

TEMARIO Y CONTENIDO DEL CURSO

Habita tu Vagina, Habita tu Templo

Módulo 1:

¿Por qué te puede doler la vagina? ¿Por qué puedes tener dolor o imposibilidad? ¿Por dónde empiezo?

Módulo 2:

¿Qué son los dilatadores o dildos? ¿Cómo usarlos?

1. ¿Para qué sirven los dilatadores y cómo ayudan a solucionar mi dolor o imposibilidad? ¿Realmente dilatan la vagina?
2. ¿Cómo introducirlos si nunca lo he hecho?
3. ¿Cómo coño me los voy a meter sin que me duela?
4. Tipos de dilatadores o dildos, ¿cuál debería elegir y en qué casos debería utilizarlos?
5. ¿Cómo limpiar y guardar los dilatadores?
6. ¿Por qué tan importante el uso de dilatadores para desensibilizar la vagina?
7. ¿Por qué es mejor usar dilatadores de cristal?
8. ¿Qué lubricante usar? ¿Puedo usar aceite de almendras o de Pompeya en vez de lubricante?
9. ¿Se puede romper el dilatador dentro de la vagina?
10. ¿Lubricante o aceite para usar los dilatadores? ¿Cuáles puedo usar?

Módulo 3:

1. Cómo prepararte para habitar tu vagina.

2. Cosas a tener en cuenta antes de empezar a usar los dilatadores

Módulo 4:

1. Cómo introducir el primer dedo y el primer dilatador
2. ¿Me va a doler?
3. ¿Seré capaz de introducirlo? ¿Podré hacerlo yo sola?
4. Si tengo miedo o pánico a introducirlo... ¿por dónde coño empiezo?
5. Nunca me he mirado la vulva, ¿tengo que hacerlo para poder saber si introduzco bien el dilatador?
6. Para la primera introducción... ¿es mejor usar el dedo o el dilatador?

Módulo 5:

1. ¿Cómo podemos trabajar con los dilatadores o dildos?
2. ¿Cómo narices tengo que usar los dilatadores? ¿Cuánto tiempo? ¿Qué movimientos tengo que hacer?

Módulo 6:

¿Por qué puede molestarme el trabajo con los dilatadores o por qué no entran?

Módulo 7:

¿Cómo paso de un dilatador a otro?

Módulo 8:

¿Cómo combinar el trabajo con los dilatadores/dildos?

Módulo 9:

¿Qué posturas puedo hacer con los dildos?

Módulo 10:

¿Cómo y cuándo insertar los dispositivos de higiene menstrual?

Módulo 11:

¿Cómo y cuándo introducir el espéculo?

Módulo 12:

Penetración sí, penetración no

1. ¿Cuándo es el momento de tener penetración con mi pareja mientras estoy en tratamiento?
2. ¿Puedo tener penetración vaginal con mi pareja mientras estoy en tratamiento?
3. La importancia de saber cuándo la vagina pide penetración

Módulo 13:

1. Claves para tener penetración sin dolor
2. Dilatadores y relaciones sexuales: ¿pueden servirme de herramienta o puente hacia el coito?

Módulo 14:

¿Por qué me duele unos días sí y otros no?

Módulo 15:

El rol de la pareja durante el tratamiento

Módulo 16:

Dudas y preguntas frecuentes

1. ¿Por qué hoy me duele si ayer no me dolía?
2. ¿Por qué hoy no entra si ayer sí?
3. ¿Tengo que practicar todos los días?
4. ¿Qué debo hacer si he conseguido introducir todos los dilatadores con éxito pero el pene no entra o duele?

Módulo 17:

Consciencia sexual y ejercicios de Kegel

Módulo18:

¡Despedida!