

Tema: Seksualitet

Jeg har brug for en stav, der kan vibrere, ikke en vibrator.

Forfatter: Else Olesen

Sexolog og sygeplejerske. Din specialist i seksualitet, sygdom og seksualitet og erotiske hjælpemidler.

Jeg har længe gerne ville skrive en artikel, som handler om brugen af *en vibrator*. Når du læser den sætning, så tænker du nok, at det bliver en lidt lummer artikel, men der tager du fejl.

Ordet *vibrator* er ofte blevet forbundet udelukkende med seksuel nydelse (og orgasme), og derfor er mange også blevet skræmt væk, når de får at vide, at den kan bruges til andet end det.

Jeg hører ofte frasen:

“Jeg har brug for en stav, der kan vibrere, ikke en vibrator”.

Men lad os sammen nedbryde tabuet, der er ved brugen af *en vibrator* som et hjælpemiddel eller som del af behandling.

En vibrator er et funktionelt seksuelt hjælpemiddel med mange formål

En vibrator bruges ofte til ren fornøjelse, nemlig at stimulere seksuelt og opnå orgasme, og det er der heller ikke noget forkert i. Men *en vibrator* er også et vigtigt seksuelt hjælpemiddel, som kan bruges i forbindelse med genoptræningen af underlivet.

Der er forskel på, om man bruger *en vibrator* til seksuel nydelse eller genoptræning. For mange er sidstnævnte noget ukendt og nyt, som man nok ikke har tænkt over tidligere. Derfor er det også ofte nødvendigt, at man får den rette rådgivning, vejledning og instruktion i, hvordan man faktisk skal bruge *vibratoren* og ikke bare hopper ud i det.

Mange kan have behov for ”hands on”-vejledning i, hvordan de skal bruge *en vibrator* til netop den problematik de har. Der er det en god ide at **kontakte en urologisk/gynækologisk fysioterapeut www.dugof.dk eller en gynækolog**, som ved en del om problematikken, du står med og kan guide dig igennem processen.

En vibrator kan bruges til lindring af sygdomme og seksuelle problematikker i underlivet.

En vibrator kan bruges til at lindre de symptomer, der kan komme efter sygdomme og problematikker i underlivet, som kan opstå i forbindelse med sygdom eller behandling.

Hovedformålet med *en vibrator* er nemlig at øge blodcirkulationen og stimulere vævet i underlivet hvilket hjælper med en lang række af problematikker, såsom:

- Følgesygdomme efter kræftbehandling
- Dyspareuni – Hvilket betegnes som generelle smerter under og/eller efter samleje

- Vulvodyni – En underlivslidelse, som giver smerter på ydersiden af underlivet og tørhed
- Lichen Sclerosus – en hudsygdom, som forandrer huden ofte omkring skeden, kønslæber og klitoris
- Komplikationer efter operation
- Bristninger efter fødsel
- Og meget andet...

En vibrator er altså meget mere end bare et apparat til sjov og ballade.

Den er for mange et seksuelt hjælpemiddel, som kan bruges til at holde dit underliv sundt og hjælper dit sexliv med at forblive velfungerende.

Til trods for evt. sygdom eller seksuelle senfølger efter sygdom eller behandling heraf.

Og skulle du med brugen af *en vibrator* i behandlingsøjemed risikere at få en orgasme, er det jo bare en bonus og ikke noget at være flov over.

Sådan bruger du *en vibrator* til genoptræning

En vibrator kan bruges til genoptræning på mange måder, og det er derfor nemmest at forklare baseret på området, der skal behandles.

Udvendigt:

- Udvendigt på kvindens underliv arbejder vibrationerne med hudens smidighed og stimulerer en bedre blodcirkulation.
- Dette fremskønner mere fugt i underlivet samt en hud, der bliver mere elastisk, og det er derfor nemmere at udvide og arbejde med det ødelagte væv, der sidder i området. Hvilket også på sigt kan hjælpe med at mindske smerter.

Indvendigt:

- Indvendigt hjælper vibrationerne også med at stimulere, massere og udvide vævet. Dette vedligeholder skeden, så den forberedes til penetrering, stimuleres, og man kan på sigt deltage i samleje med mindre eller ingen smerte.
- Blodcirkulationen øges, hvilket gør slimhinderne stærkere og mere vant til at udlede fugt.

Inde og ude:

- Der kan benyttes mange forskellige øvelser til at arbejde med vævet i området, både udvendigt og indvendigt. Dette vil hjælpe med at reetablere området.
- Hvis du har arvæv i området, så er det særligt nyttigt at benytte vibrationer, da det vil gøre vævet blødere og dermed nemmere at arbejde med.

Du kan gå i krig med forskellige produkter

For at komme i gang med behandling, så skal du have de rigtige hjælpemidler. Her er det igen, en god ide at kontakte en sundhedsprofessionel med specifik viden inden for området for guidning.

Uanset, hvilket produkt du benytter, så **er glidecreme uundværligt, for at beskytte de sarte slimhinder i underlivet.**

Det skal gerne være en [silikonebaseret glidecreme](#), da den lægger en beskyttende hinde over huden og på slimhinderne ved penetrering og øvelserne med *vibratoren*.

Derudover, så holder *en silikonebaseret glidecreme* også i længere tid, så den ikke skal fornyes gentagende gange under processen, hvilket du ofte skal med en vandbaseret glidecreme, der tørrer ud og fordamper under brug.

Leder du efter mere viden?

Hvis du ønsker viden om behandling af dine underlivsproblemer, så **bliv henvist til gynækolog eller kontakt en fysioterapeut med speciale i bækkenbunden og bækkenbundslidelser**. Du finder en behandlerliste på:

- www.dugof.dk.

Hvis du ønsker at vide mere om *dilatorsættet*, så kan du besøge min hjemmeside Elseo.dk. Her kan du også finde [en vejledning i brugen af dilatorsættet](#). Og hvis du ønsker at købe *et dilatorsæt* eller *en vibrator*, så kan du finde flere varianter på Elseoshop.dk.

Hvis du har brug for rådgivning i brugen af *vibrator* i forhold til din problematik, er du altid velkommen til at kontakte mig. Enten på mail, sms eller tlf.

Artiklen er bragt efter accept fra Else Olesen.