

GUÍA DE DILATACIÓN

LA DESENSIBILIZACIÓN SISTEMÁTICA Y/O DILATACIÓN PROGRESIVA

La desensibilización sistemática es una técnica usada para resolver un gran rango de problemas psicológicos pero en particular es muy efectiva para superar miedos y fobias, generalmente en el contexto de terapias del comportamiento.

Poniéndolo simple, en este tipo de sesiones el paciente es expuesto gradualmente a lo que genera ansiedad, pero no se expone directamente: mejor paso a paso, progresando.

Cuando esto fue aplicado a problemas de contracción de los músculos vaginales, se tradujo en ayudar a las mujeres a sentirse cómodas con objetos muy pequeños o dedos, siendo progresivamente insertados en la vagina hasta llegar al del tamaño que un pene (o de un tampón o espejuelo) pueda ser insertado sin las reacciones de ansiedad o molestos espasmos musculares en su vagina.

Cuando esta técnica fue aplicada por primera vez a la contracción de los músculos de la vagina muchas décadas atrás, se probó que la dilatación gradual puede ser muy exitosa y estudios posteriores solamente confirmaron el alto porcentaje de éxito

Así es que reuniendo de ambos: estudios científicos, y mis experiencias personales en consulta y de la experiencia de cientos de mujeres que trataron este problema de este modo y compartieron su éxito en los grupos de apoyo la dilatación es todavía el método número uno científicamente probado, mas exitoso, menos doloroso, mas natural y mas duradero para solucionar el vaginismo.

Es de hecho el método que recomendamos aquí si quieres tratar el vaginismo, también porque es el método que puedes hacer en tu casa, por ti misma, a tu propio paso.

La dilatación puede ser a tu propio paso, así es que puede ser una experiencia agradable y sin estrés: NO hay estudios científicos que prueben que tienes que dilatarte un cierto número de veces, por un cierto número de

semanas, ni por tiempo fijo cada vez, para tratar el problema. No es como si te estuvieras tomando una pastilla.

Desensibilización Gradual: PROS

- Lo puedes hacer tu misma, a tu paso, en tu casa o con tu pareja.
- No causa dolor (si lo haces como se debe) y aparte de algunas sensaciones iniciales que sientes que te quema, ya que los músculos se están estirando, no tiene efectos secundarios.
- Sus efectos son duraderos
- Tiene cerca de un 95% de éxito, probado científicamente.
- Lento, pero seguro.
- Más que todo, te puedes tomar tu tiempo, sin ninguna presión, vas a conocer tu vagina y tu cuerpo de un modo que ningún otro tratamiento te lo permitiría. Es una experiencia increíble.

Desensibilización Gradual: CONTRAS

- Cuando ves los dilatadores, o los elementos que utilices para dilatarte, puede que te asusten al principio, si te unes a un grupo de apoyo, puedes ver los comentarios de cientos de chicas que se sienten en shock y asustadas con la idea de usar los dilatadores. Algunas de ellas pueden hasta pensar que nunca serán capaces de insertar uno de ellos o llevar el proceso por ellas mismas.

Es fácil decir que si te sientes así, no estas sola y todas las que lo lograron ya, eran casos sin esperanzas tal como puede que tu te sientas ahora. Puede que aún así digas que tu caso sea realmente desesperado y que las otras solo estaban exagerando. Por eso estás leyendo esto. Para que te sientas mas segura y ayudarte a pasar los primeros obstáculos y así puedas usar este método sin miedo.

- Puede que no lo logres la primera vez. A veces no estas en el momento de tu vida en el que le puedes dedicar la energía y el tiempo necesario al proceso, puedes traer otras cosas en la cabeza o tener otros problemas de

salud, lo que hace más difícil tener entusiasmo para la dilatación, no te desespere. Déjalo para otro momento, no debe de haber prisa....algunas mujeres la segunda vez que lo intentan les funciona mejor y lo logran, no porque hubieran hecho algo diferente, simplemente porque antes, no era su momento, evidentemente. En cualquier caso, cuando sea el momento de tu vida de realizar estos ejercicios, encontrarás una importante satisfacción al obtener resultados.

DILATADORES: CONÓCELOS

Dilatador es una palabra elegante pero no tiene que ser un instrumento ni elegante ni caro. Puedes encontrar quienes les llamen 'entrenadores vaginales,' 'espaciadores,' y dilatadores. Todos son lo mismo.

Un dilatador es cualquier objeto sólido que se inserta en la vagina para "reentrenar" y 'estirar' la vagina. La mujer empieza con uno pequeño y después de que gradualmente puede acomodarlo confortablemente, progresa a intentar uno de mayor tamaño. Progresando, podrá acomodar un dilatador del tamaño de un pene o de un espéculo sin dolor.

Los dilatadores pueden ser comprados en línea, en algunas tiendas. También puedes usar objetos domésticos tales como tampones, velas, verduras, tus propios dedos, vibradores, consoladores, etc.

Ya que tu contracción vaginal puede desprenderse de una fobia a tener CUALQUIER COSA insertada en la vagina, sería normal si te sintieras incómoda en el mejor de los casos cuando escuches por primera vez que uno de los mejores tratamientos de curar el miedo de tener algo dentro es insertar algo.

Una chica de 27 años comentó: "Aún recuerdo cuando la primera vez que me dijeron, en mi grupo de apoyo, que la mejor forma de tratar el vaginismo era insertar dilatadores y cuando vi una fotografía de ellos. Grité... Corrí al baño y caí en el suelo llorando y no había nada que lo detuviera... Recuerdo haber sentido que admitir que necesitaba la ayuda de esas "cosas" significaba admitir que yo no era "normal", que no habría podido tener una primera vez como la tienen otras chicas, y que lo primero que entraría en mí no sería un pene sino una cosa desagradable y plástica... También, los más grandes parecían imposiblemente grandes para mí, tuve problemas para insertar un tampón, así que en realidad no podía creer que esa cosa enorme pudiera entrar en ese espacio tan pequeño, no sin hacerme daño... Afortunadamente solo me faltaba confianza en mí misma y conocimiento sobre mi vulva, como me doy cuenta la mayoría de nosotras, nos pasa antes de comenzar a educarnos en torno a este problema...

También me llevó tiempo y ayuda antes de darme cuenta que primero que nada pude haber usado mis dedos u otros objetos de apariencia más amigable y no necesariamente esas cosas de plástico o silicona. Igualmente, pronto comencé a ver todo un nuevo proceso de dilatación no como una batalla para tratar algo horrible, sino como una forma para apropiarme de mi vagina y conocerla, lo que fue una experiencia SORPRENDENTE. Y finalmente, tan pronto como avancé gradualmente del primer y más chico dedo a uno más grande, la apariencia del dilatador más grande ya no parecía tan imposible para mí. Así que si te sientes de esa manera o similar, no estás sola. Sólo deja el dilatador más grande a un lado por el momento. No hay necesidad de enfocarse a ese aún. Enfócate solamente en el más pequeño con el que decidas empezar...

Esperamos que con el tiempo te sientas lo suficiente confiada para intentar estos primeros pasos. No tienes que sentirte 100% positiva... Será normal sentirte un poco ansiosa y escéptica al principio. Esperamos que estos consejos y un poco de cuidado amoroso y tierno hacia tu vagina abran tu gran potencial y te ayuden a florecer. Lo puedes lograr. Muchas mujeres han dicho *"Todas pensábamos que no podríamos. Y sí, todas pensábamos que nuestro caso era uno perdido. Pero dale a tu vagina la oportunidad de mostrarte lo que el conocimiento, la dedicación y el amor pueden hacer"*

OPCIONES DE DILATADORES

Si estás lista para empezar a experimentar con los dilatadores, aquí te presentamos varias opciones. Lo que sea que escojas por usar, asegúrate de que esté perfectamente limpio o esterilizado. O cúbrelo con un condón y después aplícale muchísimo lubricante.

1. Dilatadores hechos por ti misma

Primero que nada, hay que decir que hay dilatadores naturales o "hechos en casa" los cuales son gratuitos, o baratos y totalmente efectivos. Entre ellos están:

PARTES DEL CUERPO (Dedos, dedos de tu pareja)

OBJETOS (velas, tampones, cepillos, etc.)

VEGETALES (Calabacitas, zanahorias, etc...)

Luego, están los dilatadores que puedes comprar por Internet o en un "sex-shop", hablaremos de ellos mas adelante.

2. Dilatadores: Textura y Materiales

Los dilatadores que puedes comprar por Internet pueden venir en una variedad de materiales, tales como:

PLÁSTICO

VIDRIO

SILICONA

Llamamos SUAVES los dilatadores de silicona y vegetales.

Llamamos DUROS los dilatadores de plástico, vidrio y cera.

VEGETALES como dilatadores



Pélalo hasta darle la forma y tamaño deseada, ponle un condón, lubrícalo y listo! Facilito, barato y ecológico!

Algunas mujeres se les hace asquerosa la idea de usar vegetales como dilatadores, pero toma el consejo de una que los usó y los adoró. Acuérdate que una vez que los peles, les tienes que poner condón, así es que ni siquiera te darás cuenta de que no estas usando uno de esos dilatadores "sofisticados".

Otra buena razón es que le puedes dar la forma que tu necesites, así es que son realmente útiles, especialmente para cubrir la falta de un tamaño entre un dilatador y otro, en aquellos juegos o "sets" en donde no vienen la diferencia en los tamaños muy graduales.

Puedes usar zanahorias o calabacines. Dale una segunda pensada antes de descartar la opción. Muy pronto vamos a agregar aquí algunas ideas prácticas de cómo usar algunos de estos vegetales

Dilatadores de venta: las opciones

Puedes ordenar los dilatadores a través de tu ginecólogo(a) y en algunos países, como en Inglaterra, los puedes obtener por receta o los puedes comprar directamente por Internet.

Una vez que sepas que material prefieres, tamaños y precios, debe de ser fácil de elegir entre estos. Acuérdate de dividir el precio entre la cantidad de dilatadores o solo ve como son y como te sientes con ellos, a lo mejor te conviene comprar de uno por uno conforme los vayas necesitando y poco a poco vas agregando a tu "colección".



1. Dilatadores SOUL SOURCE

(Juego de 8 dilatadores de silicona)

Recomendados porque se ven bien: amigables, son de colores vivos y suaves y porque son 8, entonces no hay gran diferencia entre un tamaño y otro y además el mas pequeñito, es el más pequeño que puedes conseguir de los que existen en el mercado, así es que es de mucha ayuda para las personas que tienen que iniciar con un tamaño realmente pequeño. Son un poco caros, pero puedes comprar solo uno o dos y el resto hacerlos tu misma en casa con objetos y/o vegetales.



2. Amielle Comfort - Vaginal Trainer

(Juego de 4 dilatadores de plástico).

Probablemente los más usados en los Estados Unidos e Inglaterra, relativamente baratos, además de que están disponibles bajo receta en Inglaterra.

La mayor de las quejas es que la diferencia en tamaño entre el nº3 y el nº4 es significativa y que son de plástico duro

Vibradores como dilatadores

Algunas mujeres especialmente cuando están avanzando hacia los dilatadores más grandes, puede que les parezca cómodo y divertido usar DILDOS o VIBRADORES los cuales pueden ser comprados en un "sex shop" o por Internet...

Un DILDO no va a ser diferente de los juegos de dilatadores que venden en los sitios de Internet que mencionamos arriba, excepto que generalmente vienen en forma de pene y vienen en colores de moda. Puede que sean más baratos también. Pero comúnmente son muy grandes y no muy cómodos para las primeras sesiones de dilatación en donde en cambio necesitarás el tamaño más pequeño disponible.

Los VIBRADORES en cambio, parece que son muy útiles para las mujeres que necesitan estar muy excitadas o muy relajadas para ser capaz de dilatarse, aunque otras mujeres los encuentran irritantes. No necesitas usar la vibración como dilatador por si mismo, pero puedes usarla para relajarte y regalarte un orgasmo antes de dilatarte. El orgasmo te ayudará a relajarte a ti y a tu vagina, lo cual ayuda también para asociar la dilatación con algo positivo y entonces hacerla más fácil.

LUBRICANTES

Usar lubricantes con tus dilatadores o tus dedos (y en el pene de tu pareja) será extremadamente importante para reducir la fricción y hacer más fáciles las inserciones. Aunque una vagina excitada estará comúnmente húmeda, esto dependerá de muchos factores y a lo mejor no cuentas con ellos, ni tampoco estarás excitada todo el tiempo que te dilates. Así es que aplicar lubricante a tu dilatador y a ti misma será de mucha ayuda en todas las etapas de la dilatación.

Algunos juegos de dilatadores vienen con su lubricante y puede que te funcione perfecto. Sin embargo, no te va a durar para siempre y puede que quieras saber que otras opciones tienes.

OPCIONES DE LUBRICANTES:

Tus propios lubricantes:

Cuando estas muy excitada, tu vagina debe humedecerse lo suficiente naturalmente como para permitir la entrada de la punta de un pene o de un dilatador, sin dolor. Sin embargo, para muchas mujeres, su propio lubricante no es suficiente. Después de un rato, se seca y las cosas se pueden poner no muy cómodas. Así es que por eso es muy recomendable tener lubricante extra para aplicarlo en caso de ser necesario.

Saliva: es natural, muy útil, práctica, barata y siempre disponible y segura. Pero esto también se seca bastante rápido y no siempre es muy útil con tamaños grandes!

Un condón lubricado: esto puede ser muy práctico, así no tienes que comprar lubricante extra, ya que ya viene con el condón, pero asegúrate de no ser alérgica a el.

Aceite de Oliva y Aceite de Almendras. No es pegajoso, dura mucho tiempo, previene rasgaduras, se queda agradablemente y es muy resbaloso. Mejor si es orgánico y puro para que sea bueno. Pero ten cuidado porque el aceite puede manchar la ropa y las sábanas.

Lubricantes con Sabor: bueno, el sabor es lo de menos en tu lista de prioridades. Primero asegúrate de que sea seguro, que no seas alérgica a el, que no deshaga el látex, etc.

Lubricantes a base de Glicerina: muy populares y los consigues fácilmente. La glicerina ha sido usada por siglos.

Lubricante en aerosol: si odias que tus manos se queden pegajosas.

LUBRICANTES Y VAGINISMO: RECOMENDACIONES IMPORTANTES

Los lubricantes a base de aceite no se llevan bien con el látex, por eso los condones se tienden a romper si usas aceite. Si solo te estas dilatando o usando vegetales, entonces esto no será un problema, pero ten cuidado si los vas a usar y luego lo que estas planeando después de la dilatación es tener relaciones sexuales.

Cualquier lubricante que elijas utilizar, pon una toalla sobre la cama para que no vayas a hacer un desastre! (algunas veces inevitable!). Acuérdate que el aceite mancha las telas.

También puedes poner una sábana vieja sobre una bolsa de plástico para

que esta sirva como impermeable y no permita que ningún lubricante se pase a las sábanas de tu cama.

PRIVACIDAD Y DÓNDE DILATARTE

Para aquellas que están utilizando dilatadores "naturales", como lo pueden ser dedos, vegetales, etc., la privacidad no es gran problema, ya que puedes cargar con ellos a donde quieras y nadie se imaginará para lo que serán usados en tu casa. Una vez que los vegetales son usados, los puedes simplemente tirar o cortar para que ya no tengan la forma de penes chistosos.

Ve como funciona tu caso en específico, solo recuerda por favor no sentirte demasiado desilusionada si ves que tu vagina no responde cuando tú le pides que se abra. Será muy entendible. Considera posponer tus sesiones de dilatación hasta dentro de unas semanas, para cuando regreses a casa o tu compañero se vaya por un período de tiempo.

O a lo mejor vas a tener que disfrazar tu juego de dilatadores, esconderlos debajo de tu ropa, ponerlos en una caja de juguetes, se creativa.

MEJORES POSICIONES PARA DILATARTE

Debes de dedicar un tiempo antes de comenzar la dilatación para ver como es que te sientes más cómoda. Puedes hacer esto aún con la ropa puesta, vas a sentir cual y cual no es la posición en la que te sientes cómoda y segura para cuando estés sin ropa.

A algunas mujeres no les gusta normalmente tener las piernas abiertas, porque se sienten expuestas. Las piernas no tienen por qué estar totalmente abiertas para que la dilatación sea exitosa. Observa que tal te va con tus piernas, **si están tensas**, en vez de sentirte mal, puedes colaborar con tu cuerpo hasta encontrar la posición que es más cómoda para ti. Este es, por sí solo, un gran paso para ganarte la confianza de tu vagina.

Algunas personas sugieren que debes hacer la dilatación en la posición en la que tendrás relaciones sexuales, pero esto solo pondrá mucha presión si no te sientes cómoda en esta posición. El baño, o la cocina con alguna que otra comidita lista para comer en cuanto acabes, o el sofá mientras ves la tele, pueden ser muy buenas ideas si esto te hace sentir bien.

De nuevo, NO HAY POSICIONES MEJORES O CORRECTAS, pero te podemos dar algunas ideas, las cuales puedes probar.

Una posición que puede ser muy cómoda es, estar sentada en una silla, soportando tu espalda con un cojín. Puedes quedarte totalmente vestida con una falda y luego solo levantas un pie sobre una mesita o una superficie más alta. O ambas piernas sobre la mesita, si eso te hace sentir mejor. Otra chica solía sentarse en una silla al revés, con las piernas rodeando el respaldo o la parte de atrás, las rodillas dobladas y puedes poner los pies en el descanso o peldaño de la silla.

Otra de las favoritas, es nada mas acostarte en la cama. Con algunas almohadas en la cabeza o para sostener tu espalda. O te puedes sentar en la cama con las piernas cruzadas o "estilo hindú" y sostenerte con una mano poniéndola en el espacio entre tus piernas y tus pies.

Te puedes dilatar parada con un pie encima de la cama o encima del WC y de este modo te sientes en total control de la situación, el lado negativo de esta posición es que tu cuerpo puede que no esté tan relajado como quisieras.

La bañera es uno de los lugares más utilizados, pero recuerda que el agua a muchas chicas más que lubricar, las puede irritar o dificultar el ejercicio de inserción vaginal. Valora cómo es contigo, comparándolo con otros lugares.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La mayoría de los tratamientos incluirán dilatación vaginal y varias formas de relajación y reducción de ansiedad

"Uno debe primero de aprender ciertas habilidades de relajación para poder tener control sobre las reacciones de miedo y ansiedad hacia ciertas sensaciones antes de exponer al paciente al objeto de su ansiedad"

Sin embargo, relajarse, es mas fácil decirlo que hacerlo, pero afortunadamente hay técnicas que ayudan a esto. Pero antes de apurarnos a tratar alguna de estas sugerencias, puedes simplemente aceptar el hecho de que hay algo que no te tiene cómoda y valida estos sentimientos. Encuentra que es lo que te esta causando la ansiedad: ¿es puramente un problema de tensión en los músculos? O hay preocupaciones en tu mente que tu cuerpo simplemente las esta reflejando?

Básicamente, si tu ansiedad no es puramente física, entonces va a ser contraproducente estresar a tu mente para que se relaje tu cuerpo.

Puedes hablar de tus ansiedades con un psicólogo. Si es miedo al embarazo, los ejercicios no te harán dejar de tenerlo. Si es que no te gusta tu cuerpo desnudo, tampoco los ejercicios van a cambiarlo. Si estás tensa porque no conoces tus genitales, bueno, antes de la dilatación de tener relaciones sexuales, estos ejercicios no cambiarán tampoco la situación.

Si en cambio, en alguna etapa sientes que tu mente esta libre de ansiedad y te emociona la idea de tratar una técnica de relajación para tu cuerpo, como cuando buscas hacerte un masaje, entonces creo que los siguientes ejercicios te ayudarán enormemente a ti y a tu vagina a tener una intimidad física libre de ansiedad o sesiones de dilatación mas placenteras. Date la oportunidad!

Puedes emplear estas técnicas antes o durante la dilatación, antes de intentar tener relaciones sexuales o en cualquier hora del día que te sientas estresada y quieras relajar a tu cuerpo y mente. Puede que sea buena idea que trates cada una por un par de días porque como todo en la vida, la relajación también necesita de la práctica. Ve cual de las técnicas funciona para ti.

La relajación progresiva es una técnica que te puede ayudar a relajar los músculos de todo el cuerpo, incluyendo los músculos pélvicos. Si estas interesada en la relajación progresiva, te sugerimos que busques un mp3 gratis del Internet y usar eso para guiarte durante las primeras sesiones. Uno de ellos esta disponible en la sección de AUDIO de www.miconsulta.es

Una vez que hayas captado la idea, puedes seguir usando el archivo de sonido para ayudarte o puedes hacerlo sola. Para hacer esto, primero enfoca tu respiración usando los ejercicios de respiración descritos abajo. Una vez que te sientas a gusto con la respiración de tu barriga, siéntate cómodamente y en un lugar tranquilo para relajar progresivamente cada grupo de músculos.

RESPIRACIÓN PROFUNDA:

Trata de hacer consiente tu respiración durante varias ocasiones a través del día. Notarás que cuando estas relajada, respiras profundamente y despacio y cuando estas estresada, generalmente respiras rápida y superficialmente. Si le bajas a la velocidad de tu respiración, en realidad le estas ayudando a tu cuerpo a incrementar la oxigenación y a relajarse.

Trata de sentarte tranquila y con los ojos cerrados y empieza a respirar despacio y profundamente, aspira por la nariz y exhala por la boca. Puedes dejar la boca abierta o fruncir los labios y exhalar como si estuvieras

soplando sin fuerza una vela, tratando de enaltecer la flama pero no de apagarla.

Cuando estas respirando profundamente, trata de usar más tu estómago en vez de tu pecho, para que tus pulmones se expandan. Esto es llamado "respiración de diafragma". Como mujeres, tendemos a respirar con nuestro pecho y puede que nos tome un poco de práctica para aprender a como usar nuestros diafragmas. Aprender a respirar con el diafragma también conocido como "respiración de barriga" te puede ayudar a relajarte.

Para algunas personas es difícil de identificar si estas respirando con la barriga o no. Para probarlo, pon una mano en tu pecho y otra en tu barriga. Conforme estas respirando, observa tus manos. Cuál se mueve mas? Si es la más baja, lo estás haciendo bien.

Enfócate en tratar de respirar de modo que la que se mueve es la que esta en tu barriga. Gradualmente, debes de ser capaz de respirar más con tu barriga y menos con tu pecho. Vas a ver que la mano en tu barriga se moverá bastante cuando estas respirando con el diafragma y la mano en tu pecho, ya no se moverá tanto. Talvez estarás sintiendo ya tu cuerpo relajado.

Respira profundo y despacio por unos minutos. A lo mejor escoges dejar tu mente en blanco. Si tu mente te esta jugando carreras, trata de enfocarte en el sonido de tu respiración, o en algo que estés repitiendo mentalmente: que sea algo de tus dichos favoritos y calmantes, o en un pensamiento que te haga feliz como el nombre de tu mascota favorita o el de tu pareja. Puedes tratar de hacer esto antes de la dilatación o en cualquier momento que te sientas estresada.

DATE UN BAÑO

Sumergirte en agua calientita puede relajarte completamente! Trata dándote un baño antes de dilatarte (o de tener relaciones sexuales) para ayudarte a encontrar calma y paz. También es un buen momento para practicar la dilatación o cualquiera de las otras técnicas de relajación y dejar las preocupaciones del día atrás. Apagando las luces y prendiendo algunas velas puede hacerlo realmente elegante!

Pero es mejor si evitas las burbujas de jabón o sales, si es que tu vagina es muy sensible o si tienes problemas frecuentes en la región vulvo-vaginal o cistitis.

Para algunas mujeres es más sencillo poder insertar un dedo en sus vaginas mientras están sumergidas en agua caliente, tomando un baño, sin embargo, para algunas de nosotras el agua caliente puede causar una

sensación de cómo que algo te pica y ser doloroso, especialmente si el agua esta muy caliente. Así es que si este es tu caso, evita dilatarte bajo el agua. Solo disfruta tu baño

El gran O.

Otra manera de relajar tus músculos antes de la dilatación o antes de tener relaciones sexuales es teniendo un orgasmo o estar muy excitada.

Pero para tu información: no todas las mujeres necesitan estar excitadas para poder dilatarse, sin embargo, puede que de este modo estés más relajada y tu vagina más húmeda y se puede expandir un poco si lo estas, así es que estar excitada puede hacer las cosas más fáciles.

Ya sabrás que es lo que te excita, así es que enfócate en cosas que ya te han funcionado en el pasado, o experimenta, tú sola o con tu pareja.

Sin embargo, si para alguien, sus principios religiosos u otras ideas, la hacen sentir incómoda con solo pensar en masturbarse o sentirse excitada por sí misma, como quiera te vas a poder dilatar fácilmente aunque estés seca, asegurándote de ponerle muchísimo lubricante al dilatador o espaciador y tomándotelo con calma.

Cuando ya entendiste como funcionan los músculos pélvicos y estás relajada, podrás avanzar hacia los siguientes pasos con más confianza

COMO CONTROLAR LOS MUSCULOS PUBOCOCCIGEOS Y KEGEL

Los músculos PC son todos aquellos que rodean tu vagina. Estos músculos también son llamados músculos del diafragma pélvico, músculos pubococcígeos ó músculos PC y son los que rodean tu vagina, uretra y recto.

Estos son los que se tensan de manera automática, cerrando la entrada ó el canal de tu vagina como un mecanismo de defensa resultando en un problema que dificulta la penetración. Puedes aprender a controlarlos parcialmente pero cualquier temor inconsciente hará que estos reaccionen y no dependerá de ti la manera en que se cierre tu vagina.

Ahora, hacer que se relajen esos músculos es más fácil decirlo que lograrlo, pero si haces ejercicios de dilatación, puedes descubrir cómo trabajan y cómo se pueden relajar. Afortunadamente, hay algunos ejercicios que puedes hacer.

La mejor manera de saber dónde están los músculos PC y cómo funcionan es a través de... Kegels!

KEGELS Y LOS MUSCULOS PC

Los ejercicios Kegel están nombrados por el doctor que los popularizó. Si buscas la palabra en google puedes aprender acerca de la historia de Kegels. A diferencia de las sugerencias mencionadas arriba, el Kegels no hará que se relaje tu cuerpo pero hará que se relajen y que controles tus músculos PC, lo cual es bueno! Pero antes que leas esta sección, ten en mente que es un poco técnica y que algunas mujeres lo consideran difícil si no es que imposible. Algunas de las mujeres usaron Kegels para ayudar el vaginismo, pero otras lo hicieron sin usar un solo ejercicio Kegel. Así es que, si deseas intentarlos, adelante, pero si esto te estresa, sáltate este paso.

Durante el Kegel aprietas (y después relajas) los músculos alrededor de la vagina. En este sitio nos referiremos a esos músculos como diafragma pélvico, músculos pubococígeos ó músculos PC. Es lo mismo. Son los músculos que rodean tu vagina, tu uretra y tu recto.

La primera manera es sentarse en un inodoro. Empieza a orinar y después contrae los músculos para parar el flujo ó tu orina.

Otra manera de hacerlo es insertar el dedo en tu vagina y tratar de usar tus músculos "ahí abajo" para apretarlo. Si lo estás haciendo correctamente, sentirás que tus músculos agarran el dedo y lo aprietan

Si no puedes lograr insertar el dedo ahí (ó simplemente no quieres), intenta observar tu vulva. Usa un espejo si lo necesitas, a veces cuando haces un Kegel correctamente puedes ver (ó sentir si tocas ligeramente tu vulva con tu mano) una contracción hacia arriba y hacia adentro.

En la actualidad, los ejercicios Kegel junto con los dilatadores y la terapia son considerados los métodos más importantes para tratar el problema de contracción de los músculos vaginales que impiden la penetración

Puedes hacer contracciones rápidas, en las cuales aprietas y relajas tus músculos lo más rápido posible (esto también se conoce en inglés como "quick flick"). También puedes hacer Kegels 'largos' apretando tus músculos por 10 segundos y luego relajándolos. Espera unos segundos y luego repite. Hay Kegels lentos con movimientos 'dentro y fuera' donde te enfocas en retraer lentamente los músculos hacia arriba y después relajarlos lentamente hacia abajo. Intenta una combinación de estos para que descubras cuál es el que más te conviene. Puedes intentarlos como cualquier ejercicio en el gimnasio, haz un par de repeticiones de cada uno hasta que te canses.

Haciendo un poco de Kegels (aunque sea un poco) antes de las inserciones de dilatadores ó antes de tener sexo puede ayudar mucho. De hecho, algunos ginecólogos hacen hacer algunos ejercicios antes de insertar el espéculo porque ayuda a relajar los músculos vaginales. No sólo ayuda a enfocarte en controlar estos músculos sino también a cansarlos. Cuando haces una inserción, los músculos pueden estar suficientemente fatigados lo cual ayudará a que no se contraigan demasiado.

Puedes hacer Kegels antes de dilatarte ó antes de tener sexo. Haciendo estos ejercicios recuerdas relajar los músculos adecuados. Ayuda además a sentirte segura que mantendrás los músculos relajados durante la inserción. Los Kegel "dentro y fuera" son buenos para esto. Intenta hacer tres de estos ejercicios dentro-y-fuera antes de deslizar el dilatador hasta adentro. Algunas mujeres hacen Kegels cuando el dilatador está adentro pero para otras, esto puede ser doloroso si el dilatador es duro.

Aunque decidas no hacer Kegels diario, el sólo hecho de descubrir cómo se hace puede ser de utilidad.

Al final, tienes que encontrar lo que más te funciona. Algunas mujeres escogen un camino estructurado que puede incluir un baño, respiración y algunos ejercicios progresivos de relajación, seguidos por unos ejercicios de Kegel (quizá unos 50), después una sesión de dilatación con Kegels durante cada inserción. Algunas podrán intentar con meditación, encender una vela y dirigirse directo a las inserciones. Lo importante es, no dejes que todas estas técnicas te estresen! Intenta con varias técnicas para que descubras cuál relaja más tu cuerpo y tu mente. Quédate con lo que más funciona para ti, después de todo, es tu cuerpo.

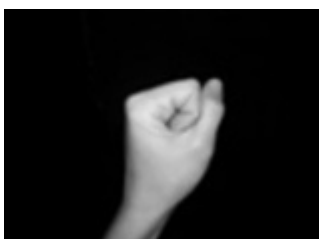
ENCONTRAR A LA ENTRADA

Aunque algunas mujeres con vaginismo son capaces de usar tampones, insertar sus dedos, y-o tener exámenes pélvicos, otras mujeres no son capaces de hacer nada de lo anterior. Y puede que esto no sea debido a sentir dolor cuando intenta insertarse algo, pero si al hecho de que para empezar no encuentra su entrada.

Si esto te describe a ti, probablemente has llegado incluso a dudar si tienes apertura por ahí! Bueno, si siempre has tenido tu menstruación, entonces debe de haber una entrada. Es por ahí, por donde sale el fluido menstrual. Pero puede ser difícil de entender como es que algo tan pequeño como lo es un dedo o un tampón no pueda entrar!

Ahora, si hay casos en realidad en donde la vagina no tiene entrada. Esto sucede cuando el himen es imperforado, pero estos casos son extremadamente raros. Si después de seguir el montón de consejos que a continuación te vamos a dar y de tomarte tu tiempo, todavía te es imposible encontrar la entrada, entonces considera la idea de visitar tu ginecólogo para que te revise el himen.

Entonces, antes que nada, intenta este pequeño experimento para que te ayude a comprender porque parece que no hay entrada. Primero, cierra tu mano en puño súper apretado, ahora trata de meter un dedo o un calabacín en la pequeña hendidura entre el dedo gordo y el índice.



La vagina de una mujer con problemas de inserción vaginal, no es una vagina sin entrada, pero sí una que en cierto momento aprendió que insertar algo en ella dolerá. Entonces tu vagina está tratando de protegerte y lo hace cerrándose y esto es lo que nos hace sentir que no hay espacio para entrar y que hay una pared de ladrillo que está bloqueando el acceso.

Si tú tienes problemas para encontrar la entrada, y no puedes usar tampones, entonces el dilatador más pequeño de los que venden en Internet o que te dé un médico o un terapeuta, puede que sea demasiado grande para ti. De nuevo, acuérdate del puño!

Ahora puedes empezar a buscar por ahí con algo tan pequeño como tu dedo el más pequeño, o puedes pelar una calabacita y hacerla tan pequeña como tu quieras, solo asegúrate que lo que sea que elijas sea suave, esté limpio y muy bien LIBRICADO

Una chica comentó: "Así es como me sentí en ese entonces: como si en momentos (la entrada) no estuviera ahí o que estuviera debajo de muchas capas de algo de lo cual no estaba segura que pudiera remover, entonces lo que hice, fue dejar mi dedo ahí por un rato, a veces por un largo rato, ahí...solamente descansando justo en la entrada... y luego no sé como, al estar respirando y respirando mas profundo, pude sentir mi dedo absorbido por algo...que sensación tan extraña. Todavía me acuerdo como me asombró ver como esta parte de mi cuerpo parecía capaz de hacer ese movimiento, me sentí intimidada! "

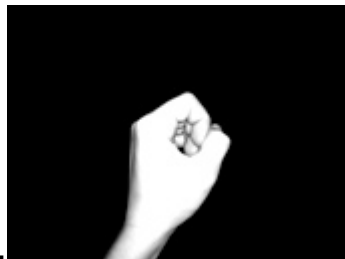
Entonces, tu también puedes empezar solo colocando tu dedo o el dilatador mas pequeño cerca de la entrada de tu vagina y solo déjalo ahí. No intentes

empujarlo en esta etapa. Solo déjalo ahí, respira profundo, y permítele a tu vagina acostumbrarse a eso. Luego trata de excitarte si puedes, observa lo que para ti funciona...si te quedas en esa posición el tiempo suficiente, la presión natural de tu mano causará que tu dedo entre lenta y suavemente, tan pronto tu vagina se lubrique, se abre y tus músculos se relajan.

Si eso no sucede, no te desesperes. Después de un rato, puedes conscientemente empujar un poquito, muy suavemente y probar alrededor de la entrada. Cambia el ángulo o la posición, si todavía parece que no la encuentras. Tómate un descanso. La vas a encontrar.

ESTE ES EN REALIDAD EL MAYOR PASO...te tomará tiempo y paciencia, pero si te tomas el debido tiempo aquí, los dilatadores mas grandes serán muy fáciles comparado con esta etapa. Le estas demostrando a tu vagina que algo puede entrar sin sentir dolor y una vez que ella acepte esto, será mucho mas fácil convencerla de que puede aceptar dilatadores mas grandes o un pene.

Al final del proceso, los músculos alrededor de tu vagina ya no entrarán en espasmos tan fuertes y se sentirán en general mas relajados, "suelos" y abiertos.



Como esto...

COMO ENCONTRAR AL ÁNGULO CORRECTO

Aún cuando hayas entendido en donde esta la entrada, encontrar el ángulo correcto para entrar a la vagina con un dilatador o con un dedo puede ser una experiencia misteriosa o extraña. Puedes sentir que es mas elusiva que la cámara secreta de una Pirámide en aquellos tiempos, pero te sorprenderás al ver que encontrar el ángulo correcto para entrar puede hacer toda la diferencia!

Apunta hacia abajo!

Lo que sea que vayas a insertar las primeras veces, (dedo, primer dilatador, etc.) y la posición que elijas (parada, sentada, acostada) trata de ir derecha, así como hacia atrás, o hacia abajo, hacia tu trasero o hacia el piso. Puede que esto te suene extraño, después de todo que no la vagina va hacia arriba?

Bueno, mientras la vagina en general apunta hacia arriba, hacia la parte baja de tu espalda, pero vas a aprender que a la entrada, tu vagina apunta hacia abajo y luego se eleva. Empujando hacia tu trasero puede que te ayude también a des-espasmar un poco tus músculos.

Puede que te tome algunos intentos, pero eventualmente encontrarás el camino hacia la cámara secreta y después de un tiempo, vas a poder hacer las inserciones sin andar busque y busque la entrada!

Nuevo dilatador, Nuevo ángulo!

Puede que te parezca rara la comparación pero alguna vez has probado un nuevo par de pendientes y ya no puedes encontrar el hoyito de tus oídos y pensaste que se cerró? Algunas veces, al pasar de un dilatador al siguiente, o aún el mismo pero en diferentes sesiones de dilatación, en diferentes posiciones, ya no puedes encontrar el ángulo correcto por un rato y puede que sientas que te estás topando con una pared de nuevo. Luego si tratas con el dilatador anterior o en la posición anterior, mágicamente encuentras de nuevo el camino!

Esto no es un gran problema, solo da un paso atrás con el dilatador o el dedo que habías usado anteriormente y observa si puedes entender hacia donde exactamente debes de apuntar y en que ángulo. Entonces vuelve a intentar, no deberá tomar mucho tiempo para que lo encuentres de nuevo. Ya verás que con tiempo y práctica, encontrarlo será algo muy sencillo.

CÓMO MOVER LOS DILATADORES

Básicamente hay 4 movimientos que puedes hacer con un dilatador dentro de tu vagina o una vez que hayas pasado la entrada.

DE DERECHA A IZQUIERDA: Este es el movimiento que más funciona de acuerdo a lo dicho por un ginecólogo y a la experiencia de muchas otras mujeres. Esto "estira" delicadamente las paredes de tu vagina cada vez un poco mas. (Este movimiento en realidad lo que hace es re-entrena las paredes de tu vagina para que se estire, ya que esto no es algo que ella haga por naturaleza).

DE ARRIBA A ABAJO: Esto puede ser muy útil. El espacio es limitado para maniobrar (con delicadeza jala el dilatador hacia tu estómago), y vas a sentir que la piel de ahí es menos "elástica". Una mujer afirmó: "Yo solía sentir la pared ahí (en la parte alta) fue mucho más difícil que las paredes, en el movimiento de derecha a izquierda, así es que a mí no me gusta este movimiento, pero cada quien es diferente y puede que a ti sí. Jalando hacia abajo, en dirección de tu trasero, puede ayudar a que tus músculos se relajen. Te vas a dar cuenta de que hay mucha más "elasticidad" en esta dirección. No te daña tratar este movimiento pero no es tan esencial como el anterior: de lado a lado.

HACIA ADENTRO Y FUERA: Moviendo el dilatador hacia adentro y hacia fuera, es el movimiento que muchas mujeres tratan de hacer ya que después de todo, este es el movimiento que hace el hombre durante las relaciones sexuales, ¿correcto?

Bueno, pero la verdad es que, especialmente durante las primeras etapas, este movimiento no te será útil para nada. Para la mayoría de las mujeres la parte más difícil será hacer ENTRAR el dilatador, así es que una vez que lo logres, puedes disfrutar tu éxito y deja ahí adentro el dilatador-dedo ahí por un rato, **todo lo que puedas**. Si lo sacas de inmediato y luego lo tratas de meter de nuevo, puede que te duela o que batalles para lograrlo y esto te puede deprimir. Así que es mejor que dejes esto para después. Una vez que la punta del dilatador haya pasado los músculos de la entrada y haya entrado hacia el resto de tu vagina, no es necesario que lo empujes más. La razón es que los músculos que usualmente entran en espasmo están ala entrada vaginal, así es que enfócate en ellos solamente por ahora.

IMPULSAR el dilatador una vez que hayas pasado los músculos de la entrada no es necesario. Sin embargo muchas mujeres lo practican por dos razones. Para algunas mujeres, esto les hace sentir placer, así como cualquiera de los otros movimientos incluidos aquí. Para otras, porque quieren sentirse cómodas con este movimiento para así poder hacer la transición hacia las relaciones sexuales con más confianza. Sin embargo este movimiento es recomendado para etapas mas avanzadas y no para las primeras sesiones, pero observa que tal te sientes tú.

CUANTO TIEMPO HAY QUE MANTENER DENTRO DE TI UN DILATADOR Y COMO VOLVERLO A INSERTAR.

Una vez que hayas logrado insertar la punta de un dilatador a través de los músculos del primer tercio de la vagina, o aún que lo hayas logrado insertar

completamente, te preguntará: ahora por cuanto tiempo lo tendrás que dejar ahí?

NO HAY una regla estricta o un método científicamente comprobado que nos diga que un tiempo fijo es mejor que otro, así es que es totalmente tu decisión.

Lo puedes dejar al principio solo por unos minutos, porque a lo mejor te sientes abrumada por lo que vayas a estar sintiendo en esos momentos o talvez lo quieras dejar un par de horas mientras vez una película. Como tú quieras.

Si lo dejas por mucho tiempo valora si te causa irritación.

Se sugiere dejarlo dentro como mínimo 10 minutos. Después de 10 minutos tu vagina ya se habrá relajado algo y habrá recibido el mensaje mas importante: "Puedo lograr insertar algo ahí, observa, esta todo ahí dentro y no duele! Yey!

Después de eso, no hay en realidad necesidad de insertarlos de nuevo. Una inserción exitosa es mas que suficiente y te puedes sentir orgullosa y muy bien de haberlo logrado.

Pero si te sientes bien y aún comfortable, entonces trata de sacar y volver a insertar el mismo dilatador otra vez. Entre más te expongas gradualmente a los dilatadores, mejor.

Es un poco como tener miedo a volar y estar en un avión de Londres a Melbourne! El primer despegue va a ser horrible y te preguntará como es que te subiste a uno de esos aparatos voladores de nuevo! Pero después de la primera parada en Dubai, el segundo despegue lo sentirás como una brisa, y ni mencionar el tercer despegue de Singapore, para entonces ni siquiera notarás que ya vas en el aire otra vez y te estarás tomando tu té durante el despegue!!

Así es que es obvio que si te sientes bien como para reinsertar los dilatadores un par de veces o más, en la misma "sesión", será bueno para ti, te de-sensibilizará más.

Si te reinsertas el dilatador, no debe de doler. Cuenta, eso sí, con una sensación de quemadura o ardedura inicial (si son las primeras veces) pero nada peor que esto, nada del otro mundo. Si en vez de solo esto, en realidad te duele, quiere decir que tu vagina ya tuvo suficiente por hoy, así es que detente ahí.

Si tratas de re insertar el dilatador, entonces aquí están un par de consejos: No saques TODO el dilatador o el dedo. Déjalo adentro, deslízalo

lentamente hacia fuera casi totalmente pero que la puntita todavía se quede ahí. Entonces re-insértalo. Respira hondo o usa alguna técnica de relajación.

.Agrega mas lubricante si el dilatador ya está seco (lo que seguramente sucederá!) y luego con delicadeza vuélvelo a insertar. Si todavía te sientes cómoda con el proceso, puedes repetir estas inserciones todas las veces que quieras.

Experimenta con lo que sea mejor para ti, pero recuerda cuidado de no irritarte.

Algunas mujeres se dejan el dilatador dentro de su vagina mientras ven la televisión o hacen actividades en las que tengan que estar quietas. Si esto no te resulta incómodo, puede hacer que tu vagina acepte cada vez con más facilidad la inserción de los dilatadores. Valóralo en ti con la práctica.

MOVER EL DILATADOR HACIA FUERA O VAGINISMO AL REVERSO.

De la experiencia compartida por cientos de mujeres que sufren o han sufrido un problema similar al tuyo, se extrae que muchos ginecólogos y sexólogos tienen la impresión de que insertar un dilatador (o tampón, o un pene) será difícil, pero que removerlo, no causará dolor y que será fácil. Pero por la experiencia de muchas mujeres con las que me he comunicado, es claro que esto simplemente no es cierto.

De hecho, te sorprenderá y te darás cuenta que estás igual de asustada o tienes el mismo miedo de sacarte un tampón o un dilatador y que posiblemente te arderá o dolerá idéntico que cuando te lo trataste de insertar. No es una regla, pero puede suceder y no es anormal, especialmente con los primeros dilatadores. Apodamos a esta experiencia como "vaginismo al reverso". Así es que, ¿que puedes hacer al respecto?

Si estas usando un lubricante a base de agua y el dilatador ya tiene dentro de ti un rato, tu cuerpo puede que ya haya absorbido todo el lubricante. Trata de poner un poco extra en la entrada o trata de crear tu propio lubricante y de relajar tus músculos teniendo un orgasmo.

También puedes tratar ejercicios Kegel al reverso. En vez de sostener los músculos pélvicos como lo harías cuando detienes la orina, haces lo opuesto y básicamente empuja fuerte (como si estuvieras haciendo un movimiento de arco) cuando estés moviendo el dilatador. Esto debe de funcionar, porque no puedes empujar fuerte y al mismo tiempo tener espasmos en los músculos.

Acuérdate de respirar y relajarte mientras haces todo esto. Se delicada, no te apresures (tarde o temprano SALDRA' de una u otra forma), trata de

respirar profundo, usa lubricante extra, exhala y trata de empujar con los músculos y el dilatador debe de deslizarse solo hacia fuera.

PROBLEMA COMÚN durante LA DILATACIÓN:

LA SENSACIÓN DE QUE TE ARDE O DE QUE TE ESTÁ QUEMANDO

Las primeras veces que insertes algo pequeño en tu vagina (el más pequeño de tus dedos, el dilatador mas pequeño, etc.) es muy normal que sientas un poquito como que te está quemando o sientas algo de irritación durante la inserción, mientras sacas las cosas también o después de la dilatación.

Muchas mujeres hablan acerca de esto así es que parece ser una reacción MUY común y también muy entendible, ya que los músculos se están estirando.

Parece ser parte del proceso para la mayoría de las mujeres y como no es en realidad doloroso, es la única incomodidad a la que te tendrás que enfrentar. Sin embargo, no debe de ser excesiva y además gradualmente se hace menos intensa y poco a poco comienza a desaparecer conforme vayas dilatándote más y especialmente cuando ya hayas pasado las primeras 4 ó 5 sesiones. Si la molestia persiste más tiempo de lo que mencionamos, a lo mejor quieres ir a ver a tu médico, pero en general, parece ser un problema muy común que desaparece con la práctica, así que trata de no preocuparte de más y sigue siendo delicada.

DILATACION: HAZLO DIVERTIDO

Dilatarse puede llegar a ser bastante aburrido y muy "clínico" para ciertas mujeres. Si te late ponerle sal y pimienta al asunto o hacer las sesiones de dilatación más divertidas, te damos para que intentes las siguientes ideas:

PONLE NOMBRE A TUS AMIGOS!

Ya sea que estés usando tus dedos, velas, o juegos de dilatadores, podría ser divertido ponerle un nombre a cada uno de ellos (tus actores favoritos, los siete enanos, lo que se te ocurra!). Hace las cosas más personales y divertidas y te puede ayudar a no ver a los dilatadores tan fríos y amenazadores.

Involucra a tu pareja y haz de la dilatación parte del jugueteo previo al sexo.

Ten un orgasmo antes de la sesión (o durante la dilatación) o ten tus fantasías favoritas

Si te gusta leer mientras te dilatas, hay algunos libros buenísimos de novela erótica fina y también sensual, y esto te puede poner con ganas de hacerlo sin ser grotescos o demasiado gráficos.

ESCUCHA MÚSICA! Grábate un disco de música sexy y sensual para escucharlo mientras te dilatas.

CUANDO AVANZAR AL SIGUIENTE TAMAÑO

OK, vamos viendo si podemos ser muy prácticas pero sin darte reglas estrictas a seguir, ya que no las hay....

Tu misma te vas a dar cuenta cuando avanzar al siguiente tamaño de dilatador porque vas a TENER LA INTUICIÓN DE HACERLO. Este es el mejor consejo que podemos darte, si sientes que puedes hacerlo, ¡adelante!

Hemos escuchado de todo: hay quien se queda en el primer dilatador por mucho tiempo y de repente en un par de días: acaba con todos los demás.

Otra persona se tomó todo el tiempo con sus primeros dos dedos (el chiquito y el índice) y de repente un día sintió que podía tratar de insertarse tres al mismo tiempo!

O a lo mejor prefieres apegarte a una rutina e invertir cierta cantidad de tiempo y cierta cantidad de sesiones para cada dilatador, antes de cambiar al siguiente, quien sabe? Cada quien es diferente.

Tendrás tus días de suerte en el mes y a lo mejor quieres tratar en esos días específicos para avanzar al siguiente tamaño!

Todo esta bien...en serio. Observa como te sientes, nada mas no te desanimes si las cosas no funcionan como quisieras

Siempre puedes dar un paso atrás. No es el fin del mundo, no significa un "fracaso", lo único que pasa es que tu vagina no está lista para eso como tu lo creías (o esperabas) y como en esta etapa, ya estarás con ella en la misma sintonía y sabrás lo que ella siente, solo la respetarás, dile "no hay problema" y ponte mejor a hacer otra cosa que te haga sentir bien.

Aunque déjanos decirte que generalmente, el día que te des cuenta que insertarte un dilatador ya no es un problema, que la sensación de que te quema ya no está, que tus músculos cada vez entran menos en espasmo y que ya no te sientes tensa o aprehensiva cuando veas el siguiente tamaño

de dilatador, entonces creo que será ese un buen momento para avanzar...

Nada más no te apresures a ti misma por avanzar. Necesitas paciencia y delicadeza para tener éxito, porque el éxito real es no forzar a tu vagina, acuérdate de esto...

Ahora, es obvio que, entre mas vayas graduándote de los diferentes tamaños de dilatadores, te será más fácil avanzar de uno a otro...

Así es que, si escogiste un juego de 3 ó 4 dilatadores, a lo mejor vas a batallar más para avanzar de uno a otro, especialmente entre el tercero y el cuarto.

Si estas batallando, a lo mejor lo que puedes hacer (cortar, pelar, adelgazar) es un único dilatador del tamaño que puede llenar ese espacio que ya puedes avanzar o considera comprar un dilatador individual para llenar el espacio o mejor un juego de dilatadores con mas tamaños de modo que vayas avanzando mas gradualmente.

Si estas usando tus dedos, puedes ir progresando desde tu dedo más pequeño hasta el más grande. Si tu pareja esta involucrada, puedes pedirle que inserte su o sus dedos, si estos son más grandes que los tuyos.

También puedes insertar dos dedos a la vez, aunque algunas mujeres encuentran esto no tan confortable, porque pierde la redondez o forma fállica de un solo dedo.

Si fue demasiado difícil de insertar el último dilatador (en tamaño) o si sentiste dolor, o si tuviste que empujar duro y por mucho tiempo para lograr deslizarlo hacia adentro, entonces por favor detente. No te presiones a ir demasiado rápido por presiones externas a ti. No hay una fecha límite para terminar, y si tú y tu pareja deciden tener una, talvez es tiempo de reconsiderarla...

Una buena pregunta para tu vagina en este punto es: "¿Estas lista para avanzar hoy?" o " ¿Que tal hoy? ¿Te sientes valiente?"...Ella te dirá, ya verás

FRECUENCIA: QUE TAN SEGUIDO HAY QUE DILATARSE.

Probablemente querrás que te digamos cual es la cantidad específica de sesiones de dilatación por semana, ideales por hacer

Es bastante tentador hacer esa clase de decisiones arbitrariamente. Hasta podría funcionar por el solo hecho de que tú crees que así será. Pero la verdad es que no hay una respuesta definitiva y comprobada científicamente, de que tan seguido se deberá de dilatar una mujer.

Seguido se recomienda que lo hagas diariamente, y por un tiempo fijo cada vez, como unos 20 minutos o mas, pero no todos los psicólogos te darán un plan específico. Si lo hacen, ese plan puede que funcione para algunas mujeres, pero no hay evidencia de que sea mejor que cualquier otro plan, así es que si no tienes tiempo de hacerlo a diario, ino te preocupes! Si eres muy organizada y crees que funcionas mejor con un plan específico, entonces ponte tu propio plan con tu propia frecuencia y después busca estrategias para poderte apegar a é.

Pero trata de no sentirte mal si un día no tuviste el humor para hacerlo o si estas súper ocupada y te tuviste que saltar dos semanas enteras. Como quieras vas a poder superarlo.

En general, trata de no forzar las sesiones de dilatación, a menos de que realmente creas que esto te ayuda. Tú te vas a dar cuenta cuando estés lista para dilatarte porque aunque no vayas estar saltando en un pie de gusto por tener que hacerlo, tu cuerpo no va a reaccionar con ataques de pánico, vomitando, temblando, con dolores de cabeza, pensamientos negativos, etc. en cambio estarás en calma, lista para esto, sabiendo que nada malo va a suceder aunque tu vagina no colabore contigo ese día, porque tu la vas a entender y respetar totalmente y no le harás nada que la lastime.

Acuérdate que las vaginas saludables, no se hicieron para que se abran bajo "una orden". Se deben de abrir naturalmente en respuesta a un estímulo positivo que comúnmente no solo es físico, sino también emocional. Tu vagina se abre basada en las circunstancias que la rodean y no por tácticas utilizadas para hacerla que se abra.

Así es que si las cosas no funcionan y no te puedes dilatar todas las veces que lo planeas, esto en realidad es una buena señal. Significa que estas escuchando a tu cuerpo. Tu vagina se abrirá cuando se sienta realmente bien al respecto. Tienes una vagina muy buena onda.

Una buena sesión de dilatación en la que realmente te sientas cómoda aunque sea cada quincena, puede valer más la pena que sesiones fijas diarias, pero que te estés sintiendo negativa al respecto.

Una buena pregunta para tu vagina es: ¿Estas de humor hoy? Ella te dará las pistas

PAREJAS INVOLUCRÁNDOSE EN LA DILATACIÓN

Generalmente, es preferible comenzar la práctica en solitario, hasta que tengas un buen conocimiento de cómo funciona tu vagina, y cómo responde. Este momento de intimidad, a solas con tu vagina, te hará más conocedora de sus reacciones para cuando decidas incorporar a tu pareja a estos ejercicios.

Piensa además que no es obligatorio incorporar a tu pareja, sino una decisión que puedes tomar.

“La pareja se esta haciendo un favor a sí misma y dando un servicio a la relación, cuando se involucra en la curación sexual de un modo positivo”

Extraído de EL VIAJE HACIA LA CURACIÓN SEXUAL. EL VIAJE HACIA LA CURACIÓN SEXUAL es un libro bellísimo y compasivo escrito por Wendy Maltz para ayudar a las mujeres a curarse del abuso sexual

De momento recuerdo que sus muy prácticas sugerencias y sus sutiles palabras fueron extremadamente sabias, así es que yo recomiendo este libro ampliamente para aquellos que están lidiando juntos el vaginismo, pero en especial para aquellas mujeres cuyo vaginismo fue causado por una mala experiencia sexual o por un abuso (físico así como sexual)...

Sin embargo, no estoy diciendo que TIENES que involucrar a tu pareja...elegir involucrar a tu pareja depende totalmente de ti. Estudios muestran que no hay diferencia en términos del resultado final, ya sea que la mujer se dilate ella sola, con la ayuda de un terapeuta o con la de su pareja. Así es que no se preocupen si los dos deciden que ella seguirá este proceso por ella misma.

Algunas mujeres puede que tengan a parejas muy dispuestas a ayudarlas, pero que al mismo tiempo van a sentir mucha presión si el esta demasiado involucrado, o no se sienten muy cómodas, por lo que prefieren hacer las cosas mejor solas y solo “incorporarlo” ya casi al final, cuando ya van a tratar y a proceder a la penetración sexual.

Pero si a ti te gusta la idea de que tu pareja te ayude y el muestra entusiasmo por ser parte de esto, entonces definitivamente va a ser una experiencia linda para ambos y nada mas tenemos unos consejos que darte para que las cosas funcionen, las puedes imprimir y dárselas a leer también a el:

Consejos prácticos para cuando involucras a tu pareja en las sesiones de dilatación: NO aceptes presión, NO aceptes amenazas, NO aceptes una fecha límite por parte de él. Desafortunadamente, algunas parejas hacen

cosas realmente desagradables, esperando que esto vaya a acelerar el proceso.

¡Tú mandas!

Esta es la regla de oro. Si él decide ayudarte, tu eres la que mandas y él hasta deben de disfrutar por ser mandados en este sentido. Tu debes de decir cuándo, cómo, en que posición tratar de dilatarte y tú puedes detenerte en el punto en que tú lo decidas.

Si decides usar sus dedos por ejemplo, es importante que le digas cuándo y cómo y que tan profundo te lo inserte y cómo moverlos. Y el tiene que ser capaz de detenerse sin! enojarse (si es una persona madura, así será).

QUE NO lo eche a perder

Necesitas ser firme con tu pareja en lo que se refiere a no echar a perder las cosas mientras te dilatas, ya que esto puede hacer que tu vagina tenga miedo y se cierre o te duela. Por ejemplo, la pareja de una mujer pudo lograr resbalar su pene hacia adentro durante la sesión de dilatación, pero en vez de solo dejarlo adentro como ella se lo había pedido, el lo sacó y luego trato de volverlo a insertar, lo cual claro era demasiado pronto para ella, ya que insertar algo es la parte más difícil, ella necesitaba tiempo para acostumbrarse a esta nueva sensación, así es que entró en pánico!

Así es que, si no confías en que tu pareja pueda ser paciente, gentil y "obediente", entonces piénsalo dos veces antes de involucrarlo en el proceso.

En caso contrario, cuando te sientas preparada, ¡ADELANTE CON ÉL!