

LES DIX
MEILLEURS
CONSEILS

POUR LA DILATATION VAGINALE

Quelle que soit la raison qui te mène à envisager une dilatation vaginale, voici 10 conseils qui peuvent t'aider à la vivre mieux. Peut-être es-tu déjà en confiance et prête à faire le pas, peut-être as-tu encore des doutes? Ne te sens pas mise sous pression. Une dilatation vaginale n'est pas quelque chose que tu dois faire 'maintenant'. C'est à toi qu'appartient la décision du bon moment!

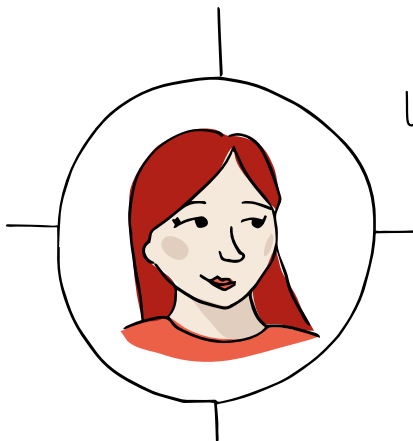
FAMILLE



L'ÉQUIPE DE
DILATATION



UN(E) AMI(E)



D'AUTRES QUI SE TROUVENT
DANS UNE SITUATION SIMILAIRE

- 1 -

ENTOURE-TOI DE PERSONNES DE CONFIANCE

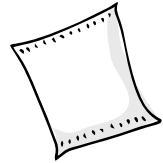
Avant d'entamer le processus de dilatation, il est intéressant de rassembler des personnes vers qui tu peux te tourner pour un conseil, un soutien et une bonne conversation. L'équipe de dilatation à l'hôpital, un(e) ami(e) proche, ta famille ou d'autres personnes dans une situation similaire formeront une équipe prête à te soutenir.



DILATATEURS



LUBRIFIANT



SAVON DOUX

GANT DE TOILETTE

- 2 -

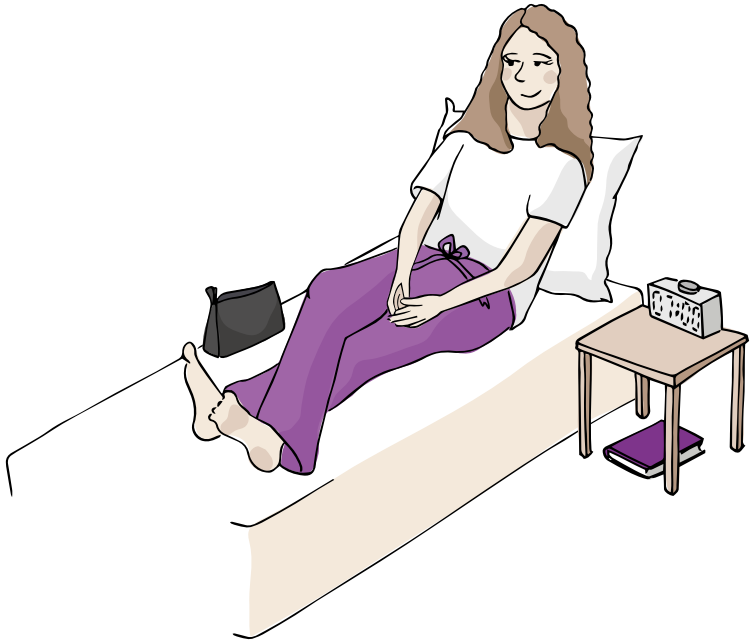
TROUVE LES BONS ACCESSOIRES

En général tu vas recevoir un set de dilatation à l'hôpital. Mais tu peux également chercher d'autres sets en ligne. Essaie d'en trouver un qui te semble confortable. Utilise un gant de toilette humide pour réchauffer le dilatateur avant son utilisation. Tu peux aussi utiliser un lubrifiant à base d'eau pour faciliter la dilatation. N'oublie pas de nettoyer ton dilatateur après usage, au moyen d'un savon doux et de le rincer à l'eau.



AVOIR UN BON ÉTAT D'ESPRIT

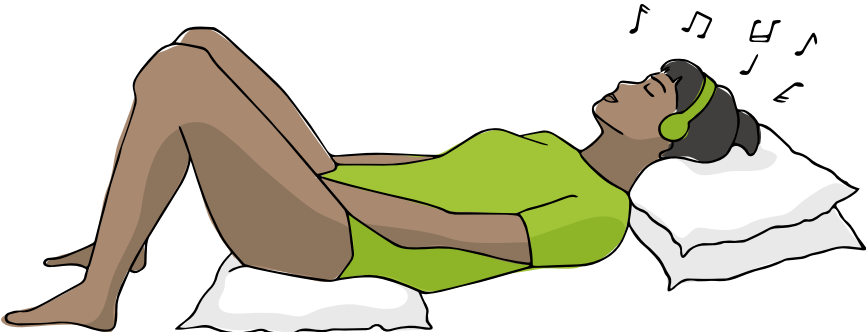
Le succès de la dilatation dépend également de ton état d'esprit, si tu te sens à l'aise avec ton corps et que tu es prête à le découvrir. Le processus de dilatation est -en général- plus aisé à partir d'un certain âge ou lorsque tu souhaites une intimité sexuelle. Nous ne recommandons généralement pas de commencer la dilatation avant l'âge de 16 ans.



- 4 -

PREND DU TEMPS POUR TOI-MÊME

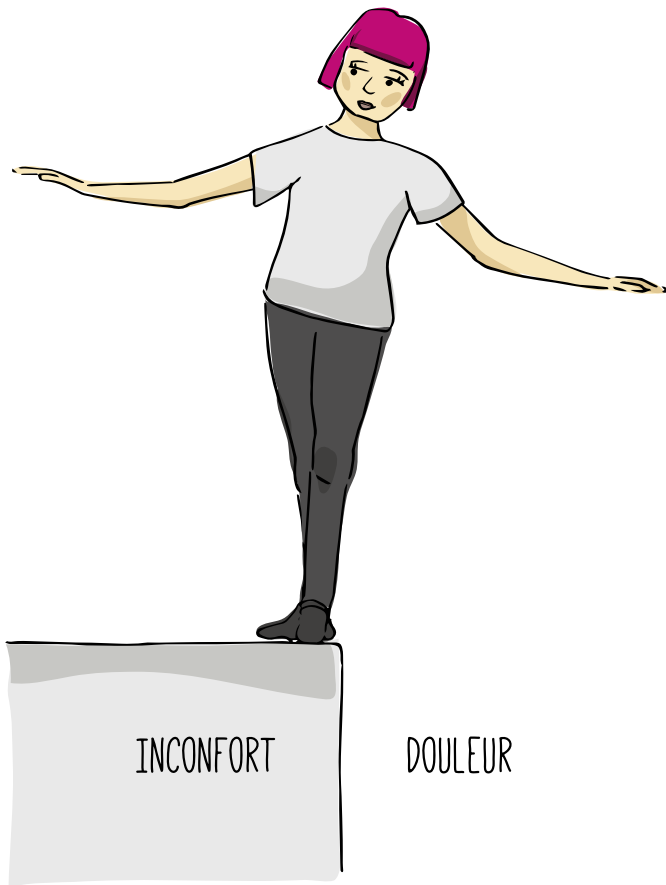
Tu peux dilater à tout moment de la journée. Essaie de t'exercer 30 minutes par jour. Certaines préfèrent faire cela en deux fois, d'autres en une seule. L'important est d'avoir un endroit où tu te sens à l'aise, en sécurité et confortable. La plupart des gens choisissent un moment pour faire la dilatation où leur corps est chaud et détendu. Pour la majorité des femmes c'est le soir, pour certaines c'est le matin. Choisis le moment qui te convient le mieux.



SUIS LES INSTRUCTIONS LE PLUS CORRECTEMENT POSSIBLE

L'équipe hospitalière te donnera des instructions à suivre. Trouver la bonne position pour ton corps est essentiel. Commence par t'allonger en plaçant un coussin dans le bas du dos, sous le bassin. Lorsque tu sauras ce que tu dois faire, prends le temps de chercher la position qui te semble la plus confortable.

Tu trouveras plus d'information en dernière page.



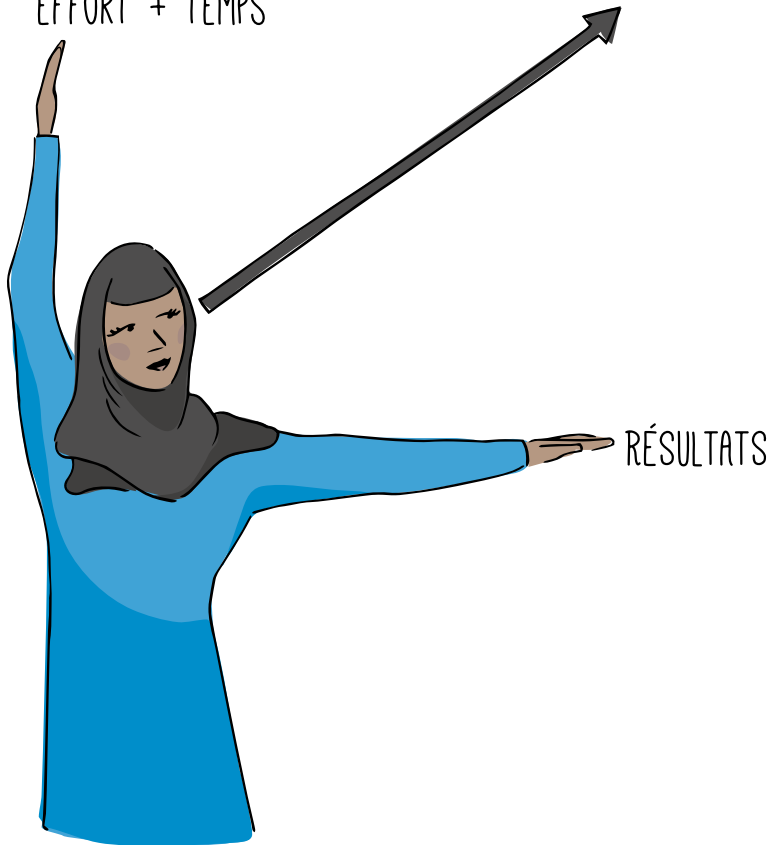
INCONFORT

DOULEUR

DÉTERMINER LES LIMITES

Applique un peu de lubrifiant sur le bout du dilateur et appuie doucement sur la zone indiquée par l'équipe hospitalière. Tu dois sentir une pression mais celle-ci ne doit pas être trop douloureuse. Courage! Cela peut te demander quelques tentatives pour y arriver. Continue à respirer calmement.

ENGAGEMENT +
EFFORT + TEMPS



RÉSULTATS

- 7 -

NOTER LE PROGRÈS

Si tu pratiques fréquemment la dilatation, tu obtiendras des résultats plus rapidement. Compte une période de 3 à 6 mois, même si pour certaines personnes, le processus peut prendre plus de temps.



FAIS-EN UN RENDEZ-VOUS AGRÉABLE AVEC TOI-MÊME

La dilatation peut être une bonne façon d'explorer ton corps et de découvrir ce qui te fait du bien. Le processus peut également être facilité par l'excitation: certaines femmes préfèrent utiliser un vibreur au lieu d'un dilateur ou dilatent avec leur partenaire pour rendre le processus plus agréable. D'autres voient la dilatation plus comme fonctionnelle et préfèrent la déconnecter complètement du plaisir sexuel ou de l'intimité.



- 9 -

A PETITS PAS... MAIS FESTIFS

Si tu ne peux pas dilater un jour, ne t'inquiète pas. Recommence simplement le jour suivant. Marque chaque moment de dilatation comme un succès, et retiens et fête chaque progrès accompli.

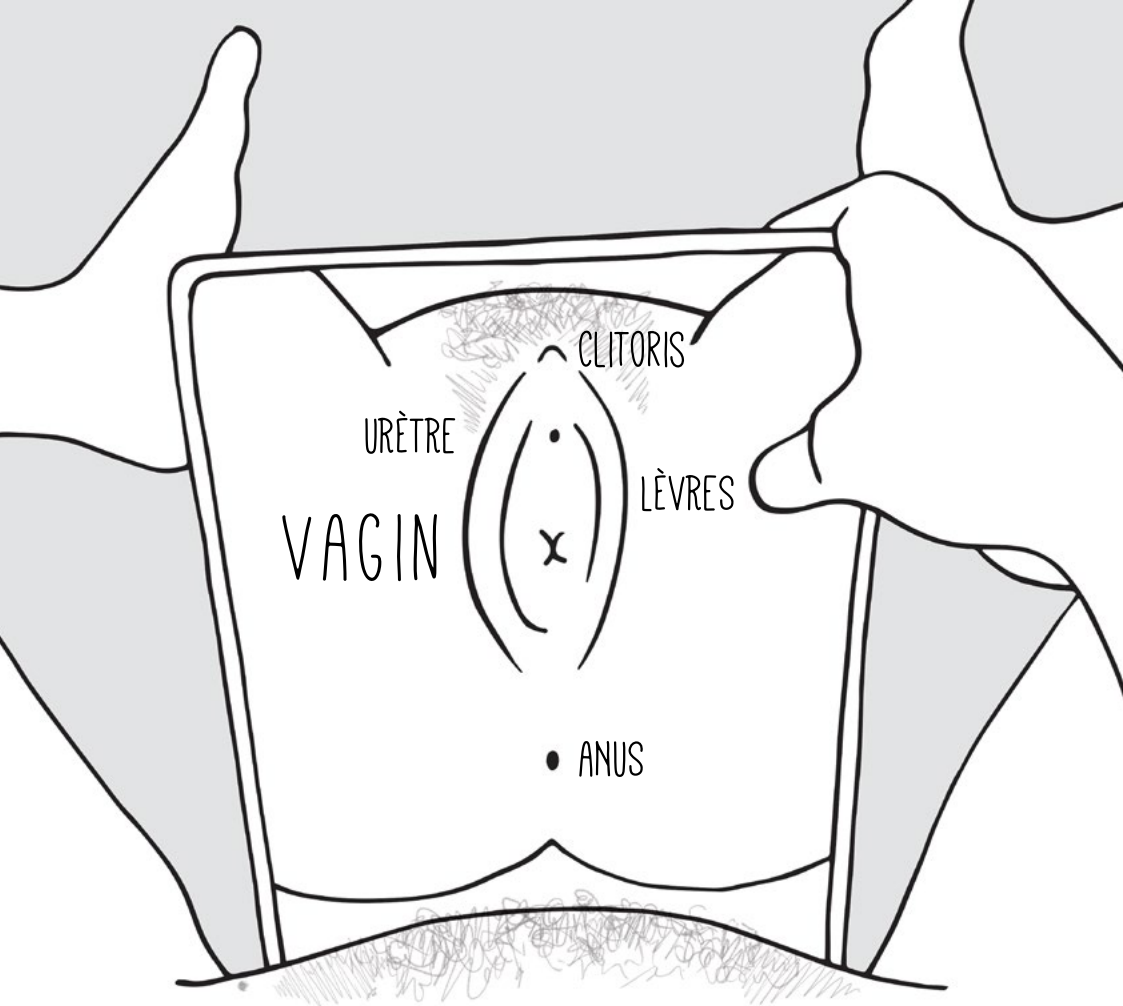


POURQUOI MOI?
POSITION?
DOULEUR?

- 10 -

OUBLIE TES SOUCIS

Il y aura des moments plus difficiles et peut-être tu te poseras des questions ou tu seras inquiète. La meilleure chose à faire est d'écrire ce qui te passe par la tête et d'en parler avec des personnes qui peuvent te soutenir. Pense à ton équipe - tu n'es pas seule!



CLITORIS

URÈTRE

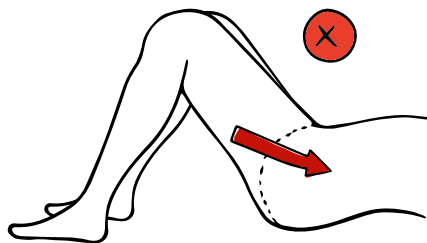
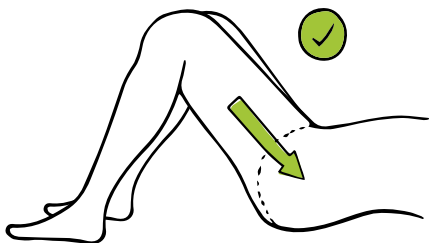
VAGIN

LÈVRES

• ANUS

PLUS D'INFORMATION

Les lèvres (les plis formés par la peau autour de l'urètre et du vagin) sont différentes chez chacune. Ton vagin peut être une petite fossette ou une petite ouverture. Le dilateur doit être introduit là, en le dirigeant vers le bas du dos. Si tu sens que tu dois uriner, il est possible que le dilateur pousse sur ta vessie. Alors, tente de basculer le dilateur vers l'arrière de ton dos et ton coccyx.



CRÉATION

Cette brochure est une adaptation du 'Top Ten Tips for dilation' développée par les organisations britanniques dsdteens.org et dsdfamilies.org. Cette brochure et a été traduite en néerlandais et français par l'équipe DSD de l'Hôpital Universitaire de Gand (la Belgique). Conception et illustrations par Emily Tulloh.

