

GUÍA DE COMPRA DE ARTÍCULOS PARA EL AUTOTRATAMIENTO

Los siguientes asistentes para el tratamiento disponibles en el mercado están diseñados para el uso en diversas etapas del programa de autotratamiento y la autoevaluación. Esta guía te ayudará a localizarlos y comprarlos. Si necesitas ayuda para encontrar un distribuidor, consulta el enlace "shop" en mi sitio web, FusionWellnessPT.com. Actualizo con frecuencia la web a medida que voy descubriendo nuevos productos útiles o marcas de confianza.

Recomiendo estos productos basándome en el éxito que hemos tenido yo, o mis pacientes, con ellos. Sin embargo, las recomendaciones son generales y pueden existir excepciones según tu experiencia con ellos, por lo que no acepto responsabilidad sobre su uso. Ni yo ni mi familia estamos asociados a ninguna de estas empresas o minoristas; y, a excepción de las compras realizadas a través de mi sitio web, no recibo comisión o cualquier otro tipo de compensación económica por los artículos que decides comprar.

Kits de Dilatadores

Existen varios kits de dilatadores en el mercado; pero he tenido el mayor éxito con el dilatador Kit Médico Syracuse vendido por una compañía de Massachusetts llamada Current Medical Technologies, Inc. Es el que yo uso en mi consulta. Mientras que muchos otros kits dilatadores tienen la punta cónica, los dilatadores de Siracusa poseen la misma anchura de punta a punta. Muchas pacientes son reacias al principio a insertar cualquier cosa en la vagina. La superación de esa barrera emocional puede ser un trabajo duro; y he descubierto que el uso de un dilatador con una anchura uniforme significa que no tendrás que sufrir durante cada incremento de inserción. O está dentro, o no lo está. También he visto que los dilatadores blandos o flexibles, generalmente de silicona, no funcionan muy bien para las técnicas que describo.

Los kits de Siracusa se venden en grupos de cuatro o siete. Los dilatadores más pequeños y más grandes de ambos kits son idénticos en cuanto al tamaño. El kit de siete dilatadores simplemente añade tamaños intermedios, por lo que el salto de un dilatador al siguiente es un poco más fácil para tu cuerpo. Puedes elegir el kit que prefieras; pero por favor ten en cuenta que el programa tal como se describe en el libro hace referencia al kit de cuatro dilatadores.

El link más actual para Current Medical Technologies aparece en mi sitio web. Aunque no estoy asociada a la empresa y no recibo ningún tipo de compensación o de comisión por sus ventas, sí que hacen un descuento al precio cuando una de mis pacientes o lectoras utilizan el Facility ID# TPP - CA91436 al hacer el pedido.

Lubricantes Personales

Hay muchos lubricantes personales disponibles en farmacias, supermercados, tiendas de salud, y en Internet. Las pacientes con sensibilidad en la piel puede encontrar especialmente difícil dar con una marca que no irrite el tejido vaginal. La siguiente lista te ayudará a reducir esa búsqueda .

- Astroglide/Astroglide Natural
- Emerita
- Good Clean Love
- I.D. Glide
- Pre-seed
- Probe
- Slippery Stuff
- Yes (Formulaciones a base de agua o de aceite)

Si prefieres un lubricante totalmente natural, y no tienes alergia a estas sustancias, puedes utilizar el aceite de aguacate, aceite de coco o aceite de oliva.

Vibradores

Al avanzar en el kit de dilatadores hacia un vibrador (D5), asegúrate de que el que vayas a comprar sea del mismo tamaño o ligeramente mayor que tu dilatador más grande. Desde el color hasta las características especiales, las opciones pueden ser abrumadoras; pero no tienes que preocuparte nada más que del tamaño. Los Vibradores de bala son bastante pequeños (del tamaño de un pulgar), y la palabra "bala " generalmente aparece en el nombre del producto. En mi web encontrarás una lista actualizada de las marcas recomendadas.

Ambos tipos de vibradores están disponibles en tiendas para adultos en casi todas las ciudades; sin embargo, si no te sientes cómoda yendo a una de estas tiendas (como muchas de mis pacientes), también puedes encontrar una buena selección en las páginas web: EdenFantasys.com o AdamEve.com.

Rodillo de Espuma

Algunos de los estiramientos del Capítulo Siete (Enfocándose en los grupos musculares grandes) se pueden realizar también con la ayuda de un rodillo de espuma para maximizar su eficacia. Para tu comodidad, he incluido enlaces directos de compra en mi sitio web, pero seguro que puedes encontrarlos también en una tienda de deportes.