

10

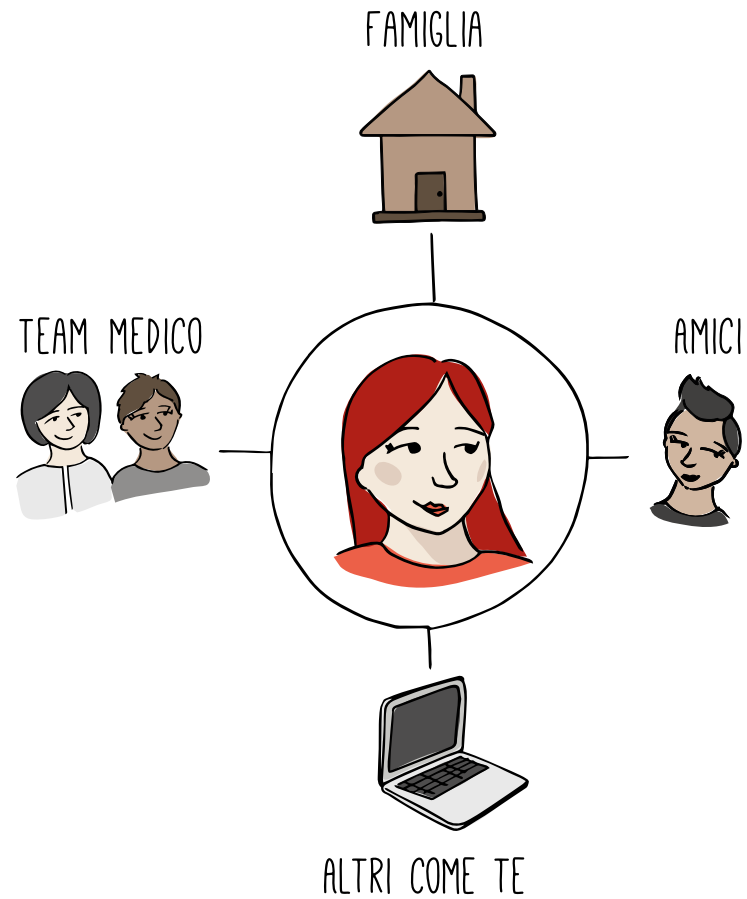
SUGGERIMENTI

PER LA DILATAZIONE

Qualsiasi sia la ragione che ti ha portata alla dilatazione, pensiamo che questi 10 suggerimenti possano aiutarti a prepararti. Forse ti senti già abbastanza sicura, o forse invece non ti senti ancora pronta o non sei sicura di volerlo. Cerca di non sentirti costretta. La dilatazione non è qualcosa che devi fare adesso. La scelta è solo tua!

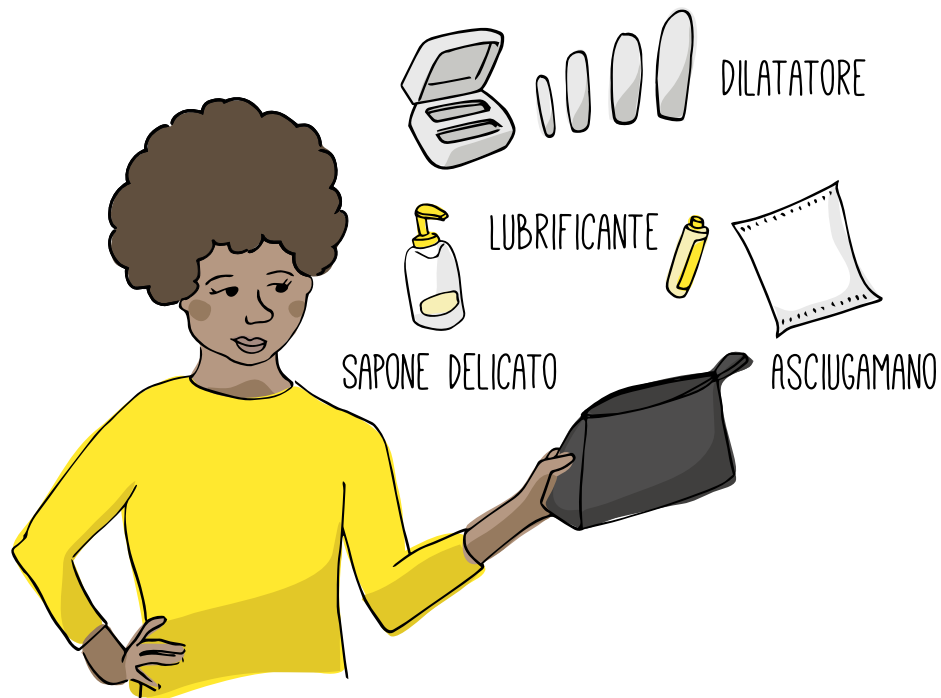
- 1 -

CREA LA TUA RETE DI SOSTEGNO



Prima di iniziare il processo di dilatazione, è buona cosa avere in mente una squadra di supporto a cui rivolgerti per consigli, un sostegno o magari solo per una chiacchierata. Il team medico, un amico, la famiglia o altre donne che stanno attraversando la stessa fase potranno esserti d'aiuto nel tuo percorso.

- 2 -



PROCURATI GLI ACCESSORI GIUSTI

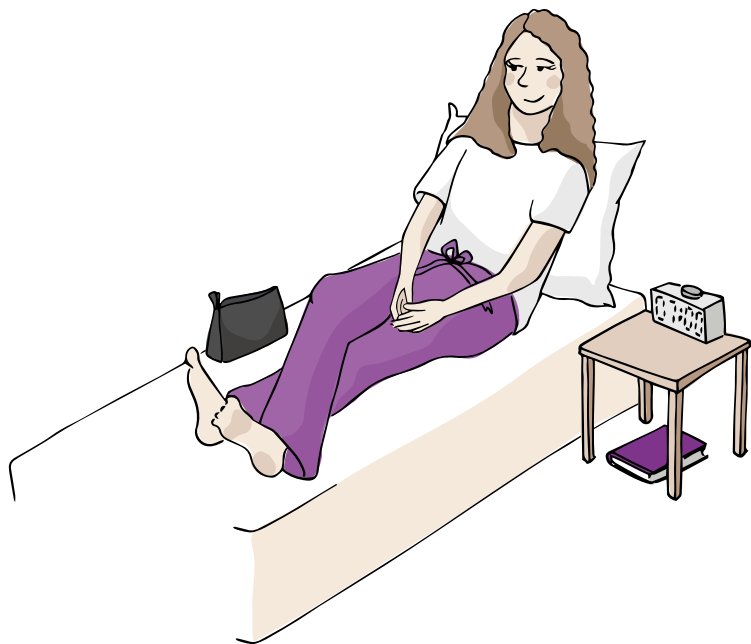
Di solito viene consegnato un kit per la dilatazione in clinica, ma è possibile trovare online altri kit. Trovane uno con cui ti trovi bene. Usa un asciugamano per intiepidire il dilatatore prima dell'uso. Può essere utile anche usare un lubrificante a base d'acqua per aiutarti a sentirti più a tuo agio. Dopo l'uso, sciacqua il dilatatore con acqua e sapone.



- 3 -

ENTRA NEL MOOD

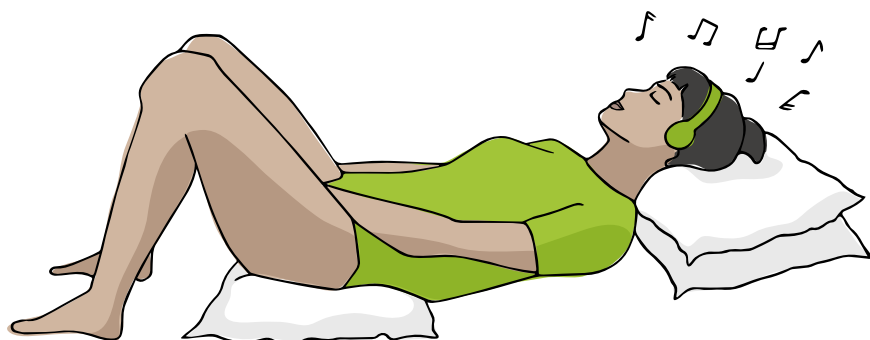
La dilatazione è più efficace quando si è a proprio agio con il proprio corpo e non ci si fa problemi ad esplorarlo. Generalmente, iniziare questo processo in età adulta o quando il pensiero dell'intimità sessuale è presente può semplificare il percorso.



- 4 -

PRENDITI DEL TEMPO PER TE

Puoi dilatare in qualsiasi momento del giorno. Prova a dilatare per 20 minuti ogni giorno, alcune persone però preferiscono dilatare per lassi di tempo più brevi. Avere privacy può aiutare a sentirti più a tuo agio. C'è chi preferisce pensarci al mattino, quando il corpo è più caldo e rilassato.

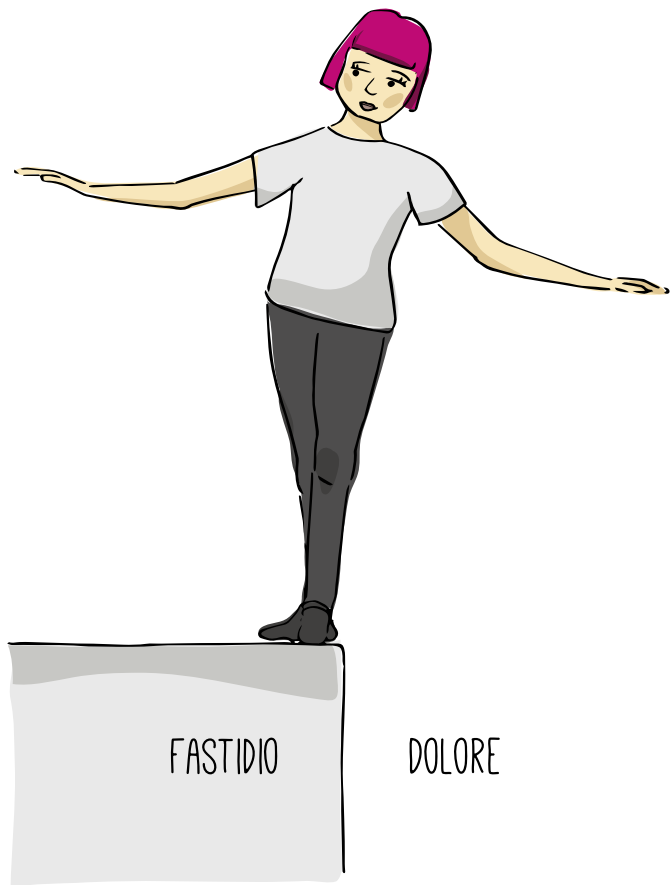


- 5 -

SEGUI LE INDICAZIONI GIUSTE

In clinica, il team ti darà consigli sul processo di dilatazione. La posizione è fondamentale. Potresti provare da sdraiata con un cuscino sotto la zona lombare. Una volta capito bene cosa fare, potrai metterti nella posizione che ti è più comoda.

Maggiori informazioni in fondo al libro

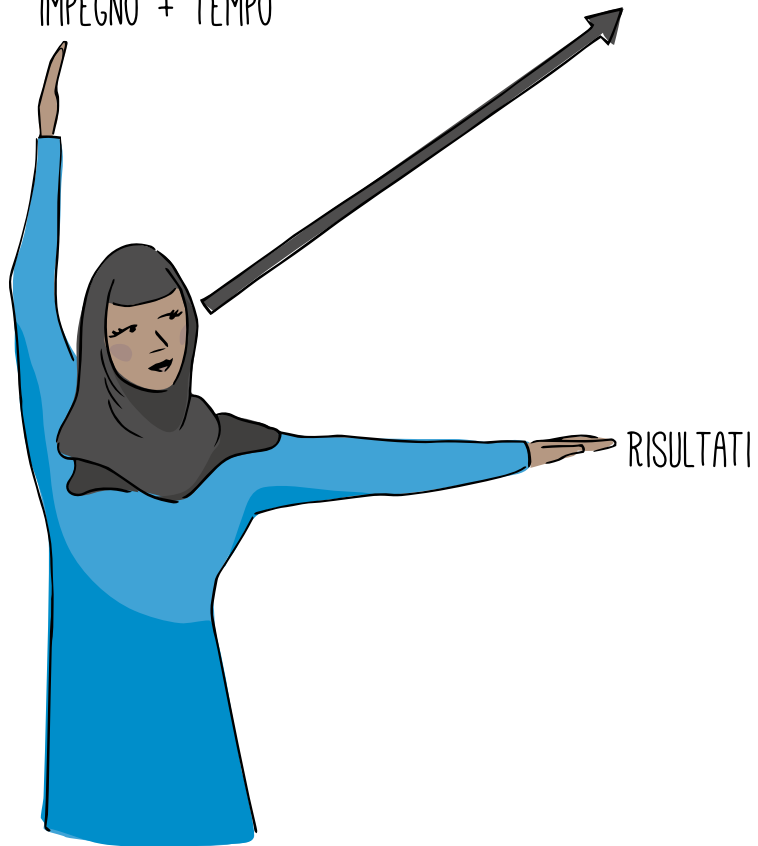


- 6 -

TROVA IL SOTTILE EQUILIBRIO

Applica del lubrificante sulla punta del dilatatore e applica gentilmente pressione sull'area indicata in clinica. Continua a premere fino a che non raggiungerai il sottile equilibrio tra fastidio e dolore. Non scoraggiarti! Potrebbe volerci qualche tentativo, ma ci riuscirai! Ricordati di respirare.

DEDIZIONE +
IMPEGNO + TEMPO

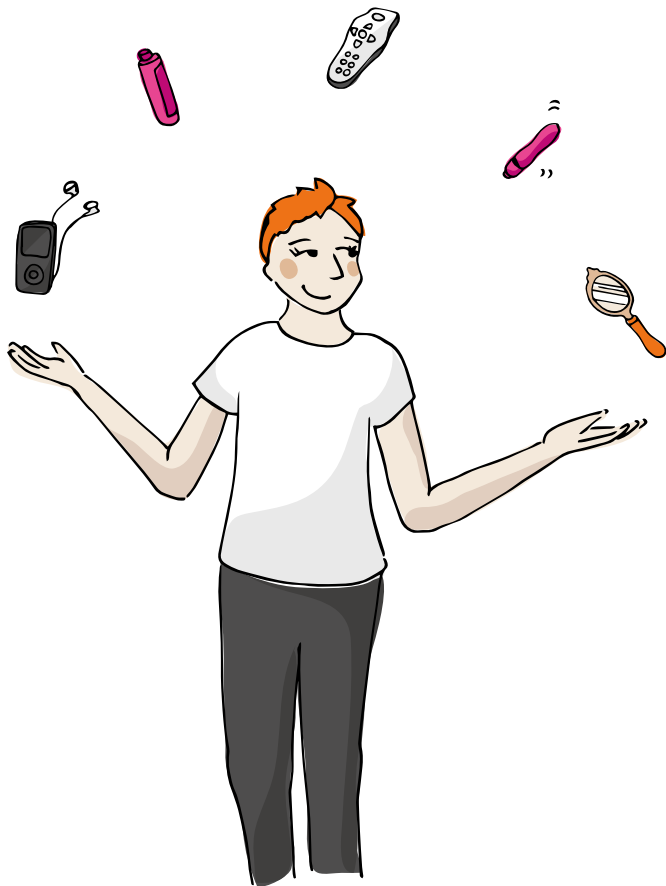


RISULTATI

- 7 -

MIGLIORAMENTI

La verità è che, più spesso dilati, più velocemente vedrai dei risultati. Molte donne iniziano a sentire beneficio e completano il processo tra i 3 e i 6 mesi, mentre per altre serve più tempo.



- 8 -

PERCHÉ NON DIVERTIRSI

La dilatazione può essere un buon modo per esplorare il proprio corpo e imparare cosa è piacevole. Il processo può anche essere più semplice usando un vibratore invece di un dilatatore, oppure esplorando la dilatazione con un partner per rendere l'esperienza più divertente.



- 9 -

FESTECCIA I PICCOLI TRAGUARDI

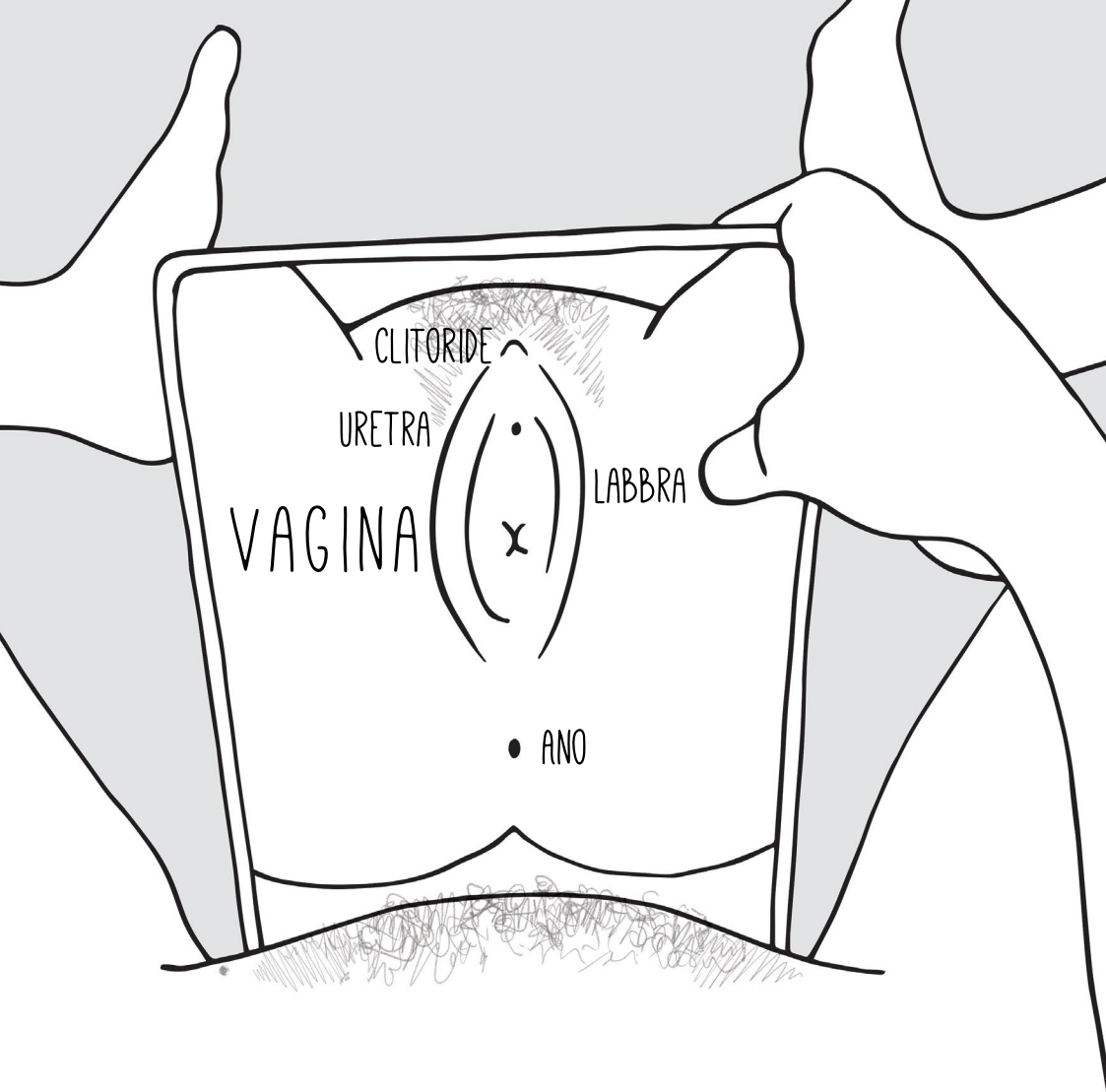
Se salti un giorno, non ti preoccupare,
riprendi il giorno dopo. Festeggia tutte
le volte che riesci a dilatare e premiati. È
importante riconoscere quanta strada hai
fatto!



- 10 -

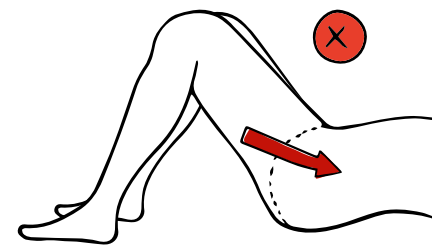
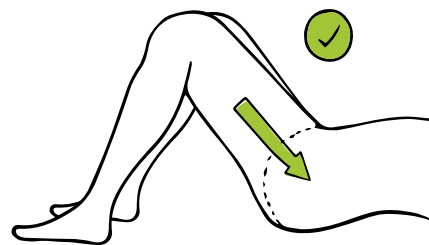
LASCIATI ANDARE

Ci saranno momenti difficili ed è giusto che tu abbia domande e preoccupazioni. La cosa migliore è scrivere tutto e parlarne con le persone che possono aiutarti. Confrontati con la tua rete di sostegno, non devi per forza fare tutto da sola.



PER SAPERNE DI PIÙ

Le labbra (pieghe di pelle che racchiudono l'uretra e la vagina) sono diverse per tutti. La tua vagina può essere solo una fossetta o una piccola apertura. Il dilatatore andrebbe inserito lì, angolato verso la zona lombare. Se senti il bisogno di urinare, potresti aver diretto il dilatatore verso la vescica. Prova a spostarlo più in basso verso il coccige.



CHI SIAMO

Questi consigli sono stati creati per guidare le giovani donne durante il processo di dilatazione.

Le squadre di volontari di *dsdteens* e *dsdfamilies* (tra cui Miriam Muscarella, la dottoressa Nina Callens e Ellie Magritte) sono molto grate alla dottoressa Lih-Mei-Liai (UCLH) per la sua professionalità e approccio creativo durante la creazione del libro. Design di Emily Tulloh.

Vorremmo anche ringraziare il personale clinico e le giovani donne nel Regno Unito, Italia, Spagna, Paesi Bassi, Belgio e Stati Uniti per il loro feedback e i loro consigli, tra cui la squadra di dilatazione della UCLH (Londra), la dottoressa Caroline Sanders (Liverpool), e la squadra di Edimburgo.



Sponsorizzato dalla British Society for
Pediatric and Adolescent Gynaecology

Finanziato da Jeans for Genes UK

Opuscolo tradotto e distribuito in Italia da Aisia OdV
Maggiori informazioni sulla dilatazione sul sito www.aisia.org
Per maggiori informazioni su questo opuscolo contattare info@aisia.org