

TIEN TIPS

VOOR DILATATIE

Om jou op weg te helpen met vaginale dilatatie zetten we in deze brochure 10 handige tips op een rij. Misschien voel je je al zeker genoeg om te starten, misschien ben je nog onzeker en weet je niet of je klaar bent om te dilateren. Voel je niet onder druk gezet. Vaginale dilatatie is niet iets wat je 'nu' moet doen. Jij beslist zelf wanneer het moment is aangebroken!

FAMILIE



DILATATIETEAM



EEN GOEDE VRIEND(IN)



ANDEREN DIE DOOR HETZELFDE
PROCES GAAN

- 1 -

OMRING JE MET VERTROUWENSPERSONEN

Voordat je met het dilatatieproces begint, is het een goed idee om vertrouwenspersonen te verzamelen en te weten bij wie je terecht kunt voor advies, steun en een gesprek. Het dilatatieteam in het ziekenhuis, een goede vriend of vriendin, familie en anderen die door hetzelfde proces gaan, kunnen jou allemaal steunen.

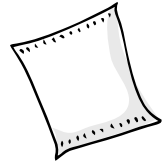


DILATATOREN



ZACHTE ZEEP

GLIJMIDDEL



WASHANDJE

- 2 -

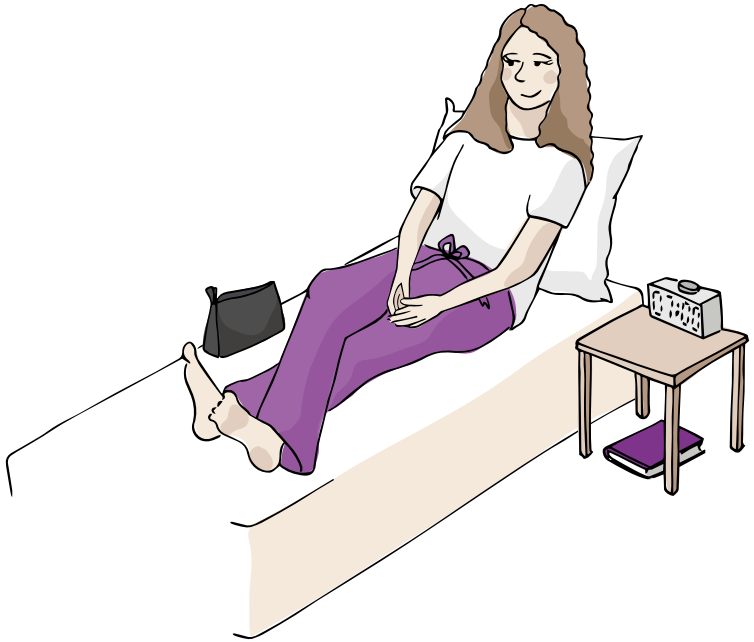
DE JUISTE ACCESSOIRES VERZAMELEN

Meestal ontvang je een dilatatieset in het ziekenhuis. Online zijn er ook andere sets verkrijgbaar. Zoek een set uit waarbij je je op je gemak voelt. Gebruik een washandje om de dilatator eerst op te warmen. Het is ook een goed idee om een glijmiddel op waterbasis te gebruiken om het dilateren te vergemakkelijken. Na gebruik reinig je de dilatator met een zachte zeep en spoel je deze goed af met zuiver water.



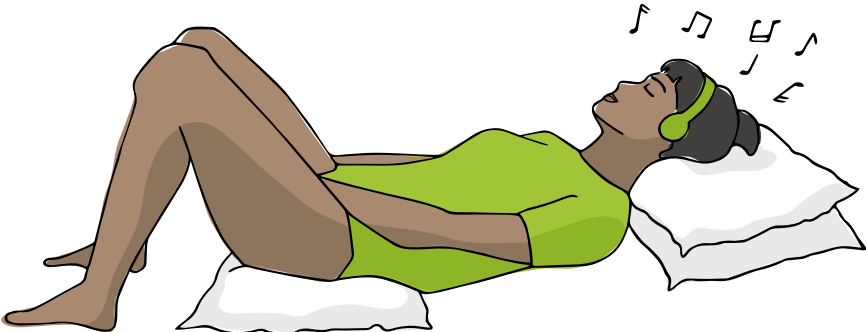
DE JUISTE MINDSET HEBBEN

Dilatatie is het meest succesvol als je je goed voelt met je lichaam en als je klaar bent om jouw lichaam te ontdekken. Over het algemeen wordt het dilatatieproces een stuk gemakkelijker vanaf een zekere leeftijd of wanneer je aan seksuele intimiteit toe bent. Meestal raden we af om met dilatatie te starten onder de leeftijd van 16 jaar.



ME-TIME INPLANNEN

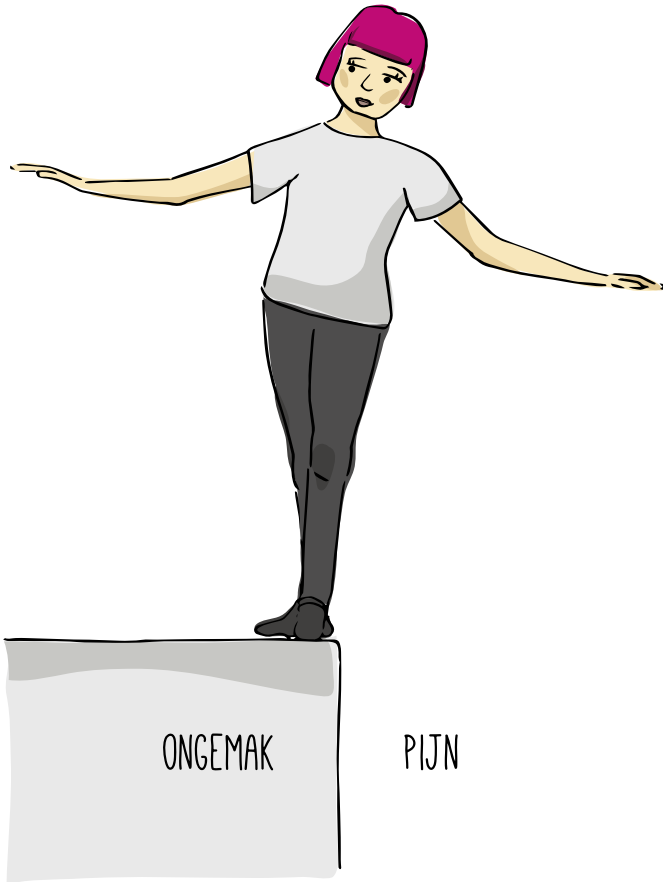
Je kunt op elk moment van de dag dilateren. Probeer dagelijks een 30-tal minuten te oefenen; sommige mensen zullen twee keer per dag een kortere periode dilateren, anderen plannen één moment per dag. Zorg dat je voldoende privacy hebt, dan voel je je meer comfortabel. De meeste mensen kiezen een moment om te dilateren waarop hun lichaam warm en ontspannen is. Voor veel vrouwen is dit 's avonds, voor sommigen juist 's ochtends. Kies het moment dat het best bij jou past.



VOLG DE INFORMATIE CORRECT OP

In het ziekenhuis krijg je advies over het dilatatieproces. De positie van je lichaam is erg belangrijk. Misschien wil je gaan liggen met een kussen onder je onderrug - eens je weet hoe je vlot kan dilateren, kan je zelf een houding zoeken die voor jou het beste aanvoelt.

Zie de laatste pagina voor meer informatie.



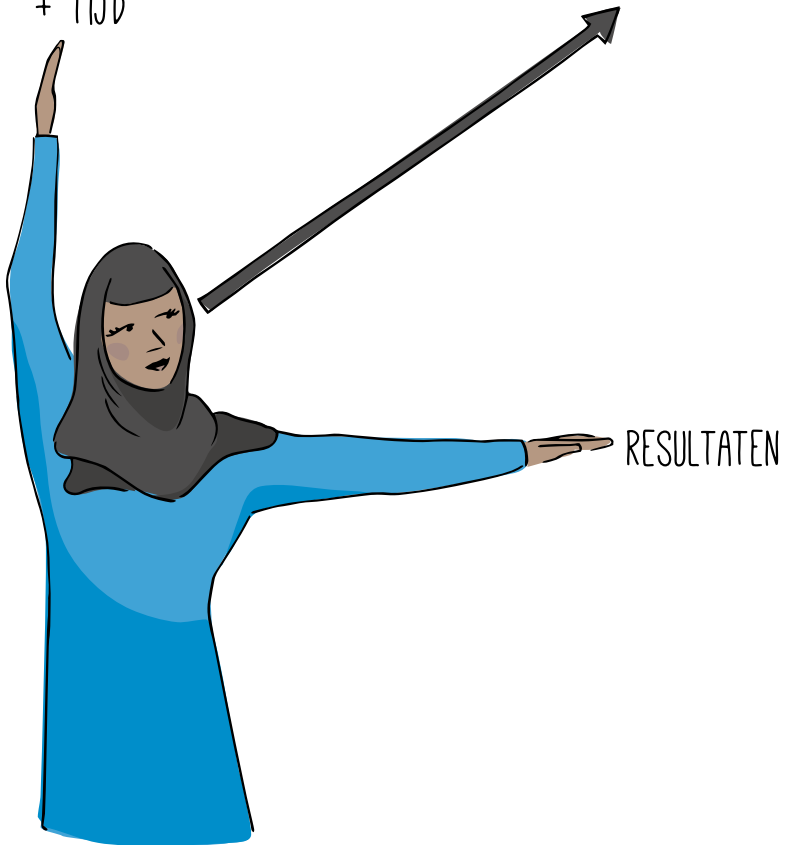
ONGEMAK

PIJN

DE GRENS VERKENNEN

Breng wat glijmiddel aan op de top van de dilatator en oefen voorzichtig druk uit op de zone die men jou in het ziekenhuis heeft getoond. Je mag druk uitoefenen tot je de grens van ongemak bereikt. Hou vol! Het kan een paar pogingen kosten om het onder de knie te krijgen. Denk eraan om rustig te blijven ademen.

INZET + INSPANNING
+ TIJD



RESULTATEN

- 7 -

VERBETERING ZIEN

Hoe vaker je dilateert, des te sneller je resultaten mag verwachten. Reken een 3 tot 6 maanden, hoewel het voor sommigen langer kan duren.



MAAK HET AANGENAAM

Dilatatie kan een goede manier zijn om jouw lichaam te ontdekken en te leren wat goed aanvoelt. Je seksueel opgewonden voelen kan het proces aangenamer maken. Sommige vrouwen gebruiken daarom liever een vibrator in plaats van een dilatator of dilateren samen met hun partner om het plezieriger te maken. Anderen zien het dilateren eerder als iets functioneels en koppelen het juist liever volledig los van seksueel plezier of intimiteit.



- 9 -

VIER ELK KLEIN SUCCES

Maak je geen zorgen als je een dag niet dilateert, begin gewoon weer de volgende dag. Vier alle keren dat je wél dilateert en beloon jezelf - onthoud hoe ver je al bent gekomen.

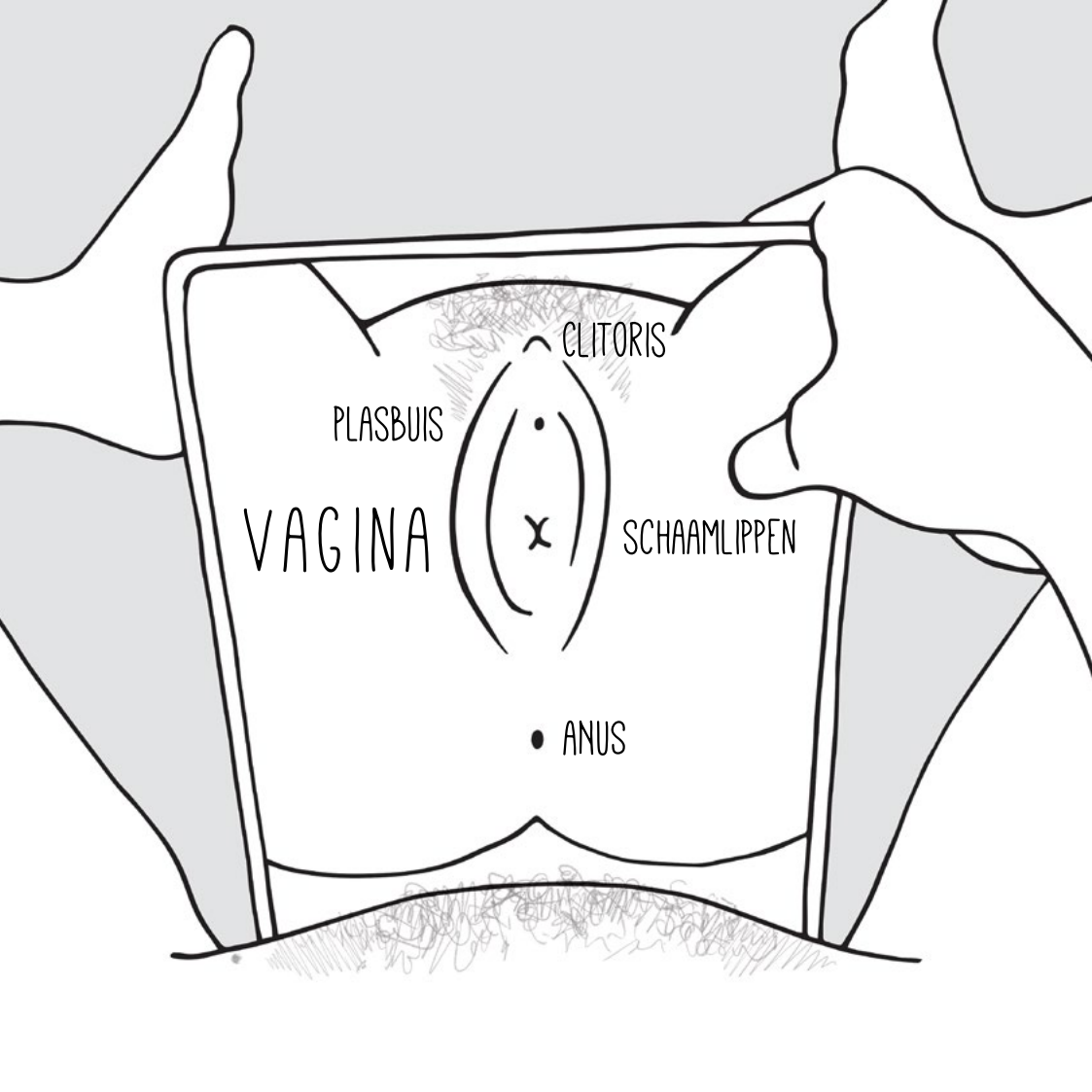


WAAROM IK?
HOUDING?
PIJN?

- 10 -

LAAT JE ZORGEN VERDWIJNEN

Er zullen moeilijke momenten zijn waarop je misschien met zorgen of vragen zit. Wat je dan best kan doen is alles opschrijven en praten met mensen die jou kunnen ondersteunen. Ga terug naar jouw vertrouwenspersonen - je staat er niet alleen voor.



CLITORIS

PLASBUIS

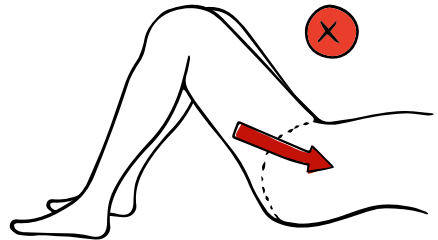
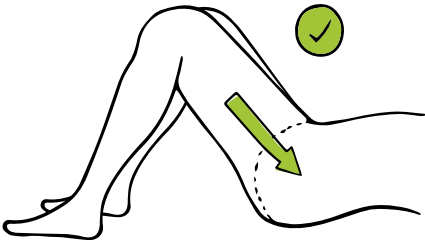
VAGINA

SCHAAMLIPPEN

• ANUS

MEER INFORMATIE

De schaamlippen (de huidplooiën rond de plasbuis en de vagina) zien er bij iedereen anders uit. De vagina kan bij jou een klein kuiltje zijn of een kleine opening. De dilatator moet daar worden ingebracht, in de richting van je onderrug. Als je het gevoel hebt dat je moet plassen, kan het zijn dat de dilatator op je blaas drukt. Probeer in dat geval de dilatator iets meer te kantelen richting het staartbeen.



TOTSTANDKOMING

Deze folder is een herwerking van de brochure 'Top Ten Tips for dilation' ontwikkeld door de Britse verenigingen dsdteens.org en dsdfamilies.org. Deze brochure werd in het Nederlands en Frans vertaald door het DSD-team van het Universitair Ziekenhuis Gent (België). Design en illustraties door Emily Tulloh.

