VEJLEDNING I BRUG AF

Dilatorsæt



Læs hele vejledningen grundigt igennem før du går i gang

Vejledningen kan bruges med alle dilatorsæt fra ElseOshop. Øvelserne kan også bruges til dilatorer med vibrator. Vibrationer kan være gode til at massere vævet i og omkring slimhinderne i skeden, stimulere væv/arvæv for at blødgøre og smidiggøre det samt til at øge blodcirkulationen i og omkring slimhinderne.

HVORNÅR ANVENDES ET DILATORSÆT?

Et dilatorsæt anvendes ved følgende indikationer:

- ·Dyspareuni; smerter under samleje
- Vaginitis, der er en betændelse i skeden
- Adnexitis, der er kombineret betændelse i æggeleder, æggestok og omkringliggende væv
- Vaginalstenose
- Endometriose
- ·Vaginisme (skedekrampe)
- ·Ardannelse efter snit gennem vaginalvæggen og mellemkødet (episiotomi) eller bristning af mellemkødet
- ·Efter gynækologiske operationer f.eks. ved nedsænket livmoder eller kræftoperationer
- ·Hudsygdomme, såsom bestemte Lichen-typer, eksempelvis Lichen Sclerosus
- ·Vaginoplastik/neovagina (f.eks. kønskifteoperation)
- ·Snæver skede (jomfruelighed)
- ·Efter kemo eller stråleterapi, hvor slimhinderne i skeden er ødelagte

SÅDAN ANVENDES DILATORERNE

Lav øvelserne et sted, hvor du føler dig godt tilpas, er afslappet og ikke bliver forstyrret.

1. Vask dilatorerne med varmt vand og en pH neutral sæbe fx intimsæbe inden de anvendes første gang. Tør dem grundigt.

2. Indtag en afslappet stilling, hvor du kan sprede benene lidt. Det anbefales at ligge fladt på ryggen med bøjede knæ og let spredte ben, når dilatoren indføres. Du kan også stå med det ene ben på en stol.

3. Begynd med den mindste dilator.

4. Fugt skedeindgangen og dilatoren med en glidecreme.

5. Træk vejret roligt. Lad dilatoren hvile ved skedeindgangen indtil du føler dig tryg. Før så dilatoren forsigtigt ind i skeden. Du må kun indføre dilatoren så dybt i skeden, at det stadig er behageligt. Hvis du får smerter, så træk forsigtigt dilatoren lidt ud igen. Lad vær med at trække den helt ud af skeden. Hold en lille pause og prøv igen når du er afslappet. Træk vejret dybt og roligt, helt ned i maven. Hvis det føles svært at føre den ind, så prøv at hoste lidt, det udvider bækkenbunden og skaber mere plads. Hvis du føler dig helt fastklemt, kan du som sidste udvej prøve at stikke en finger lidt op i anus for at afspænde skeden.

*** Hvis du oplever smerter, kan du bruge en OhNut Painbuffer sammen med din dilatorstav, som vil sikre, at den aldrig kommer for langt ind***

6. Lad dilatoren blive i skeden eller skedeindgangen i nogle minutter. Når staven er inde i skeden presser du den forsigtigt ned mod madrassen, dernæst op imod loftet. Gentag dette 5 gange. Dernæst presser du forsigtigt staven ind mod venstre inderlår dernæst ind mod højre inderlår. Gentag 5 gange. På den måde strækker du vævet langsomt ud og masserer det i det omfang, du kan tåle.

Hvis du ønsker at afslutte øvelsen, tager du dilatoren stille ud af skeden. Hvis det føles ubehageligt eller svært, kan du igen forsøge at hoste forsigtigt. Bliv liggende i nogle minutter og slap af.

Når du kan indføre én bestemt dilatorstørrelse uden smerter, har din skede udvidet sig så meget, at du kan gå videre og anvende næste størrelse.

Hver gang du starter øvelsen, anbefaler jeg, at du starter med et nummer mindre end den, du er nået til. Det er nemmere at starte med en mindre og arbejde sig op og derfor nemmere at opnå succes og undgå smerter.

Udvidelsesøvelserne kan gentages tre til fire gange om ugen.

Når det er muligt at indføre den største dilator uden smerter, kan du overveje at have samleje. Du kan også prøve en vibrator i samme størrelse eller lidt større end staven. Vibrationerne kan være et godt supplement til brugen af dilatorer og have en positiv effekt på underlivet.

RENGØRING OG DESINFEKTION

Et dilatorsæt er personligt og bør ikke deles med andre.

Efter hver brug skal dilatorerne rengøres med lunkent vand og mild pH neutral sæbe, fx en intimsæbe. Sørg for at dilatorerne er helt tørre inden de opbevares i tasken. Ved rengøring kan dilatorerne overhældes med kogende vand.
Desinfektion kan ske med et almindeligt desinfektionsmiddel.

GODE RÅD FØR DU GÅR I GANG

TAG DIG GOD TID

Det er vigtigt, at du er tålmodig og ikke går for hurtigt frem. Selvom du er opsat på at nå i mål, så brug hellere for meget tid med hver dilator end for lidt. Lyt til din krop og føl dig sikker og behagelig tilpas, før du går videre til næste øvelse eller næste størrelse. Du bestemmer farten.

TREDJE GANG KAN VÆRE LYKKENS GANG

Det er ikke sikkert, det lykkes for dig at indføre dilatoren første gang, du prøver. Det er helt almindeligt. Forsøg igen efter nogle rolige vejrtrækninger, eller vent til en anden dag. Med vedholdenhed og tålmodighed skal du nok komme i mål.

FORKÆL DIG SELV

Tag gerne et varmt bad inden du går i gang med øvelserne. Det kan være med til at afslappe musklerne. Sørg for at ligge eller sidde godt, tænd eventuelt lidt stearinlys og sæt noget behageligt musik på. Forkæl dig selv – der er jo ingen, der siger, det behøver at være kedeligt eller klinisk. Hvis du er stresset eller udkørt, skal du ikke presse dig selv. Vent til du har ro og fred.

BRUG DIN VEJRTRÆKNING

Det kan måske føles angstprovokerende at skulle føre dilatorerne ind i skeden, hvis samleje eller andre indføringer normalt er forbundet med smerter. Her kan din vejrtrækning være en stor hjælp, fordi dybe vejrtrækninger er med til at afspænde bækkenbundsmusklerne samtidig med, at det hjælper resten af din krop og dit sind med at slappe af. Træk vejret dybt og roligt og helt ned i maven.

BLIV DUS MED DIN BÆKKENBUND

De muskler der arbejdes med, når du bruger et dilatorsæt, er dine bækkenbundsmuskler. Du kan med fordel træne disse muskler med bækkenbundstræning. Jo mere fortrolig du er med din bækkenbund, jo mere kan du slappe af i den og derved opnå større success med din træning med dilatorerne.

GIV IKKE OP

Måske synes du, det går for langsomt med at få resultater og du får måske lyst til at give op halvvejs. Lad være med det. Der kan være mange faktorer, der påvirker behandlingen, fx din generelle fysiske og psykiske helbredstilstand (herunder seksuelle traumer eller depression). Tålmodighed, vedholdenhed og regelmæssighed er nøgleord for en vellykket behandling.

INDDRAG DIN PARTNER – HVIS DU HAR LYST

Du kan med fordel inddrage din partner i øvelserne og guide denne til at hjælpe dig. Men gør det kun, når det føles trygt og rigtigt for dig.

ONANI

Når du er seksuelt opstemt udvider skeden sig. Det kan gøre det nemmere at indføre dilatorerne. Du kan derfor med fordel bruge onani under øvelserne. Føl dig frem og lyt til din krop. Hvis du ikke har lyst til at bruge onani, er det helt i orden.

BRUG GLIDECREME

Uanset om du anvender dilatorer eller har samleje med din partner, er det altid en god idé at bruge glidecreme. Det gør indførelsen meget nemmere og mindsker smerter og ubehag. Der findes mange forskellige glidecremer, så hvis du ikke er begejstret for konsistensen eller duften af den ene, så prøv en anden.

TILBAGESKRIDT

Du kan opleve, at du ikke kan indføre dilatoren i skeden, selvom du har kunnet tidligere. Dette er som regel midlertidigt. Det kan være, du er stresset eller ked af det. Måske skal du snart have menstruation, så slimhinden i skeden er mere følsom. Gå blot tilbage til en mindre dilator og prøv igen.

TERAPEUTISK STØTTE

Øvelserne kan sagtens gennemføres alene eller sammen med en partner. Du kan også overveje støtte fra en psykolog, sexolog, terapeut eller lignende. Der findes offentlige sexologiske klinikker, som du kan henvises til af egen læge.

SAMLEJE

Når du kan bruge den største eller næststørste dilator - og føler dig klar til det - kan du overveje at have samleje. Her gælder fuldstændig det samme som ved brug af dilatorerne; lyt til dig selv og din krop, vær tålmodig og forsigtig og giv dig god tid. Brug langt forspil og brug altid glidecreme. Nogle kvinder føler sig mest trygge ved at vælge en samlejestilling, hvor de er i kontrol fx oven på partneren, andre kan bedst lide at være under. Måske lykkes det ikke første gang eller anden gang, men vær tålmodig og prøv igen på et senere tidspunkt.

MIN MANDS PENIS ER STØRRE END DEN STØRSTE DILATOR

Hvis du kan bruge den næststørste eller største dilator, kan I sikkert godt have samleje alligevel. Formen og strukturen på penis er mere blød, tillempelig og ergonomisk end en dilator. Prøv jer forsigtigt frem. Husk altid glidecreme, da det letter indførslen af penis i skeden og afhjælper smerter og ubehag.

BELØN DIG SELV

Hver gang du når et lille skridt videre, er det en sejr. Du er i gang med at gøre noget godt for dig selv (og måske for din partner) og det må gerne fejres.

GODE DAGE OG MINDRE GODE DAGE

På de dage, hvor du bare ikke orker at skulle træne og egentlig helst bare vil springe over, anbefaler jeg at du alligevel træner, men blot med den mindste stav. Det er bedre at gennemføre træningen med en lille stav end slet ikke at træne. Du vil derved kunne opretholde en vis kontinuitet i træningen og følelsen af, at du har gjort noget i stedet for at sidde og tænke, at det ikke er godt nok, det du gør.

GOD FORNØJELSE MED DIT DILATORSÆT

Vaginale smerter er ikke noget, du behøver at leve med resten af livet. Hvis du bruger dilatorerne regelmæssigt og vedholdende og husker at være tålmodig og blid ved dig selv, kan dine smerter være historie.



KONTAKT ELSE O

Hvis du har spørgsmål til dit dilatorsæt,
er du velkommen til at kontakte mig

Tlf: 4044 0237
Man-tir 08.00-10.00
Ons-tor 15.30-17.00

Eller send en mail til: ElseO@ElseO.dk