlinge, die vom Schambein zum Steißbein verläuft. Diese Muskulatur unterstützt die Beckenorgane der Frau, wie zum Beispiel die Blase, die Gebärmutter und das Rektum.

3

Eine von drei Frauen hat aufgrund der Wechseljahre, Geburten oder des Geschlechtsverkehrs Probleme mit Nachlassen der Muskulatur im Beckenbodenbereich.



4

Regelmäßiges Training der Kegelmuskulatur führt innerhalb weniger Wochen zu spürbaren Ergebnissen, wie zum Beispiel einer Abnahme der Belastungsinkontinenz. Für einige Frauen kann die Veränderung enorm sein.

5

„Durch die Beckenbodenmuskeln wird das gesamte Muskelkorsett gestützt. Sie sind also das Kraftzentrum des Körpers.“

- Christine Kaffer,  
IHK-Fitness-Fachwirtin  
und Beckenboden-Ausbilderin



6

Als Folge von Schwangerschaften, Operationen, den Wechseljahren, Blasenentzündungen oder ganz einfach durch das Altern verringert sich die Kraft der Beckenbodenmuskulatur. Nur regelmäßiges Training wirkt dem entgegen.

- Sue Johanson,  
amerikanische Sexualberaterin

7



Die **SMARTBALLS** sind ein medizinisch empfohlenes Trainingsgerät für die Beckenbodenmuskulatur. Seit die **FUN FACTORY** in den neunziger Jahren begann, die Kugeln über Apotheken zu verkaufen, werden sie sowohl von Ärzten als auch von Hebammen befürwortet.

8

Die **SMARTBALLS** beinhalten eine bewegliche Kugel im Inneren, die bewirkt, dass die Beckenbodenmuskulatur unwillkürlich stimuliert wird. Einmal in die Vagina eingeführt, trainiert man diese hierdurch mühelos.



9

**SMARTBALLS** gibt es in zwei Ausführungen: Der **SMARTBALL UNO** besteht aus einer einzelnen Kugel, während die **SMARTBALLS DUO** sich aus zwei miteinander verbundenen Kugeln zusammensetzen.



10

Der **SMARTBALL UNO** ist eine ausgezeichnete Alternative zu den **SMARTBALLS DUO**, denn er ist besonders für Frauen geeignet, die zum ersten Mal Vaginalkugeln verwenden oder sich eine kleinere Variante wünschen.



11

Die **SMARTBALLS** müssen nicht bewusst „festgehalten“ werden. Ähnlich wie einen Tampon führt man sie ein und es bedarf keiner speziellen Technik, sie im Inneren zu behalten.



12

Die in den **SMARTBALLS** eingearbeiteten Kugeln bewegen sich im Inneren des Körpers hin und her, so dass sanfte aber intensive Schwingungen entstehen, welche die Beckenbodenmuskulatur stimulieren, massieren und trainieren. Nach einem patentierten Prozess gefertigt, sind **SMARTBALLS** die leisesten Liebeskugeln der Welt.

13

„You can be kegelung all day.“

„Man kann die Kegel-  
muskulatur den ganzen Tag  
trainieren.“

- Oprah Winfrey



14

„Sie (Beckenbodenmuskeln) stabilisieren Organlage, Bauch und Rücken, geben Kraft aus der Mitte. Wird der Beckenboden zu sehr beansprucht, wird er geschwächt. Das passiert zum Beispiel durch Geburten, aber auch Übergewicht oder schweres Heben.“<sup>2</sup>

- Andrea Merfeld,  
Beckenbodentherapeutin aus Herdecke  
in Nordrhein-Westfalen



15

„Täglich für zehn Minuten Liebeskugeln tragen – das stärkt und trainiert den Beckenboden am schnellsten und effektivsten.“<sup>3</sup>

- Joey Grit Winkler,  
Moderatorin und ehem.  
Fitnesstrainerin



16

„Wie deutlich Sie die Rotation und das Gewicht der Kugeln wahrnehmen, hängt sehr von Ihrer Beckenbodenbeschaffenheit ab. Ist Ihr Beckenboden schwach, werden Sie sich darauf konzentrieren müssen, die **SMARTBALLS** nicht zu verlieren. Ist Ihr Beckenboden kräftig, werden Sie die Kugeln nur bei stärkeren Bewegungsabläufen wie zum Beispiel beim Treppensteigen spüren.“<sup>4</sup>

- Christine Niersmann, Hebamme

17

„Jede Frau kann ihre eigene Muskelspannung überprüfen, in dem sie ihre Finger in die Vagina einführt und dann die Muskeln zusammenzieht. Wenn die Muskeln sich um ihre Finger herum wie eine dünne Linie anfühlen, dann sollte man mit dem Muskelaufbau beginnen. Wenn die Muskeln sich jedoch wie ein etwa 1,5 cm breites Band anfühlen, dann ist der Beckenbodenmuskel in einem guten Zustand. Durch weitere Kegelübungen kann man sich jedoch auch noch von gut zu hervorragend steigern.“<sup>5</sup>

- Dr. Lou Paget,  
amerikanische Sexberaterin und Buchautorin

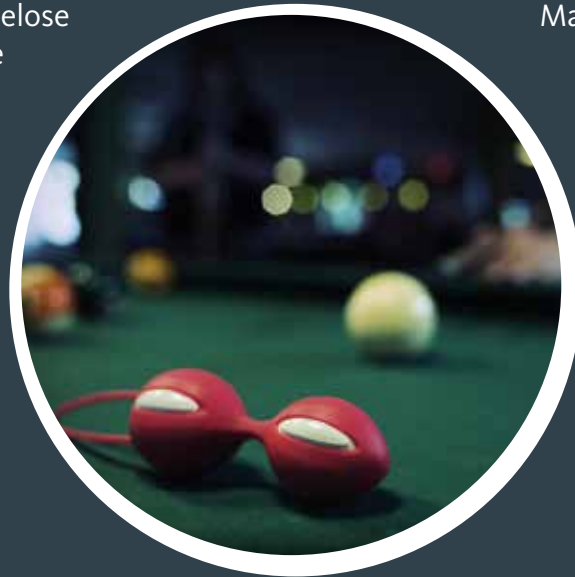


18

Die Ziehprobe:  
Um den Fortschritt beim Training und die Kraft der eigenen Kegelmuskulatur zu testen, zieht man einfach an der Schlaufe, während man die Beckenbodenmuskulatur anspannt. Bleiben die **SMARTBALLS** sicher im Inneren, dann kann man sich auf die Stärke der Muskulatur verlassen!

19

Ein Vorteil der **SMARTBALLS** ist das mühelose Training der Beckenbodenmuskulatur, die durch die schnellen, unwillkürlichen Kontraktionen entsteht, die während des einfachen Gehens ausgelöst werden. Diese Übung bietet einen größeren Nutzen, als die Beckenbodenmuskulatur aktiv zusammen zu ziehen.



20

Man kann die **SMARTBALLS** beim Einkaufen, Joggen\*, Surfen\* oder auch zu Hause tragen. Dank ihnen erhält das Busfahren, die Arbeit, ein Strandbesuch oder das Ausgehen einen geheimen Reiz.

\* ... nur für trainierte Frauen!

21

Hebammen-Tipp:  
Liebeskugeln sind wie Hanteln  
für den Beckenboden.<sup>6</sup>



22

„Doch die Stärkung des Beckenbodens  
ist für Frauen aller Altersklassen  
wichtig.“<sup>7</sup>

- Dörte Meisel,  
Berufsverband der Frauenärzte  
in Sachsen-Anhalt

23

„Viele Menschen wissen gar nicht, dass jede sexuelle Handlung, egal ob mit oder ohne Partner, die Beckenbodenmuskulatur stärkt. Dabei hilft die Nutzung von Sexspielzeugen, welche für die Stärkung der Kegelmuskulatur erfunden wurden, schneller ans Ziel zu gelangen. Wenn man anfängt, die Kegelübungen durchzuführen, kann man sie zunächst als unangenehm empfinden. Doch je mehr man damit übt, desto einfacher wird es. Also, nicht gleich aufgeben!“

- Ducky Doolittle,  
amerikanische Sexualerzieherin und Autorin



24

„Das Beckenbodentraining erhöht die Durchblutung der beim Sex beanspruchten Muskelgruppen wie beispielsweise der Scheide, wodurch die sexuelle Erregbarkeit um vieles verbessert wird.“<sup>8</sup>

- Dr. Christian Albring,  
Präsident des Berufsverbandes der  
deutschen Frauenärzte

25

„Er streckt die Hand aus. Zwei mit einem dicken schwarzen Seil verbundene, silberne Kugeln liegen in seiner Handfläche. ...

Einführen! In meinen Körper! Ich schnappe nach Luft. Sämtliche Muskeln in meinem Unterleib spannen sich an. Meine innere Göttin legt einen leidenschaftlichen Schleiertanz hin. ...

Ach du meine Güte. ...

Es fühlt sich seltsam an. Als sie erst einmal in mir sind, kann ich sie praktisch nicht mehr spüren – andererseits weiß ich, dass sie da sind. ...

Oh. Jetzt spüre ich sie ...

Hey ... das ist ja toll, ein echter Genuss. Sie steigern mein Verlangen nach Sex.”<sup>9</sup>

- Anastasia Steele,  
aus „Shades of Grey - Geheimes Verlangen“



26

„Kein Genuss ist vorübergehend; denn der Eindruck, den er zurücklässt, ist bleibend.“

- Johann Wolfgang v. Goethe

27

Um die Gefühle der Frau während des Geschlechtsverkehrs zu steigern, können die **SMARTBALLS** während des Analsex vaginal verwendet werden.



28

Erweitere dein **SMARTBALLS**-Training durch die Benutzung eines Vibrators. Durch das Anlegen an die Ziehschleife der **SMARTBALLS** werden die Vibrationen direkt an die rotierenden Kugeln im Inneren weitergegeben und der G-Punkt gezielt stimuliert.

29

„Man kann auch ohne seine Hände masturbieren. Diese Fähigkeit ist weniger die Kunst der Kontrolle, als die Kunst der Befreiung jener Muskeln, die seit der Kindheit unterdrückt wurden.“

- Germaine Greer,  
amerikanische Schriftstellerin

30

„Don't knock masturbation.  
It's sex with someone I love.“

„Sagen Sie nichts gegen  
Masturbation; das ist Sex  
mit jemandem, den ich  
sehr liebe.“

- Woody Allen,  
amerikanischer Komiker  
und Schauspieler





31

„Sex und Lust gehören den Frauen,  
wir Männer spüren oft nicht  
einmal, was damit gemeint ist.“

- Federico Fellini,  
italienischer Filmproduzent



32

„Wenn das so weitergeht, muss er  
die Kugeln gar nicht befeuchten.  
Er schiebt sie in den Mund,  
während ich weiter an seinem  
Finger sauge und die Zunge darum  
kreisen lasse. Als er versucht, ihn  
herauszuziehen, halte ich ihn mit  
den Zähnen fest.“<sup>10</sup>

- Anastasia Steele ,  
aus „Fifty Shades of Grey - Gefährliche Liebe“

33

Es gibt Hinweise darauf, dass Vorgänger der heutigen **SMARTBALLS**, sog. „Ben Wa“-Kugeln, bereits um 500 n.Chr. in Japan verwendet wurden. Während der zweiten Hälfte des 20. Jahrhundert wurden die Kugeln in orientalischen Geschenkeläden und in Sexshops verkauft.

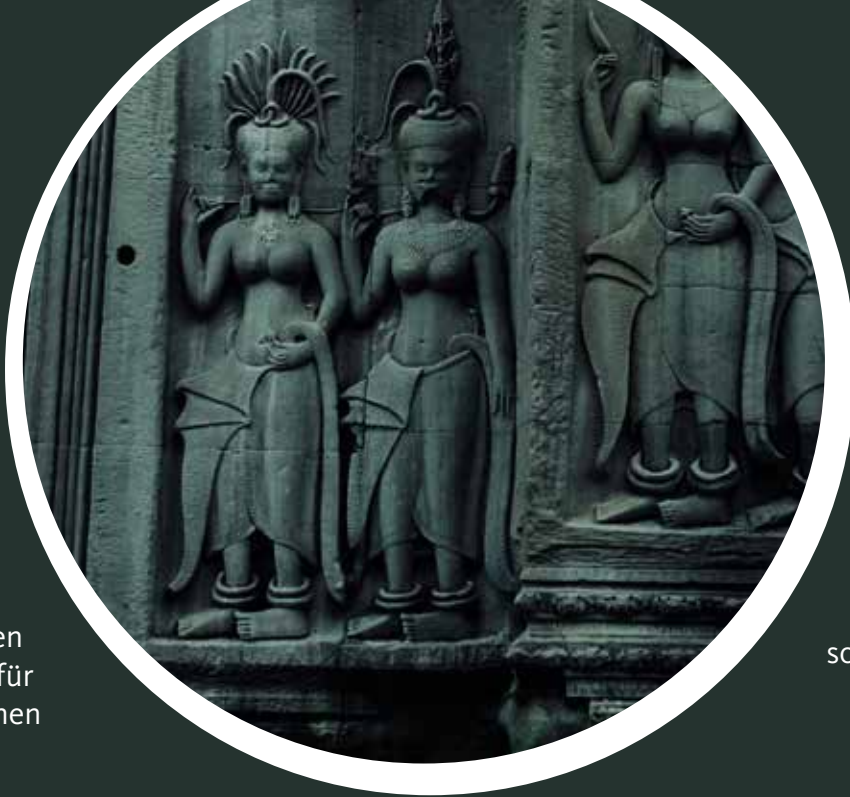


34

Die prähistorischen „Ben Wa“-Kugeln wurden aus Metall oder Elfenbein hergestellt. Sie wurden ursprünglich in die Vagina eingeführt, um während des Geschlechtsverkehrs den Genuss des Mannes zu steigern.

35

Die Frauen im antiken Asien, von Thailand über China bis nach Japan, benutzten bereits die zart klirrenden Vibrationen der Kugeln für das Vorspiel oder um einen Orgasmus zu erreichen.



36

Im alten Asien waren die „Ben Wa“ auch als „Rin No Tama“ bekannt, was soviel bedeutet wie „klingelnde Kugeln“.

37

Anhänger der spirituellen Tradition des Tantra und des chinesischen Taoismus glauben, dass die „Ben Wa“-Kugeln hilfreiche Instrumente sind, um Kontrolle zu üben und die sinnlichen Seiten eines Menschen zu erforschen.



38

„Unser Glück ist immer nur zwischen den Fußsohlen und dem Kleinhirn zu finden.“

- Honoré de Balzac,  
französischer Schriftsteller

39

„Je mehr Kontrolle man über seine Vaginalmuskulatur hat, desto größer ist der Genuss während des Geschlechtsverkehrs. Man hat eine stärkere Kontrolle über die Muskulatur und kann die Sinneseindrücke besser wahrnehmen. Damit steigert man das eigene Vergnügen und hat mehr Einfluss darauf, was während des Sex passiert.“

- Dr. Lisa Masterson,  
amerikanische Frauenärztin,  
Geburtshelferin und TV-Moderatorin



40

„Wenn man diese Muskeln nicht benutzt, dann werden sie sich zurückbilden. Und es geht hierbei nicht nur um das sexuelle Vergnügen, das man verpasst, sondern es kann auch zur Inkontinenz führen. Warum also nicht zwei Fliegen mit einer Klappe schlagen und die Kugeln benutzen?“

- Dr. Oz,  
amerikanischer TV-Arzt

41

In den 1940er Jahren wurde ein Gerät zur Messung der Stärke der willkürlichen Muskelkontraktion entwickelt. Das so genannte Kegel-Perineometer, auch als *Biofeedback*-Maschine bekannt, wurde nach seinem Erfinder – dem Gynäkologen Dr. H. Kegel – benannt.



42

Dr. Kegel entwarf die erste *Biofeedback*-Maschine zu Hause am Küchentisch mit Hilfe seiner Frau. Bis zu seinem Tod Mitte der 1970er Jahre verkauften sie diese zum Hausgebrauch für 40 \$.



43

Dr. Arnold H. Kegel erfand die nach ihm benannten „Kegelübungen“, um Frauen eine nicht-operative Methode der „vaginalen Entspannung“ anzubieten.



Foto: Arnold H. Kegel, <http://hm.nlm.nih.gov/>

44

Die Kegelübungen verstärken die Blutzufuhr in der Beckenregion. Das führt dazu, dass man sich der klitoralen und vaginalen Sinneseindrücke, die zu einem Orgasmus führen, stärker bewusst wird. Wie jeder Muskel bewegt sich ein stärkerer Muskel kraftvoller als ein schlaffer. Deshalb ist die Wahrscheinlichkeit besserer Orgasmen mit kräftigen Beckenbodenmuskeln deutlich höher.

45

1952 veröffentlichte Dr. Kegel einen Bericht, in dem er behauptete, dass diejenigen Frauen, die seine Übungen regelmäßig anwendeten, einfachere, häufigere und intensivere Orgasmen erlebten als andere:

„Es konnte erwiesen werden, dass viele Frauen, die über einen Mangel an Gefühl in ihrer Vagina während des Geschlechtsverkehrs klagten, unter einer Fehlfunktion des Beckenbodenmuskels litten. In diesen Fällen kann die sexuelle Erfüllung durch die Wiederherstellung der Funktion der Beckenbodenmuskulatur gesteigert werden.“



46

„Schon nach wenigen Wochen Kegeltraining, mit nur drei kurzen Trainingseinheiten am Tag, festigt sich die Beckenbodenmuskulatur der Frau merklich und ihr Partner kann beim Sex bereits die erhöhte Straffheit spüren.“

- Bryce Britton,  
amerikanische Sextherapeutin  
und Autorin



47

Studien zeigen, dass übermäßig verkrampfte Beckenbodenmuskeln durch einen Mangel an Durchblutung in der Beckenregion zu Infektionen beitragen können. Sie führen zu einem geschwächten Vaginal- und Harnröhrenbereich, der einen guten Nährboden für infektiöse Bakterien bietet.



48

Kegelübungen werden auch Frauen empfohlen, die sich auf eine Geburt vorbereiten. Mit Hilfe der Übungen können sie ihren Beckenboden auf die physiologischen Beanspruchungen der späten Schwangerschaftsphase und der Geburt vorbereiten.

49

„Mach deine Kegelübungen. Sie sind gut für dich. Stärkere Orgasmen. Das sagt ja wohl alles.“

- Megan Andelloux,  
amerikanische Sexologin und Sexualerzieherin



50

„Je öfter man die Beckenbodenübungen durchführt, desto besser werden die Orgasmen. In der Tat habe ich meine besten Orgasmen erst erlebt, nachdem ich angefangen hatte, meine Beckenbodenmuskulatur zu stärken. Und je öfter ich die Übungen durchführe, desto besser wird der Sex und die Orgasmen, die ich habe – sowohl alleine, als auch mit einem Partner!“

- Jamye Waxman,  
amerikanische Sexualerzieherin

51



Die **SMARTBALLS** sind aus medizinischem Silikon hergestellt und enthalten einen Kern aus Thermoplast. Alle Materialien sind hautfreundlich, sehr belastbar und pflegeleicht, ebenso wie antiallergen, latex- und porenfrei und ohne Weichmacher.

52

Die unwillkürlichen Muskelkontraktionen der Beckenbodenmuskulatur, welche durch die **SMARTBALLS** ausgelöst werden, bezeichnet man auch als *Biofeedback*.

53

Nicht alle Frauen sind gleich gebaut. Manche haben einen gesenkten oder geneigten Uterus oder ihnen musste die Gebärmutter entfernt werden. Für diese Frauen ist ein **SMARTBALL UNO** mit nur einer Kugel zu empfehlen, denn dieser kann von 100 % aller Damen verwendet werden.

**SMARTBALL UNO**

ball: 4,5 cm, Ø 3,6 cm, 36 g  
ball: 1.8 in, Ø 1.4 in, 0.079 lb



Die SMARTBALLS DUO sind für ungefähr 90 % aller Frauen geeignet. Sie bestehen aus zwei Kugeln. Im Zweifelsfall empfiehlt es sich, das Beckenbodentraining mit einem SMARTBALL UNO zu beginnen und dann mit den SMARTBALLS DUO die Intensität des Trainings nach einer Weile zu steigern.

### SMARTBALLS DUO

*balls: 10 cm,  
Ø 3,2 cm + Ø 3,6 cm, 72 g*

*balls: 3.9 in,  
Ø 1.3 in + Ø 1.4 in, 0.16 lb*



55

Die SMARTBALLS können mit milder Seife und Wasser gereinigt werden. Sie sind aus porenfreiem Material hergestellt und erfordern deshalb keine umständlichen Desinfektionsmaßnahmen.



Made in Germany



YOUR PERFECT MOMENT

FUN  
FACTORY

Women  
ONLY  
FEMALE DESIRE.

SMARTBALLS –  
FÜR HÖHEPUNKTE NACH  
DEM TRAINING!

Quellen:

1: <http://gesundheitsnews.imedo.de/news/103145-starke-beckenbodenmuskulatur-foerdert-das-sexuelle-empfinden> - 2: <http://www.n-tv.de/wissen/Warum-Training-noetig-ist-article3090001.html> - 3: <http://www.internetmarketing.or.at/tag/loox-magazin/> - 4: <http://www.rueckbildungsgymnastik.net/forum/thread.php?postid=1501> - 5: „Die perfekte Leidenschaft: 365 Tipps und Techniken, die sie und ihn verrückt machen“ Goldmann Verlag, 2005 - 6: <http://www.freundin.de/wie-oft-ist-normal-15083.html> - 7: <http://www.sunny-medinfo.de/date/2011/09> - 8: <http://eggetsberger-info.blogspot.de/2012/10/die-beckenbodenmuskulatur-ist-eine-der.html> - 9: aus „Shades of Grey - Geheimes Verlangen“, Kapitel 20 - 10: aus „Shades of Grey - Gefährliche Liebe“, Kapitel 6



VIEW VIDEO



www.FUNFACTORY.com