

# Instrukcja używania dopochwowych dilatatorów (rozszerzacz, s. dildo). Trening 8-tygniowy:

W celu użycia poszczególnych diltatorów należy wybraną końcówkę (4 różne wielkości) połączyć (przykręcić) z rączką lub inny rodzaj.

1. Wsuń do pochwy **pierwszy (najmniejszy)** dilatator. Zrób to leżąc na plecach. Wsuń dilatator na tyle głęboko, na ile jest do dla ciebie komfortowe i pozostań w takiej pozycji 10 minut. Następnie wykonaj 3 serie po 8 ruchów dilatatora w głąb pochwy i wysuwając z pochwy, ale nie wyjmuj dildo. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być powtarzany 3 razy w tygodniu **przez 2 tygodnie**.

2. Wsuń do pochwy **pierwszy** dilatator i pozostań w odpowiedniej pozycji przez 5 minut; Następnie usuń pierwszy dilatator i wsuń do pochwy **drugi** pod względem wielkości i pozostań w takiej pozycji 10 minut. Następnie wykonaj 3 serie po 8 ruchów dilatatora w głąb pochwy i wysuwając z pochwy, ale nie wyjmuj całkowicie dilatatora z pochwy. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być powtarzany 3 razy w tygodniu przez 2 tygodnie, czyli **trzeci i czwarty tydzień** treningu.

3. Wsuń do pochwy **pierwszy** dilatator i pozostaw na 5 minut. Wsuń i następnie wsuń **drugi** dilatator i pozostaw również na 5 minut; potem usuń i wsuń do pochwy **trzeci** dilatator i pozostań w takiej pozycji 10 minut. Następnie wykonaj 3 serie po 8 ruchów dilatatora w głąb pochwy i wysuwając z pochwy, ale nie wyjmuj całkowicie dilatatora z pochwy. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być powtarzany 3 razy w tygodniu przez 2 tygodnie, czyli **piąty i szósty tydzień** treningu.

4. Wsuń do pochwy **drugi** dilatator, wysuń i zaraz wsuń **trzeci**. Pozostań w tej pozycji przez 5 minut; następnie usuń i zaraz wsuń do pochwy **czwarty** dilatator i pozostań w takiej pozycji 10 minut. Następnie wykonaj 3 serie po 8 ruchów dilatatora w głąb pochwy i z pochwy, ale nie wyjmuj całkowicie dilatatora z pochwy. Ten rodzaj ćwiczeń powinien być powtarzany 3 razy w tygodniu przez 2 tygodnie, czyli **siódmy i ósmy tydzień** treningu.