

Zdrowie w parze z przyjemnością

Z Marzeną Biernacką, współtwórczynią marki Plum Bum produkującej terapeutyczne kulki douchowe, rozmawia Marzena Michalek

Z Marzeną Biernacką spotykam się w centrum Warszawy. Wbiega zdyszana i radosna. Emanuje z niej niezwykła energia. Przy stolikach wokół nas siedzi wiele kobiet. Młodych, dojrzałych, z dziećmi, z laptopami, pijących kawę i sok z brzozy. O nich właśnie będziemy rozmawiać...

Historia jakich wiele

Pytam o genezę pomysłu. *Moja historia to historia wielu kobiet* – mówi Marzena Biernacka. *Byłam osobą niezwykle aktywną, uprawiającą wiele sportów. Urodziłam dziecko. I nagle poczułam wielki dyskomfort w okolicach intymnych. Pojawiło się nietrzymanie moczu i brak przyjemności z seksu. Zaczęłam szukać sposobu, by przywrócić swoje mięśnie do dawnej sprawności. Przyjaciółka poleciła, bym spróbowała kulek Kegla. I tak trafiłam do ponurego seks shopu, w którym, wśród akcesoriów erotycznych, znalazłam kilka różnych kulek. Niestety, sprzedawca potraktował mnie z dużym przekąsem i nie*

w Hiszpanii, natknęłam się na nie w aptece. Były estetyczne i kolorowe. Miały różny ciężar i wielkość. Hiszpańska farmaceutka wyczerpująco i profesjonalnie wytłumaczyła mi jak je stosować. Wiedziałam, że tego właśnie szukałam!

Zróbmy kulki dla Polek

Pomyślałam – dlaczego Polki nie mogą mieć takich kulek? – kontynuuje Marzena. Takiej informacji i dostępu do produktu, który można kupić w miejscu, które je nie krępuje, w kontakcie z inną kobietą? Wiedziałam jedno – produkt, który stworzymy, musi być naprawdę profesjonalny. Dlatego też przeprowadziłyśmy wiele badań wśród kobiet w różnych grupach wiekowych i z różnymi schorzeniami. Były to młode kobiety planujące ciążę, kobiety po porodach, z tytożgięciem macicy, w wieku menopauzalnym i po menopauzie, z różnym nasileniem NTM. Badania pokazały, jak wiele uprzedzeń i lęków jest w Polkach, jak bardzo są „odcięte” od swojej miednicy, jak bardzo nas krępuje dbanie o okolice intymne.

Rozmowa z hiszpańską farmaceutką zainspirowała mnie do jeszcze jednego pomysłu – mówi Marzena. Wiedziałam, że najistotniejsza jest dokładna informacja o tym po co i jak, krok po kroku, stosować kulki. I tak powstała pierwsza, i jak dotąd chyba jedyna, polska instrukcja aplikacji kulek. Nie byłoby jej, gdyby nie ogromne zaangażowanie i pomoc pani Elżbiety Kaden, magister położnictwa i rehabilitantki krocza, z którą do tej pory ściśle współpracujemy i która jest naszym ekspertem w sprawach mięśni dna miednicy.

Małe hantle

Kulki Plum Bum to pierwsze w Polsce progresywne kulki terapeutyczne do ćwiczenia mięśni dna miednicy. Powstają w Polsce, choć część komponentów sprowadzamy z zagranicy – mówi Marzena Biernacka. Są estetyczne, bardzo kobiece, wykonane z hypoalergicznego silikonu. Posiadamy testy dermatologiczne, poparte certyfikatem FDA (ang. Food and

Drug Administration). Dlaczego są progresywne? – pyta i natychmiast odpowiada właścicielka Plum Bum. Ponieważ są przeznaczone dla kobiet z różnymi potrzebami i problemami. W zestawie są dwa typy kulek. Mniejsze i cięższe (85g) oraz większe i lżejsze (55g). Wskazane jest korzystanie w pierwszej kolejności z kulek większych, a następnie tych



Fot. Materiały prasowe Plum Bum

byłam w stanie dowiedzieć się niczego poza tym, co było napisane na opakowaniach. Wyszłam zażenowana i postanowiłam kupić kulki w sieci. Nie miałam wtedy pojęcia, że kulki powinny mieć odpowiedni ciężar i wielkość, że powinny być progresywne. Te, które kupiłam, były za małe i za lekkie. Dopiero przez przypadek, podczas urlopu

o mniejszym rozmiarze, ponieważ mięśnie stopniowo się przyzwyczajają i wzmacniają i można im stawiać kolejne wyzwania. Optymalne stosowanie to 15 minut co drugi dzień – ważne, by odbywało się to w ruchu, nawet podczas uprawiania sportu. Chcemy pokazać Polkom, że kobiety świadome swojej kobiecości mogą w torebce również nosić taką intymną biżuterię. W końcu nasze hasło pozycjonujące: „Oh! My pleasure!” odwołuje się do przyjemności – śmieje się Marzena. Jednak tak naprawdę – poważnie – przede wszystkim zależy nam na tym, by Polki otworzyły się na swoje zdrowie intymne. Nasze kulki to taka mała intymna siłownia, która wzmacnia mięśnie dna miednicy i dlatego chcemy dotrzeć do wszystkich kobiet, którym zależy na zdrowiu.

Plany na przyszłość

Planujemy już wkrótce poszerzać wśród pań edukację dotyczącą mięśni dna miednicy, ponieważ to one w ogromnej mierze determinują nasze samopoczucie psychiczne i fizyczne. Chcemy dotrzeć do wszystkich grup wiekowych, a mamy świadomość, że część z kobiet nie posługuje się komputerem, nie używa Internetu, ani maila – wylicza Marzena. Dlatego już teraz pracujemy nad programem, dzięki któremu będziemy mogły dotrzeć do pań w wieku 55+. Nie mogę zdradzać zbyt wielu tajemnic, ale mogę powiedzieć, że już wkrótce o naszym produkcie będzie można się dowiedzieć w klubach seniora, uniwersytetach trzeciego wieku, klubach fitness, salonach rehabilitacyjnych, czy w sklepach z bielizną. Już teraz jesteśmy obecne na konferencjach poświęconych zdrowiu kobiety, w wybranych gabinetach ginekologicznych, czy w ekologicznych drogeriach. Pracujemy również nad stworzeniem nowego kanału dystrybucyjnego obejmującego całą Polskę,

który zapewni nie tylko większą sprzedaż naszych kulek, ale przede wszystkim będzie edukował Polki i poszerzy ich wiedzę na temat zdrowia intymnego. W dalszej perspektywie marzy nam się oczywiście sprzedaż i edukacja w aptekach, podobnie jak ma to miejsce w innych krajach europejskich, ale na to potrzebujemy nieco więcej czasu – dodaje Marzena.



Fot. Materiały prasowe Plum Bum

Gdzie kupić?

W tej chwili najprostszym sposobem zamówienia kulek jest skorzystanie ze sklepu internetowego:

www.plumbum.com.pl. Można to zrobić wypełniając formularz kontaktowy, wysyłając mail, czy po prostu wykręcając numer telefonu podany na stronie – dodaje właścicielka Plum Bum. Zamówione kulki można odebrać w stacjonarnym sklepie w Jankach.

WYPOWIEDŹ EKSPERTA

Elżbieta Kaden - magister położnictwa i rehabilitantka krocza, która pracuje w Poradni Wczesnej Rehabilitacji Poporodowej i Uroginekologicznej w Warszawie.

Kulki dopochwowe ułatwiają trening siłowy mięśni dna miednicy. Aplikowane do pochwy pobudzają, za pomocą drobnych drgań, włókna mięśniowe i jednocześnie polepszają ukrwienie tkanek. Ponadto, gdy kulki podczas normalnej aktywności wysuwają się z pochwy kobieta, kurcząc pochwę, stara się pobudzić mięśnie do pracy tak, by kulki wróciły na miejsce. Warto je stosować w ramach profilaktyki, by utrzymać mięśnie dna miednicy w dobrej kondycji, w ramach rehabilitacji poporodowej, przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu, przy zaburzeniach statyki narządu płciowego (obniżenie ścian pochwy, uczucie ciężenia w kroczu, lub uczucie ciała obcego w pochwie).

Kulki nie znajdują zastosowania i nie należy ich polecać w leczeniu pęcherza nadreaktywnego, pochwy, vulvodynii, gdyż przyczyny tych dolegliwości są zupełnie inne.

Osobiście, podczas pracy terapeutycznej, nie używam kulek gejszy, jednak zalecam pacjentkom ich zakup dla uzupełnienia wcześniejszej terapii w celu utrwalenia efektów. Mogą z nich korzystać pacjentki w różnym wieku, również osoby starsze, po skonsultowaniu tej metody rehabilitacji z lekarzem lub terapeutą. Ważne, by kulki były dobrej jakości, posiadały odpowiednie atesty i najlepiej, by były to kulki progresywne. Na rynku jest bardzo wiele produktów nie spełniających tych wymogów.