



You are not alone!

Join Us!

A community of women
for support and advice.



@IntimateRose



Dr. Amanda Olson, DPT, PRPC



VELVET ROSE
Personal Lubricant

The Essentials

Perfect with the Dilators



ENCHANTED ROSE
Organic Feminine Balm

Shop @:
IntimateRose.com

Manufactured For: Intimate Rose
North Kansas City, MO 64116
Made in PRC



Dilators



**Includes French, German, Italian, Polish, Portuguese,
Spanish, Swedish, Dutch, and Turkish Translations.**



Keys to Success

To decrease pain with vaginal penetration, the keys to success are consistency and routine practice. Daily use of the vaginal trainers, coupled with relaxation techniques and focused attention on training the muscles, will result in achieving your goals. Your health care provider may have a unique training plan for you outside of the recommendations made here.



How to Start

1. Wash the dilators with warm water and soap.
2. Designate a place in your home that is comfortable for your dilator practice (also referred to as vaginal trainer). Choose a place that is quiet and comfortable.
3. Use a generous amount of water-based lubricant on the vaginal trainer and the opening of the vagina. The use of a water-based lubricant is important to preserve the medical grade silicone of the vaginal trainer.
4. Select a vaginal trainer that looks appropriate for you or that a health care provider has suggested.

5. Start by lying on your back with your knees bent and feet planted. Some people may prefer to lie on their side instead; if that's the case, be sure to have your knees bent and the top leg supported by a folded pillow between your knees.

6. Begin your training by breathing in and allowing your belly to expand, followed by exhaling, allowing the belly to slowly fall. Gently bring the vaginal trainer to the opening of the vagina and carefully insert it on an exhale.

7. Keep the vaginal trainer inserted in the vagina and repeat the slow, deep breathing cycle for 15 minutes or the length of time recommended by your health care provider.

8. If you experience discomfort, visual imagery is helpful for relaxing the pelvic floor muscles around the opening of the vagina. There are several images that can work. Pick the one that is best for you: "imagine that the vagina is like a rose, blooming outward and opening," "imagine that the vagina is like an umbrella, opening and expanding," or "imagine that the vagina is like an elastic band, flexible and mobile."

9. Repeat this process 1-2 times per day, and progress to larger trainers until you are able to tolerate a dilator of your goal size pain free.

General Care and Maintenance

It is important to clean the dilator with warm water and soap before and after each use. Store dilators in a cool, dry place and do not share them with other people. If you find a defect in your dilator, contact us for a replacement at Support@IntimateRose.com.

For general maintenance of your training, once you have reached your end goal, it may be helpful to continue your 15-minute breathing and vaginal trainer practice up to 3 times per week for 3-4 weeks. Your health care provider may also give you a specific maintenance plan. You may find that once you have trained your body, you no longer need to practice with your trainer!

Warning:

Non-sterile device is designed for single patient use only. Latex free. For use under the recommendation of a health care provider. Do not use oil or silicone-based lubricants. Use Intimate Rose's Velvet Rose Lubricant. Do not force the dilator into the vagina. Use slow, gentle movements.

Indications:

The dilators may be used to enlarge the vagina for an examination, surgical procedure, or difficulties with penetration for intercourse.

Contraindications:

Dilators are contraindicated in acute genital tract infections and pelvic infections. A physician must advise a pregnant patient on use of this product.

Important Notes Regarding Bleeding:

Spotting after surgery or radiation treatment is normal. If heavy bleeding occurs with use of the dilator, contact your physician.

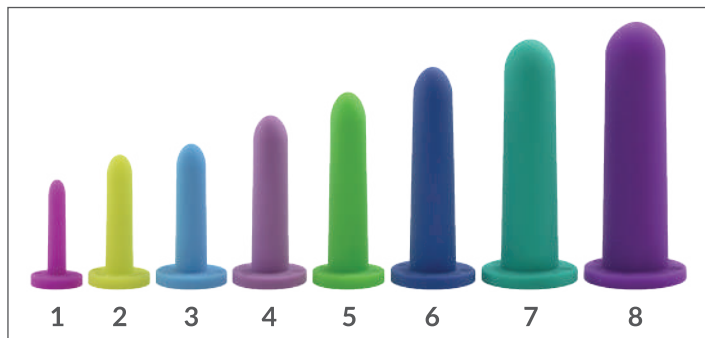
Douching is not necessary.

Important notes on hygiene:

Wash hands and dilators with mild soap and warm water prior to use. Rinse thoroughly. If dilator feels cold, hold it under warm tap water and dry it well. Apply a generous amount of Intimate Rose Velvet Rose Lubricant to the end of the dilator and insert slowly to restore vaginal elasticity.

Clés du succès

Afin de réduire la douleur lors de pénétration vaginale, les clés du succès sont la régularité et la pratique de routine. L'utilisation quotidienne des entraîneurs vaginaux, associée à des techniques de relaxation et à une attention particulière à l'entraînement des muscles, vous permettra d'atteindre vos objectifs. Votre fournisseur de soins de santé peut avoir un plan de formation unique pour vous en dehors des recommandations faites ici.



Par où commencer

1. Lavez les dilateurs avec de l'eau tiède et du savon.
2. Définissez un endroit dans votre maison qui soit confortable pour votre pratique du dilateur (également appelé entraîneur vaginal). Choisissez un endroit calme et confortable.
3. Utilisez une quantité généreuse de lubrifiant à base d'eau sur l'entraîneur vaginal et l'ouverture du vagin. L'utilisation d'un lubrifiant à base d'eau est importante pour préserver le silicone de qualité médicale de l'entraîneur vaginal.

4. Choisissez un entraîneur vaginal qui vous convient ou qu'un fournisseur de soins de santé vous a suggéré.

5. Commencez par vous allonger sur le dos, les genoux pliés et les pieds plantés. Certaines personnes peuvent préférer s'allonger sur le côté à la place; si tel est le cas, assurez-vous d'avoir les genoux pliés et la jambe supérieure soutenue par un oreiller plié entre vos genoux.

6. Commencez votre entraînement en inspirant et en laissant votre ventre se gonfler, puis en expirant, en laissant le ventre se vider lentement. Amenez doucement l'entraîneur vaginal à l'ouverture du vagin et insérez-le soigneusement en expirant.

7. Gardez l'entraîneur vaginal inséré dans le vagin et répétez le cycle de respiration lente et profonde pendant 15 minutes ou pendant la durée recommandée par votre fournisseur de soins de santé.

8. Si vous ressentez une gêne, l'imagerie visuelle est utile pour détendre les muscles du plancher pelvien autour de l'ouverture du vagin. Il y a plusieurs images qui peuvent fonctionner. Choisissez celui qui vous convient le mieux : « imaginez que le vagin est comme une rose, s'épanouissant et s'ouvrant », « imaginez que le vagin est comme un parapluie, s'ouvrant et se dilatant » ou « imaginez que le vagin est comme un élastique, flexible et mobile ».

9. Répétez ce processus 1 à 2 fois par jour et passez à des entraîneurs plus grands jusqu'à ce que vous soyez capable de tolérer un dilateur de la taille de votre objectif sans douleur.

Entretien général et maintenance

Il est important de nettoyer le dilateur à l'eau tiède et au savon avant et après chaque utilisation. Conservez les dilateurs dans un endroit frais et sec et ne les partagez pas avec d'autres personnes. Si vous trouvez un défaut dans votre dilateur, contactez-nous pour un remplacement à Support@IntimateRose.com.

Pour l'entretien général de votre entraînement, une fois que vous avez atteint votre objectif final, il peut être utile de poursuivre votre

entraînement respiratoire et vaginal de 15 minutes jusqu'à 3 fois par semaine pendant 3 à 4 semaines. Votre fournisseur de soins de santé peut également vous donner un plan d'entretien spécifique. Vous constaterez peut-être qu'une fois que vous avez entraîné votre corps, vous n'avez plus besoin de vous entraîner avec votre entraîneur !

Avertissement :

Le dispositif non stérile est conçu pour un usage unique sur un seul patient. Sans latex. À utiliser sous la recommandation d'un fournisseur de soins de santé. N'utilisez pas de lubrifiants à base d'huile ou de silicone. Utilisez le lubrifiant Velvet Rose d'Intimate Rose. Ne forcez pas le dilateur dans le vagin. Utilisez des mouvements lents et doux.

Indications:

Les dilateurs peuvent être utilisés pour agrandir le vagin pour ou des difficultés de pénétration lors des rapports sexuels.

Contre-indications:

Les dilateurs sont contre-indiqués dans les infections aiguës des voies génitales et les infections pelviennes. Un médecin doit conseiller une patiente enceinte sur l'utilisation de ce produit.

Remarques importantes concernant les saignements:

Les saignements après une intervention chirurgicale ou une radiothérapie sont normaux. Si des saignements abondants se produisent lors de l'utilisation du dilateur, contactez votre médecin.

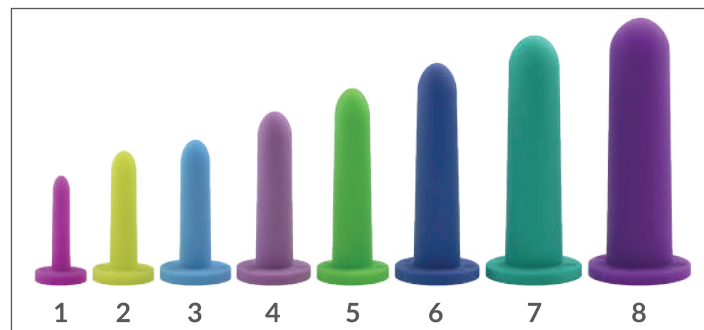
Les douches vaginales ne sont pas nécessaires.

Remarques importantes sur l'hygiène:

Lavez vos mains et les dilateurs avec un savon doux et de l'eau chaude avant utilisation. Rincez abondamment. Si le dilateur est froid, placez-le sous l'eau chaude du robinet et séchez-le bien. Appliquez une quantité généreuse de lubrifiant Intimate Rose Velvet Rose à l'extrémité du dilateur et insérez-le lentement pour restaurer l'élasticité vaginale.

Der Schlüssel zum Erfolg

Um die Schmerzen bei der vaginalen Penetration zu verringern, sind Beständigkeit und regelmäßige Übung der Schlüssel zum Erfolg. Die tägliche Anwendung der Vaginaltrainer in Verbindung mit Entspannungstechniken und gezieltem Muskeltraining hilft Ihnen, Ihr Ziel zu erreichen. Ihr medizinischer Betreuer hat möglicherweise einen speziellen Trainingsplan für Sie, der über die hier gegebenen Empfehlungen hinausgeht.



Anleitung zum Start

1. Waschen Sie die Dilatoren mit warmem Wasser und Seife.
2. Bestimmen Sie einen Ort in Ihrer Wohnung, an dem Sie bequem mit dem Dilator üben können (auch Vaginaltrainer genannt). Wählen Sie einen ruhigen und bequemen Ort.
3. Verwenden Sie eine großzügige Menge Gleitmittel auf Wasserbasis auf dem Vaginaltrainer und der Öffnung der Vagina. Die Verwendung eines Gleitmittels auf Wasserbasis ist wichtig, um das medizinische Silikon des Vaginaltrainers zu schützen.
4. Wählen Sie einen Vaginaltrainer, der Ihnen geeignet erscheint oder den Ihnen Ihr Arzt empfohlen hat.
5. Legen Sie sich zunächst auf den Rücken, winkeln Sie die Knie an und

stellen Sie die Füße auf. Manche Menschen ziehen es vor, sich auf die Seite zu legen; in diesem Fall sollten Sie die Knie beugen und das obere Bein mit einem gefalteten Kissen zwischen den Knien abstützen.

6. Beginnen Sie Ihr Training, indem Sie einatmen und den Bauch ausdehnen, dann ausatmen und den Bauch langsam sinken lassen. Führen Sie den Vaginaltrainer sanft an den Scheideneingang heran und führen Sie ihn beim Ausatmen vorsichtig ein.

7. Halten Sie den Vaginaltrainer in der Scheide und wiederholen Sie den langsamen, tiefen Atemzyklus 15 Minuten lang oder so lange, wie es Ihnen Ihr Arzt empfiehlt.

8. Wenn Sie sich unwohl fühlen, helfen visuelle Bilder, um die Beckenbodenmuskeln rund um den Scheideneingang zu entspannen. Es gibt verschiedene Bilder, die helfen können. Wählen Sie das Bild aus, das für Sie am besten geeignet ist: „Stellen Sie sich vor, dass die Vagina wie eine Rose ist, die nach außen blüht und sich öffnet“, „Stellen Sie sich vor, dass die Vagina wie ein Regenschirm ist, der sich öffnet und ausdehnt“ oder „Stellen Sie sich vor, dass die Vagina wie ein Gummiband ist, das flexibel und beweglich ist.“

9. Wiederholen Sie diesen Vorgang 1-2 Mal pro Tag und gehen Sie zu größeren Trainern über, bis Sie einen Dilatoren Ihrer Zielgröße schmerzfrei ertragen können.

Allgemeine Pflege und Wartung

Es ist wichtig, den Dilator vor und nach jedem Gebrauch mit warmem Wasser und Seife zu reinigen. Bewahren Sie den Dilator an einem kühlen, trockenen Ort auf und geben Sie ihn nicht an andere Personen weiter. Wenn Sie einen Defekt an Ihrem Dilator feststellen, kontaktieren Sie uns unter **Support@IntimateRose.com**.

Zur allgemeinen Aufrechterhaltung Ihres Trainings kann es, sobald Sie Ihr Ziel erreicht haben, hilfreich sein, Ihre 15-minütige Atem- und Vaginaltrainer- Übung bis zu 3-mal pro Woche für 3-4 Wochen fortzusetzen. Ihr medizinischer Betreuer kann Ihnen auch einen speziellen Trainingsplan erstellen. Vielleicht stellen Sie fest, dass Sie, sobald Sie Ihren Körper trainiert haben, nicht mehr mit Ihrem Trainer üben müssen!

Warnung:

Das unsterile Gerät ist nur für den Gebrauch an einem einzigen Patienten bestimmt. Latexfrei. Nur auf Empfehlung eines medizinischen Dienstleisters zu verwenden. Verwenden Sie keine Gleitmittel auf Öl- oder Silikonbasis. Verwenden Sie das Velvet Rose- Gleitmittel von Intimate Rose. Führen Sie den Dilator nicht mit Gewalt in die Vagina ein. Verwenden Sie langsame, sanfte Bewegungen.

Anwendungsbereiche:

Die Dilatoren können verwendet werden, um die Vagina für eine Untersuchung, einen chirurgischen Eingriff, oder bei Schwierigkeiten mit der Penetration beim Geschlechtsverkehr zu erweitern.

Kontraindikationen:

Dilatoren sind bei akuten Infektionen des Genitaltrakts und des Beckens kontraindiziert. Eine schwangere Patientin muss von einem Arzt über die Verwendung dieses Produkts beraten werden.

Wichtige Hinweise zu Blutungen:

Schmierblutungen nach einer Operation oder Strahlenbehandlung sind normal. Wenn bei der Anwendung des Dilators starke Blutungen auftreten, wenden Sie sich an Ihren Arzt.

Ein Abtupfen ist nicht erforderlich.

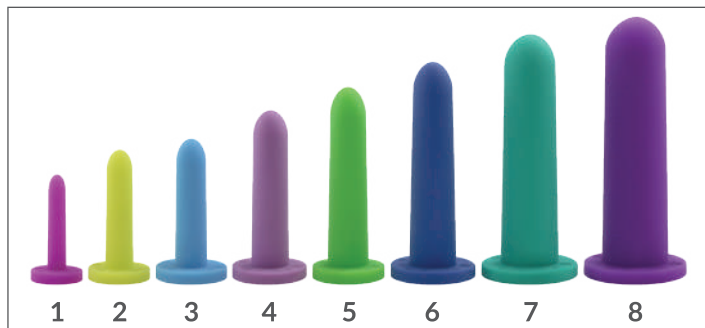
Wichtige Hinweise zur Hygiene:

Waschen Sie Hände und Dilatoren vor dem Gebrauch mit milder Seife und warmem Wasser. Spülen Sie sie gründlich ab. Wenn sich der Dilator kalt anfühlt, halten Sie ihn unter warmes Leitungswasser und trocknen Sie ihn gut ab. Tragen Sie eine großzügige Menge Intimate Rose Velvet Rose Lubricant auf die Spitze des Dilators auf und führen Sie ihn langsam ein, um die vaginale Elastizität wiederherzustellen.



Fattori importanti per il successo della terapia

Il segreto per il successo nella riduzione del dolore durante la penetrazione vaginale risiede nella costanza e nella routine. L'utilizzo quotidiano di massaggiatori vaginali, insieme a tecniche di rilassamento e alla concentrazione sull'allenamento dei muscoli, ti porterà al raggiungimento degli obiettivi prefissati. Un dottore o fisioterapista può suggerirti un programma specifico di allenamento da accompagnare ai consigli offerti da questo manuale.



Inizio della terapia

1. Lava i dilatatori con acqua tiepida e sapone neutro.
2. Individua una stanza in cui ti sarà possibile rilassarti da destinare all'impiego del dilatatore, o massaggiatore vaginale. Scegli una stanza silenziosa e sicura.
3. Applica generosamente del lubrificante a base acquosa sul massaggiatore vaginale e sull'apertura vaginale. L'utilizzo di un lubrificante a base acquosa è fondamentale per mantenere intatto il silicone medicale del massaggiatore vaginale.
4. Scegli un massaggiatore vaginale appropriato o raccomandato da un dottore o fisioterapista.

5. Inizia l'esercizio in posizione supina con le ginocchia piegate e i piedi a contatto con la superficie. Alcune persone preferiscono sdraiarsi sul fianco. Se questo è anche il tuo caso, allora dovrai assicurarti di mantenere le ginocchia piegate e la gamba superiore supportata da un cuscino piegato tra le ginocchia.

6. Inizia l'esercizio vero e proprio inspirando e consentendo all'addome di espandersi. Adesso espira e consenti all'addome di abbassarsi dolcemente. Porta con delicatezza il dilatatore in direzione dell'apertura vaginale ed inseriscilo senza fretta durante l'espirazione.

7. Mantieni il massaggiatore inserito nella vagina e ripeti il ciclo respiratorio lento e profondo per 15 minuti circa o per la durata prescritta dal medico o fisioterapista.

8. L'immaginazione può aiutarti a rilassare i muscoli del pavimento pelvico attorno all'apertura vaginale in caso di estremo fastidio. Esistono diversi paragoni che possono aiutarti. Scegli l'immagine che funziona meglio per te: "immagina la vagina come una rosa: sboccia verso l'esterno e si apre", "immagina la vagina come un ombrello: si apre e si espande" oppure "immagina la vagina come un elastico: flessibile e mobile".

9. Ripeti il procedimento per una o due volte al giorno. Prosegui con massaggiatori di dimensioni più grandi fino a quando non sarai in grado di tollerare un dilatatore della dimensione desiderata senza avvertire dolore.

Precauzioni d'uso, pulizia e manutenzione

È importante ripulire il dilatatore con acqua tiepida e sapone neutro in previsione e al termine dell'impiego. Riponi i dilatatori in un luogo fresco e asciutto. Non condividere i propri strumenti di allenamento con altre persone. È possibile contattarci all'indirizzo

Support@IntimateRose.com

qualora vengano riscontrati dei difetti nel dilatatore. Esercizi di mantenimento. Può essere utile continuare a esercitarsi con il massaggiatore vaginale per 15 minuti di allenamento e di respirazione fino a un massimo di tre volte a settimana per 3 o 4 settimane. Un medico o fisioterapista può suggerirti un piano specifico di mantenimento.

Un'alternativa è quella di scoprire da sola che il tuo corpo, ormai allenato, non ha più bisogno di esercitarsi con il massaggiatore!

Avvertenze:

Un prodotto non sterile è destinato unicamente all'uso su un singolo paziente. Senza lattice. Si raccomanda l'utilizzo del dispositivo soltanto sotto supervisione medica. Non utilizzare lubrificanti a base oleosa o siliconica. Si consiglia l'utilizzo del lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose. Non forzare l'inserimento del dispositivo.

Indicazioni:

i dilatatori possono essere utilizzati per allargare la vagina durante un esame medico o un intervento chirurgico, o in caso di difficoltà di penetrazione durante il rapporto sessuale.

Controindicazioni:

l'utilizzo di dilatatori è controindicato in caso di infezioni acute delle vie genitali e di infezioni pelviche. Il parere di un medico è fondamentale prima dell'utilizzo di questo prodotto da parte di una paziente in gravidanza.

Informazioni importanti sul sanguinamento:

l'insorgenza di alcune macchie a seguito di un intervento chirurgico o di radioterapia è da considerarsi normale. In caso di eccessivo sanguinamento durante l'utilizzo del dilatatore, contattare immediatamente un medico.

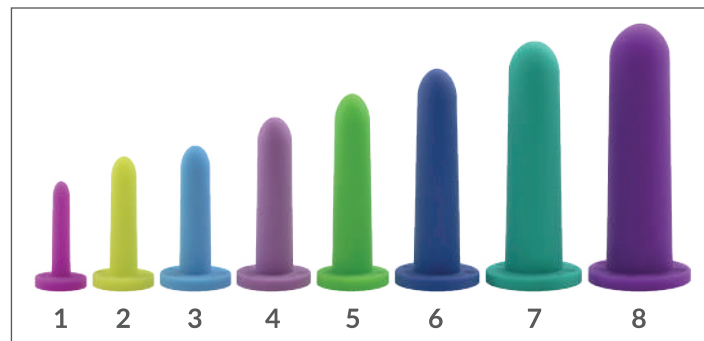
Non è necessario effettuare una lavanda vaginale e/o intima ("douching").

Informazioni importanti sull'igiene:

lavare le mani e i dilatatori con acqua tiepida e sapone neutro prima dell'impiego. Sciacquare accuratamente. È possibile sottoporre il dilatatore a un flusso d'acqua calda in caso risulti troppo freddo al tatto. Si raccomanda di asciugarlo per bene prima dell'impiego. Applicare una generosa quantità di lubrificante Velvet Rose di Intimate Rose sull'estremità superiore del dilatatore e inserirla lentamente all'interno del corpo per ripristinare l'elasticità vaginale.

Klucz do sukcesu

Aby zmniejszyć ból związany z penetracją pochwy, kluczem do sukcesu jest systematyczność i regularne ćwiczenia. Codzienne stosowanie urządzeń do trenowania pochwy, w połączeniu z technikami relaksacyjnymi i skupieniem uwagi na ćwiczeniu mięśni, pomoże osiągnąć zamierzone cele. Twój lekarz może mieć dla Ciebie indywidualny plan treningowy, wykraczający poza przedstawione tu zalecenia.



Od czego zacząć

1. Umyj dilator przy użyciu ciepłej wody z mydłem.
2. Znajdź w domu wygodne miejsce do ćwiczeń z użyciem dilatora (zwanym też trenerem pochwy oraz rozszerzaczem). Wybierz miejsce, które jest ciche i przytulne.
3. Nanieś obfitą ilość lubrykantu na bazie wody na dilator i ujście pochwy. Ważne jest, by używać jedynie lubrykantów na bazie wody, w innym przypadku silikon klasy medycznej może ulec uszkodzeniu.
4. Wybierz dilator, który uważasz za odpowiedni dla Ciebie lub, który zasugerował Ci Twój lekarz.

5. Zaczniij od położenia się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami. Należy pamiętać, aby kolana były ugięte, a górna część nogi oparta na złożonej poduszce między kolanami.

6. Rozpocznij trening. Wykonaj wdech, czując jak Twój brzuch się unosi, a następnie wykonaj wydech, pozwalając, aby brzuch powoli opadał. Ustaw rozszerzacz w odpowiedniej pozycji u wejścia pochwy, a następnie wsuń go delikatnie wykonując wydech.

7. Trzymaj dilator w pochwie i powtarzaj cykl powolnego, głębokiego oddychania przez 15 minut lub przez czas, jaki zalecił Ci Twój lekarz.

8. Jeśli odczuwasz dyskomfort, pomocna w rozluźnianiu mięśni dna miednicy wokół otworu pochwy może być Twoja wyobraźnia. Istnieje kilka obrazków, które mogą być pomocne. Wybierz ten, który jest Twoim zdaniem najbardziej odpowiedni dla Ciebie: "Wyobraź sobie, że pochwa jest jak róża, rozkwitająca i otwierająca się", "wyobraź sobie, że pochwa jest jak parasol, otwierający się i rozszerzający" lub "wyobraź sobie, że pochwa jest jak elastyczna taśma, giętka i ruchoma".

9. Powtarzaj tę czynność 1-2 razy dziennie i stopniowo przechodź do coraz większych rozmiarów rozwieracza, aż do momentu, gdy będziesz w stanie bezboleśnie tolerować rozwieracz o docelowym rozmiarze.

Ogólne zalecenia dotyczące pielęgnacji i konserwacji

Ważne jest, aby przed i po każdym użyciu dokładnie umyć dilator ciepłą wodą z mydłem. Rozszerzacz należy przechowywać w chłodnym, suchym miejscu i nie udostępniać go innym osobom. W przypadku stwierdzenia wady dilatora należy skontaktować się z nami pod adresem e-mail

Support@IntimateRose.com.

W celu podtrzymania rezultatów treningu, po osiągnięciu pożądanego efektu, pomocne może być kontynuowanie 15-minutowych ćwiczeń oddechowych z dilatorem do 3 razy w tygodniu przez 3-4 tygodnie. Lekarz prowadzący może również zaproponować Ci osobisty plan podtrzymujący wyniki. Może się okazać, że po wyćwiczeniu swojego ciała, nie będziesz już potrzebowała dilatora!

Ostrzeżenie:

Produkt jest wyrobem niesterylnym przeznaczonym do użytku przez wyłącznie jednego pacjenta. Nie zawiera lateksu. Stosuj ściśle według zaleceń lekarza. Nie należy używać olejków ani lubrykantów na bazie silikonu. Zaleca się używanie lubrykantu Velvet Rose firmy Intimate Rose. Nie wprowadzaj rozszerzacza do pochwy na siłę. Wykonuj powolne, delikatne ruchy.

Wskazania:

Rozszerzacz może być stosowany, aby powiększyć wejście pochwy w celu przeprowadzenia badania ginekologicznego, zabiegu chirurgicznego, lub trudności z penetracją podczas stosunku płciowego.

Przeciwwskazania:

Rozszerzacze są przeciwwskazane w ostrych zakażeniach dróg rodnych i chorobach dna miednicy. Jeśli pacjentka jest w ciąży, przed zastosowaniem produktu konieczna jest konsultacja z lekarzem.

Ważne uwagi w przypadku krwawienia:

Plamienie po operacji lub radioterapii jest normalne. Jeżeli podczas stosowania rozszerzacza wystąpi obfite krwawienie, należy natychmiast skontaktować się z lekarzem.

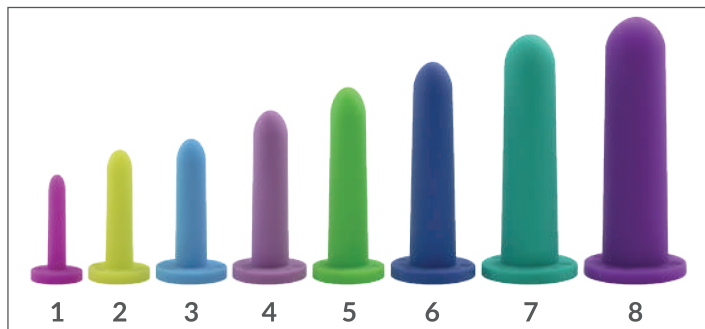
Irygacja nie jest konieczna.

Ważne uwagi dotyczące higieny:

Przed użyciem należy dokładnie umyć i spłukać ręce oraz dilator ciepłą wodą z łagodnym mydłem. Jeśli dilator jest imny, możesz ogrzać go wkładając pod strumień ciepłej wody, po czym dokładnie oszyc. Nakładaj obfitą ilość płynu nawilżającego Intimate Rose firmy Velvet Rose na końcówkę rozszerzacza i zawsze bardzo powoli wprowadzaj do pochwy.

Chaves para o Sucesso

Para diminuir a dor na penetração vaginal, as chaves do sucesso são a consistência e a prática contínua. O uso diário dos treinadores vaginais, aliado a técnicas de relaxamento e atenção focada no treino dos músculos, resultará no alcance dos objetivos. O seu profissional de saúde pode ter um plano de treino único para você, para além das recomendações aqui feitas.



Como Começar

1. Lave os dilatadores com água morna e sabão.
2. Escolha um lugar na sua casa que seja confortável para a prática com o dilatador (também referido como treinador vaginal). Opte por um lugar que seja calmo e confortável.
3. Use uma quantidade generosa de lubrificante à base de água no treinador vaginal e na abertura da vagina. O uso de um lubrificante à base de água é importante para preservar o silicone do treinador vaginal.
4. Selecione um treinador vaginal que pareça apropriado para você ou que tenha sido sugerido por um profissional de saúde.

5. Comece deitada de costas, com os joelhos dobrados e os pés apoiados. Algumas pessoas podem preferir deitar-se de lado; se for esse o caso, não se esqueça de ter os joelhos dobrados e a perna superior apoiada numa almofada dobrada entre os joelhos.

6. Comece o treino ao respirar e ao permitir que a barriga expanda, seguido por exalação, permitindo que a barriga caia lentamente. Leve suavemente o treinador vaginal para a abertura da vagina e insira-o cuidadosamente numa exalação.

7. Mantenha o treinador vaginal inserido na vagina e repita o ciclo de respiração lenta e profunda durante 15 minutos, ou o tempo recomendado pelo profissional de saúde.

8. Se sentir desconforto, algumas imagens visuais são úteis para relaxar os músculos do pavimento pélvico à volta da abertura da vagina. Há várias imagens que podem funcionar. Escolha a que é melhor para si: "imagina que a vagina é como uma rosa, florescendo para fora e abrindo", "imagina que a vagina é como um guarda-chuva, abrindo e expandindo", ou "imagina que a vagina é como uma faixa elástica, flexível e móvel".

9. Repita este processo 1-2 vezes por dia, e avance para treinadores maiores até que seja capaz de tolerar um dilatador do tamanho do seu objetivo e livre de dor.

Cuidados Gerais e Manutenção

É importante limpar o dilatador com água morna e sabão antes e depois de cada utilização. Guarde os dilatadores em local fresco e seco e não os compartilhe com outras pessoas. Se encontrar um defeito no dilatador, contate-nos através do e-mail Support@IntimateRose.com.

Para a manutenção geral do seu treino, uma vez que tenha alcançado o objetivo, pode ser útil continuar o treino de respiração e treino vaginal de 15 minutos até 3 vezes por semana, por 3 a 4 semanas. O seu profissional de saúde também pode dar-lhe um plano de manutenção específico. Pode descobrir que depois de ter treinado, não precisa mais praticar com o treinador!

Aviso:

O dispositivo não estéril é projetado apenas para uso de um único paciente. Sem látex. Para uso sob a recomendação de um profissional de saúde. Não utilizar óleo ou lubrificantes à base de silicone. Use lubrificante Rose Velvet da Intimate Rose. Não force o dilatador dentro da vagina. Use movimentos lentos e suaves.

Indicações:

Os dilatadores podem ser usados para aumentar a vagina para um exame, procedimento cirúrgico, alívio do vaginismo, ou dificuldades com penetração em relações sexuais.

Contra-indicações:

Os dilatadores estão contraindicados em infecções agudas do trato genital e infecções pélvicas. Um médico deve aconselhar uma paciente grávida sobre o uso deste produto.

Notas importantes sobre hemorragias:

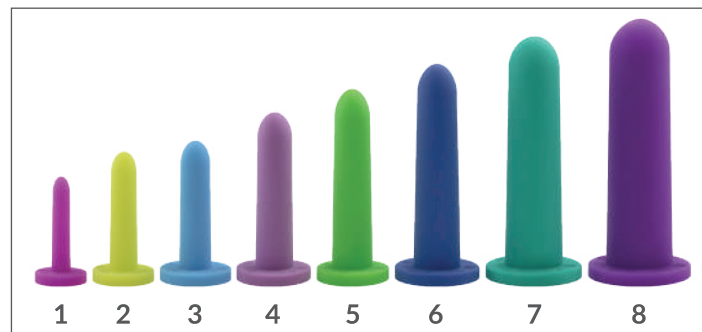
Manchas após cirurgia ou tratamento por radiação são normais. Se ocorrer hemorragia intensa com o uso do dilatador, consulte um médico.

Lavagem vaginal não necessária.**Notas importantes sobre higiene:**

Lavar as mãos e dilatadores com sabão suave e água morna antes de usar. Enxaguar abundantemente. Se o dilatador estiver frio, segure-o sob água morna da torneira e seque-o bem. Aplique uma quantidade generosa de lubrificante Rose Velvet da Intimate Rose na extremidade do dilatador e introduza lentamente para restaurar a elasticidade vaginal.

Claves para el éxito

Para disminuir el dolor durante la penetración vaginal, las claves del éxito son la práctica habitual y rutinaria. El uso diario de los entrenadores vaginales, junto con técnicas de relajación y una especial atención en entrenar los músculos, le ayudará a conseguir sus objetivos. Es posible que su médico le prescriba un plan de tratamiento distinto al que se sugiere aquí.

**Cómo Empezar**

1. Lave los dilatadores con agua tibia y jabón.
2. Encuentre un lugar en su casa que sea cómodo para practicar con su dilatador (también llamado entrenador vaginal). Escoja un lugar tranquilo y confortable.
3. Ponga una cantidad generosa de lubricante con base acuosa en el entrenador vaginal y en la entrada de la vagina. El uso de lubricante con base acuosa es importante para conservar la silicona de grado médico del entrenador vaginal.
4. Seleccione un entrenador vaginal que sea apropiado para usted o el que le haya recomendado su médico.

5. Empiece tumbándose boca arriba con las rodillas dobladas y las plantas de los pies sobre la superficie. Algunas personas prefieren tumbarse de lado. Si éste es su caso, asegúrese de doblar las rodillas y coloque un cojín entre éstas para apoyar la pierna de arriba.

6. Empiece el entrenamiento cogiendo aire y expandiendo el abdomen, y luego soltando el aire y dejando que el abdomen se recoja lentamente. Coloque suavemente el entrenador vaginal en la entrada de la vagina e insértelo con cuidado mientras suelta el aire.

7. Mantenga el entrenador vaginal dentro de la vagina y repita los ciclos de respiración lenta y profunda durante 15 minutos o durante el tiempo que le haya recomendado su médico.

8. Si experimenta molestias, visualizar ciertas imágenes puede ayudarle a relajar los músculos del suelo pélvico situados alrededor de la vagina. Hay muchas imágenes que pueden ayudar. Escoja la mejor para usted: “imagine que la vagina es una rosa floreciendo y abriéndose hacia fuera”, “imagine que la vagina es un paraguas abriéndose y expandiéndose” o “imagine que la vagina es una banda elástica, flexible y móvil”.

9. Repita este proceso 1 o 2 veces al día y vaya progresando a entrenadores más grandes hasta que tolere el dilatador del tamaño deseado sin dolor.

Cuidado y mantenimiento

Es importante lavar el dilatador con agua y jabón antes y después de cada uso. Conserve el dilatador en un lugar fresco y seco, y no lo comparta con otras personas. Si encuentra un defecto en su dilatador, póngase en contacto con **Support@IntimateRose.com**.

Una vez conseguido su objetivo, para un mantenimiento general de su entrenamiento puede seguir practicando la respiración durante 15 minutos con su dilatador vaginal hasta 3 veces a la semana durante 3-4 semanas. Es posible que su médico le recomiende un plan de mantenimiento específico. ¡Es probable que una vez haya entrenado su cuerpo, no necesite practicar más con su dilatador!

Advertencias:

Este dispositivo no es estéril y fue diseñado para uso en un único paciente. Sin látex. Se aconseja su uso bajo recomendación médica. No use lubricantes con base de aceite o silicona. Use el Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose. No fuerce la introducción del dilatador en la vagina. Use movimientos lentos y suaves.

Indicaciones:

Los dilatadores están diseñados para agrandar la vagina para exámenes médicos, procedimientos quirúrgicos, aliviar los síntomas del vaginismo o mejorar la penetración durante las relaciones sexuales.

Contraindicaciones:

No use los dilatadores si padece una infección aguda del tracto urinario o genital. Si está embarazada, consulte con su médico antes de usar el producto.

Aviso importante sobre el sangrado:

Es normal sufrir un leve sangrado intermenstrual (también llamado spotting) después de una cirugía o radioterapia. Si se produce un sangrado abundante durante el uso del dilatador contacte con su médico.

No es necesario hacer lavado vaginal.

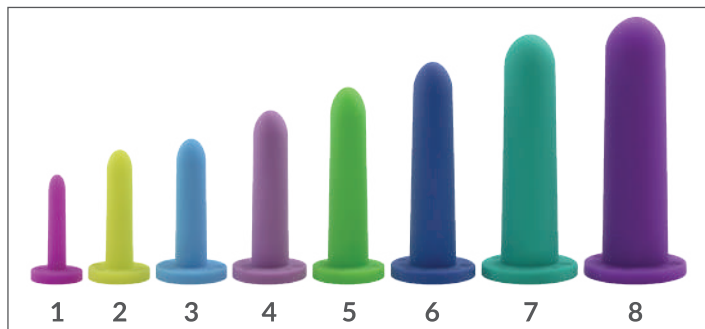
Aviso importante sobre la higiene:

Lávese las manos y el dilatador con agua y un jabón suave antes del uso. Aclare bien. Si el dilatador está frío, mójelo bajo el grifo con agua caliente y séquelo bien. Aplique una cantidad generosa de Lubricante Velvet Rose de Intimate Rose en la punta del dilatador e introdúzcalo lentamente para restablecer la elasticidad vaginal.



Nycklar till framgång

För att minska smärta vid vaginal penetration är konsekvent och regelbunden träning avgörande. Genom att använda en dilator (även kallad vaginaltränare) dagligen i kombination med avslappnings-tekniker och medveten muskel-träning, kan du successivt nå dina mål. Din vårdgivare kanske erbjuder dig en individuell träningsplan utöver de rekommendationer som ges här. Rådgör alltid med en vårdgivare innan du påbörjar ett nytt träningsprogram.



Så börjar du

1. Tvätta dilatorerna med varmt vatten och tvål.
2. Välj en lugn och bekväm plats i ditt hem för dina övningar med dilatorerna. Det bör vara en plats där du känner dig avslappnad och ostörd.
3. Applicera rikligt med vatten-baserat glidmedel på både dilatorn och slidöppningen. Att använda ett vattenbaserat glidmedel är viktigt för att bevara dilatorns medicinska silikon.
4. Välj en dilator som känns lämplig för dig, eller som din vårdgivare har rekommenderat.

5. Börja med att ligga på rygg med knäna böjda. Om du föredrar att ligga på sidan, se till att knäna är böjda och att det övre benet stöds av en vikt kudde mellan knäna.

6. Inled din övning med en djup inandning, låt magen expandera, och andas sedan ut. Under utandningen för du försiktigt dilatorn in genom slidöppningen.

7. Håll dilatorn på plats i slidan och fortsätt med långsam, djup andning i cirka 15 minuter, eller enligt din vårdgivares rekommendationer.

8. Om du upplever obehag kan visuella bilder vara till hjälp för att slappna av bäckenbotten-muskulerna runt slidöppningen. Det finns flera bilder som kan fungera. Välj den som känns bäst för dig: "Tänk dig att slidan är som en ros som blommar utåt och öppnar sig," "Tänk dig att slidan är som ett paraply, som öppnar sig och expanderar," eller "Tänk dig att slidan är som ett elastiskt band, flexibelt och rörligt."

9. Upprepa denna process 1–2 gånger per dag och gå vidare till en större dilator tills du kan tolerera en dilator i din målstorlek utan smärta.

Allmän skötsel och underhåll

Det är viktigt att rengöra dilatorn med varmt vatten och tvål före och efter varje användning. Förvara dilatorerna på en sval och torr plats, och dela dem aldrig med någon annan. Kontakta oss på Support@IntimateRose.com om du upptäcker något fel på din dilator.

För att underhålla dina framsteg efter att du har nått ditt mål, kan det vara fördelaktigt att fortsätta din övning med 15-minuters andning och träning med dilator upp till 3 gånger per vecka i 3–4 veckor. Din vårdgivare kan även ge dig en individuell underhållsplan. Du kanske upptäcker att du inte längre behöver träna med dilatorn när din kropp har anpassat sig!

Varning:

Denna icke-sterila enhet är endast avsedd för användning av en person. Fri från latex. Används endast enligt rekommendation av vårdgivare. Använd inte olja- eller silikonbaserade glidmedel. Rekommenderat

glidmedel är Intimate Rose Velvet Rose. För inte in dilatorn med kraft – använd långsamma, försiktiga rörelser.

Indikation:

Dilatorer kan användas för att vidga slidan inför undersökningar, kirurgiska ingrepp, lindring av vaginism eller svårigheter med penetration vid samlag. Dilatorer ska inte användas vid akuta könsorgansinfektioner eller bäckeninfektioner. Gravida patienter bör rådfråga en läkare innan användning av denna produkt.

Viktiga anmärkningar om blödningar:

Lätta blödningar efter operation eller strålbehandling är normalt. Om kraftiga blödningar uppstår vid användning av dilatorn, kontakta din läkare.

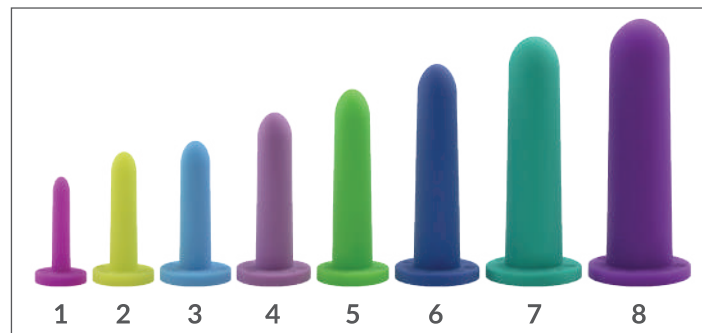
Vaginaldusch behövs inte.

Viktiga anmärkningar om hygien:

Tvätta händerna och dilatorerna med mild tvål och varmt vatten före användning. Skölj noggrant. Håll dilatorn under varmt kranvatten om den känns kall, och torka den sedan ordentligt. Applicera en generös mängd Intimate Rose Velvet Rose glidmedel på dilators spets och för in den långsamt för att återställa vaginal elasticitet.

Sleutels tot succes

Om pijn te verminderen bij vaginale penetratie, zijn consistentie en routinematige oefening de sleutels tot succes. Dagelijks gebruik van de vaginale trainers, gecombineerd met ontspanningstechnieken en gerichte aandacht voor het trainen van de spieren, zal resulteren in het bereiken van jouw doelen. Het kan zijn dat je zorgverlener een uniek trainingsplan voor je heeft opgesteld, buiten de hier gegeven aanbevelingen. Raadpleeg altijd een gezondheidszorgverlener voordat je met een nieuw trainingsplan begint.



Hoe te beginnen

1. Was de dilatoren met warm water en zeep.
2. Wijs een plek in je huis aan die comfortabel is voor je dilatoroefening (ook wel vaginale trainer genoemd). Kies een plek die stil en comfortabel is.
3. Gebruik een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op de vaginale trainer en de opening van de vagina. Het gebruik van een glijmiddel op waterbasis is belangrijk om de medische siliconen van de vaginale trainer te behouden.

4. Kies een vaginale trainer die geschikt is voor je of die door een zorgverlener is voorgesteld.
5. Begin met liggen op je rug met je knieën gebogen en je voeten op de grond. Sommige mensen liggen liever op hun zij; als dat het geval is, zorg er dan voor dat je knieën gebogen zijn en dat het bovenste been wordt ondersteund door een opgevouwen kussen tussen je knieën.
6. Begin je training door in te ademen en je buik te laten uitzetten, gevolgd door uitademen, waarbij je de buik langzaam laat zakken. Breng de vaginale trainer voorzichtig naar de opening van de vagina en breng deze voorzichtig in tijdens een uitademing.
7. Zet de vaginale trainer ingevoegd in de vagina en herhaal de langzame, diepe ademhalingscyclus gedurende 15 minuten of de door je zorgverlener aanbevolen tijdsduur.
8. Als je ongemak ervaart, is visuele beeldvorming nuttig om de bekkenbodemspieren rond de opening van de bekkenbodem te ontspannen. Er zijn meerdere afbeeldingen die kunnen werken. Kies degene die het beste voor je is: "stel je voor dat de vagina als een roos is, die naar buiten bloeit en opengaat," "stel je voor dat de vagina als een paraplu is, die opent en uitzet," of "stel je voor dat de vagina als een elastiekband is, flexibel en mobiel."
9. Herhaal dit proces 1-2 keer per dag en ga over op grotere gewichten totdat je een verwijding van je streefgewicht pijnvrij kunt verdragen.

Algemene verzorging en onderhoud

Het is belangrijk om de dilatator vóór en na elk gebruik schoon te maken met warm water en zeep. Bewaar dilatatoren op een koele, droge plaats en deel ze niet met anderen. Als je een defect in je dilatator vindt, neem dan contact met ons op via Support@IntimateRose.com.

Voor het algemene onderhoud van uw training, nadat u uw einddoel hebt bereikt, kan het nuttig zijn om uw 15 minuten durende ademhalings- en vaginale traineroefeningen tot 3 keer per week gedurende 3-4 weken

voort te zetten. Uw zorgverlener kan u ook een specifiek onderhoudsplan geven. U kunt ontdekken dat, zodra u uw lichaam hebt getraind, u niet langer hoeft te oefenen met uw trainer!

Waarschuwing:

Niet-steriel apparaat, ontworpen voor gebruik door één patiënt. Latexvrij. Gebruik op aanbeveling van een zorgverlener. Gebruik geen olie- of siliconenbasis smeermiddelen. Gebruik Intimate Rose's Velvet Rose Glijmiddel. Forceer de dilatator niet in de vagina. Gebruik langzame, zachte bewegingen.

Indicaties:

De dilatatoren kunnen worden gebruikt om de vagina te vergroten voor een onderzoek, chirurgische ingreep, verlichting van vaginisme of problemen met penetratie bij geslachtsgemeenschap.

Contra-indicaties:

Dilatatoren zijn gecontra-indiceerd bij acute infecties van de geslachtsorganen en infecties in het bekken. Een arts moet een zwangere patiënt adviseren over het gebruik van dit product.

Belangrijk Notities Met betrekking tot Bloeden:

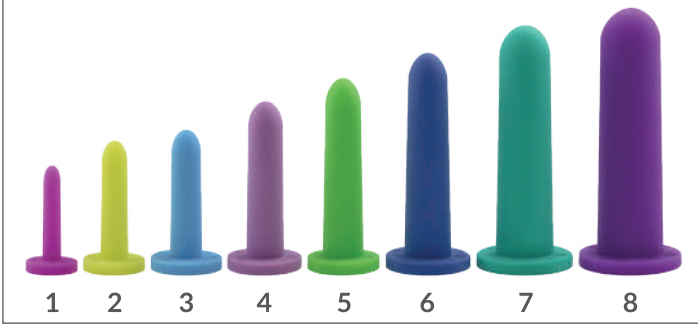
Spotting na een operatie of bestralingsbehandeling is normaal. Als er hevig bloedverlies optreedt bij gebruik van de dilatator, neem dan contact op met uw arts.

Douchen is niet nodig.

Belangrijke opmerkingen over hygiëne: Was uw handen en dilatatoren met milde zeep en warm water voor gebruik. Grondig afspoelen. Als de dilatator koud aanvoelt, houd hem dan onder warm kraanwater en droog hem goed af. Breng een royale hoeveelheid Intimate Rose Velvet Rose Glijmiddel aan op het puntje van de dilatator en breng het langzaam in om de elasticiteit van de vagina te herstellen.

Başarının Anahtarı

Vajinal penetrasyon sırasında ağrıyı azaltmak için başarının anahtarı devamlılık ve günlük rutin uygulamalardır. Vajinal egzersiz aletlerini günlük olarak kullandığınızda gevşeme tekniklerine ve kasları eğitmeye odaklanarak hedefinize ulaşırsınız. Sağlık uzmanınız, burada verilen tavsiyelerin dışında size özel bir egzersiz planı hazırlayabilir. Yeni bir egzersiz planına başlamadan önce mutlaka bir sağlık uzmanına danışın.



Nasıl Başlanır?

1. Dilatörleri ılık su ve sabunla yıkayın.
2. Evinizde dilatör uygulaması (vajinal egzersiz olarak da bilinir) yapmak için rahat bir yer belirleyin. Sessiz ve rahat bir yer seçin.
3. Vajinal alet ve vajina ağzı üzerine bol miktarda su bazlı kayganlaştırıcı uygulayın. Su bazlı bir kayganlaştırıcı kullanmak, vajinal aletin tıbbi amaçlı silikonunu korumak için önemlidir.
4. Kendinize uygun gördüğünüz veya bir sağlık uzmanının önerdiği bir vajinal aleti seçin.

5. Dizleriniz bükülmüş ve ayaklarınız dik olacak şekilde sırt üstü yatın. Bazı kişiler yan yatmayı tercih edebilir, siz de yan yatarak denemek isterseniz dizlerinizi bükün ve dizlerinizin arasına katlanmış bir yastık koyarak üst bacağınızın yastık aracılığıyla desteklendiğinden emin olun.

6. Nefes alarak ve karnınızı genişleterek egzersize başlayın, ardından nefes vererek karnınızı yavaşça aşağı indirin. Vajinal aleti yavaşça vajinanın girişine yaklaştırın ve nefes verirken dikkatlice yerleştirin.

7. Vajinal aleti vajinaya yerleştirilmiş şekilde tutun ve yavaş, derin nefes alıp vererek 15 dakika boyunca veya sağlık uzmanınızın önerdiği süre boyunca tekrarlayın.

8. Rahatsız olursanız, görsel düşünce yardımıyla vajina girişi etrafındaki pelvik taban kaslarını gevşetebilirsiniz. İşe yarayabilecek birkaç görsel düşünce bulunmaktadır. Sizin için en iyi olanı seçebilirsiniz: Vajinanın dışı doğru açılan bir gül gibi açıldığını hayal edin, “vajinanın açılıp genişleyen bir şemsiye gibi olduğunu hayal edin” veya “vajinanın esnek ve hareketli elastik bir bant gibi olduğunu hayal edin.”

9. Bu işlemi günde 1-2 kez tekrarlayın ve hedeflediğiniz büyüklükteki dilatörü kullanabileceğiniz seviyeye gelene kadar kademeli olarak daha büyük aletlere geçin.

Genel Bakım ve Devamlılık

Her kullanımdan önce ve sonra dilatörü ılık su ve sabunla temizlemeniz çok önemlidir. Dilatörleri serin ve kuru bir yerde muhafaza edin ve başka kişilerle paylaşmayın. Dilatörde bir kusur tespit ederseniz

Support@IntimateRose.com adresinden bizimle iletişime geçin.

Egzersizinizin genel devamlılığını sağlamak için, hedefinize ulaştıktan sonra 3-4 hafta boyunca haftada 3 defaya kadar 15 dakikalık nefes alma ve vajinal egzersiz uygulamasına devam etmeniz gerekebilir. Sağlık uzmanınız size özel bir devamlılık planı da verebilir. Vücudunuzu bir kez eğittikten sonra artık egzersiz aletiyle pratik yapmanıza gerek kalmadığını fark edeceksiniz.

Uyarı:

Steril olmayan bu cihaz, sadece tek hastada kullanılmak üzere tasarlanmıştır. Lateks içermez. Yalnızca bir sağlık uzmanının tavsiyesi ile kullanılabilir. Yağ veya silikon bazlı kayganlaştırıcılar kullanılmamalıdır. Intimate Rose'un Velvet Rose Kayganlaştırıcısını kullanabilirsiniz. Dilatörü vajina içine doğru zorlayarak itmeyin. Yavaş ve nazik hareketlerle kullanın.

Kullanım Amacı:

Dilatörler muayene, cerrahi prosedür, vajinismustan kurtulma veya cinsel ilişki sırasında penetrasyon sorunları için vajinayı genişletmek amacıyla kullanılabilir.

Kullanımın Uygun Olmadığı Durumlar:

Dilatörler akut genital bölge enfeksiyonlarında ve pelvik enfeksiyonlarda kullanılmamalıdır. Kişinin hamile olması durumunda ürünü kullanmadan önce bir hekimin tavsiyesine başvurulmalıdır.

Kanamayla İlgili Önemli Notlar:

Ameliyat veya radyasyon tedavisinden sonra lekelenme görülmesi normaldir. Dilatör kullanımıyla birlikte ağır kanama meydana gelirse doktorunuza danışın.

Vajinal duş gerekmez.

Hijyenle ilgili önemli notlar:

Kullanmadan önce ellerinizi ve dilatörleri yumuşak bir sabun ve ılık suyla yıkayın. İyice durulayın. Dilatör soğuksa, ılık su altında tutun ve iyice kurulayın. Dilatörün ucuna bol miktarda Intimate Rose Velvet Rose Kayganlaştırıcı sürün ve vajinal esnekliğe ulaşabilmek için yavaşça yerleştirin.