



"Il vaginismo non è il problema,
il problema è il modo in cui
la società vede il sesso."

Guida alla Dilatazione Graduale per auto-curare il vaginismo da sole o con un partner



Consigli e informazioni utili
da donne che ci sono passate

A cura di:

www.vaginismus-awareness-network.org

© 2007 Vaginismus-Awareness-Network.org

Le presenti informazioni e la guida possono essere distribuite gratuitamente ed utilizzate per scopi educativi ed informativi, a condizione che venga citato

il sito **www.vaginismus-awareness-network.org** come fonte.

L'uso commerciale di questo documento è severamente vietato.

Guida gratuita alla Dilatazione Graduale

Benvenute alla sezione sicuramente più pratica del nostro sito sul Vaginismo.

Qui troverete consigli molto dettagliati per aiutarvi nel vostro viaggio verso la comprensione e la cura del vaginismo, scritti e condivisi gratuitamente da un [network di donne](#) come voi.

Ci sono voluti anni di ricerca e di condivisione e poi alcuni lunghi mesi di entusiasmante lavoro per organizzare tutti i consigli raccolti dalle esperienze di centinaia di donne con cui abbiamo conversato negli anni. Oltre che da donne che ci sono passate, alcune di queste informazioni sono derivate dagli studi scientifici più recenti sul vaginismo, altre dal meglio dei consigli specializzati che sono stati ricevuti o sperimentati con successo da alcune di noi. Pensate a questi consigli come se vi venissero offerti da una sorella maggiore o una madre esperte di vaginismo, perché sono stati condivisi e pubblicati con quello spirito.

E' stato un lavoro certosino ma avevamo trovato estremamente deludente che non esistessero da nessuna parte, in forma pubblica o gratuita, consigli chiari sull'auto-dilatazione nonostante siano ormai molti i siti web sul vaginismo e gli specialisti, e ci ha preoccupato la commercializzazione e la speculazione su questo problema sessuale/ginecologico.

Quindi, dato che l'arte della dilatazione non è una scienza astronomica, e dato che è provato sia da dati scientifici che dalle nostre esperienze che si possa curare il vaginismo da sole, nella privacy della nostra casa e gratuitamente, abbiamo deciso fosse ora di condividere tutta questa ricchezza di esperienze e di informazioni perché potessero essere utili a molte donne, soprattutto a quelle meno abbienti. Non è giusto che ci sia chi fa pagare migliaia di euro per curarvi o che vi dica che da sole non potrete farcela, senza almeno dirvi di provarci...

Poiché il vaginismo può provenire da una paura o impossibilità a inserire qualsiasi cosa in vagina, è normale che vi sentiate a disagio nel pensare a questo metodo. Ci siamo sentite in tante così. Non siete sole né anormali.

La parola “dilatatori” poi, può esser causa di ansia se non si sa bene cosa siano ecc.

Se vi sentite così, prendetevi tempo e provate a leggere altri articoli del nostro sito prima di questa guida, o leggete i primi capitoli della guida che spiegano la tecnica e i dilatatori, e poi andate avanti solo quando e se ve la sentirete, ovviamente.

Ma davvero, non pensate di essere malate o disfunzionali, o “meno donne” rispetto alle vostre amiche o all’ideale che avete in mente. Molte donne ci hanno detto di essersi sentite “diverse” quando è stato loro proposto un percorso di dilatazione e che hanno avuto la sensazione di essere “discriminate” o strane nei confronti delle altre donne che sembrano approcciarsi senza problemi ai rapporti sessuali. Forse vi conforterà sapere invece che anche le donne senza vaginismo hanno molto spesso varie difficoltà con le loro prime volte!!

Alcune nostre amiche senza vaginismo ci hanno confidato più di una versione: alcune sono arrivate ad una prima volta indolore grazie a lunghi periodi di solo “petting”, in cui le carezze intime del partner avevano in realtà svolto inconsapevolmente una prima parte di “dilatazione”; altre hanno invece avuto prime volte un po’ dolorose o senza piacere e, senza passare dal vaginismo, hanno capito che anche il sesso, come ogni altra cosa della vita, si impara col tempo...

Non sentitevi dunque così strane o ignoranti! Purtroppo succede anzi che molte ragazze esperte di pratiche sessuali non conoscano bene il proprio corpo e forse non saprebbero dirvi che cosa sia o dove si trovi l’imene. Un aspetto fortemente positivo del vaginismo è proprio la possibilità che il vostro corpo vi offre per la conoscenza di voi stesse. Se dedicherete il giusto di tempo alla lettura dei nostri articoli su [imene](#), [prime volte](#) e valore della verginità nel nuovo millennio, potrete capire come ci siano tanti [falsi miti](#) e come il vostro vaginismo sia [quell’occasione in più](#) per essere consapevoli di ciò che accade a voi e al vostro corpo. Alla fine di questo viaggio, potrete essere in grado di insegnare molte cose anche a quelle ragazze che prima invidiavate...! ;)

Noi vediamo questo auto-trattamento come un viaggio di conoscenza sia del vostro corpo sia delle ragioni emotive e sociali che potrebbero aver spinto la vostra vagina a chiudersi, e sappiamo che queste esplorazioni

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

fisiche e mentali possono diventare strumento di una bellissima crescita, sia per voi stesse e la vostra auto-stima, sia per la vostra coppia. (ma non é necessario avere una relazione per potersi curare...).

Leggete tutto con calma, specialmente se non vi siete ancora abituate all'idea: potrebbero essere troppe informazioni da digerire quindi prendetevi tempo e magari non leggete troppo tutto d'un fiato o potreste sentirvi sopraffatte. Ascoltate il vostro corpo. Se cominciate a sentirvi tese o impaurite, fermatevi, poi ricominciate a leggere quando ne avrete voglia.

Buon viaggio a tutte...



Guida alla Dilatazione: Istruzioni per l'uso



Questa guida è divisa in 20 articoli che in linea di massima seguono il percorso graduale che una donna affronta quando sceglie questo metodo per curare il vaginismo, ma non è necessario seguirli nell'ordine in cui sono disposti.

UNA TESTIMONIANZA: "Come sono guarita dal vaginismo grazie a questo sito"	6
INTRODUZIONE ALLA DILATAZIONE.....	11
ALCUNE RIFLESSIONI SUL VAGINISMO	16
PREFAZIONE: LA REGOLA D'ORO	19
1. I DILATATORI: IMPARARE A CONOSCERLI	21
2. QUANDO PASSARE AI DILATATORI	24
3. SCELTA DEI DILATATORI	27
4. I LUBRIFICANTI.....	35
5. PRIVACY E DOVE POTER ESERCITARVI.....	39
6. TROVATE LA POSIZIONE GIUSTA PER VOI	40
7. TECNICHE DI RILASSAMENTO	42
8. COME CONTROLLARE I MUSCOLI PELVICI E GLI ESERCIZI DI KEGEL.....	49
9. TROVARE LA MISTERIOSA ENTRATA DELLA VAGINA.....	54
10. APERTURA VAGINALE: COME TROVARE LA GIUSTA ANGOLAZIONE.....	58
11. COME MUOVERE I DILATATORI	60
12. PER QUANTO TEMPO LASCIARE DENTRO UN DILATATORE.....	63
13. COME TIRAR FUORI I DILATATORI o VAGINISMO AL CONTRARIO	66
14. I PROBLEMI PIÙ COMUNI: LA SENSAZIONE DI BRUCIORE	68
15. RENDETE LA DILATAZIONE DIVERTENTE!	69
17. FREQUENZA: OGNI QUANTO FARE GLI ESERCIZI DI DILATAZIONE.....	73
18. USARE LE DITA COME DILATATORI.....	76
19. COME E SE COINVOLGERE IL PARTNER NELLA DILATAZIONE.....	79
20. TROVARE LA MOTIVAZIONE... ..	83

UNA TESTIMONIANZA:

“Come sono guarita dal vaginismo grazie a questo sito”

LA STORIA DI LAURA

Ciao a tutte.

Non so da quanto tempo soffrivo di vaginismo (anche se alcune cause risalgono sicuramente a traumi subiti nella mia infanzia), ed eviterò di raccontare gli infiniti pianti e la disperazione che mi hanno colta la prima volta che ho provato ad avere un rapporto completo con mio marito perché immagino che molte di voi abbiano sperimentato la mia stessa frustrazione, i miei sensi di colpa e l'impotenza che si prova in quei momenti.

Diciamo che quando è successo e prima di trovare le informazioni del sito [vaginismus-awareness-network](http://www.vaginismus-awareness-network.org), ero così ignorante e disperata sull'argomento che forse avrei creduto alla prima persona che mi avesse detto che si poteva curare bevendo una pozione di drago!!

Sono andata con mio marito da un sessuologo e abbiamo avuto due incontri. Il sessuologo ha evitato di dare un nome al mio disturbo e mi ha fatto capire con delicatezza che potevo scegliere di intraprendere con lui una terapia sessuologica e che dovevo essere disposta a togliere dalla mia mente per un po' di tempo il desiderio di avere rapporti penetrativi.

Potete immaginare il mio sconforto! Allora ho provato e riprovato con mio marito di testa mia, sperando che da un momento all'altro tutto si sbloccasse magicamente. Ma non succedeva mai.

Dopo molti mesi mi sono resa conto che probabilmente continuando così non ce l'avrei mai fatta e che avevo bisogno di aiuto.

Ho accennato molto sommariamente (perché mi vergognavo moltissimo) alla mia insegnante del metodo Billings che avevo difficoltà nei rapporti e lei mi ha suggerito di provare a farmi consigliare da un ginecologo di sua conoscenza.

Gli ho telefonato e lui mi ha fissato solo pochi giorni dopo una visita. Il ginecologo, che aveva intuito molto dalla mia telefonata, mi aveva già stampato alcune pagine (da darmi poi da leggere a casa) in cui spiegava che cos'è il vaginismo e quali sono le percentuali di guarigione (quasi del 100%), ma me le ha date soltanto alla fine della visita. Prima ha parlato a lungo con me e mio marito, mi ha osservato silenziosamente durante tutta la visita (cosa che poi mi ha spiegato solo alla fine), cioè guardava i

miei movimenti mentre mi disponevo sul lettino per la visita esterna, le espressioni del mio volto e l'atteggiamento della mia muscolatura in generale. Mi ha toccato con gentilezza spiegandomi tutto quello faceva e che cosa osservava. Ha condotto la visita nel modo più approfondito che gli consentisse il mio vaginismo, senza farmi assolutamente male (solo un po' di fastidio e di tensione generale dovuta alla mia fobia per la visita ginecologica...). Alla fine mi ha parlato per la prima volta del vaginismo, del mio imene (che rientrava abbastanza nella norma degli imeni vergini e impauriti...) e mi ha detto che le "terapie" consigliate per risolvere il vaginismo (e scientificamente confermate) passano comunque dalla "dilatazione graduale" dell'imene e dei muscoli pelvici. Mi ha detto che serviva un percorso mio e che, soprattutto all'inizio, ancora prima di pensare a una terapia sessuologia o di equipe, il primo passo doveva essere assolutamente mio.

Lì per lì gli devo aver fatto una faccia decisamente poca convinta. Vedendo la mia delusione ha capito subito cosa stavo pensando. Io speravo che andando dal ginecologo lui mi avrebbe risolto subito il problema, o con un taglietto o con una cura specifica o con delle medicine. Riguardo alle medicine mi ha fatto capire che non sono necessarie direttamente per curare il vaginismo, ma che servono solo quando al vaginismo sono associate altre patologie, e che nella grande maggioranza dei casi, tra cui il mio, era consigliabile evitarle.

Io però ero delusa ugualmente: sicuramente l'ultima cosa che avevo voglia di fare era di dovermi curare da sola. Quanto mi sbagliavo!

Sono tornata a casa e ho letto le cose che mi aveva stampato e ho anche preso in biblioteca un libro sull'argomento, ma ahimè, mi sono spaventata ancora di più... Era il libro di una famosa ginecologa italiana ma a me aveva talmente spaventato quello che avevo letto che già iniziavo a sentirmi addosso tutte le patologie che lei lega al vaginismo...

E in più mi era sembrato di capire da quel libro che non ci fosse una effettiva possibilità di curarsi da sole, ma che bisogna rivolgersi ad una equipe di medici specializzati. Io mi aspettavo di trovare qualche consiglio pratico, invece non ce n'erano e anzi cominciavo a sentirmi di nuovo terribilmente giù... Poi inaspettatamente c'è stata una svolta meravigliosa.

Il mio ginecologo, una settimana dopo, mi ha chiamato per darmi una stupenda notizia!!! Mi ha detto di andare subito a vedere un sito, che si

chiama www.vaginismus-awareness-network.org che gli era stato consigliato da un suo collega. Mi ha detto di averlo guardato bene e che gli sembrava un sito non solo ben fatto dal punto di vista medico e delle informazioni, ma anche completo e in grado di aiutarmi totalmente!! Si è quasi scusato per non aver potuto informarmi prima di questa fantastica possibilità. E mi ha detto di metter pure via le altre cose e che appena ne avessi avuto la possibilità di visitare il sito e di leggerlo bene (mi ha detto che c'era anche una guida pratica). Sperava che io sapessi l'inglese (al tempo c'erano poche parti tradotte in italiano) e ha insistito perché almeno ci provassi. Mi ha detto che con uno strumento così appropriato come quel sito, potevo essere tranquilla e che dovevo proprio provare "da sola". Mi ha comunque ribadito la sua disponibilità per telefono, se avessi avuto bisogno di brevi consigli telefonici o dubbi da chiedergli! Ma ha detto che con quel sito adesso ero in grado di fare praticamente tutto da sola (e ora gli do completamente ragione).

Io ero ancora un po' scettica, ma gli ho creduto, perché lui davvero non ci guadagnava a dirmi così, anzi. Quindi ho pensato che valeva la pena di provare a guardare quel sito. In fondo è gratuito, consultabile interamente senza chiederti password o registrazioni di alcun tipo. L'ho letto in tutte le parti principali che trattano il vaginismo, insieme a mio marito, da dove spiega che cos'è il vaginismo e in che modo può essere "funzionale" (e credo che molte donne qui dovrebbero leggere quella parte... credo che sia stata tradotta in italiano) e poi ho letto tutta la guida alla dilatazione. L'ho meditato per un bel po'. Poi, in concomitanza con un periodo un po' meno incasinato col lavoro e in cui mi sentivo più carica (forse la mia mente e il mio corpo si erano ormai adattati all'idea) ho sentito quell'emozionante voglia di provare a vedere se potevo inserire qualcosa...

Non avendo ancora acquistato i dilatatori (che alla fine non ho più comprato, così ho risparmiato ancora, eh eh...) ho adottato il simpatico consiglio casalingo che il sito dà alle donne meno abbienti o che devono condividere il proprio appartamento... (devo dire che mi sono anche molto rilassata a sagomare le carote...) Ho solo acquistato in farmacia una scatola di preservativi e il lubrificante e poi a casa ho fatto la mia prima sessione!!! Niente dolore, se non appena un po' di bruciorino che è passato nel giro di pochi minuti. Ok, il diametro era piccolo, ma che conquista!!!

Dopo aver seguito i vari consigli del sito e avere avuto risposte personali dal team a cui ho chiesto ulteriori consigli specifici, recentemente ho

avuto la mia prima volta senza dolore!! Niente sangue, niente lacerazioni... Io e mio marito stiamo ancora sperimentando con le posizioni e andandoci piano e godendoci ogni piccolo passo.

Grazie a quel sito il rapporto completo era rimasto un traguardo importante, ma non lo sentivo più come un'ossessione (credo che le donne che lo hanno scritto intendano questo tipo di tranquillità, quando parlano del rapporto sessuale completo come la cosa "non fondamentale" della vita). Ma soprattutto, grazie ai meravigliosi consigli e alle riflessioni offerte in quel sito sono riuscita a conoscere e comprendere la mia corporeità, sono stata capace di dare un nome e una collocazione ai traumi subiti nella mia infanzia e ho acquistato qualcosa che addirittura supera la guarigione dal vaginismo.

Credo che nessuna medicina o dottore poteva offrirmi più di così (e comunque non gratuitamente!), perché quello che sto imparando di me stessa in fondo posso farlo solo io e scegliere di delegare a un altro la mia guarigione (come ero tentata di fare all'inizio, non so se per paura o per una sorta di barriera che avevo posto a me) non mi avrebbe certamente garantito una soddisfazione personale così grande e un tale riavvicinamento a me stessa. Probabilmente con tutti i traumi che ho avuto, una chiusura del genere era molto comprensibile e non la chiamerei né malattia né patologia sessuale (anche perché, vaginismo a parte, ho trovato abbastanza presto un'intesa sessuale molto appagante con mio marito).

Scusate se ho scelto di raccontare così nel dettaglio la mia esperienza (il che per altro mi è costato una certa fatica e tensione), ma spero che possa servire come supporto e incoraggiamento a chi non sa ancora come poter affrontare il vaginismo. Ho pensato che a me leggere una storia così tanto nel dettaglio avrebbe aiutato molto, anche se ovviamente so che le storie possono (ma non sempre) essere simili ma mai uguali.

Ah, dimenticavo: la mia spesa totale? 85 euro di una visita che comunque avrei dovuto fare (compresa l'ecografia esterna, che ho chiesto di fare per controllare che anche le ovaie e l'utero fossero ok) + 7,30 euro di lubrificante + 7 euro di preservativi per le carote ("Akuel", ma ce ne sono molte altre marche, ma me li sono fatti consigliare dal farmacista perché non li avevo mai usati). Davvero niente male!

E infine un ringraziamento enorme a tutte quelle meravigliose donne che hanno creato il sito www.vaginismus-awareness-network.org. Non so di dove siate e come siate riuscite a fare un sito così approfondito e completo, ma vi porto anche i complimenti del mio ginecologo! Credo che come me, il vostro lavoro abbia aiutato moltissime altre donne, ma anche se fosse servito solo a me e a mio marito, sarebbe stato abbastanza, credetemi! Eravamo in un incubo e ora, grazie a voi e ad un medico che lo ha valutato senza pregiudizi e che me lo ha consigliato, ora l'incubo non c'è più. Con tutto il cuore GRAZIE e continuate ad aiutare altre donne.

Non so se questo sito possa aiutare anche voi come ha aiutato me (anche se ve lo auguro di cuore), comunque il mio consiglio è di leggerlo comunque bene, con ordine e calma, capendo cos'è il vaginismo, cosa può voler significare e passare solo dopo alla guida di dilatazione e alla pratica (anche se so che la fretta e la voglia del subito è molto forte: lo era anche per me!). Per me, come credo possa valere per altre donne, prima di tutto è l'IDEA di avere il vaginismo che va affrontata. A quel punto io ho scelto di darmi questa possibilità e quando ho iniziato a dare un po' più fiducia al mio corpo mi sono chiesta (e l'ho chiesta anche a lei...): "ti va di provarci?" E gli effetti sono stati stupendi.

Come mi ha detto il mio ginecologo, sono convinta che questo percorso possa essere comunque molto utile, perché avevo bisogno di conoscere me stessa, i miei traumi ed entrare in confidenza col mio corpo. Anche se non fossi riuscita, probabilmente mi sarebbe stato comunque utile per un proseguimento della "terapia". Perché è un mio diritto, oltre che un mio dovere, conoscermi a fondo. Il mio ginecologo me lo ha fatto capire con fermezza e umanità, dimostrando una competenza e un'etica professionale forse ormai rare.

Auguro a tutte, qualsiasi strada scegliate, di poter fare un viaggio prezioso come sto facendo io.

Laura (Italia)

INTRODUZIONE ALLA DILATAZIONE

Desensibilizzazione Sistemica ovvero la Dilatazione

La desensibilizzazione sistematica è una tecnica usata per risolvere una vasta gamma di problemi psicologici ma in particolare è molto efficace per superare i timori e le fobie; solitamente si usa nel contesto di alcune sessioni di terapie psicologiche di tipo comportamentale (behavioral therapy). Per dirla molto semplicemente, in tali sessioni la persona è esposta molto gradualmente alla cosa che più teme, ma non è una esposizione diretta (quella tecnica è chiamata “flooding”, letteralmente significa “inondazione”, e può essere troppo aggressiva!), ma piuttosto a piccoli passi, per esempio si parte dall'essere esposti appena all'IMMAGINE di ciò che si teme o ad una situazione immaginata, ad entrare in contatto con qualche cosa di simile ad esso, ad esempio un ragno-giocattolo (o una zampa di un ragno giocattolo!) se si soffre di aracnofobia e così via, di modo che le reazioni fisiche a quei timori possano essere riconosciute, discusse, controllate fino a che una persona può affrontare l'oggetto (o l'evento) nella realtà senza le reazioni fisiche negative che si scatenavano in modo quasi automatico.

Quando questa teoria viene applicata al vaginismo, significa che alle donne vengono inseriti (o che le donne stesse si auto-inseriscono) degli oggetti molto piccoli (o le loro dita) progressivamente nella vagina nel corso del tempo, fino a raggiungere la grandezza di un pene (o di un tampone, o dello speculum) e fino a quando sparisce o è sotto controllo la reazione fobica o la pressione muscolare. Quando questa tecnica è stata applicata al vaginismo decenni fa, la dilatazione graduale si è rivelata estremamente efficace e da allora molti studi hanno confermato percentuali estremamente alte di successo.

Quindi, mettendo insieme la ricerca scientifica, le nostre esperienze personali e l'esperienza di centinaia di ragazze che hanno trattato il vaginismo con questo metodo (anche da sole) e che hanno condiviso il loro successo nei gruppi di sostegno (nel sito potete trovare e leggere alcune [storie di successo](#)), riteniamo che la dilatazione sia il metodo numero uno, il meno doloroso, il più naturale e dagli effetti più duraturi per curare il vaginismo. E se desiderate auto-curarvi da sole in casa

vostra, con tutta calma e privacy, questo metodo è perfetto perché potete gestirvelo come volete e con i vostri tempi. O potete chiedere un aiuto al vostro medico di fiducia o alla vostra ginecologa se preferite.

Se desiderate concedere una chance a questo metodo, potete trovare molti suggerimenti utili in questa nostra guida dettagliata alla desensibilizzazione graduale o potete scriverci un'[e-mail](#) oppure potete iscrivervi ad un [gruppo di supporto](#) sul vaginismo in italiano e chiedere consiglio alle donne che ci sono passate. Ci sono vari gruppi di supporto e forum sul vaginismo: potete fare una ricerca in internet ed unirvi ad uno ben moderato, che possa darvi garanzie di privacy o anonimato. Non siete sole...

Per quanto riguarda COME utilizzare questo metodo: NON ci sono studi scientifici che dimostrano che dovete fare esercizi di dilatazione per un numero di volte fisso e per un numero fisso di settimane, per ad una durata fissa, per trattare il vaginismo con successo. Non è come prendere una pastiglia. Quindi seguite il VOSTRO ritmo, anzi, quello della vostra vagina!

Ci può volere poco quanto un paio di settimane, o qualche mese o anche anni, dipende da vari fattori: ogni quanto fate esercizi di dilatazione, il supporto avete, che altri problemi di salute abbiate, quanto entusiaste o depresse siate circa il vaginismo, il tipo di partner che avete e le vostre credenze sul sesso e quanto è importante sbrigarsi per riuscire ad averlo. Altri metodi come le iniezioni di Botox o i trattamenti intensivi di una settimana in cliniche private possono sembrare certamente molto più affascinanti, ma la dilatazione graduale non soltanto funziona tanto efficacemente (o meglio) degli altri metodi, ma ha anche molti benefici che vale la pena sapere:

Desensibilizzazione Graduale: I Pro

- * È completamente gratis o comunque a buon mercato!
- * Potete farla con i vostri tempi, nei vostri spazi, e con il vostro partner.
- * È totalmente indolore (se fatta correttamente) ed oltre ad alcune sensazioni di bruciore iniziali, dovute ai muscoli o la pelle interna che si stanno allungando, non ci sono effetti collaterali.

- * L'effetto finale è duraturo e anche se il vaginismo dovesse ritornare (cosa che potrebbe succedere indipendentemente da come è stato curato) voi SAPRETE GIÀ cosa fare, e la seconda volta sarebbe molto più veloce.
- * Ha un tasso di successo vicino a 95% o più (in alcuni studi è vicino al 100%).
- * In poco tempo, anche solo in un paio di mesi, potreste fare degli enormi progressi e inserire tutti i dilatatori, soprattutto se non avete ostacoli psicologici enormi ma il vostro problema è soprattutto fisico (dipende se avete un vaginismo primario o secondario, dal tipo di partner che avete e dal tipo di supporto che ricevete...).
- * La calma e la perseveranza superano ogni ostacolo (chi la dura la vince...) 😊
- * Più di ogni altra cosa, se vi prenderete il vostro tempo, senza pressioni, nel provare questo metodo imparerete a conoscere la vostra vagina e il vostro corpo in un modo che nessuno degli altri trattamenti vi permetterebbe di raggiungere e se farete le cose con gradualità e senza forzarvi, rispetterete le vostre parti intime e otterrete la loro fiducia e questa è un'esperienza incredibile. Non sentirete più la vagina come una nemica o come un'entità autonoma a sé stante, ma la sentirete davvero parte di voi e guadagnerete MOLTA forza e fiducia in voi stesse.

Desensibilizzazione Graduale: I contro

Vedere i dilatatori la prima volta può farvi sentire male o spaventarvi. Se vi iscriverete a un gruppo di supporto potrete leggere le centinaia di messaggi di ragazze che si sono sentite shockate o disgustate, all'inizio, all'idea di dover usare i dilatatori. Alcune ragazze potrebbero pensare di non poter mai riuscire ad inserire uno di quei cosi o fare questo viaggio da sole, senza un determinato aiuto professionale che le guidi o magari senza un partner.

È troppo facile dirvi che non siete sole e che anche noi ci sentivamo così ed invece ce l'abbiamo fatta, proprio come potete farcela anche voi, nonostante molte di noi pensassero di essere un caso disperato (magari come pensate voi di voi stesse...)! Ma voi magari state pensando che il

vostro caso è DAVVERO disperato!! ☺ E' comprensibile... Ecco perché abbiamo scritto una guida dettagliata, che vi accompagni passo dopo passo, per rassicurarvi, infondervi coraggio, condividere le varie emozioni, tecniche o problematiche e suggerirvi ciò che ha funzionato meglio per noi ed aiutarvi a superare i primi ostacoli (che sono i più grandi) e le eventuali riserve verso questo metodo, in modo che possiate superare il vaginismo senza essere costrette a spendere tanti soldi. Speriamo vi faccia sentire meno sole, o altrimenti potete sempre provare l'aiuto di uno specialista che vi segua, ma assicuratevi che ne sappia di vaginismo più di voi!! ☺

La prima volta potrebbe non funzionare. Talvolta potrebbe succedervi semplicemente di essere in un periodo della vostra vita in cui non potete dedicare l'energia ed il tempo a questo percorso, potreste avere altre cose che occupano i vostri pensieri o potrete avere altre questioni di salute più pressanti che potrebbe essere difficile trovare il giusto entusiasmo per dilatarvi, quindi non disperate. Lasciate queste cose da parte e riprovate in un periodo migliore: non c'è fretta, o non ci dovrebbe essere. Se c'è fretta, chiedetevi perché tanta premura... Potrebbero essere interessanti le risposte che potreste ricavare...

Alcune donne hanno notato che la seconda volta che hanno provato la tecnica della dilatazione (non la seconda volta che abbiano provato ad inserire qualcosa, ma la seconda volta che hanno cominciato tutto il trattamento), ha funzionato meglio per loro, non perché abbiano fatto le cose in modo diverso dalla prima volta, ma semplicemente perché prima non era evidentemente il momento giusto per loro, per mille motivi, e il loro corpo si chiudeva e resisteva a quella pressione... Quindi provate questo sistema solo quando ritenete sia il momento giusto e solo quando vi sentite ok a riguardo... Fretta e pressione sono le peggiori nemiche della vostra vagina.

Potreste pensare che da sole, senza l'aiuto concreto o l'incoraggiamento di qualcuno, o senza un personal trainer, non potreste essere mai in grado di affrontare tutto il "programma per la cura". Ma il trucco è esattamente qui: la dilatazione non è qualcosa che DOVETE fare a tutti i costi e non si tratta di un "programma" che DOVETE concludere per avere "un successo": anche imparare a conoscere e familiarizzare con la vostra vulva (si veda la nostra sezione sull'[anatomia femminile](#)) sarebbe un successo. Così se ritenete che dovete fare questa cosa per forza, possiamo dire solo che forse, e ripetiamo forse, questo

non è il momento giusto per voi e per la vostra vagina. Quando il momento giusto arriverà, il vostro corpo ve lo farà capire con un misto di trepidazione e voglia di osare. Avrete una specie di entusiasmo per cui sentirete di non avere bisogno di altri aiuti all'infuori di questa guida o magari anche del sostegno di un bravo ed onesto ginecologo (o ginecologa) o del vostro partner. In ogni modo, se ancora sentite di aver bisogno di aiuto, allora ci sono in giro degli ottimi medici o dei fisioterapisti esperti in muscoli pelvici che potranno aiutarvi, se siete fortunate da vivere in una regione o in un paese dove ci sono fisioterapisti specializzati. Date un'occhiata nel nostro sito alle sezioni in cui parliamo di Fisioterapia e magari provate a contattarne uno che vi possa aiutare. E naturalmente ci sono sempre forum o gruppi di sostegno sul vaginismo in cui potete scrivere. Nel nostro sito ne consigliamo alcuni. O potreste sempre cominciare un blog! C'è chi l'ha fatto, e lo usa un po' come valvola di sfogo e per aiutare altre donne attraverso la propria esperienza...

Per concludere, noi possiamo solo dirvi che se volete superare il vaginismo, il metodo c'è, funziona MOLTO bene, è gratis, non fa male, è un viaggio, un'esplorazione del vostro corpo e della vostra mente, e qui c'è una guida che vi può aiutare e dato che non ci ricaviamo niente dall'incoraggiarvi a provare questo metodo, potete credere che lo facciamo solo perché siamo convinte che questo metodo sia davvero il migliore tra i tanti, e siamo qui per aiutarvi come possiamo, se avete dubbi o problemi (sentitevi libere anche di mandarci un'[e-mail](mailto:)...).

La fretta di curarsi non dovrebbe esserci, né dovrebbe esserci uno scopo preciso da raggiungere (es. rapporto sessuale con penetrazione). Se la vivete in questo modo più libero, allora non potrete mai fallire, e sarà solo una bella esperienza comunque vada... Perché di sicuro imparerete qualcosa su voi stesse, senza pressione, e non può essere che bello...

Dunque quando siete pronte, sarà una bellissima esperienza. Come qualcuno l'ha definita:

“La dilatazione, un viaggio nell'emozione”.

Prima di cominciare questo viaggio:
ALCUNE RIFLESSIONI SUL VAGINISMO

Vi consigliamo, prima di leggere questa guida, di leggere nel sito la sezione che contiene tutti i fatti e tutte le frotole esistenti intorno al vaginismo, ed alcune prospettive differenti su come considerarlo. Riportiamo tuttavia in questo capitolo alcune riflessioni contenute nel nostro sito, che ci sembrano particolarmente interessanti.

Il Vaginismo è la reazione difensiva che una vagina ha quando è impaurita.

Il Vaginismo è pressione dei muscoli pelvici che si chiudono in previsione di un dolore, come un pugno.

Il Vaginismo è lo stato medico che rende doloroso o impossibile che una donna possa inserire qualsiasi cosa all'interno della vagina.

Il Vaginismo e' il sentire un muro di mattoni al posto dell' apertura vaginale quando si prova a fare l'amore.

Il Vaginismo e' una maledizione a prima vista ma una benedizione quando si guarda bene a fondo.

Il vaginismo è un problema femminile poco studiato, mal diagnosticato e incompreso. Anche la sua definizione medica ufficiale contribuisce ad aumentare confusione su cosa sia ed è infatti stata criticata scientificamente per i suoi numerosi difetti. Potete trovare sia la definizione ufficiale che le relative sue limitazioni nella nostra rassegna critica della letteratura sul vaginismo.

Se ritenete di avere il Vaginismo, il sito che abbiamo creato è pieno di consigli pratici e spunti di riflessione. Anche se probabilmente vi sentirete male all'idea di avere il vaginismo, tenete presente che siete comunque tra le poche donne che conoscono il nome medico di quello che provano (spesso da molti anni) e una delle poche che riesce ad ottenere gli strumenti adatti per superarlo o persino per arrivare a vederne alcuni lati positivi, quindi in un senso siete già piuttosto fortunate...

Capiamo che il vaginismo può essere visto come una maledizione all'inizio, anche noi infatti abbiamo vissuto il vaginismo come il nostro incubo privato. Ma anche se siamo qui a condividere ogni tipo di

suggerimento pratico così che voi possiate risolvere il problema e riuscire ad aprire la vostra vagina (senza spendere praticamente nulla, ma soprattutto senza essere sfruttata dalle compagnie o da alcuni medici che traggono enorme profitto economico da questa condizione), siamo anche convinte che le donne hanno bisogno di essere aiutate a considerare loro stesse come meravigliosi esseri umani, con un enorme potenziale, che abbiano o meno il vaginismo e indipendentemente dalla capacità della loro vagina ad essere penetrata o meno.

Il vaginismo in realtà offre alla donna (e all'uomo) un'occasione unica nella vita e cioè quella di essere liberi dalla tirannia di considerare il sesso come l'esperienza umana numero UNO. Ciò non significa diventare asessuali, dover restare vergini o smettere di fare sesso o non curare il vaginismo, vuol dire invece, avere la possibilità di rendersi conto che le nostre vite sarebbero comunque piene e super soddisfacenti e ed i nostri rapporti d'amore splendidi anche se decidessimo di non avere mai rapporti penetrativi o anche se il vaginismo non fosse curabile.

La nostra idea è che il vaginismo non sarebbe il problema enorme che spesso è per le donne o per le coppie, se questa società fosse meno invasata non tanto solo dal sesso ma dal sesso in quanto penetrazione. Quindi se cambierete il vostro atteggiamento o quello del vostro partner, riguardo al sesso, quello sarà il punto più importante nella trasformazione del vostro vaginismo da un incubo a qualcosa che potete gestire e/o curare senza nessun tipo di pressione, ansia o dramma emotivo (o crisi di coppia).

Crediamo che definire (o cambiare) il vostro atteggiamento, e quello del vostro partner, verso il sesso in maniera libera rispetto ai condizionamenti della società circostante, sarà il passo fondamentale per trasformare il vaginismo da una maledizione ad una benedizione per voi.

Inoltre riteniamo che finché il piacere e il sesso saranno visti come parte fondamentale, inestimabile e necessaria nella vita di una persona, i problemi sessuali come il vaginismo (ma non solo), continueranno a portare quel dolore e quella infelicità che potrebbero spesso essere evitati solo cambiando la nostra predisposizione d'animo, il nostro cuore.

Questo mondo ha bisogno di una vera e propria rivoluzione sessuale e probabilmente il vaginismo ne è il grido di battaglia. Curarsi dal

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

vaginismo è una splendida opportunità per rispondere a queste grida di aiuto e rendere il mondo e voi stesse veramente più liberi. Concentrarsi invece solo a risolvere il vaginismo, volersene liberare il più velocemente possibile, pensare che se non lo risolviamo, le nostre vite e le nostre relazioni saranno condannate, può far sì che la ribellione in voi gridi ancora più forte lasciando alle vostre figlie e sorelle una società ancora più triste.

Ci potrà volere tempo prima che riusciate a vedere il vaginismo come una parte ribelle di voi con un messaggio importante, ma potrebbe cambiarvi la vita e rendervi sicuramente il cammino per curare il vaginismo molto più rilassante perché la vostra felicità o la vostra abilità di realizzare i vostri sogni non dipenderà più dalle capacità della vostra vagina. E come ha scritto una donna nella sua storia di successo, guarire dal vaginismo è un'ottima cosa, ma il vero successo forse sta proprio nel riuscire a dire: "il Vaginismo non è il problema, il modo in cui questa società vede il sesso è il problema" .

Quindi buon viaggio... 😊

PREFAZIONE: LA REGOLA D'ORO

Conoscete la storia greca di Orfeo che voleva liberare la sua amata Euridice dal regno dei morti dov'era stata inghiottita prematuramente e tenuta prigioniera? Dopo aver rischiato la vita per discendere nell'Ade e dopo aver convinto gli spietati dei, suonando per loro una dolcissima musica, gli fu concesso di poter ricondurre a casa l'adorata moglie, ma solo ad una condizione: egli non avrebbe dovuto mai girarsi verso di lei a guardarla, finché non avessero raggiunto la terra dei vivi...

Sfortunatamente, la curiosità fu troppo forte ed Orfeo si voltò poco prima di raggiungere la fine della lunga scalinata che li stava per condurre insieme alla libertà: Orfeo non sentiva il suono dei passi di Euridice e per questo aveva cominciato a dubitare che lei lo stesse seguendo davvero...

Questa storia può essere una bellissima metafora per le coppie che stanno cercando di risolvere il vaginismo insieme e che hanno fretta di vedere il risultato (o magari vorrebbero saltare gli ultimi gradini...).

Come probabilmente avrete già capito o capirete leggendo i vari consigli alla dilatazione, non c'è una serie di regole ferree da seguire per curarsi eccetto forse proprio quella del non avere fretta e di non mettere pressioni alla vagina, ma di seguire i suoi ritmi ed essere gentili e amorevoli.

L'unica regola da osservare religiosamente è questa: non permettete MAI che voi o la vostra vagina sperimentiate del dolore!

Il desiderio di vedere se il trattamento sta già funzionando e quindi anticipare i tempi o provare ad avere rapporti quando ancora non siete pronte può davvero causarvi un regresso.

Se volete provare a inserire il pene o dei dilatatori più grandi di quelli con cui state lavorando, ma provate dolore, smettete subito e tornate indietro al passo precedente o al dilatatore precedente, altrimenti rafforzerete l'idea nella vostra mente che fa male inserire qualcosa in vagina e questo la porterebbe ovviamente a chiudersi di nuovo.

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

Quindi, se attualmente state tentando di avere rapporti col vostro partner, fermatevi subito. Spiegate al vostro compagno/a come sia necessario evitare di causare dolore alla vagina e che provare prima del tempo o finché non siete pronte potrebbe essere controproducente o peggiorare le cose. Raccontate loro la storia di Orfeo... Il mondo dei viventi è DAVVERO molto vicino, non temete...

Fidatevi della vostra Euridice... Sta salendo le scale un gradino per volta...



1. I DILATATORI: Imparare a Conoscerli

Nonostante “dilatatore” sembri una parola preoccupante, un dilatatore non è necessariamente uno strumento né medico, né costoso. Le parole “allenatori vaginali”, “spaziatori”, “coni” e “dilatatori” possono essere usate in modo intercambiabile. Si tratta della stessa cosa. Anche le dita sono dei dilatatori...

Un dilatatore è un qualunque oggetto solido che venga inserito in vagina per distendere i muscoli che ne contraggono l'entrata ed eventualmente le pareti e allentarli lentamente (stretching...).

Inoltre, nel caso in cui una donna non abbia mai avuto rapporti penetrativi e sia “vergine” (molte di noi si sono accorte di avere il vaginismo proprio nei primi tentativi di penetrazione sessuale), l'uso dei dilatatori può consentire di allargare dolcemente l'[imene](#) senza dolore e senza che una donna debba subirne la cosiddetta “lacerazione”, come purtroppo accade ancora oggi a molte donne, per ignoranza e per [false credenze](#)...

Se volete più informazioni sull'imene e su come può essere dolcemente allentato con gradualità per una prima volta serena e senza dolore, provate a leggere con attenzione le sezioni nel sito sull'[imene](#) e come avere una prima volta non dolorosa ed anche gli articoli su [Vergini, prima volta e vaginismo](#).

Con la dilatazione graduale, in breve si comincia inserendo un primo dilatatore piccolissimo e dopo che gradualmente si è diventate capaci di sistemarlo comodamente, si passa a un formato più grande, e così man mano fino a quando, con calma, si riuscirà ad inserire senza dolore un dilatatore della dimensione di un pene o di uno speculum.

I dilatatori possono essere acquistati on-line, o in alcuni negozi, o vi possono essere procurati da un medico. Potete anche utilizzare oggetti domestici come cotton fioc, tamponi interni, candele, ortaggi, o le vostre stesse dita. Alcune donne usano anche vibratori o peni artificiali (dildo). Nei prossimi capitoli vi daremo tutta la [scelta](#).

Poiché il vaginismo può provenire dalla fobia di **QUALSIASI** cosa venga inserita in vagina, è normale che vi sentiate nel migliore dei casi un po' a

disagio alla notizia che una delle migliori cure contro la fobia di inserire qualcosa consiste proprio ...nell'inserirla!

Come abbiamo precedentemente detto, questo succede tutte le volte che viene adottata la tecnica della [Desensibilizzazione Sistemica](#): la cosa che ci spaventa di più (vuoi un grosso ragno se si soffre di aracnofobia, vuoi un volo aereo internazionale se si ha paura dell'aereo...) viene affrontata soltanto come ultima fase del percorso, mentre all'inizio si viene esposti solo a qualcosa di molto piccolo e che non spaventi affatto. Ovviamente, se ci si concentra sul traguardo finale potreste pensare "NON CE LA FARÒ MAI!"... I dilatatori più grandi in particolare possono spaventare un po', ma molte ragazze potrebbero dirvi che anch'essi, una volta fatti i primi passi, sembrano diventare sempre più piccoli.

Alcune donne si sentono anche svenire all'idea dei dilatatori o quando li provano la prima volta, perché emotivamente, se viene loro detto che DEVONO usarli, può essere visto come un sopruso e non come un aiuto.

Notiamo queste emozioni soprattutto se non viene prima data loro la chance di capire che è una SCELTA la dilatazione, ma non è né un obbligo per vivere felici, né un trattamento da seguire rigidamente...

Se l'idea della dilatazione vi fa sentire male, non siete le uniche. E' abbastanza normale per noi leggere di donne che raccontano di sentirsi svenire, avere attacchi di panico, crisi di pianto ecc. all'idea di usarli. Questo vuol dire che il vostro corpo vi sta dicendo di andarci piano, non necessariamente che non la cosa non possa essere fatta, ma che dobbiate andarci piano, dargli più informazioni, capire bene tutto il processo e NON sentirvi forzate a farlo. Questa per esempio è l'esperienza di una ragazza:

"Ricordo ancora quando mi è stato detto nel mio gruppo di supporto che il modo migliore per risolvere il vaginismo era quello di inserire i dilatatori e quando poi ne ho visto un'immagine. Mi sono sentita malissimo e avevo quasi la nausea. Sono corsa in bagno e sono scoppiata a piangere e non riuscivo più a smettere... Mi ricordo quella sensazione per cui ammettere che avevo bisogno di quei "così" per me era come ammettere di non essere "normale" e che io non potevo avere una mia "prima volta" come invece potevano tutte le altre ragazze, e che la prima

cosa che sarebbe entrata nella mia vagina, attraverso il mio imene, non sarebbe stata il pene, come avevo sempre immaginato, ma un “coso” brutto, freddo e magari di plastica. In più il dilatatore più grande mi sembrava davvero troppo grande per me ed ero sicura che non sarebbe mai entrato: ero riuscita ad inserire solo una volta e con enorme fatica un assorbente interno e quindi ero assolutamente certa che quell'enorme affare non avrebbe mai potuto entrare in uno spazio così stretto, o comunque senza farmi male...

Per fortuna mi mancavano soltanto un po' di autostima e una giusta conoscenza dell'anatomia femminile, come ho poi scoperto che succede a molte ragazze col vaginismo, lacune che si possono facilmente colmare quando si inizia ad educarsi su questi argomenti (e proprio grazie al vaginismo...). Inoltre mi è servito un po' di tempo e di sostegno prima di capire prima di tutto che potevo anche usare come dilatatori le mie dita o anche degli oggetti più simpatici e non necessariamente quei “cosi” di plastica o di silicone.

In più, ho cominciato a vedere l'intero percorso di dilatazione non come una lotta per curare qualcosa di terribile, ma un modo per sentire la mia vagina come parte di me e per imparare a conoscerla, cosa che si è rivelata un'esperienza MERAVIGLIOSA. Infine, man mano che mi avvicinavo al dilatatore più grosso, non mi sembrava più così impossibile e spaventoso.”

Perciò, se vi sentite più o meno così, non siete sole. Per adesso lasciate da parte i dilatatori più grossi. Non c'è bisogno di pensarci subito. Concentratevi invece sul dilatatore più piccolo (o sul mignolino o sul cotton fioc) con cui avete deciso di cominciare...

Se vi capitasse di iscrivervi a un gruppo di sostegno per il vaginismo, scoprireste quanto queste emozioni iniziali risultino comuni. Voi meritate tutta la comprensione delle persone che vi stanno intorno. Non siete una macchina che deve svolgere una certa funzione, o una bambina immatura che fa i capricci.

Il nostro suggerimento è quello di prendervi TUTTO il tempo che vi serve per abituarvi anzitutto all'IDEA dei dilatatori, e soltanto allora passare alla parte più pratica. Non c'è fretta...

2. QUANDO PASSARE AI DILATATORI

Capirete di essere pronte a provare la dilatazione quando l'idea di provarci vi farà sentire leggermente emozionata, come poco prima di un esame per il quale vi siete preparate o come quando vi sentite prima che il vostro partner venga a prendervi sotto casa le prime volte che uscite... Non vi sentirete completamente pronte, ma nemmeno totalmente impreparate al punto da rimandare la cosa.

In pratica avrete un misto di eccitazione e paura ma non ci saranno crisi isteriche, pianti o drammi... È molto importante che voi facciate capire alla vostra vagina che non le sarà messa fretta e che non sarà forzata o spaventata.

L'ideale sarebbe giungere a questo punto solo dopo aver compreso con chiarezza l'anatomia della [vulva](#) e dell'[imene](#) e aver imparato qualcosa sul vaginismo e sulle [idee sbagliate](#) che lo riguardano. Se non lo avete ancora fatto, non c'è da meravigliarsi che i dilatatori possano farvi paura, quindi se l'idea dei dilatatori vi mette ancora molto a disagio è perfettamente normale. Magari potreste passare un po' di tempo a visitare meglio il sito, oppure potreste aderire al [gruppo di sostegno italiano](#) e condividere con altre donne le vostre preoccupazioni.

Probabilmente basterà un po' di tempo perché vi sentiate abbastanza fiduciose per provare a muovere i primi passi. Non dovete aspettare di sentirvi sicure al 100%... Sarà normale essere un po' ansiose e scettiche all'inizio. Speriamo che questi consigli e un po' di tenere cure alla tua vagina possano liberare il vostro fantastico potenziale e vi aiutino a sbocciare. Potete farcela. Tutte pensavamo di non poterci riuscire. E tutte abbiamo pensato che il nostro caso fosse disperato. Ma date alla vostra vagina una possibilità di mostrarvi cosa la conoscenza e l'amore possano fare.

Sarebbe decisamente un grande aiuto poi, se riusciste a vedere il vaginismo non come un nemico da combattere, una disfunzione o una terribile sfortuna che vi è capitata o come una vostra debolezza personale, ma come a qualcosa che ha un suo senso e persino un suo [lato positivo](#)...

Probabilmente non dovrete iniziare la dilatazione se vi sentite messe sotto pressione da qualcuno (medico o partner), o se pensate che il riuscire o meno con questa “terapia” deciderà del successo della vostra relazione o se vi sentite stressate o depresse al solo pensiero di provarci o alla semplice vista dei dilatatori. Se è così vi consigliamo in primo luogo di lavorare su queste sensazioni e cercare di capire quello che il vostro corpo sta provando a dirvi.

Anche perché inserire i dilatatori in un momento o con un ritmo che non risultino consoni alla vostra vagina, solo perché magari voi pensate che prima è meglio è (o più si fa, meglio è), NON è davvero qualcosa che vi consigliamo di farle...

Il viaggio per curare il vaginismo dovrebbe essere il più possibile spontaneo, senza sforzi eccessivi, ed ogni difficoltà o preoccupazione dovrebbe essere affrontata semplicemente ascoltando la vostra vagina, vedendo come si sente rispetto a qualcosa e poi trovando una soluzione, non invece sgridandola o mettendola a tacere, forzando voi e lei a fare qualcosa. Il Vaginismo non è un tumore, non c'è fretta, e se c'è amore vero nella vostra relazione, non perderete certo il vostro partner per colpa del vaginismo, e se non c'è amore invece, beh, allora tanto vale perderlo forse...

Costringere la vostra vagina a fare quello che voi volete che lei faccia, obbligarla a sessioni di dilatazione, cercando di ignorare tutti i problemi e le sue resistenze, o rimproverandovi perché non vi va di cominciare a fare questi esercizi, e dirvi o farvi dire che siete deboli o siete fífone, può anche funzionare, ma questo comporterà semplicemente la repressione di sentimenti o sensazioni che saranno trasmesse altrove nel vostro corpo, magari nascoste per un po', ma in attesa di riapparire in un modo differente e forse anche peggiore dal vaginismo.

In generale, il punto di partenza migliore prima di provare a trattare il vaginismo con la dilatazione, sarebbe quello di pensare che in ogni caso, che voi riusciate a curarlo oppure no, NON dovrebbe fare una differenza sostanziale nella vostra vita e che potete essere felici, capaci di amare e di essere amate anche CON il vaginismo.

Prima di cominciare, voi ed il vostro partner dovrete essere ben

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

consapevoli che voi già siete delle donne completamente amabili, degne e capaci di amore, indipendentemente dalla vostra capacità di avere qualcosa inserita in vagina e che i rapporti di vero amore non sono basati esclusivamente sui rapporti penetrativi (i cosiddetti rapporti “completi”...), che gli uomini **NON HANNO BISOGNO** del sesso né che voi glielo dovete, anche se siete la moglie, e che la vostra vagina è una vostra amica e merita il vostro amore incondizionato.

Se credete veramente di poter essere felici, che potete amare ed essere amate anche **CON** il vaginismo, allora ok, siete davvero pronte a cominciare e sarà una bella esperienza, senza l’ansia e la pressione a dover fare, a dover riuscire, che accompagnano troppe donne in questo viaggio, purtroppo.

3. SCELTA DEI DILATATORI

Se vi sentite pronte a provare i dilatatori, qui trovate una selezione dei più comuni. Scegliete quello che ritenete essere più adatto a voi e poi eventualmente utilizzate i link per avere ulteriori informazioni che vi possano essere utili.

AVVERTENZE – Leggere attentamente

* Qualsiasi cosa decidiate di utilizzare come dilatatore, assicuratevi che sia perfettamente pulita o sterile, o comunque copritela con un preservativo e poi cospargetela bene di lubrificante (molto lubrificante!).

* Se decidete di non utilizzare dilatatori naturali o dilatatori “fai da te” ma decidete invece di acquistarli, aspettate un attimo prima di comprarli on line o in un sexy shop, e controllate prima se potete magari ordinarli attraverso il vostro ginecologo/a di fiducia. In alcuni paesi, inoltre, come per esempio in Gran Bretagna, potete ordinarli anche con una prescrizione medica. In questi casi informatevi anche se per caso la vostra assicurazione medica copra parte di queste spese.

* Non riceviamo nessun compenso economico dalle compagnie di cui parliamo nelle prossime pagine, anche se in effetti gli facciamo una specie di pubblicità. Semplicemente pensiamo o che siano le migliori o le più economiche ed inoltre spieghiamo le ragioni per cui le consigliamo. Cerchiamo di essere obiettive e imparziali. Se trovate anche voi dei buoni prodotti e pensate che possa essere utile che compaiano anche qui, accettiamo sempre volentieri altri consigli: mandateci un'[e-mail](#) e li aggiungeremo senza problemi in queste pagine e sul sito.

* Se avete gravi problemi economici ma non volete comunque utilizzare dilatatori fatti in casa, provate a mandarci un'[e-mail](#) e vedremo se riusciamo a fare qualcosa per aiutarvi. Qualche volta capita che qualche compagnia ci offra gratis dei campioni da distribuire o ci possa fare avere uno sconto per acquistare dei dilatatori: nel caso potremmo farvelo sapere.

Vorremmo a questo proposito ringraziare sentitamente la Soul Source Company e la Owen Mumford Company che hanno gentilmente donato alcuni loro set di dilatatori ad alcune donne del nostro forum.

Dilatatori “fai da te” e Dilatatori commerciali

Prima di tutto, ci sono dilatatori che sono naturali e fatti in casa, quindi gratis o economici e comunque efficaci. Questi includono:

PARTI DEL CORPO (dita, dita del proprio compagno)

OGGETTI (cotton fioc, candele, applicatori di tamponi, vibratori, ecc.)

VERDURE (carote, zucchine...)

I dilatatori che si possono acquistare on-line possono invece essere fatti in diversi materiali come:

PLASTICA

VETRO

SILICONE

La differenza principale tra i materiali di cui sono fatti i dilatatori commerciali è nel costo e al tatto: ne esistono di più rigidi o più morbidi. Normalmente, i dilatatori più morbidi sono più simili ad un pene rispetto a quelli rigidi. Si sa che i peni dovrebbero essere duri, quando sono in erezione, ma anche se un pene è duro è pur sempre fatto di carne umana, non cemento!

Possiamo considerare:

MORBIDI: i dilatatori in silicone e i dilatatori vegetali

DURI: i dilatatori in plastica, vetro, cera

VERDURE come dilatatori!



Pelate la verdura scelta (zucchina, carota...) fino a modellarla nella forma che desiderate, infilaci sopra un preservativo e cospargetela di lubrificante ed ecco fatto! Facile, economico ed ecologico! Alcune donne magari saranno disgustate al pensiero di utilizzare degli ortaggi come dilatatori, ma è un consiglio che viene da alcune di noi che li hanno usati e si sono trovate bene.

Alcune di noi che inizialmente non erano convinte di utilizzare gli ortaggi hanno poi riconsiderato l'idea in un secondo momento ed ora dicono di essersi trovate perfettamente a loro agio. Anche la fase di preparazione del dilatatore infatti può far entrare più in confidenza con questo oggetto ed alcune donne può servire anche per rilassarsi e per sdrammatizzare simpaticamente il trattamento.

Una ragazza italiana per esempio ci ha detto: «Personalmente all'inizio avevo pensato di utilizzare quelli commerciali (mi sembrava troppo strano usare degli ortaggi dentro di me...!), ma alla fine, visto che non mi fidavo di prendere i dilatatori in internet (per paranoie mie di pagamento, pacchi e consegne) e che in farmacie e sanitarie sembravano dispositivi totalmente sconosciuti (oltre che introvabili), ho utilizzato come dilatatori esclusivamente le dita e le carote (mettendogli poi vari soprannomi). Beh, alla fine mi sono anche rilassata a tagliarmi le carote! Il fatto di non aver utilizzato dilatatori commerciali mi ha poi dato una grande soddisfazione personale, perché mi ha permesso di risparmiare soldi (il che non fa mai male... 😊: ho speso solo pochi euro per carote, preservativi e lubrificante) e soprattutto mi ha consentito di percepire tutta questa cosa in modo molto "naturale" e mi ha fatto sentire meno "malata".»

Le migliori verdure da usare sono carote e zucchine. Ricordatevi di metterci un preservativo sopra una volta tolta la buccia (ma non è strettamente necessario se le avete pelate e lavate bene), e dopo non vi accorgete neanche che non state utilizzando dei dilatatori più "sostanziosi". In più gli ortaggi sono praticamente gratis (beh, quasi...), e possono essere d'aiuto a moltissime donne che vivono o provengono da paesi in cui non possono permettersi di acquistare i dilatatori tradizionali.

E un altro splendido vantaggio è che potete pelarli e modellarli in qualsiasi forma di cui abbiate bisogno, quindi sono molto utili in particolar modo anche quando si passa da un dilatatore commerciale ad un altro più grande: spesso nei set che si trovano in vendita mancano alcune misure che possano consentire un passaggio più graduale e i dilatatori vegetali tagliati a misura possono sopperire a queste mancanze!

Se volete provare, ecco una lista di suggerimenti per l'utilizzo dei dilatatori vegetali:

- lavate la verdura scelta, asciugatela con della carta assorbente e poi togliete la buccia (eliminando con un coltello le estremità e procedendo a sbucciare con un pelapatate: è incredibilmente comodo, veloce ed evita che la verdura si annerisca troppo presto);
- cercate di modellarla a forma cilindrica (ma anche a cono va benissimo, anche perché ha il vantaggio di un "doppio diametro"). Non è importante darle una forma fallica precisa, ma invece cercate di arrotondare molto le estremità e di rendere liscia e regolare la superficie (se utilizzate il pelapatate questa operazione viene quasi in automatico);
- se la verdura fosse ancora un po' bagnata asciugatela ancora con la carta assorbente e poi ricopritela con un preservativo (per le prime volte in cui vi sentite più inesperte o perché il diametro dell'ortaggio è in effetti molto piccolo rispetto alla grandezza del preservativo, potete anche legare il preservativo in fondo con un nodo, in modo da essere più tranquille che non vi scappi). Poi cospargete la verdura col preservativo di lubrificante e siete pronte per provare l'inserimento;
- potete preparare anche più di un ortaggio se vi fa piacere simulare il classico set di dilatatori (anche due soli ortaggi basteranno). Per quanto riguarda le misure, cercate degli ortaggi che corrispondano alle vostre necessità e dopo averli tagliati stimate ad occhio, con un righello, il diametro; ma se volete sapere con esattezza il diametro che state inserendo, potete misurare la circonferenza con un metro morbido da sartoria e poi dividere quei centimetri per 3,14 (con la calcolatrice è più facile...): un po' di matematica ed ecco il diametro esatto!

- terminata la sessione di dilatazione, potete togliere dal preservativo il vostro ortaggio, avvolgerlo con cura in una pellicola trasparente da cucina e riporlo in frigorifero ai piani più bassi dove c'è più freddo (se ovviamente il vostro frigo è al riparo da occhi indiscreti...). Questo vi consentirà di utilizzare le verdure anche più volte, facendovi sentire sicure di riuscire di nuovo con una misura che abbiate già inserito e facendovi essere ancora più ecologiche! In questo modo potrete riutilizzare lo stesso ortaggio per due mesi o più (se lo riponete ben asciutto e ben incartato non dovrete avere problemi, comunque controllatene la consistenza e l'aspetto prima di riutilizzarlo...). Estraeandolo per tempo dal frigo prima di un'altra sessione potrete riaverlo a temperatura ambiente, altrimenti se non avete tempo, un ottimo espediente è quello di avvolgerlo un attimo con la carta di alluminio e di metterlo per qualche istante sotto l'acqua calda o in forno o nell'acqua bollente (ma non troppo, se non lo volete lessare... ☺).

Verdure e il “Doppio Diametro”

Tagliando da sole le verdure, possono venirvi delle misure un po' strane, con un certo diametro sulla cima e poi un diametro sempre maggiore fino al fondo.

Questo non è un problema, anzi, perché potete sfruttare questo doppio diametro negli esercizi. Nel senso che, una volta entrata la punta col diametro più piccolo (che spesso è la parte più difficile), poi potete utilizzare per lo stretching anche il secondo diametro più grande. Inoltre, vedere che è entrato qualcosa di più grande della punta che avete inserito, può aiutare a mostrarvi che la volta successiva potreste provare tranquillamente anche un diametro maggiore d'inserimento.

DILATATORI in vendita ON-LINE: la scelta

Potete ordinare i dilatatori attraverso il vostro ginecologo o la vostra ginecologa, ma ovviamente potete acquistarli voi stesse direttamente da Internet. Qui trovate una breve lista di siti web consigliati che vendono dilatatori. Una volta scelto il materiale che preferite, la misura e il prezzo, dovrebbe essere facile scegliere. Ricordatevi di controllare il costo o di vedere come sono e come vi trovate: potreste ad esempio comprarne uno alla volta e poi aggiungerne altri alla vostra “collezione”!

Cliccate sui link per vedere altre immagini e i prezzi:

1 - [SOUL SOURCE](#) (un set di 8 dilatatori in silicone)



Consigliati perché hanno un aspetto carino - sono colorati e morbidi - e perché ce ne sono 8 quindi il salto da uno all'altro non è molto, inoltre il più piccolo è in assoluto il dilatatore più piccolo che si trova in vendita, quindi è utile per chi sente di dover

iniziare da un dilatatore davvero piccino. Sono un po' costosi, ma potete sempre comprarne uno o due e continuare poi con dilatatori fatti in casa.

2 - [Laurel Prescriptions](#) (un set di 7 dilatatori vaginali con una guida al trattamento)

3 - [Amielle Comfort - Vaginal Trainer](#) (un set di 4 dilatatori in plastica)



Tutori Vaginali Amielle. Forse i più usati in Gran Bretagna e Stati Uniti. Relativamente economici, inoltre sono anche prescrivibili con ricetta medica in Gran Bretagna. La lamentela più comune è che la differenza di misura tra il 3° e il 4° dilatatore è significativa e che sono in plastica rigida. (Ma anche in questo caso, per ovviare questa difficoltà e riempire le lacune, potete utilizzare dilatatori “fai da te” o le vostre dita, oppure potete anche acquistare dei dilatatori singoli da altri produttori che ne vendono di più piccoli.) Sul loro sito, per chi conosce l'inglese,

c'è anche una valida pagina su come curare il vaginismo da sole ([self-treatment of vaginismus](#)) ed anche una breve ma utile guida in PDF su come utilizzare i loro dilatatori ("[how to use](#)" guide).

4 - [Femistent](#)

Questo sito cerca davvero di venirvi incontro. Tanto che hanno un bell'["Albero decisionale"](#) per aiutarvi nella scelta. ☺

Potreste impiegarci un po' a capire tutte le opzioni possibili, ma alla fine siamo certi che troverai il dilatatore giusto per voi! Li consegnano con una guida allegata, ma visto che è consultabile anche on-line, non sappiamo dirvi quanto dettagliata sia.

DILDO e VIBRATORI come dilatatori

Alcune donne, soprattutto quando si avvicinano ai dilatatori più grossi, possono trovare comodo e divertente usare DILDO e VIBRATORI che possono essere acquistati in un sexy shop oppure ordinati on-line.

Un DILDO non è molto diverso dai set di dilatatori venduti nei siti citati poco sopra, eccetto per il fatto che spesso sono a forma di pene e hanno colori divertenti. Ma normalmente sono molto grandi e non adatti alle prime sedute di dilatazione, quando si ha bisogno del dilatatore più piccolo che si riesca a trovare.

I VIBRATORI, invece, sono molto utili alle donne che necessitano di essere eccitate o rilassate per potersi dilatare, anche se altre donne li trovano irritanti. Non è necessario usare il vibratore come un dilatatore, basta anche usare la vibrazione per rilassarsi e arrivare all'orgasmo prima di usare altri vibratorini. L'orgasmo vi aiuterà a rilassare voi e la vostra vagina, e questo renderà la dilatazione più facile. È inoltre utile associare la dilatazione a esperienze sensoriali positive, come l'orgasmo, anziché solo ad un possibile fastidio. La cosa migliore è infatti associare idee e sensazioni piacevoli alla dilatazione e quindi, in futuro, al sesso.

AVVERTENZE DA SEGUIRE PRIMA DI ACQUISTARE
DILATATORI ON-LINE!

A. Fate attenzione a scegliere un set di dilatatori che non abbia una variazione troppo significativa tra la misura di uno e quello immediatamente più grande, altrimenti passare da uno all'altro potrebbe essere difficile.

B. La lunghezza dei dilatatori non ha importanza, dato che normalmente il problema nell'inserimento è dato dalla larghezza.

C. Controllate le norme di acquisto del paese in cui vivete: ci è stato riferito che sfortunatamente in alcuni paesi (Arabia Saudita, ecc.), vi chiederanno di provare che sono per uso medico e potrebbero aprire la confezione davanti a chiunque e chiedervi prima di fornire il permesso di vostro marito per ordinarli o per ritirarli una volta che vengano consegnati. No comment...

D. Assicuratevi che siano discreti e non mostrino il contenuto né sul pacchetto né nella fattura o bolla di accompagnamento oppure fateli spedire all'indirizzo di un'amica che sia disponibile ad aiutarvi.

4. I LUBRIFICANTI

Usare lubrificanti sui dilatatori o sulle dita (e poi magari sul pene del partner) sarà estremamente importante per ridurre l'attrito e rendere più facili gli inserimenti. Nonostante una vagina eccitata sia di solito già abbastanza lubrificata per conto suo, questo dipenderà da molti fattori e non potete contare su loro, né potete pretendere di essere eccitate ogni volta che vi dilatate! Quindi applicare del lubrificante sul dilatatore o sull'entrata vaginale sarà molto utile in tutte le fasi della dilatazione e a maggior ragione all'inizio.

Alcuni kit di dilatatori includono il loro apposito tubetto di lubrificante che potrebbe funzionare bene per voi. Tuttavia, il lubrificante non durerà per sempre e forse vorrete sapere quali altre opzioni abbiate. Per questo qui trovate una lista di opzioni che speriamo vi sia utile!

Scelta dei lubrificanti

ATTENZIONE: le seguenti raccomandazioni sono state scritte ai fini della dilatazione; se intendete servirvi di lubrificanti durante un rapporto sessuale in cui utilizzate i preservativi, fate molta attenzione, perché alcuni lubrificanti possono danneggiarli! Controllatene sempre la compatibilità!

1. La vostra lubrificazione naturale: quando siete molto eccitate, la vagina dovrebbe diventare naturalmente abbastanza bagnata da permettere l'entrata della punta del pene o di un dilatatore senza dolore. Quindi potrebbe bastarvi quello e potreste provare a fare esercizi di dilatazione quando siete piuttosto eccitate. Tuttavia, per molte donne, la lubrificazione naturale non è comunque sufficiente. Inoltre dopo un po' si asciuga e le cose possono diventare più difficili (soprattutto se siete in pre-menopausa). Ecco perché è consigliabile avere del lubrificante supplementare di scorta, da utilizzare in caso di bisogno.

2. La saliva: molto pratica, a buon mercato, sempre disponibile e sicura. Ma anche la saliva si asciuga abbastanza velocemente e non è sempre così pratica se ne si necessita in gran quantità!

3. Un preservativo lubrificato: questo può essere pratico, in quanto non dovete comprare del lubrificante supplementare dato che è incluso nel preservativo, ma assicuratevi di non esserne allergiche. Possono essere molto viscosi da maneggiare. Se usate delle verdure come dilatatori (zucchine, carote ecc.) allora questa potrebbe essere la scelta ideale.

4. Olio d'oliva/olio di mandorle: pollici in su per olio, particolarmente per l'olio di mandorle! Non è appiccicoso, dura molto tempo, previene le lacerazioni, rimane piacevole ed è molto scivoloso. Ma assicuratevi che non sia raffinato o pieno di pesticidi e dovrete evitarlo se siete predisposte alle infezioni di candida. Per essere buono deve essere naturale, biologico e puro. Fate comunque attenzione perché l'olio può macchiare vestiti e lenzuola.

5. Lubrificanti profumati: beh, l'aroma di un lubrificante dovrebbe in realtà essere l'ultima cosa nella lista delle vostre priorità. In primo luogo assicuratevi che sia sicuro, di non esserne allergiche, che non rompa il lattice ecc. Poi vedete voi...

6. Lubrificanti al silicone: sembrano essere molto buoni perché non si impregnano nella pelle, non vengono assorbiti in pratica; quindi durano molto tempo ma sono più costosi degli altri tipi. Inoltre non favoriscono l'infezione della candida e sono compatibili con i preservativi (controllate comunque con ogni marca). Ma non possono essere usati con i dilatatori al silicone.

7. Lubrificanti a base di glicerina: molto popolari e facilmente reperibili via internet ed in farmacia. La glicerina è stata usata per secoli. Tuttavia, alcune marche ci sono state segnalate in quanto causano bruciore e non è l'ideale se siete predisposte alle infezioni di candida.

8. Lubrificanti a base d'acqua: (ad esempio i famosi K-Y jelly o H-R jelly) Sono solubili nell'acqua e quindi si asciugano abbastanza alla svelta e ci potrebbe essere bisogno di continuare a metterne ogni tanto, ma sono i più usati sul mercato perché non macchiano e si puliscono via rapidamente. Attenzione però perché a volte contengono anche glicerina e come tutti i lubrificanti contenenti glicerina potrebbero causare o

peggiore le infezioni da candida (yeast infections) in donne predisposte ad averle. Controllate sulla confezione o chiedete consiglio al farmacista.

9. Lubrificante in spray: Se odiate avere le mani appiccicose!

Quello che abbiamo scritto è giusto un sommario dell'esperienza dei diversi tipi di lubrificante fatta da tante donne con cui abbiamo parlato, ma ovviamente il vostro ginecologo può prescrivervi un ottimo lubrificante e darvi maggiori dettagli. Potete anche dare un'occhiata a questo link nel sito web "[A woman's touch](#)" che fornisce informazioni ancora più dettagliate per capire quale lubrificante potrebbe essere il più indicato per voi.

Abbiamo cercato il più possibile di non mettere marche di lubrificanti in questa guida, perché ce ne sono davvero moltissime (a livello internazionale), ma se desiderate vedere che aspetto ha un lubrificante, ecco qui un sito Web davvero forte che mostra tutti i diversi tipi di confezioni e tubetti di lubrificanti che esistono, in modo che potete anche scegliere lo stile che preferite! ☺ www.vaginismus.hu Andate alla sezione "LUBRICANTES" (è in spagnolo, ma potete sempre anche solo guardare le immagini!).

Per quanto riguarda il come usare il lubrificante, alcune donne ci hanno raccontato di inserirlo all'interno della vagina con un applicatore medico, ma non è necessario e non tutte riescono a usarlo. Se voi ci riuscite potrebbe comunque essere di grande aiuto. Alcune hanno cominciato con un applicatore completamente pieno di lubrificante e poi man mano col tempo lo hanno ridotto applicandone solo metà.

Ma potrebbe anche bastarvi semplicemente spalmarne un po' con le dita sulla vulva e attorno all'ingresso della vagina e metterne un altro po' sul dilatatore.

LUBRIFICANTI: RACCOMANDAZIONI IMPORTANTI

1. I lubrificanti oleosi non sono compatibili con il lattice, quindi è più probabile che i preservativi si rompano e questa è una cosa molto seria. Se usate il lubrificante per dilatarvi o usate delle verdure, non è un problema, ma fate attenzione se state progettando di usarlo nel passaggio al rapporto completo. Quindi vi suggeriamo di usare un lubrificante oleoso soltanto sui dilatatori, o per massaggiare l'entrata della vagina prima o dopo la dilatazione.
2. Le vagine assorbono tutti i tipi di liquido che mettiamo al loro interno (tranne i lubrificanti al silicone), quindi assicuratevi che, qualsiasi sia il lubrificante che avete scelto, esso sia perfettamente pulito, sterile, e che non sia pieno di ingredienti pericolosi (come per esempio zucchero o antiparassitari). E se iniziate a sentire bruciore alla vagina, potreste avere un'infezione da candida o un'allergia, fermatevi immediatamente, risciacquate e cambiate lubrificante.
3. Qualsiasi lubrificante decidiate di usare, mettete un asciugamano sul letto in modo da non fate troppi pasticci! (Anche se qualcuno sembra essere inevitabile!). Ricordatevi che l'olio macchia i tessuti. Potreste magari mettere una vecchia camicia sopra ad un telo di plastica (può andar bene anche una borsina...) per creare una vera e propria barriera che impedirà a qualsiasi lubrificante di macchiare le lenzuola o il materasso.

5. PRIVACY E DOVE POTER ESERCITARVI

Per quelle di voi che usano i dilatatori “naturali”, come le dita, le verdure ecc, la privacy non è di solito un grande problema in quanto potete maneggiare quei dilatatori secondo i vostri tempi e nessuno si domanderà mai a cosa servono in casa. Una volta che le verdure sono state usate, potete disfarvene facilmente nei rifiuti o tagliarle in modo che non assomiglino più a quelle divertenti cose della misura di un pene.

Il problema potrebbe presentarsi se condividete con qualcuno la camera da letto o il bagno. Si spera che possiate trovare dei momenti in cui gli altri non saranno in giro in modo da poter chiudere a chiave la porta ed avere la giusta privacy e tempo, ma ciò potrebbe significare che siete obbligate ad imporre le sessioni di dilatazione alla vostra vagina in giorni in cui non ne avete voglia. Vedete come va, ma per favore ricordatevi di non sentirvi troppo deluse se vedete che la vostra vagina non reagisce bene al fatto di sentirsi dire quando deve aprirsi. Sarebbe comprensibile. Potreste prendere in considerazione la possibilità di rinviare le vostre sessioni di dilatazione per una o più settimane fino a quando siete sole a casa o la compagna di stanza/sorella ecc. va via per il weekend o per un po' di tempo.

Oppure potreste trovarvi nella situazione di dover camuffare il set di dilatatori, nascondendoli sotto i vostri vestiti nell'armadio, mettendoli in un bidone per i giocattoli, siate creative! Sappiamo che penserete a qualche cosa di originale 😊 E dopo condividete l'idea con noi, ok?

Per quanto riguarda la consegna del pacchetto a casa, se l'ordinate per Internet, prima di ordinarlo vi suggeriamo di scoprire dal venditore tramite e-mail o con una telefonata se il contenuto sarà indicato su un'etichetta del pacco e/o sulla carta di credito, specialmente se usate quella dei vostri genitori! In genere sono molto discreti, tuttavia, meglio controllare. In alternativa, se ne avete la possibilità potete far spedire il pacco all'indirizzo del vostro medico o (di un'amica) anziché al vostro.

6. TROVATE LA POSIZIONE GIUSTA PER VOI

Dovreste dedicare un po' di tempo a vedere come vi trovate più a vostro agio prima di cominciare a dilatarvi concretamente. Potete fare una prova anche restando vestite, capirete subito se avete trovato una posizione che vi fa sentire al sicuro e a vostro agio quando sarete svestite.

Molte donne non amano normalmente allargare le gambe, si sentono troppo esposte. Per fortuna le gambe non devono essere necessariamente aperte per una corretta riuscita della dilatazione. Vedete come reagiscono le vostre gambe, se sono tese, se voi siete tese... Anziché sentirvi male potete collaborare con il vostro corpo fino a che non trovate la posizione che ritenete la più comoda per voi. Questo momento è un passo importante per ottenere la fiducia della vostra vagina.

La dilatazione non deve avvenire necessariamente nella vostra camera da letto. Alcuni suggeriscono che dovrete provare a dilatarvi nella posizione in cui poi avrete il rapporto completo sessuale, ma questa convinzione potrebbe mettervi ancora più pressione se non vi sentite a vostro agio a dilatarvi in quella posizione o in una certa stanza.

La stanza da bagno dopo aver fatto la doccia, o la cucina con il conforto di un po' di cibo da mangiare una volta che abbiate finito, o il divano mentre guardate la TV potrebbero lo stesso essere adatti se vi sentite meglio lì.

Ancora una volta, **NON CI SONO POSIZIONI GIUSTE O MIGLIORI**, ma possiamo darvi alcune idee che potete provare.

Le nostre posizioni preferite per gli esercizi di dilatazione

Una posizione che può farvi stare a vostro agio è sedersi su una sedia, con la schiena appoggiata ad un cuscino. Potete rimanere completamente vestite con una gonna ed poi alzate soltanto un piede appoggiandolo su un tavolo vicino o comunque su una superficie più alta. O potete

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

poggiare entrambe le gambe sul tavolo se preferite. Questo è quello che alcune di noi hanno fatto sentendosi a proprio agio.

Un'altra ragazza si sedeva all'incontrario su una sedia, con le gambe divaricate, le ginocchia piegate e con i piedi sulla traversa della sedia e sollevando poi i talloni.

Un'altra posizione preferita è stare sdraiate sul letto, naturalmente! Con alcuni cuscini sotto la vostra testa o sotto la schiena per sostenere e sollevare il bacino. O potete sedervi a gambe incrociate in "stile indiano" e sostenervi con una mano messa nello spazio fra le cosce ed i piedi.

Potete anche dilatarvi stando in piedi con un piede appoggiato sul letto o sul coperchio del water in modo da sentirvi nel pieno controllo di ciò che state facendo; il lato negativo di questa posizione in piedi è che il vostro corpo potrebbe non essere così rilassato.

Una volta trovate la posizione e l'inclinazione con cui vi sentite più a vostro agio, potete provare la stessa posizione mentre siete svestite e vedere come vi sentite e poi solo allora passate alla dilatazione.

7. TECNICHE DI RILASSAMENTO

La maggior parte dei trattamenti per risolvere il vaginismo includono sessioni di dilatazione vaginale e varie forme di rilassamento o che possano ridurre l'ansia. [da Binik, Reissing 2002]. In realtà, come potete leggere in questo articolo tratto da Wikipedia, una componente importante di qualsiasi trattamento di desensibilizzazione sistematica applicata al vaginismo è il Rilassamento:

“Bisogna prima insegnare in che modo ci si possa rilassare allo scopo di controllare le paure e le risposte ansiose a fobie specifiche [...] Prima di esporre il paziente a ciò che teme, il terapeuta deve insegnargli strategie cognitive che gli permettano di far fronte all'ansia. Questo è necessario per dare al paziente dei mezzi con cui controllare la propria paura, piuttosto di lasciarla crescere fino al punto da diventare insostenibile.” (tratto da [Wikipedia: Systematic desensitization](#))

Comunque, rilassarsi è più facile a dirsi che a farsi. (E ovviamente vi diranno tutti che dovete rilassarvi...!!) Per fortuna però ci sono tecniche per aiutarvi.

Durante il trattamento del vaginismo o durante la transizione dai dilatatori a un rapporto sessuale, può infatti essere molto utile imparare come distendere la vostra vagina, il vostro corpo e la vostra mente.

Ma prima di correre a provare alcuni di questi suggerimenti, potreste per prima cosa accettare il fatto che qualcosa non vi sta mettendo completamente a vostro agio e prendere in considerazione queste sensazioni. Chiedetevi e cercate di capire che cosa sta causandovi l'ansia: è puramente un problema dei muscoli tesi? O c'è qualche preoccupazione nella vostra mente o nel vostro cuore che il vostro corpo sta solo fedelmente rispecchiando?

Vi diciamo questo perché se la vostra ansia non è puramente fisica, allora sarà controproducente far tacere il vostro cuore per distendere il vostro corpo. O non funzionerà.

Se ci sono dei motivi che vi causano la sensazione di disagio o di tensione che provate, gli esercizi e idee seguenti non vi aiuteranno a risolverli.

Potete provare a parlare delle vostre angosce ad una persona che vi sia davvero amica, o con il vostro partner; se è proprio LUI la causa dell'ansia, ovviamente gli esercizi non possono farci niente. Se ad esempio avete paura di una gravidanza indesiderata o di poter prendere una malattia a trasmissione sessuale, fare gli esercizi di rilassamento non eliminerà quelle tensioni. Se provate avversione del vostro corpo nudo, le tecniche non la elimineranno. Se siete tese perché non conoscete bene le vostre parti intime e quindi c'è una paura di fondo dello sconosciuto, sia che si tratti di dilatazione sia di un rapporto sessuale, respirare e ripetere un mantra non vi aiuterà...

È ovviamente una cosa che spetta a voi di fare qualcosa che vi rilassi la mente, ma è anche compito del vostro partner aiutarvi a farvi sentire completamente distese sulle questioni che riguardano lui/lei e che vi facciano sentire totalmente libere da ogni pressione e senza alcuna paura. Se è proprio il vostro partner che vi fa sentire a disagio facendo qualcosa o non facendola, non dovrete pretendere da voi stesse di risolvere il problema per lui, quando è lui magari il problema...

Per esempio, se avete scoperto che guarda materiale pornografico dove le donne sono tutte completamente rasate al pube, e voi non lo siete e non lo volete fare per qualsiasi motivo, è ovvio che potreste sentirvi a disagio a stare nude vicino a lui. Lui è il cretino ovviamente, e quello che dovrebbe crescere un attimo, ma purtroppo sarete voi a cercare le tecniche di rilassamento... Anche in questo caso, non saranno abbastanza per rilassarvi davvero... E per fortuna: altrimenti coprirebbero il vero problema.

Il vaginismo e la mancanza di sesso non sono il cancro. Non dovrete sentirvi sotto forte stress e pressione per guarirvi e certamente non vi è un BISOGNO reale di curarlo. Così, prima di sforzarvi per eliminare l'ansia, date valore agli stress e alle paure a cui siete sottoposte, guardateli bene in faccia, date loro la giusta considerazione, vedete da dove vengono e come potete liberarvene alla FONTE...

Se poi fatto questo, ad un certo momento ritenete che la vostra mente è libera da queste angosce e siete eccitate all'idea di provare alcune tecniche di rilassamento per il vostro corpo, ma solo così come potreste aver voglia di un bel massaggio, allora probabilmente le seguenti esercitazioni vi aiuteranno davvero a rilassare il vostro corpo e la vostra

vagina per riuscire ad avere con lei un'intimità libera da tensioni fisiche e per avere una sessione di dilatazione particolarmente dolce. Vale la pena di provare!

Potete impiegare queste tecniche prima di dilatarvi, durante la dilatazione, prima di provare ad avere un rapporto o in qualunque momento del giorno in cui vi sentiate stressate e abbiate voglia di distendere mente e corpo. Potrebbe essere una buona idea provare ogni tecnica per alcuni giorni, perché come ogni altra cosa nella vita, anche per il Rilassamento c'è bisogno di far pratica! Poi vedete quale di queste idee funziona meglio per voi.

Abbiamo scelto di presentarvi solo alcune tecniche, ma le donne trovano che lo yoga, la meditazione, la ginnastica, il massaggio, l'agopuntura, o varie tecniche le aiutano a rilassarsi. Stupendo! Qualsiasi cosa che vi aiuti a coltivare un senso di calma quotidiana è benvenuto...

Un sito web in particolare ha colpito la nostra attenzione. Vi è descritto una specie di rituale: "il resoconto di un viaggio verso la guarigione dal Vaginismo e dalle altre condizioni relative a traumi sessuali". ("a narrative journey to begin the healing of Vaginismus and other conditions relating to sexual trauma"). La musica di sottofondo dà un gran senso di pace, è un po' stile new-age, con uccellini che cinguettano e voci di donne che cantano, infonde davvero un dolcissimo senso di serenità, quindi non può far male e forse vale la pena di provarlo... Si chiama [The Healing of The Temple Door](#) (letteralmente significa "La Guarigione della Porta del Tempio").

Potreste anche provare quest'altro bel sito che descrive tutti I tipi di Tecniche di Rilassamento: [The Eclipse Lounge](#). (letteralmente Il Salotto dell'Eclisse)

Fate qualsiasi cosa che vi regali un senso di pace o che vi possa aiutare a scaricare lo stress e la tensione prima di fare una sessione di dilatazione. Ma ricordate, se siete circondate da persone o situazioni che vi riempiono di ansia, affrontate prima quelle...

Rilassamento Progressivo

Noi abbiamo imparato questa tecnica in un corso tenuto dal fantastico Jon Seskevich (Se vi va, potete dare un'occhiata al suo sito sull'educazione della gestione dello stress: [Seskevich's website on Stress Management Education](#)).

Il rilassamento progressivo è una tecnica che può aiutare a rilassare i muscoli dappertutto nel vostro corpo, compresi i muscoli pelvici. Se vi interessa il rilassamento progressivo vi suggeriamo di scaricarvi da Internet un mp3 gratuito con una esercitazione di rilassamento già registrata, che potete usare per guidare la vostra prima sessione. (Noi rimandiamo a un sito inglese che ha esercitazioni da scaricare gratuitamente: [Progressive Relaxation Counselling](#), perché non le abbiamo trovate in italiano, ma se qualcuno le trova, fateci sapere!)

In pratica si tratta di visualizzare una parte del corpo alla volta, e focalizzarvi su di essa abbastanza tempo perché la sentiate rilassata. Una volta che ve ne siate fatte un'idea, potete continuare anche indipendentemente (o con un file audio). Per fare questo, in primo luogo mettete a fuoco la vostra respirazione usando le esercitazioni di respirazione (descritte più avanti). Una volta che siete a vostro agio a respirare con la pancia (diaframma) e non solo con il naso, sedetevi tranquillamente e distendetevi a vostro agio e, visualizzandoli, rilassate mentalmente progressivamente ogni gruppo di muscoli. Potete cominciare dalle vostre punte dei piedi all'estremità della testa come è suggerito solitamente. Potete anche concentrarvi solo sul vostro bacino, per cercare di sciogliere tutta la tensione. Se non avete provato mai qualcosa di simile prima, potrebbe suonare un po' strano, molto new-age, ma provatelo alcune volte. Scommettiamo che quando l'esercitazione sarà finita, vorrete che non lo fosse! È davvero molto rilassante!

Respirazione con il Diaframma

Provate a far caso alla vostra respirazione durante una giornata in momenti differenti. Noterete che quando vi distendete, respirate profondamente e lentamente e quando siete tesi e nervosi respirate solitamente rapidamente e meno in profondità. Quindi il primo segreto è che rallentare consapevolmente la respirazione può realmente aumentare l'ossigenazione ed aiutare il vostro corpo a rilassarsi.

Provate a sedervi tranquillamente con gli occhi chiusi ed a inspirare lentamente e profondamente attraverso il vostro naso e fuori attraverso la vostra bocca. Potete lasciare la bocca aperta o lasciare le labbra socchiuse come se steste soffiando molto delicatamente su una fiamma della candela provando a farla tremolare ma senza spegnerla.

Quando respirate così profondamente, provate ad usare il vostro stomaco più della vostra cassa toracica per espandere i polmoni. Questo è ciò che viene chiamato “respirazione col diaframma”. Gli uomini usano naturalmente il loro diaframma per respirare più di quanto facciano normalmente le donne. Come donne tendiamo a respirare più con la nostra cassa toracica e meno profondamente, quindi può servire molta pratica prima di imparare a respirare col diaframma.

Ma imparare a respirare in questo modo, che è anche chiamata “respirazione con la pancia”, può realmente aiutarvi a distendervi.

Per qualche donna è difficile capire se sta respirando dalla pancia o dai polmoni. Per capirlo, mettete una mano sulla vostra cassa toracica ed una sulla vostra pancia. Mentre respirate, guardate le vostre mani. Quale si sposta di più?? Concentratevi per provare a respirare verso la mano che avete appoggiato sulla pancia. Gradualmente dovrete riuscire a respirare di più con la vostra pancia e di meno con la vostra cassa toracica. E man mano che diventerete più esperte vedrete che la mano sulla vostra pancia si sposterà sempre di più e la mano sui vostri polmoni invece non si muoverà affatto. Ecco, così.. Potreste già sentire il vostro corpo più rilassato ora...

Respirate così profondamente e lentamente per alcuni minuti. Lasciate svuotare la vostra mente. O se vi accorgete che ci sono pensieri che continuano a corrervi per la mente, potete provare a focalizzarvi sul suono della vostra respirazione, o potete ripetere un mantra, una frase ripetuta molte volte che vi calma, o un pensiero felice come il nome del vostro animale domestico o del vostro partner. Potete provare questo prima di fare esercizi di dilatazione o in qualunque momento del giorno in cui vi sentiate sotto stress...

Rilassarsi nella Vasca

Entrare in vasca piena di acqua calda può distendere il vostro corpo dappertutto! Provate a farvi un lungo bagno caldo prima di dilatarvi o prima di un rapporto sessuale, per aiutare il vostro corpo a trovare calma e la pace. È inoltre un buon momento per provare ad esercitarsi nella dilatazione (ma alcune donne non riescono a dilatarsi in acqua perché l'acqua calda che entra nella vagina le irrita), o per provare le altre tecniche di rilassamento e di lasciarsi alle spalle tutte le fatiche e gli stress della giornata. Spegnerle le luci e accendere solo quelle di alcune candele può farlo diventare così... lussuoso!

Magari evitate i bagni con la schiuma, le polveri o le palline profumate se avete una vagina sensibile o se avete problemi vulvo-vaginali come la vulvodinia o la cistite interstiziale.

Alcune donne trovano che è più facile inserire un dito in vagina quando sono immerse nell'acqua calda, facendo un bagno, ma per alcune di noi l'acqua calda può causare una sensazione bruciante ed essere dolorosa. Soprattutto se l'acqua è troppo calda... In quel caso godetevi semplicemente il relax dell'acqua calda, senza provare la dilatazione, e magari respirate con la pancia... 😊

...Il grande "O"

Potrà stupirvi o potrà essere banale ma un altro modo efficace di distendere quei muscoli prima di una sessione di dilatazione o prima di un rapporto sessuale, è avere un orgasmo o eccitarsi molto.

Attenzione: non a tutte le donne serve essere sessualmente eccitate per poter fare esercizi di dilatazione, così come non vi sarà necessario essere sessualmente eccitate per poter avere un Pap-test dal ginecologo; in ogni caso se siete eccitate questo può decisamente rilassarvi e anche la vostra vagina sarebbe più umida e leggermente più grande (la vagina si allunga quando è eccitata sessualmente), quindi l'eccitazione può davvero rendere più facile la dilatazione...

Saprete già cosa vi eccita e cosa funziona per voi, quindi provate quelle cose che hanno già funzionato in passato o sperimentatene di nuove, da sole o con il vostro partner, come più vi sentite a vostro agio.

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

Tuttavia, se per alcuni principi religiosi o altre idee, siete restie all'idea di masturbarvi o di essere eccitate sessualmente da sole, potete tranquillamente dilatarvi abbastanza facilmente anche quando la vagina è “asciutta”, assicurandovi però di mettere abbondante lubrificante sul vostro dilatatore o sulle dita, e andandoci piano.

Quando avrete capito tutto dei muscoli pubici e di come rilassarli, e quando sarete distese, morbide e rilassate come gelatine, allora potrete andare avanti con i passi successivi della guida con più fiducia e senza troppi problemi. 😊



8. COME CONTROLLARE I MUSCOLI PELVICI E GLI ESERCIZI DI KEGEL

I muscoli pelvici sono tutti i muscoli che circondano la vagina. Questi muscoli vengono indicati con tanti nomi: muscoli del pavimento pelvico, muscoli pubo-coccigei, muscoli pubici o muscoli pelvici (PC muscles). Sono i muscoli che circondano la vagina ed anche l'uretra ed il retto. Sono quei muscoli che automaticamente tendono e chiudono l'entrata della vagina (o la vagina per tutta la sua lunghezza) come meccanismo di difesa, provocando così il vostro vaginismo.

Potete imparare a controllarli, parzialmente, ma se ci fosse anche solo una paura inconscia, loro farebbero il loro lavoro e voi non potreste essere rimproverate di come la vostra vagina allora si chiuderebbe. Ora, rilassare questi muscoli è più facile a dirsi che a farsi. Ma se curate il vostro vaginismo attraverso la dilatazione, potrebbe essere utile imparare come funzionano e come rilassarli.

Fortunatamente ci sono alcuni esercizi che potete fare. Il modo migliore per imparare a conoscere dove sono i muscoli pelvici e come funzionano è l'utilizzo... dei Kegel!

I Kegel e i muscoli pelvici

Gli esercizi di Kegel prendono il nome dal medico che li ha resi famosi. Se inserite la parola in Google, potreste imparare tutto riguardo alla storia dei Kegel. A differenza dei consigli che vi abbiamo dato nel capitolo precedente della guida, i Kegel non vi aiuteranno a rilassare l'intero corpo, ma vi aiuteranno a rilassare e controllare i vostri muscoli pelvici, il che è una gran cosa! Ma prima di continuare a leggere questa sezione bisogna rendersi conto che è una cosa un po' tecnica e che alcune donne trovano gli esercizi di Kegel difficili se non addirittura impossibili. Alcune delle autrici di questo sito hanno usato i Kegel come aiuto nella cura del vaginismo, ma altre sono guarite senza fare un solo esercizio di Kegel. Dunque se volete provarli continuate a leggere, ma se è una cosa che vi stressa saltate questo paragrafo! (Per la storia di una donna che ha curato il proprio vaginismo senza ricorrere ai Kegel, potete leggere nel sito la storia di Cathleen.)

Durante un esercizio di Kegel si devono contrarre (e poi si rilasciare) i muscoli intorno alla vagina. Due terzi delle donne hanno bisogno di un po' di aiuto per riuscire a capire come fare un esercizio di Kegel, così abbiamo messo qui alcuni suggerimenti.

Il primo modo è di sedersi sul water, iniziare a urinare e poi contrarre i muscoli per fermare lo scorrere dell'urina (Harkreader & Hogan, 2004). Comunque, alcuni dicono di NON fare veramente così, ma suggeriscono di immaginare che si stia urinando e poi di tentare di fermare il flusso, e di non farlo davvero mentre si urina.

(visitate http://www.med.umich.edu/1libr/wha/wha_kegel_crs.htm per altri consigli e informazioni).

Un altro modo è di inserire un dito nella vagina e tentare di usare i muscoli laggiù per stringere il dito. Se lo state facendo correttamente sentirete i muscoli che fanno presa e che stringono il dito (Harkreader & Hogan, 2004). Ovviamente, se avete ancora il vaginismo, potreste non essere in grado di inserire il dito e dunque questo secondo metodo potrebbe essere meno di aiuto!

Se non riuscite a inserire il dito (o anche se non volete farlo) provate a guardare la vostra vulva. Usate uno specchio se ne avete bisogno. Alcune volte, quando fate un esercizio di Kegel correttamente, potete vedere (o sentire, se appoggiate leggermente la mano sulla vulva) la vulva che si contrae su e giù.

Alcune donne cercano l'aiuto di un fisioterapista e di una macchina "biofeedback". Questa macchina vi dà un riscontro visivo quando vengono contratti i muscoli giusti. Generalmente le macchine "biofeedback" consistono in una sottile sonda che il fisioterapista inserisce all'interno della vagina o del retto (Harkreader & Hogan, 2004).

Gli esercizi di Kegel sono attualmente considerati fra le principali terapie per risolvere il vaginismo assieme all'utilizzo dei dilatatori (Crowley, Richardson & Goldmeier, 2006). Le donne con cui abbiamo dialogato nei gruppi di supporto ci hanno raccontato di aver usato i Kegel in moltissimi modi diversi. Alcune hanno scelto di concentrarsi sul rinforzare i loro muscoli pelvici facendo i Kegel tutti i giorni. Questo potrebbe funzionare specialmente per le donne che hanno

problemi con il loro pavimento pelvico, in particolar modo dopo aver partorito. Queste donne fanno i Kegel ogni giorno fino a che sentono che i loro muscoli pelvici sono più forti. Il personaggio di Samantha in “Sex and the City” faceva i Kegel continuamente, anche quando era seduta al ristorante, perché si ritiene che i Kegel rendano il sesso e l’orgasmo molto più piacevoli! Ma fate attenzione se scegliete di fare i vostri Kegel in luoghi pubblici come faceva Samantha! Una donna del gruppo di supporto inglese ci ha confessato che stava facendo i Kegel durante una riunione noiosa finché si è accorta che mentre si concentrava per fare i Kegel, le venivano le smorfie!

Katie, la fisioterapista che ha seguito una di noi, ci ha insegnato tre tipi diversi di Kegel che si possono fare.

1. Un modo consiste nel fare molto velocemente delle contrazioni (alcuni le chiamano “colpetti veloci”) in cui si contraggono e si rilasciano il più velocemente possibile i muscoli.
2. Un altro modo è di fare dei Kegel “lunghi” cercando di contrarre i muscoli, tenerli contratti contando fino a dieci e poi rilasciarli. Aspettare alcuni secondi e poi ripetere.
3. Il terzo modo (i Kegel “dentro e fuori”) consiste nel fare dei Kegel lenti in cui ci si concentra sul contrarre lentamente i muscoli “in dentro” e poi sul rilassarli lentamente “in fuori”.

Provate un mix di tutti questi tipi e vedete quale funziona per voi. Potete fare gli esercizi a vostro piacimento, ad esempio ripetere ogni tipo un paio di volte finché non siete stanche. Se cercate un po’ in Internet troverete un sacco di altri modi per fare i Kegel.

Fare una serie di Kegel (anche solo alcuni) appena prima di inserire un dilatatore o di fare sesso può aiutare molto. Una ragazza ci ha riferito che il suo ginecologo le aveva consigliato di fare un po’ di Kegel appena prima di inserire lo speculum, perché è una cosa che aiuta a rilassare i muscoli vaginali. Non solo aiuta veramente a concentrarsi sul controllo di questi muscoli, ma aiuta anche a “sposarli” (a fin di bene): quando poi si fa un inserimento i muscoli potrebbero essere troppo stanchi per contrarsi con troppa forza... ☺ Anche alcune di noi fanno i Kegel appena prima di dilatarsi o di avere rapporti. Facendo i Kegel ci ricordiamo di

rilassare i muscoli giusti. Questo ci aiuta anche a sentirci più sicure del fatto che possiamo riuscire a rilassare i muscoli durante un inserimento. I Kegel “dentro e fuori” sono grandiosi per questo. Provate a fare tre di questi Kegel “dentro e fuori” appena prima di far scivolare il dilatatore completamente dentro. Alcune donne fanno anche i Kegel col dilatatore completamente inserito, ma per altre donne questo può essere doloroso se il dilatatore è rigido.

Anche se scegliete di non fare i Kegel quotidianamente, può comunque essere d'aiuto anche solo il riuscire a capire come farli. In un articolo sul vaginismo un medico ha scritto di aver constatato che molte pazienti quando pensano di rilassare i muscoli in realtà li contraggono. Riuscire a capire quando i vostri muscoli sono rilassati e come fare a rilassarli può aiutarvi negli inserimenti e nei rapporti, anche se non sentite la necessità di rafforzare questi muscoli con esercizi quotidiani. Alla fine, dovete trovare ciò che funziona per voi. Alcune donne scelgono un percorso strutturato che includa un bagno, la respirazione col diaframma, esercizi di rilassamento progressivo, seguiti da un set di esercizi di Kegel (magari una cinquantina o un numero del genere), poi una sessione di dilatazione con i Kegel durante ogni inserimento. Altre donne potrebbero semplicemente provare con preghiere o con la meditazione, accendere una dolce candela e passare poi subito all'inserimento. Il punto è che non dovete permettere che tutte queste tecniche vi stressino! Provatene varie e vedete quella che vi aiuta a calmare il vostro corpo e la vostra mente, poi continuate con questa. Dopotutto è il vostro corpo.

Fonti:

Harkreader, H & Hogan, M.A. (2004). Fundamentals of nursing : caring and clinical judgment. St. Louis, MO; Saunders.

Crowley, T., Richardson, D., Goldmeier, D. (2006). Recommendations for the management of vaginismus: BASHH Special Interest Group for Sexual Dysfunction. International Journal of STD & AIDS. 17(1):14-18.

I Kegel all'inverso o... il trucco è tossire!

Nel nostro gruppo di supporto inglese parliamo spesso di Kegel “all'inverso”, nome che, per quanto ci risulta, è stato coniato proprio in questo gruppo. Una volta che abbiate messo il dilatatore dentro, potrebbe succedervi di trovare difficile farlo uscire tanto quanto è stato difficile farlo entrare. Nei Kegel all'inverso, anziché cercare di contrarre i muscoli “in su” e “in dentro”, dovete provare a spingerli “in giù” e “in fuori”. Questo è molto più facile, perché in fondo è lo stesso movimento che fate quando avete un movimento intestinale. Quindi quando avete un dilatatore inserito che non scorre fuori facilmente, provate un Kegel all'inverso. Questo vi può aiutare anche durante il giorno, se vi sentite con i muscoli sempre contratti e stretti.

Con i Kegel all'inverso state continuando ad imparare a controllare gli stessi muscoli, ma anziché insegnare loro come contrarsi in dentro (come per trattenere qualcosa) e poi rilassarsi, con i Kegel all'inverso farete al contrario. In pratica all'inizio dovrete spingere in fuori (un po' come se se doveste partorire), poi provate a trattenere i muscoli in quella posizione per un po' (pochi secondi basteranno), dopodiché rilassateli e lasciateli tornare alla posizione naturale.

Per capire che cos'è un Kegel all'inverso provate a tossire! Alcuni dei nostri ginecologi ci hanno dato questo suggerimento quando dovevamo inserire lo speculum, e funziona altrettanto bene quando bisogna provare a inserire un dilatatore ☺ Quando tossite automaticamente spingete i muscoli in giù e fate un Kegel all'inverso. Probabilmente perché è impossibile serrare i muscoli quando si tossisce.

Quindi provate e vedete quale tipo di Kegel vi aiuta di più. Con ognuna delle due opzioni imparerete moltissimo su dove si trovano questi muscoli, come funzionano, cosa sono capaci di fare e come voi riuscite a controllarli, dunque provate e vedete come va.

9. TROVARE LA MISTERIOSA ENTRATA DELLA VAGINA

Mentre alcune donne con il vaginismo riescono ad usare tranquillamente gli assorbenti interni, inserire una o due dita e/o avere esami pelvici interni non dolorosi, altre donne non riescono a fare nessuna di queste cose. A volte questo non è dovuto al fatto che provano dolore nel provare ad inserire quelle cose, ma al fatto che non riescono proprio a trovare l'apertura vaginale prima di tutto!

Se questo vi descrive, magari vi sarete anche già domandate se persino avete un'apertura laggiù!

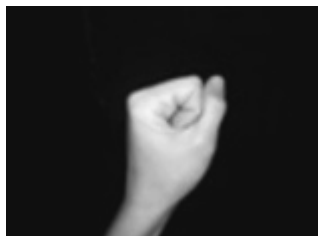
Beh, siamo qua per rassicurarvi e aiutarvi perché ci siamo passate anche noi. Se avete mai avuto le mestruazioni, allora ci deve essere per forza un'apertura: è da lì che passa il sangue mestruale. Ma può comunque restare un mistero capire perché un mignolo o un piccolo assorbente interno proprio non entrano...

Ora, ci sono effettivamente alcuni rari casi dove una vagina non ha apertura. Ciò accade quando l'[imene](#) è "imperforato" o semplicemente molto rigido, ma questi casi sono estremamente rari. Se dopo avere provato il seguente gruppo di consigli ed esservi prese tutto il tempo e la tranquillità che vi serve, vi sembrerà ancora impossibile trovare la vostra apertura, potreste considerare l'idea di vedere un ginecologo circa il vostro imene. Ma prima di farlo, vi consiglieremmo di informarvi bene su cosa sia l'[imene](#), come funziona, i miti che lo circondano e vedere in ultimo anche nel nostro sito la parte sulle "[imenectomie](#)" nella sezione sui trattamenti.

PRIMA ANCORA DI COMINCIARE A CERCARE, leggete l'articolo sull'[anatomia della vulva](#). Purtroppo restiamo spesso ignare per troppo tempo di quella parte del nostro corpo che per lo più resta nascosta e non vista da nessuno.

Quindi, dopo aver letto almeno la parte sull'[imene](#) e sulla vagina, provate questo piccolo esperimento (o fatelo provare al vostro partner!) per aiutarvi a capire perché là non ci sembra essere un'apertura. Fate un pugno molto stretto. Ora provate a spingere un dito o una carota media

o anche una grande zucchina nella piccola piega creata tra il pollice e l'indice.



Ah...!!!

La vagina di una donna con il vaginismo non è una vagina senza un'apertura, ma è una vagina che ad un certo momento ha imparato che inserire qualcosa laggiù fa male. Così le mura della vagina, i loro muscoli, per proteggervi, premono stretti tra di loro e si chiudono ed ecco cos'è che al tatto può far sembrare che la vostra apertura sia chiusa o che nemmeno ci sia, o perché avete la sensazione che laggiù non ci sia abbastanza spazio per entrare o che ci sia un muro, quando provate a fare entrare qualsiasi cosa.

Se avete difficoltà a trovare l'apertura e non riuscite ad usare gli assorbenti interni ed avete paura a provare ad inserire qualsiasi cosa, allora tutti i dilatatori che si vendono on-line o forniti da medici o terapeuti possono essere troppo grandi per voi. Di nuovo, ricordatevi del pugno serrato! Dovrete partire da qualcosa di molto, molto, molto piccolo...

COSA USARE DI COSÌ PICCOLO?

Molte donne hanno provato ad inserire un cotton fioc, o un mignolino, le prime volte. Oppure potete sbucciare uno zucchino o carota fino a che è sottile quanto voi desideriate. Assicuratevi che qualsiasi cosa userete sia morbida, pulita e ben lubrificata. E per certo mettete un preservativo sopra le verdure o lavatele molto bene e non usatele mai con la buccia!!!

Ora, dopo che avrete scelto con cosa provare a trovare l'apertura, iniziate delicatamente posizionando il vostro "dilatatore" scelto vicino all'entrata della vostra vagina e tenetelo semplicemente appoggiato lì, all'interno delle labbra vaginali.

Non cercate ancora di inserirlo in questa fase. Abituatevi solo ad avere lì qualcosa. Lasciatelo appoggiato, respirate profondamente e provate a mettere a fuoco l'idea di rilassare i vostri muscoli e lasciate che la vostra vagina si abitui alla sensazione di avere qualcosa vicino all'apertura. Se rimanete in questa posizione abbastanza a lungo, la pressione naturale della vostra mano potrebbe già essere sufficiente a far scivolare dentro il dito o piccolo dilatatore da solo, lentamente, mentre i muscoli si distendono.

Se questo non dovesse accadere, non disperate. Dopo un po', potete cominciare voi a spingere piano la punta, molto delicatamente, e provare a toccare un po' a caso intorno all'apertura. Se riuscite potreste provare ad eccitarvi un po' e vedere se questo vi aiuta e vi rilassa. Se ancora non entra, cambiate l'angolo o la posizione o fate una pausa. Prima o poi la troverete.

QUESTO IN REALTÀ È IL PASSO PIÙ DIFFICILE... Ci vorrà un po' o anche un bel po' di tempo e pazienza, ma superato questo passo allora i dilatatori più grandi vi sembreranno essere abbastanza facili se confrontati a questa fase. State insegnando alla vostra vagina che qualcosa può entrare in lei senza dolore e se avrà accettato una volta questa idea, sarà molto più facile poi convincere voi e lei che può entrare senza dolore anche un grosso dilatatore o un pene e che anche un rapporto sessuale potrà essere fattibile e bello. Fra qualche mese o settimana, vi guarderete indietro e direte, ma come facevo a non trovarla??

Una di noi, nel gruppo di supporto, ha descritto così i suoi primi tentativi di inserimento (con la punta di un dito): “All’inizio mi sembrava di non avere un’apertura laggiù e se c’era doveva essere nascosta sotto troppi strati di qualcosa che non ero sicura di poter toccare o spostare. Così ciò che feci fu di lasciare la punta di un mio dito vicino all’apertura. Ce l’ho lasciato più volte per un po’ di tempo. E poi, in un qualche modo, respirando sempre più profondamente, un giorno l’ho come sentito risucchiato all’interno...Che sensazione strana, quasi soprannaturale...! Mi ricordo ancora della mia sorpresa nello scoprire che una parte del mio corpo era capace di fare quel movimento... Ne provai un timore quasi reverenziale... ☺”

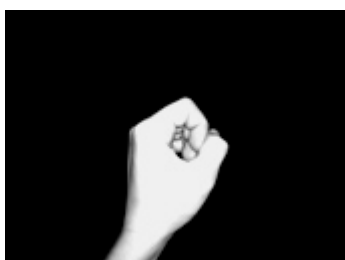
GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

Quando riuscirete ad inserire anche la più piccola delle cose, la cima di un cotton fioc o la punta del vostro mignolo o di quello del partner, cercate di lasciarlo dentro per un po', e poi le volte successive potrete cominciare a muoverlo e "fare ginnastica" (consultate il [capitolo sui movimenti da fare](#)) fin quando pian piano, sarà più facile trovare automaticamente l'apertura. Se fate molta fatica, leggete la prossima sezione sul trovare [l'angolo giusto](#). Potrebbe esservi d'aiuto.

Se poi avete dubbi e vi servisse vedere delle foto realistiche di aperture vaginali, allora vi rimandiamo al sito the-clitoris.com ma siate pronte al fatto che sono foto decisamente dettagliate e "senza veli"... (ma non pornografiche), quindi guardate questo link al loro sito ([Locating Your Vagina and Reveal the Hidden Passage](#), che tradotto significa: "localizzare la vostra vagina e scoprire il passaggio nascosto") solo se ve la sentite. Nel caso, può esservi molto d'aiuto.

Alla conclusione del processo di dilatazione, i muscoli intorno alla vostra vagina avranno smesso di chiudersi con così tanta pressione e saranno quasi sempre distesi, "allentati" e si apriranno più facilmente.



Così...

10. APERTURA VAGINALE: COME TROVARE LA GIUSTA ANGOLAZIONE

Anche dopo che avrete capito mentalmente dov'è l'apertura vaginale, trovare la giusta entrata alla vostra vagina con un dilatatore o un dito può essere un'esperienza che può lasciare perplesse. L'entrata vaginale vi può sembrare più nascosta delle camere segrete delle antiche piramidi, ma vi stupirete di vedere che trovare l'angolo giusto può fare tutta la differenza tra il riuscire ad accedere a quelle stanze o il restare fuori a cercare per ore!

1° consiglio: PUNTATE IN BASSO !!

Qualunque cosa inseriate per la prima volta, (un cotton fioc, il primo dilatatore di un kit, un dito ecc..) e qualunque sia la vostra posizione (in piedi, sedute, sdraiate) dovete puntare verso il basso, giù, indietro verso le vostre natiche o verso il pavimento. Questo può sembrarvi strano, dopo tutto una vagina non va forse verso l'alto? Beh, mentre la vagina punta generalmente verso l'alto e "va in su", potreste scoprire che all'inizio la vagina va verso il vostro posteriore e dopo sale. Ecco perché puntare verso il pavimento all'inizio, ha funzionato per molte di noi!

Quindi se siete in piedi, provate a inserire o spingere dolcemente il vostro dito o dilatatore verso le vostre natiche o verso terra. Se siete sdraiate, alzate i talloni o mettete un cuscino sotto le natiche e provate a direzionare il dito o il dilatatore verso il basso e non orizzontale a voi.

Spingere (delicatamente!) verso le natiche può anche aiutare i muscoli a chiudersi un po' di meno. Potreste dover provare un po' di volte prima di riuscirci, ma un certo punto troverete questa benedetta entrata e dopo un po' di volte dovrebbe venirvi naturale trovarla...

2° consiglio: NUOVO DILATATORE, NUOVO ANGOLO !

Può sembrare un paragone bizzarro ma vi è mai capitato di provare degli orecchini nuovi e di non riuscire ad inserirli, non trovando più il buco nell'orecchio e di aver pensato che vi si fosse chiuso? Ma poi capita che riproviate a mettere dei vecchi orecchini, che indossate spesso e... oplà! Questi entrano senza problema...

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

A volte quando passate da un dilatatore a quello successivo, o persino quando fate diverse sessioni di dilatazione in posizioni differenti nella stessa giornata, potreste non trovare più l'angolo giusto e magari vi sembrerà di nuovo di spingere contro un muro! In questi casi, provate a reinserire il dilatatore precedente o nella posizione precedente, e vedrete che molto probabilmente ritroverete magicamente la strada!

In genere si hanno le maggiori difficoltà all'inizio o dopo un lungo periodo in cui non avete fatto esercizi di dilatazione (ma non è strettamente necessario che siate costanti!), ma comunque ogni tanto potrebbe succedervi di non trovare più l'angolo giusto. Nessun problema: tornate semplicemente indietro al dilatatore o dito precedente e provate a capire più precisamente dove puntavate e con che angolo. Poi subito dopo riprovate con il dilatatore successivo. In genere non dovrete impiegare troppo tempo per ritrovare di nuovo la strada.

Quando vi siete ricordate dell'angolazione e avete provato prima con il dilatatore con il quale le cose vi venivano meglio, vedrete che passare oltre non sarà più così difficile...

E ricordate: puntate in basso!

11. COME MUOVERE I DILATATORI

Ci sono principalmente 4 movimenti di “stretching” che potete fare con un dilatatore all’interno vagina o proprio all’ingresso dell’ apertura vaginale.

1 - DA DESTRA A SINISTRA

Dall’esperienza di molte donne e da quanto affermano alcuni ginecologi, questo è in assoluto il movimento più efficace da fare. All’inizio non ci sarà molto spazio in cui muovere. La parete destra e la sinistra saranno così vicine che non ci sarà molto spazio che per dei minuscoli movimenti e magari soltanto con appena la punta del mignolo o del dilatatore più piccolo. Ma delicatamente e lentamente, facendo questo movimento, troverete sempre più spazio. In realtà questo movimento NON ALLARGA le pareti vaginali ma vi dimostra semplicemente che la vagina sa GIÀ distendersi e allargarsi in quel modo naturalmente e voi le state solo reinsegnando a farlo, mostrando a lei e a voi stesse che facendolo in modo graduale non fa male. E siccome reimparare questo movimento vi permetterà realmente di trovare sempre più spazio, è per questo che possiamo definirlo “stretching” (cioè letteralmente “allungamento/allargamento”) anche se in realtà non sarebbe un nome corretto.

In teoria le pareti della vagina sono simili alla manica di un maglione che si allarga. Se non c’è il braccio, la manica del maglione “collassa” richiudendosi su se stessa, ma quando ci si infila il maglione ci si accorge che man mano la manica si allarga ad avvolgere il braccio. La vagina di una donna col vaginismo, i cui muscoli fanno come da elastico stretto, ha semplicemente bisogno di reimparare che questa cosa è possibile senza dolore.

2 - SU E GIÙ

Questo movimento può essere utile ma non è indispensabile. C’è spazio limitato di manovra verso l’alto (delicatamente spingete in su il dilatatore verso il vostro stomaco) e sentirete che la pelle in quella zona è meno elastica. Personalmente la parete verso l’alto mi sembrava più rigida rispetto alle pareti di destra e sinistra, per cui non amavo molto questo tipo di esercizi, ma è una sensazione abbastanza soggettiva.

Spingere in giù, verso le natiche, può aiutare i vostri muscoli a distendersi. Vi accorgete che la pelle è più elastica in questa direzione verso le natiche. Non vi farete male comunque nel provare questo esercizio, anche se non è così tanto utile come il movimento da destra a sinistra.

3 - DENTRO E FUORI (e dentro fino in fondo)

Muovere il dilatatore dentro e fuori e farlo entrare fino in fondo è ciò che desiderano riuscire a fare molte donne, perché dopotutto è così che si fa nei rapporti sessuali, giusto? La verità però è che, specialmente agli inizi, questo tipo di movimento potrebbe non esservi affatto utile. Per molte donne la parte più difficile sarà quella di riuscire a far ENTRARE un dilatatore, quindi una volta che ci siate riuscite, potrete semplicemente godervi questo traguardo e lasciare il dilatatore inserito per un po'. Se lo tirate fuori troppo in fretta e lo tornate ad inserirlo di colpo potrebbe farvi male o potreste non riuscirci e quindi deprimervi. Quindi magari rimandate questo movimento a quando sarete un po' più esperte. È un movimento che potrà essere utile per abituare i vostri muscoli all'idea che la penetrazione (sia di un pene che di uno speculum) è fattibile e non dolorosa. In realtà però non serve spingere un dilatatore fino in fondo perché una volta che la punta del dilatatore ha superato i muscoli vicino all'apertura della vagina (quelli che si chiudono di più a morsa di solito), poi è di solito facile inserire il dilatatore fino in fondo. Il motivo è che i muscoli che premono di più in genere sono proprio vicino all'apertura vaginale e non dopo. Quindi fare entrare TUTTO il dilatatore non è necessario: è più importante che vi passi senza dolore la punta e via via di dimensioni più grandi, quindi per il momento potete concentrarvi su questo. Ad ogni modo, se volete provare a vedere se riuscite a inserire il dilatatore fino in fondo, non preoccupatevi se si fermerà a un certo punto! Ogni vagina ha una lunghezza diversa (anche se di media sono sui 7 centimetri quando non eccitate) e alla fine troverete sempre la vostra cervice a fermarvi, quindi non spingete troppo!

4 - A SPINTE DENTRO E FUORI

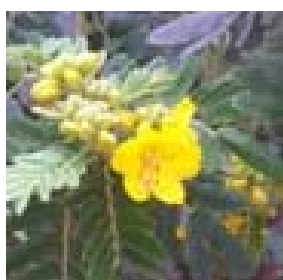
Dare spinte con il dilatatore una volta che siete passate oltre ai muscoli non è necessario. Tuttavia, molte donne se lo esercitano per due motivi. Per alcune donne stimola una sensazione piacevole, come possono fare del resto anche gli altri movimenti inclusi qui. Per altre, perché

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

desiderano passare dalla dilatazione alla transizione verso il sesso penetrativo, e vogliono vedere se riescono a sopportare quel movimento senza problemi. Tuttavia, questo movimento è suggerito per quando siete già un po' avanti con gli esercizi di dilatazione e non per le prime inserzioni, ma vedete voi come vi sentite.

Ricordatevi, questi sono tutti consigli provati e accertati, ma è il vostro corpo e la vostra vagina. Seguite quello che vi dicono loro !



12. PER QUANTO TEMPO LASCIARE DENTRO UN DILATATORE (e come reinserirlo)

Una volta che siate riuscite a far entrare la punta del dilatatore, o anche tutto il dilatatore oltre i primi muscoli vaginali, all'entrata, potreste voler sapere per quanto tempo dobbiate lasciarlo dentro.

NON c'è una regola precisa o che sia stata provata scientificamente che fissi una quantità di tempo giusta o migliore di un'altra, quindi starà a voi decidere.

Potreste lasciarlo dentro solo qualche istante o pochi minuti, se magari vi sentite sopraffatte da troppe emozioni o potreste tenerlo anche per un paio d'ore mentre guardate un film. Come preferite voi.

Possiamo comunque dirvi che molte donne e alcuni medici suggeriscono di lasciarlo dentro per circa almeno 10 minuti, che è un tempo sufficiente affinché la vagina si abitui e si rilassi un po'. Soprattutto, 10 minuti sembra un tempo sufficiente perché la vostra vagina impari il messaggio più importante: "So mettere qualcosa dentro di me senza alcun dolore, yeah!!".

Una di noi invece ripeteva inserimenti di circa 2 minuti per ogni dilatatore ed è riuscita senza problemi ad arrivare al punto di avere i rapporti penetrativi, quindi anche lasciarlo dentro almeno 10 minuti potrebbe non essere necessario.

Altre donne al contrario lasciano i dilatatori dentro per periodi più lunghi, (specialmente prima di passare da un dilatatore al successivo per grandezza). In questo caso, potete tener dentro il dilatatore più piccolo per un po' (mezz'ora o anche più mentre fate qualcosa che vi rilassa, come vedere la tv, sentire della musica, ecc.) e/o muoverlo delicatamente da destra a sinistra (o con gli altri movimenti possibili) e poi fare la transizione verso l'altro.

In ogni caso vi sconsigliamo di tenerlo all'interno troppo a lungo: non più di qualche ora e decisamente non tutta la notte (ad esempio, non andate a dormire con un dilatatore inserito...). Lasciarlo dentro troppo a lungo potrebbe causarvi delle irritazioni.

A volte i primi inserimenti possono essere i più difficili sia per voi che per la vostra vagina. Potreste sentire tensione ai muscoli, bruciore, paura e quindi anche se lo lascerete dentro solo pochi secondi o un minuto, andrà già bene così.

Dopo averlo inserito, non ci sarebbe un bisogno reale di reinserirlo. Un inserimento ben riuscito e senza che abbiate sentito male è già molto più che sufficiente e potreste godervi questo successo.

Se comunque vi sentite bene e vedete che lasciarlo inserito ad esempio per 5 minuti non è un problema, il passaggio successivo sarebbe quello di estrarre il dilatatore e di RE-inserire sempre lo stesso una seconda volta. Un po' per confermare alla vostra vagina che non è stato un caso! Che ce la può fare tutte le volte...

Ovviamente, visto che questo metodo si chiama “Desensibilizzazione Sistemica”, l'idea generale è quella di farvi sentire sempre meno spaventate da ciò di cui avete paura. Quindi più gradualmente vi esponete a questa cosa, meglio è. E ovviamente se ve la sentite di esporvi più volte, anche questo può aiutarvi. Se quindi ritenete di sentirvi abbastanza a vostro agio nel re-inserire i dilatatori un paio di volte o più nella stessa sessione di dilatazione e che per voi funzioni bene, questo vi aiuterà a “desensibilizzarvi” ancora di più.

Alcune donne trovano che le seconde volte, è molto più facile inserire il dilatatore e che la prima è la più tosta. Questo succede di solito perché una volta che la vagina si sarà “allentata” e rilassata permettendo il primo inserimento senza problemi, di solito avrà già capito che non è un processo doloroso e quindi avrà ragioni in meno per chiudersi, sia consciamente che inconsciamente.

Ma non per forza già la seconda volta è detto che vada tutto liscio!

Quindi non preoccupatevi se anche le volte successive alla prima fossero difficili, succede a tante donne! Ogni corpo è diverso! Gioite per questo primo traguardo! Avete superato il vostro primo inserimento non doloroso! Non provate un secondo inserimento subito dopo la prima, soprattutto se non ve la sentite, o se finalmente siete riuscite per la prima volta a fare un inserimento indolore. e siete già super-contente che la prima sia andata bene. E a maggior ragione non riproverete subito se

avete sperimentato del bruciore: è giusto che aspettiate prima che vi passi o magari ripartire da zero un altro giorno, provando un altro angolo o posizione o dilatatore.

Se decidete di re-inserire il dilatatore, non dovrete procurarvi del male, eccetto il bruciore iniziale delle prime volte. Se invece vi fa male, significa che la vostra vagina per quella giornata ne ha avuto abbastanza: quindi prendetevi almeno un giorno di pausa e fermatevi. Non c'è niente di peggio che forzarla.

Se volete provare a re-inserire un dilatatore, ecco alcuni consigli utili:

Alcuni consigli pratici per il re-inserimento di un dilatatore nella stessa sessione

* Non tirate fuori il dilatatore TUTTO per intero. Fatelo scivolare fuori quasi tutto, ma lasciate appena l'inizio della punta ancora dentro.

* Respirate profondamente o provate le altre tecniche di rilassamento.

* Aggiungete un po' di lubrificante se il dilatatore si è asciugato (il che succederà!) o se sentite che è tutto molto asciutto al tatto. Poi, delicatamente, fatelo di nuovo scivolare dentro.

Se vi sentite a vostro agio e va tutto bene, allora potete ripetere gli inserimenti quante volte volete. Altrimenti lasciate uscire il dilatatore del tutto e potrete ripartire un'altra volta.

In ogni caso, vedete cosa funziona meglio per voi e fatelo, non importa se è diverso da cosa vi diciamo noi o i dottori. Ascoltate il vostro corpo.

Se avete problemi e vi fa male nel farlo uscire, potreste avere quello che comunemente alcune di noi chiamano "Reversed Vaginismus" o Vaginismo al Contrario. Per facilitare l'uscita del dilatatore potete provare un po' di Kegel al Contrario e aggiungere del lubrificante intorno all'apertura vaginale, ma leggete il prossimo articolo per maggiori informazioni a riguardo.

13. COME TIRAR FUORI I DILATATORI o VAGINISMO al CONTRARIO

Dall'esperienza di centinaia di donne che hanno sofferto di vaginismo e che hanno condiviso con noi le loro impressioni, ci è chiaro che molti ginecologi e terapeuti sembrano avere la falsa convinzione che mentre inserire un dilatatore (o un tampone, o un pene) possa essere problematico per noi, la rimozione sarà sempre indolore e facile...

Ma da quanto ci hanno raccontato e scritto queste donne, è chiaro che non è così. Come al solito, parlano perché non l'hanno mai provato loro!
☺

Mentre per qualche donna è in effetti facile rimuovere il dilatatore dopo una "sessione di dilatazione", ad altre potrebbe capitare di sentirsi spaventate una volta giunto il momento di togliere il tampax o un dilatatore; potrebbe succedervi di sentire bruciore o male o sentire i muscoli contrarsi. Non è la regola, ma può accadere e quindi non è anormale, in particolare con i primi dilatatori all'inizio del percorso... In un gruppo di supporto inglese, abbiamo soprannominato questa esperienza "vaginismo al contrario" (Reversed Vaginismus), perché ha tutti i sintomi del vaginismo ma in uscita...

Cosa si può fare per risolvere il vaginismo invertito

1. Se state usando un lubrificante a base d'acqua ed il dilatatore è stato tenuto dentro per un bel po', il vostro corpo potrebbe aver assorbito tutto il lubrificante. Provate quindi a mettere dell'altro lubrificante aggiuntivo soprattutto intorno all'apertura vaginale o magari provate a creare del lubrificante naturale rilassando molto i muscoli o con un orgasmo.

(Leggete la sezione sui [lubrificanti](#) per avere maggiori dettagli.)

2. Un'altra tecnica meno poetica consiste nel provare gli esercizi di [Kegel al Contrario](#), dove invece di contrarre i vostri muscoli pelvici come quando si arresta il flusso di urina mentre siete al gabinetto, dovete fare l'opposto e mentre estraete il dilatatore in pratica dovete spingere forte (come fa uno stitico per andar di corpo!!) . Questa tecnica

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

dovrebbe funzionare perché non potete contrarre e rilassare i muscoli pelvici allo stesso tempo.

Ricordatevi di respirare profondamente e prendervela con calma e pazienza. Non cercate di rimuovere il dilatatore tutto in una volta e velocemente. Siate molto delicate e non abbiate fretta (USCIRÀ in qualche modo), provate a seguire magari gli esercizi di rilassamento, aggiungete lubrificante supplementare e mentre respirate, provate a spingere in fuori con i muscoli ed il dilatatore dovrebbe scivolare fuori senza dolore.

Inoltre, come rimedio di emergenza, (soprattutto nel caso di un assorbente interno testardo) potete ricorrere sempre ad inserire un dito nell'ano!

Sempre per lo stesso discorso che non si possono contrarre e distendere allo stesso tempo i muscoli pelvici, questo movimento dovrebbe allentare la tensione nei muscoli vaginali...



14. I PROBLEMI PIÙ COMUNI: LA SENSAZIONE DI BRUCIORE

La dilatazione graduale con dilatatori (o dita) non dovrebbe assolutamente essere mai un processo doloroso..

E se vi causa dolore, è il segnale che ancora i muscoletti non sono allenati abbastanza per la dimensione che avete provato ad inserire (anche fosse una piccola piccola) e quindi significa che bisogna fermarsi subito.

Ma anche se è un processo totalmente indolore, ci sono alcuni piccoli fastidi che alcune donne provano.

IL BRUCIORE

Quello che moltissime donne raccontano di aver provato è una sensazione di bruciore alla vagina durante le prime sessioni di dilatazione. In effetti questo è piuttosto normale e ha una spiegazione logica. State in fondo “tirando” la pelle e i muscoli di quell’area (stretching) e quindi le primissime volte che inserirete qualche cosa di piccolo (un cotton fioc, il mignolino, il dilatatore più piccolo ecc.) è abbastanza normale che la pelle di quella zona bruci un po’ o che sentiate un po’ di dolore durante l’inserimento, come quello che si prova dopo tanto che non si fa più attività fisica. Potreste sentire questo bruciore sia mentre inserite i primi dilatatori, sia mentre li togliete, o appena dopo e di solito pare durare qualche minuto o anche un’oretta ma raramente molto di più.

Molte donne ne parlano e quindi sembra essere una reazione molto comune. Non dovrebbe essere eccessivo tuttavia, e sembra diventare gradualmente meno intenso e sparire gradualmente man mano che vi dilatate ed in particolare dopo che avrete superato le prime 4 o 5 sessioni. Se dovesse persistere per un periodo più lungo, o bruciare molto, allora magari è il caso di farvi visitare da un medico, ma generalmente sembra un problema molto comune che va via con la pratica quindi cercate di non preoccuparvi troppo e siate delicate.

15. RENDETE LA DILATAZIONE DIVERTENTE!

La dilatazione può essere molto noiosa , fredda o “clinica” per alcune donne. Alcune ragazze ci hanno insegnato che metterci un po’ di umorismo rende la cosa più personale e può aiutarci a vedere i dilatatori come meno minacciosi e freddi, e a farci anche rilassare di più. Quindi se volete metterci un pizzico di pepe o rendere la dilatazione più divertente, potete provare le seguenti idee!

1. DATE UN NOME AI VOSTRI AMICI DILATATORI!

Se come dilatatori usate le dita, le candele, i dilatatori vegetali o un kit di dilatatori di plastica, potrebbe essere divertente dare a ognuno di loro un nome (i vostri attori preferiti, i sette nani, i nomi dei vostri ex che non sanno cosa si sono persi...!).

2. Fate partecipare il vostro partner agli esercizi di dilatazione o incorporate la dilatazione nei vostri preliminari.

3. Avere un orgasmo prima (o durante) una sessione di dilatazione, o semplicemente lasciarvi andare a qualche fantasia, può aiutarvi a rilassare i muscoli pelvici. Non fate male a nessuno...

4. Se gradite leggere mentre fate gli esercizi di dilatazione, ci sono bellissimi libri di poesie molto delicate, ma sensuali al punto giusto che possono mettervi nell'umore adatto senza esagerare. Vorremmo consigliarvi due raccolte di poesie molto belle di Wendy Maltz, una scrittrice che ha pubblicato libri molto delicati anche sulla guarigione sessuale dopo gli abusi; potete essere quindi proprio sicure che le sue poesie sono davvero scritte con molto tatto, oltre ad essere sensuali:

- PASSIONATE HEARTS
- INTIMATE KISSES

5. Fate una tabella e ricompensatevi mettendoci una stella dorata o premiandovi con qualcosa di più sostanzioso ogni volta che avete una sessione di dilatazione o che passate da un dilatatore a uno un po’ più grande.

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

6. Recitate un Mantra! Dite qualche cosa di positivo alla vostra vagina e ripetetelo. O concentratevi su un pensiero felice. Usate la fantasia, ma che sia positivo!!

7. Create una colonna sonora! Perché non create o non chiedete al vostro partner di farvi un CD con un mix di canzoni sensuali e rilassanti o d'amore, da ascoltare durante le sessioni di dilatazione? Ad ognuno piacciono canzoni diverse ma qui vi diamo alcune idee:

- SECRET GARDEN (Bruce Springsteen)
- BROWN SKIN (India Arie)
- CHOCOLATE (Kylie Minogue)
- LOVE IS STRONGER THAN PRIDE (Sade)
- SEXUAL HEALING (Ben Harper)
- AMAZING LIFE (Jem)

Vanno benissimo anche degli inni indù o musica new-age, musica classica, suoni di animali o della natura! Siete voi la DJ! ☺

16. QUANDO PASSARE A UN DILATATORE PIÙ GRANDE

Ok, allora vediamo di essere molto concrete, ma senza darvi rigide regole da seguire, visto che non ce ne sono...

Capirete quando provare a passare ad un dilatatore più grande perché VE LO SENTIRETE. Questo è il miglior consiglio che possiamo darvi: se ve la sentite di provarci, allora fatelo!

Le abbiamo sentite tutte: alcune sono rimaste al primo dilatatore per un sacco di tempo, e poi in appena un paio di giorni sono riuscite a passare a tutti gli altri. Qualcun'altra si è presa tutto il suo tempo con le sue prime due dita (mignolo e indice) e poi un giorno all'improvviso se l'è sentita di inserire tre dita tutte insieme! E chi quattro falangi!!

Voi invece potreste preferire seguire rigidamente una routine e impegnarvi in un numero preciso di sessioni per ogni dilatatore prima di passare al successivo, o chi lo sa? Potreste anche decidere di cogliere i "giorni sì" che vi capitano e provare a passare al dilatatore successivo proprio in quei giorni!

Tutte le possibilità vanno bene... Davvero. Vedete come vi sentite, solo non scoraggiatevi se le cose non dovessero funzionare, state tranquille.

Potete sempre tornare al dilatatore precedente. Non è la fine del mondo e non significa un fallimento, significa soltanto che la vostra vagina non è ancora così pronta come pensavate (o speravate) e fino a quel momento dovrete essere in sintonia con cosa si sente lei, dovrete semplicemente rispettarla, dirle che non c'è nessun problema e fare qualcos'altro che invece vi faccia sentire bene...

Comunque in generale, il giorno che vedrete che inserire un dilatatore non è più un problema, che il bruciore è andato via, che i muscoli non si stanno contraendo più così tanto e che non sentite tensione o apprensione quando guardate il dilatatore seguente, allora potrebbe essere la volta buona per passare alla misura successiva...

Soltanto, non costringetevi a passare per forza alla misura successiva. Avete bisogno di pazienza e delicatezza per “avere successo”, poiché il vero successo è non forzare la vostra vagina, ricordatelo sempre...

Ora, ovviamente minore è la differenza di grandezza tra un dilatatore e l'altro, più facile sarà il passaggio da un dilatatore al successivo. Così, se scegliete un set con solo tre o quattro dilatatori, potreste incontrare alcuni problemi nel passaggio dall'uno all'altro, specialmente nel passare dal terzo al quarto.

Se siete persone pratiche potreste provare a farvi (tagliando, “sbucciando”, assottigliando una carota o una zucchina poi coperta da un preservativo) un dilatatore personalizzato della grandezza che possa riempire il vuoto fra l'uno e l'altro, oppure potreste considerare di comprare un dilatatore singolo della misura che vi serve, oppure comprare un set di dilatatori che abbia un numero di dilatatori con salti più gradualmente (vedete il capitolo sulla [scelta dei dilatatori](#)).

Se usate le vostre dita, potreste passare via via dal dito più piccolo fino a quello più grosso. Se avete coinvolto il vostro partner, potreste fargli inserire un suo dito o alcune sue dita, se sono più grosse delle vostre. Potreste anche inserire due dita contemporaneamente, anche se alcune donne lo trovano fastidioso perché si perde la forma arrotondata e “fallica” che invece ha un dito solo.

Se è stato troppo difficile inserire un dilatatore più grande o se avete sentito dolore, o se avete dovuto spingere troppo forte e per troppo tempo per farlo entrare, allora per favore fermatevi. Non costringetevi ad andare troppo velocemente a causa delle pressioni esterne. Non c'è nessuna scadenza qui, e se voi o il vostro partner avete deciso di averne una, allora è ora di reconsiderarla...

Una buona domanda da fare alla vostra vagina quando siete a questo punto è: “Sei pronta per andare avanti oggi?” o “Ti senti di osare oggi?”...

Lei ve lo farà sapere... 😊

17. FREQUENZA: OGNI QUANTO FARE GLI ESERCIZI DI DILATAZIONE

Molte delle donne col vaginismo ammettono di essere ragazze con un gran bisogno di controllo. Forse per questo una delle domande più frequenti nei gruppi di supporto è quella sulla frequenza degli esercizi di dilatazione.

Probabilmente anche voi desiderate che vi si dica in questo capitoletto un numero preciso di esercizi che dovete fare, ogni quanto e per quanto tempo l'uno. Una formuletta tipo: $x=3/7 \times 30' (3 \times 10')$ (3 volte alla settimana, per 30 minuti ogni sessione; 3 inserimenti del dilatatore da tenere 10 minuti per volta)... ☺

Per quanto potremmo anche trovare alcuni studi o testi che consiglino esattamente questa routine settimanale, vi garantiamo che tutte le routine di dilatazione che potrete trovare scritte o che vi verranno date sono totalmente arbitrarie.

La verità è che non esiste una routine di dilatazione scientificamente provata che funzioni meglio di un'altra, e anche se spesso viene suggerito di fare questi esercizi quotidianamente, e ogni volta per un tempo fisso, come 20 minuti o più, non è provato da nessuna parte che utilizzare altre tabelle di marcia non vi dia risultati altrettanto buoni...

Per fortuna non tutti i medici o sessuologi vi daranno un programma specifico da seguire. Per alcune di voi potrebbe funzionare quello che vi viene proposto, e qualche donna preferisce avere qualcuno che decida per lei quando e per quanto deve fare questi esercizi, in modo da essere poi tenuta sotto controllo e quindi "doverli fare". Se va bene così per alcune di voi, non c'è nessun problema ovviamente. Ma quello che vogliamo dirvi qua è che se non potete trovare il tempo giornaliero, se per mille motivi doveste saltare una settimana o due, non preoccupatevi! Molte donne scelgono di dilatarsi molto meno spesso e con uguale successo, tutto qua. Quindi bando allo stress, almeno qui!

Una delle collaboratrici che scrive per questo sito, ha fatto esercizi di dilatazione soltanto otto volte globalmente, quindi 8 giorni, ogni volta con sessioni molto lunghe, ma a cavallo di alcuni mesi e saltando spesso

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

molte settimane tra una sessione e l'altra... eppure ha superato lo stesso il vaginismo. Un'altra collaboratrice per esempio lasciava il dilatatore inserito solo per pochissimi minuti ogni volta, contro i 20-30 minuti che le erano stati detti in un libro. Anche lei ha superato il vaginismo.

Insomma, il trucco per noi sembra essere che facciate gli esercizi di dilatazione soltanto quando vi sentite dell'umore adatto a farli, e solo dopo aver prestato attenzione a come si sente la vostra vagina quel giorno.

Se vi viene detto di esercitarvi tutti i giorni ma voi avete tempo libero solo la domenica, nessun problema, fatelo solo di domenica. Se invece siete persone molto organizzate e ritenete che lavorate meglio con un programma preciso da rispettare, potete creare voi la vostra routine o se siete un po' pigre, potete unirvi a un gruppo di sostegno in modo da venire incoraggiate a provare ad esercitarvi un po' di più (ma non dovrebbe esserci fretta comunque...). E se per caso vi capitasse di essere troppo impegnate e di saltare un paio di settimane, non andate in crisi: riuscirete lo stesso a superare il vaginismo.

In generale, cercate di non forzarvi a fare sessioni di dilatazione a meno che non vi sentiate pronte. Saprete quando siete pronte perché, anche se non salterete di gioia al pensiero di usare i dilatatori, il vostro corpo non reagirà con gli attacchi di panico, vomito, tremori, emicranie, pensieri negativi ecc. ma sarete calme (e chissà, magari avrete anche voglia che arrivi quel certo momento della giornata tutto per voi) e sempre sapendo che anche se la vostra vagina non collaborasse, avrà la vostra piena comprensione e rispetto. Lei imparerà così che voi non le farete mai del male, che si può fidare di voi ora, e quindi anche dell'uomo (o donna) che sceglierete per lei.

Ricordatevi che le vagine sane e funzionali non sono fatte per aprirsi "a comando". Dovrebbero aprirsi naturalmente solo in risposta agli stimoli positivi che la circondano, stimoli non solo fisici ma anche emozionali. Anche la vostra vagina si aprirà in base al clima intorno a lei e non sulla base di trucchetti studiati per farla aprire (e ingannandola...).

Quindi se le cose non vanno come pensate dovrebbero, durante una sessione, o che non riuscite a dilatarvi tutte le volte che abbiate deciso di farlo, in realtà potrebbe essere un buon segno. Significa che siete capaci

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

di ascoltare il vostro corpo. E significa che avete una vagina in gamba. Probabilmente la vostra vagina sta cercando di mandarvi un messaggio per segnalarvi che qualcosa non va o non la fa sentire del tutto tranquilla, dicendovi magari che l'atmosfera non è abbastanza rilassante, o che il dilatatore non è quello giusto, che manca lubrificante, o che avete avuto una giornata stressante e non è il caso di stressarsi ulteriormente...

Una buona sessione di dilatazione una volta ogni 15 giorni ma fatta in un momento in cui eravate pronte al 99% e vi sentivate a vostro agio a farla, può valere molto di più di un insieme costante di sessioni quotidiane ma a riguardo delle quali non vi sentivate del tutto contente o pronte...

Quindi invece di tante equazioni e programmi rigidi, una buona domanda che potete fare alla vostra vagina il giorno che decidete di usare i dilatatori è:

"Ti va di provarci oggi?".

Vi darà degli indizi chiari... Come sempre..☺

18. USARE LE DITA COME DILATATORI

Non tutte le donne si trovano a proprio agio all'idea di inserire le dita. Alcune donne hanno una vera... “dita-fobia” e sono disgustate dalle dita. Non preoccupatevi!

Usare le dita può avere i suoi pro, ma non è un passaggio necessario per risolvere il vaginismo e dunque non c'è nessuna ragione per stressarvi se non vi sentite a vostro agio ad usarle. Gli altri dilatatori andranno benissimo.

Se invece non provate resistenza verso l'uso delle dita vostre o del vostro partner, allora ci sono alcuni consigli che vi possono aiutare.

Il vantaggio di usare le vostre dita come primo dilatatore è quello che potrete realmente riuscire a sentire la vostra vagina e la sua morbidezza interna. E forse potrete riuscire a sentire i muscoli pelvici che stringono forte il vostro dito, ecc...

Inoltre le vostre dita sono gratis e non hanno bisogno di alcuna manutenzione... ☺

Infine, potreste usare semplicemente la saliva su di loro come lubrificante nel caso non possiate permettervi altre cose.

Uno dei nostri ginecologi ci ha insegnato ad “andare avanti per falangi”. Così, potreste partire usando il dito più piccolo e soltanto la prima falange, e seguire gli stessi suggerimenti dati per l'utilizzo dei dilatatori (trovare l'angolo giusto, quando passare a quello successivo, ecc...).

Poi, dopo un certo periodo di tempo, una volta che vi sentiate davvero a vostro agio nell'inserire la punta, allora potrete provare a far scorrere il dito un po' più giù, magari fino all'altra falange, fino a quando riuscirete a inserire facilmente tutto il dito e lo vedrete scomparire completamente avvolto dalla vostra vagina in un morbido abbraccio...

È una stupenda sensazione vedere che è stato capace di entrarci e senza dolore. Allora potrete lasciarlo lì per un po' e, se volete, potrete provare a fargli fare alcuni delicati movimenti per esempio da destra a sinistra (vedete il capitolo su [come muovere i dilatatori](#)).

Dunque, quando vedrete che riuscite a inserire il primo dito senza più alcun dolore o bruciore, potrete passare ad usare il vostro indice poi il dito medio. Quando il vostro dito medio entrerà nell'apertura senza molta resistenza o dolore, potreste desiderare di provare a inserire due dita insieme (indice e medio) o un dito del vostro partner.

C'è una certa differenza fra inserire un solo dito e inserirne due contemporaneamente, così potreste trovarlo abbastanza difficile all'inizio: una soluzione è provare ad inserire prima una delle due dita e poi, molto delicatamente, senza forzare, provare ad inserire anche l'altro facendocelo scivolare sopra (sfruttando l'apertura creata dall'altro dito). All'inizio non inserite tutte e due le dita insieme contemporaneamente, ma prima uno e poi (tenendo sempre il primo dito dentro) aggiungete l'altro. Se ripetete quel movimento molte volte nella stessa sessione, potreste trovare possibile dopo un po' riuscire ad inserire le due dita assieme.

Potreste ripetere questo procedimento quando proverete ad inserire tre dita assieme, o anche quattro!, ma potrebbe essere abbastanza difficile farlo. Questo è probabilmente il numero massimo di dita che si possono riuscire ad inserire completamente e distese nella dilatazione con il vaginismo.

La ragazza italiana che ha tradotto questo articolo ci ha raccontato: «All'inizio pensavo che fosse una cosa impossibile riuscire ad introdurre più di un dito. Ad un certo punto invece mi è venuta voglia di provarci (o meglio, lei si sentiva pronta...) e nella stessa sessione di dilatazione sono riuscita all'inizio ad infilare il dito indice e medio della stessa mano come viene spiegato qui, poi sono riuscita a distendere l'ingresso della vagina "tirandolo" con gli indici delle due mani ed infine (ma inserendo soltanto le punte!!) ho aggiunto anche i due medi: avevo quattro falangette tutte all'ingresso! 😊 Ci tengo a dirlo perché in certi momenti a me sembra più facile usare 2 dita di due mani diverse, piuttosto che indice e medio della stessa mano. Ma come sempre non c'è una regola fissa... »

Una volta che avrete esaurito le dita, allora potrete passare ad altri dilatatori ed anche ordinarne alcuni attraverso Internet oppure farveli con verdure o con altri oggetti.

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

ATTENZIONE : scusate se vi sembrerà una raccomandazione troppo materna, ma prima di inserire le dita per favore assicuratevi che voi o il vostro partner vi siate lavati le mani molto bene, metteteci sopra un sacco di lubrificante e soprattutto: tagliatevi le unghie!!



19. COME E SE COINVOLGERE IL PARTNER NELLA DILATAZIONE GRADUALE

“I partner fanno a loro stessi un favore e fanno un regalo alla relazione quando sono coinvolti nella guarigione sessuale di una partner in modo positivo.”

(Dal libro “THE SEXUAL HEALING JOURNEY” di Wendy Maltz)

“[The Sexual Healing Journey](#)”, ovvero “Il Viaggio alla Guarigione Sessuale” è un libro ricco di empatia e delicatezza scritto da Wendy Maltz per le donne che vogliono guarire il loro rapporto con il corpo e con il sesso, dopo aver subito un abuso sessuale.

Anche se il vaginismo non proviene sempre da un abuso sessuale, ci siamo rese conto che questo libro ci ha profondamente ispirate quando abbiamo pensato di scrivere come aiutare i partner che vogliono partecipare al processo di dilatazione. Ci siamo chieste perché, e abbiamo capito che è perché la scrittrice di quel libro ricorda costantemente ai partner la necessità di essere delicati, comprensivi, e l'importanza di lasciare che sia la donna ad avere controllo, e perché ricorda spesso che lavorare insieme su questo tipo di problemi possa essere un'esperienza molto intima se entrambi lo stanno facendo per amore e non per dovere o sotto pressione. I suoi suggerimenti pratici e le sue parole rasserenanti hanno un vero potere curativo, quindi suggeriamo quel libro a chiunque stia cercando di risolvere e capire il vaginismo insieme al proprio partner, ma in particolare a quelle donne il cui vaginismo è stato causato da una brutta esperienza sessuale o da un abuso (sessuale o fisico).

Detto questo, non vogliamo darvi l'impressione che DOVRETE fare partecipare il vostro partner a tutti i costi. La scelta di fare partecipare il vostro partner dipende solo da voi.

La ricerca scientifica indica che non vi è differenza, in termini di risultati finali, se una donna decide di dilatarsi da sola, con l'aiuto di un terapeuta o di un partner. Quindi non preoccupatevi se siete tra coloro che preferiscono fare questo viaggio da sole: è comprensibile data l'intimità degli esercizi...

Inoltre, è chiaro che se non siete troppo a vostro agio a chiedere al vostro partner un aiuto diretto, o se a lui non va e lo vede come un peso, questo potrebbe essere un esempio in cui il vostro vaginismo vi sta dicendo qualcosa di importante sulla vostra relazione e potreste anche chiedervi se valga la pena di impegnarvi come prima cosa nel risolvere il vaginismo per lui o se invece non sarebbe il caso di lavorare prima sulla vostra relazione (o sulla sua conclusione...).

Alcune donne possono avere invece un partner molto ben disposto e volenteroso ma temono che lui possa metter loro un po' di pressione o non si sentono a loro agio a inserire i dilatatori in sua presenza, e preferiscono fare le cose da sole, "incorporando" il partner solo verso la fine, quando è il momento in cui si sentono pronte a passare dai dilatatori ad un rapporto sessuale. Anche questa scelta va rispettata.

Ma se invece gradite l'aiuto e il coinvolgimento del vostro partner e lui è entusiasta di esserne parte, sarà certamente un'esperienza bella per entrambi e in un'apposita sezione del nostro sito riportiamo alcuni [consigli pratici per i partner](#), ma prima leggete e fate leggere anche a loro le seguenti avvertenze!

Dilatazione Sistemica: CONSIGLI PRATICI SE COINVOLGETE I PARTNER

1. NESSUNA pressione, nessuna minaccia e NESSUN ultimatum.

Purtroppo sappiamo che alcuni partner minacciano le donne anche di divorzio (o di fare altre cose non punto belle...), sperando che questo accelererà il vostro processo e che vi diate così una mossa. Bene, può essere che vi diate in effetti una mossa sotto una minaccia velata o plateale di divorzio, ma sarebbe triste se così fosse e non c'è niente di amorevole in farvi pressione in questo modo, né niente di amorevole se voi cederete a questi tipi di pressione... Se avete dei partner che vi lascerebbero se voi non foste in grado di riuscire ad avere una penetrazione indolore, lasciateli voi finché siete in tempo... Non dovrebbe esserci nessuna pressione. Dopotutto, la vagina non è la sua, ma la vostra!

2. Deve essere lasciato il CONTROLLO alla donna.

Questa è una regola d'oro. Se il partner decide di aiutarvi, voi sarete quelle che danno le indicazioni di come, quando, cosa fare... E di solito a loro piace obbedire in quel modo ☺ Dovreste essere voi donne a decidere in che posizione dilatarvi, che dilatatori usare, quando fermarlo e per quanto tempo andare avanti. Meno lui cercherà di prendere in mano le cose, letteralmente, meglio sarà per voi, perché acquisirete fiducia. Vi sentirete di essere perfettamente al sicuro con lui, perché non farà niente che potrebbe causarvi disagio o dolore sia fisico che emotivo. E non serve che loro siano santi e pazienti, serve solo che abbiano amore e comprensione per voi. Se decidete di utilizzare le sue dita per esempio, è importante che gli diciate quando, come e fin dove inserirle e come muoverle esattamente. Lui deve sapersi fermare appena dite "STOP" o "BASTA", e senza fare tante storie (e se è maturo, sarà così).

3. RILASSATEVI in due.

Potete sempre coinvolgere il vostro partner PRIMA di fare esercizi di dilatazione, per esempio per alcune sessioni di Sensate Focus o altre tecniche di rilassamento, oppure potete fare qualche cosa insieme che vi aiuti a farvi entrare in una profonda intimità prima di cominciare gli esercizi più "freddi".

4. Guardare ma non toccare.

Ricordategli che va bene anche solo guardare. Ad alcune donne piace avere vicino il partner perché non si sentono a posto a dilatarsi da sole o ad eccitarsi senza di lui, ma preferiscono che non partecipi direttamente agli esercizi. Per molti uomini, diventa abbastanza eccitante stare a guardare questi esercizi e quindi di solito sono ben contenti anche solo di guardare. Ma lui deve sapere che non è autorizzato a guardare a meno che a voi non vada. E poi decidete voi fino a quando e fino dove. Non è che dobbiate per forza dargli un contentino... Se una persona vi vuole davvero bene, non vorrà mai che facciate niente per lui che a voi non vada...

5. Niente mosse false!

Dovete essere risolte con il vostro partner che non gli venga in mente di fare qualcosa di improvvisato mentre vi sta aiutando con la dilatazione! Sappiamo di donne il cui partner ha deciso di testa sua di

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

togliere il dilatatore per poi rimmetterlo dentro subito, come se l'inserimento non fosse la cosa più difficile per noi, e quella ragazza invece avrebbe voluto lasciarlo inserito per un po', per abituarsi alla sensazione e quindi è entrata in panico anche perché lui nel toglierlo le ha fatto male perché lei ha contratto i muscoli. Quindi se non vi fidate del vostro partner perché è impulsivo, allora pensateci due volte prima di farlo partecipare al trattamento.

Se avete quindi deciso che vi va di chiedere al vostro partner di aiutarvi, e che lui saprà come aiutarvi nel modo giusto, allora potete leggere i "[Consigli pratici per i partner](#)" nella sezione del sito dedicata ai partner, che contiene consigli molto molto pratici su cosa potreste fare insieme.

PS: Se avete anche altri consigli da aggiungere che hanno funzionato per voi, non esitate a [scriverci](#) anche in italiano e li aggiungeremo.



20. TROVARE LA MOTIVAZIONE...

Questo è un punto cruciale. Sfortunatamente spesso NON mancano le ragioni che facciano restare motivate a risolvere il vaginismo: ogni donna ne avrà di più o meno pressanti. Molto probabilmente lo vorrete risolvere e in fretta.

Ma quante di queste motivazioni non vengono veramente da voi, ma invece dalla società o dalla gente che vi sta intorno? Chiediamo questo perché c'è davvero un rischio concreto che finché la motivazione a guarire e la motivazione a fare sesso in un rapporto vi sarà imposta dall'esterno, o lo sentirete come qualcosa che DOVETE fare per essere viste come normali, allora risolvere il vaginismo potrebbe in realtà diventare qualcosa di negativo o potreste venire manipolate da chi per curarlo vi spilla un sacco di soldi.

Allora prendetevi un minuto e prima di trovare un motivo per dilatarvi, cercate di capire chi o che cosa vi sta spingendo a trovare quella motivazione. Potrebbe risultare davvero illuminante. Chiedetevi: perché è grave che non riusciate ad avere rapporti penetrativi?

In generale non dovrebbe esserci un grande affanno per risolvere il vaginismo. Sia che siate single, sia che abbiate un partner, il “viaggio” per conoscere e diventare “amiche” della vostra vagina dovrebbe essere una cosa piacevole e nessun altro dovrebbe prendersi il diritto di stressarvi su questo. Se una persona vi ama, non si preoccuperà di quanto velocemente sarete in grado di avere rapporti penetrativi, né se ne sarete mai capaci, ma si preoccuperà solo che voi continuiate a risplendere come persona.

Al contrario, potreste sentirvi completamente prive di motivazione, potreste sentirvi troppo depresse o pessimiste anche solo per provare oppure non avere nessuna voglia di fare sesso, zero libido. E va bene anche quello, nel senso che forse non è il momento di provare, e forse è tempo di usare la vostra “energia sessuale” per fare qualcos'altro, altri progetti, in questo momento.

È comprensibile che il pensiero di non riuscire (o di non riuscire di

nuovo, per quelle che in passato hanno già provato questo trattamento senza successo) vi possa sopraffare o che siate appena state lasciate dal vostro partner e che pensiate “a cosa serve che mi curi?”.

In effetti non serve, nel senso che non è strettamente una **NECESSITÀ**, ma pensiamo che vi perdereste una grande occasione di conoscere il vostro corpo e voi stesse, se decideste di evitare di proseguire in questo viaggio, ma sarei la prima a dirvi di fare qualcos'altro che invece vi faccia brillare gli occhi, se il pensiero della dilatazione vi fa sentire peggio di come state adesso.

Inoltre, per favore, ricordatevi che non c'è proprio nessun bisogno di dilatarsi tutti i giorni, quindi non preoccupatevi se non ve la sentite per un mese o anche più. Potreste leggere la storia di successo di una giovane donna che ha fatto solo dieci sessioni, e spesso in settimane distanti l'una dall'altra, ma che si dilatava solo quando se la sentiva completamente e solo per stare bene con se stessa e per insegnare al suo corpo che poteva fidarsi di lei (ma anche a se stessa che poteva fidarsi del suo corpo).

Quindi smettete di dilatarvi se avete voglia di fermarvi. O dilatatevi per voi stesse se la persona per la quale lo stavate facendo era così superficiale da non accorgersi di quanto avrebbe potuto essere splendido il viaggio che avreste potuto fare assieme.

Solo, per favore, qualsiasi cosa decidiate, cercate di fare ciò che vi fa risplendere gli occhi! Chiedete a voi stesse cos'è che ve li fa risplendere e possibilmente fatela! E se non è curare il vaginismo, allora perché farlo? La vita è la vostra occasione per risplendere, e se non ve la sentite di proseguire questo cammino adesso, potete lasciarlo lì fino ad un momento migliore, oppure lasciarlo lì per sempre.

Ci sono state donne che hanno riprovato più volte ma che sono riuscite a farlo soltanto alla seconda volta o solo quando erano davvero pronte. Cogliere il momento giusto è fondamentale.

Ma non date scadenze alla vostra vagina per favore... Non lasciate che nessuno le dia scadenze o vi costringa a trovare una motivazione.

GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

C'è già abbastanza aggressività in giro... Ascoltate il vostro cuore...

E scegliete ciò che vi fa risplendere...



GUIDA ALLA DILATAZIONE del Vaginismus-Awareness-Network Consigli e informazioni utili per auto-curare il vaginismo

Per maggiori informazioni si prega di visitare il sito: www.vaginismus-awareness-network.org

TRADUZIONE IN ITALIANO

Se potete leggere questa guida in italiano è grazie all'opera di alcune squisite ragazze italiane che per gratitudine e passione hanno tradotto la guida dall'originale inglese e che ringraziamo sentitamente.

Se qualcuna di voi fosse interessata e disponibile a tradurre altri articoli del nostro sito in italiano, mandateci un'[e-mail](mailto:): ci farebbe molto piacere e sarebbe un aiuto per tante donne.

Vi ricordiamo infine di controllare il sito internet per vedere eventuali nuove aggiunte o traduzioni: il nostro lavoro continua ad aggiornarsi.



© 2007 Vaginismus-Awareness-Network.org

Le presenti informazioni e la guida possono essere distribuite gratuitamente ed utilizzate per scopi educativi ed informativi, a condizione che venga citato il sito www.vaginismus-awareness-network.org come fonte.

L'uso commerciale di questo documento è severamente vietato