

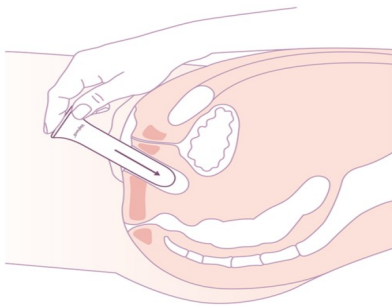
Dilatatori Vagiwell®

Cosa è un dilatatore vaginale?

I dilatatori sono dispositivi medici per la dilatazione vaginale, in silicone. Un'apertura concava ne facilita l'introduzione, senza che sia necessario fare leva con un applicatore. In genere sono di diverso diametro, per favorire l'esercitazione progressiva. I più piccoli hanno la dimensione di un dito. I diversi colori dei dilatatori facilitano l'identificazione della misura in uso e sono dotati di un comodo astuccio in nylon per riporli.

Come si usa?

- Trovare un momento e un luogo tranquillo dove poter stare da sole.
- Rilassare i muscoli del pavimento pelvico, e fare qualche respiro profondo prima di iniziare.
- Sdraiarsi sulla schiena con i piedi appoggiati sul letto o sul divano e le ginocchia leggermente piegate.
- Allargare le gambe, in modo che siano alla larghezza delle spalle. Se questa posizione causa problemi, appoggiare dei cuscini sotto le ginocchia.
- Assicurarsi di poter toccare facilmente l'apertura della vagina con la mano, anche con l'aiuto di uno specchietto, se necessario.
- Inserire il dilatatore.

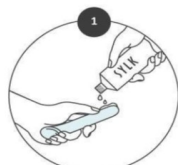


L'inserimento di un dilatatore vaginale è semplice. Non dovrebbe causare alcun dolore, se lo si fa lentamente e delicatamente.

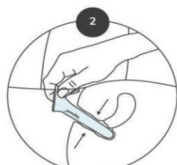
Questo processo dovrebbe richiedere circa 10-15 minuti. Iniziare con il dilatatore di dimensioni più piccole, applicare un lubrificante sul dilatatore e sull'apertura della vagina. Per inserire il dilatatore nella vagina, attenersi alla seguente procedura: Con una leggera pressione, inserire lentamente l'estremità arrotondata del dilatatore nella vagina.

Inserirlo sempre nella direzione della colonna vertebrale (schiena) dritto o inclinato leggermente verso il basso, come se si inserisse un tampone vaginale. Continuare a inserire il dilatatore lentamente fino a quando non si

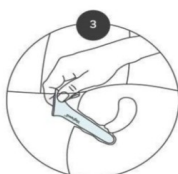
avverte un leggero disagio o tensione muscolare, quindi fermarsi. Non usare mai la forza e fermarsi se si sente dolore. Se non si sente alcuna pressione quando lo si inserisce, potrebbe essere necessario utilizzare un dilatatore di dimensioni maggiori. Non preoccuparsi se non si riesce a inserire completamente il dilatatore. Con il tempo, prenderete più dimestichezza. Se non si riesce a inserire il dilatatore, e si trovano grandi difficoltà, è bene parlarne con un ginecologo (se si ritiene che il problema abbia cause organiche) o un terapeuta sessuologo (se si ritiene che il problema sia causato da ansia, paura e fobie).



Lubrifica con un po di prodotto



Cominciare con l'introduzione della misura che sentite più confortevole



Posizionare il Dilatatore e lasciatelo qualche minuto, respirare con calma e rilassare la muscolatura



Una volta che il dilatatore è in posizione, trattenerlo per 5-10 minuti, spingendolo su e giù. È possibile aggiungere altro lubrificante, se necessario, durante questo processo. Alcune donne trovano utile lavorare con più dilatatori, di dimensioni diverse. Per esempio, alcune donne possono utilizzare un dilatatore più grande all'apertura della loro vagina e un dilatatore più piccolo più in profondità all'interno della vagina, fino a quando non sono in grado di utilizzare completamente il dilatatore di dimensioni successive. Lavare il dilatatore con acqua calda e sapone, quindi asciugarlo con un asciugamano pulito o un tovagliolo di carta. Conservarlo come indicato nel kit. Dopo l'uso Si potrebbe avere una piccola quantità di sanguinamento vaginale durante l'utilizzo del dilatatore o dopo aver finito di usarlo. Se il sanguinamento è eccessivo (riempe un

assorbente) e se l'emorragia continua per più di 1 giorno, parlarne immediatamente con il proprio medico.

Obiettivo

L'obiettivo della terapia con dilatatori vaginali è quello di aumentare lentamente le dimensioni della vagina e imparare a sentire un corpo estraneo dentro di sé. Quando si riesce a inserire completamente un dilatatore nella propria vagina, senza alcun disagio, allora si può iniziare a usare la dimensione successiva. Aumentare le dimensioni nel tempo aiuterà ad avere esami pelvici più confortevoli e penetrazione vaginale da parte del partner. Quante volte si usa? I dilatatori dovrebbero essere usati 3-4 volte a settimana, e non più giorni di seguito. Fare la terapia con dilatatore per molti giorni consecutivi può causare dolore o irritazione.

Frequenza di utilizzo dei dilatatori Vagiwell®

Esegui gli esercizi per 6 settimane due volte al giorno, al mattino e alla sera

Continuare con una frequenza di 3 volte a settimana per 6 mesi

Una volta completate queste due fasi, puoi continuare gli esercizi una volta alla settimana, per tutto il tempo che desideri.

Vagiwell® Singoli

- **Vagiwell® taglia 5 LS** (colore bianco) - diametro 33/36 mm lunghezza 181 mm
- **Vagiwell® taglia 6** (colore bianco) - diametro 36,5/40 mm lunghezza 150 mm

Vagiwell® Kit

- **Vagiwell® Premium** - kit completo 5 dilatatori con lunghezza da 12 a 17 cm e diametro da 12 a 30 mm.
- **Vagiwell® taglia Large** - Kit 3 dilatatori di lunghezza compresa tra 15 e 17 cm e 22-30 mm di diametro.
- **Vagiwell® taglia Small** – Kit 3 dilatatori di lunghezza compresa tra 12 e 15 cm e diametro da 14 a 22 mm.

