

## Présentation

Les dilateurs vaginaux permettent de travailler la relaxation des muscles du plancher pelvien et peuvent vous aider si vous éprouvez des difficultés lors des rapports sexuels, de l'insertion d'un tampon, ou d'un examen gynécologique afin de permettre d'atteindre un meilleur confort ainsi qu'une vie sexuelle satisfaisante.

## Insertion

Pour un confort optimal, réchauffez le dilateur à l'eau chaude, détendez-vous et appliquez un lubrifiant à base d'eau pour faciliter l'insertion. Placez-vous dans une position confortable: couchée sur le dos, assise en repliant les jambes ou debout, en fléchissant légèrement les genoux. Insérez doucement le dilateur de la taille adaptée à votre besoin (vaut mieux sous-estimer), puis attendez que votre vagin s'habitue à sa présence avant d'introduire du mouvement. Introduisez en douceur des mouvements circulaires, latéraux et de va-et-vient. Si une douleur survient lors du retrait, arrêtez, respirez, puis toussotez. Lorsque vous êtes prête à passer à une taille plus grande, commencez par le dilateur précédent avec lequel

vous ne ressentiez pas d'inconfort pour faciliter la transition.

## Utilisation

Les résultats des dilateurs varient d'une personne à l'autre et un entraînement régulier permet d'atteindre les bénéfices plus rapidement. Cependant, il est essentiel d'écouter son corps et d'y aller à son rythme. Un léger picotement lors du passage à un diamètre plus grand est normal, mais devrait diminuer avec le temps. Si la sensation persiste, revenez à un dilateur plus petit.

## Entretien

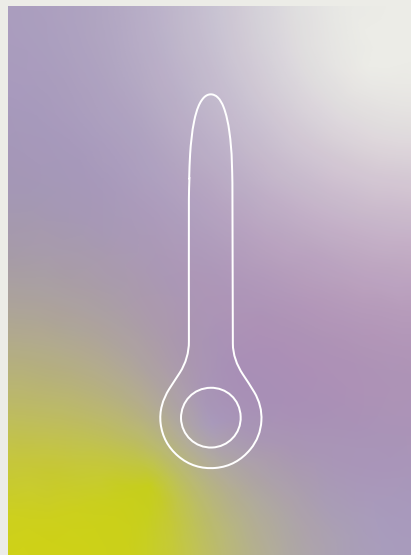
Pour des raisons d'hygiène, nettoyez le dilateur avant et après chaque utilisation avec un nettoyeur, comme le Steri-clean. Conservez-le dans son emballage d'origine pour prolonger sa durée de vie. Il est fortement déconseillé de partager les dilateurs.

## Avertissements

Utilisez un lubrifiant à base d'eau. Si vous remarquez des saignements, cessez l'utilisation et consultez un professionnel de la santé.

# Floravi

DILATOR  
DILATATEUR



User guide

Guide d'utilisation

## Overview

Vaginal dilators help relax the pelvic floor muscles and can be useful if you experience difficulties during sexual intercourse, tampon insertion, or gynecological exams. They are designed to improve comfort and contribute to a more satisfying sexual life.

## Insertion

For optimal comfort, warm the dilator with hot water, relax, and apply a water-based lubricant to ease insertion. Choose a comfortable position: lying on your back, sitting with your knees to your chest, or standing with your knees slightly flexed.

Gently insert the appropriate dilator for your needs (it's better to underestimate the size). Allow your vagina to get accustomed to its presence before introducing movement. Slowly incorporate circular, side-to-side, and in-and-out motions.

If you experience pain during removal, stop, take a deep breath, and cough gently. When you're ready to move to a larger size, start with the previous dilator—the one that caused no discomfort—to facilitate the transition.

## Usage

The results of using dilators vary from person to person; regular practice helps achieve benefits faster. However, it is essential to listen to your body and progress at your own pace. A slight tingling sensation when transitioning to a larger size is normal and should decrease over time. If the sensation persists, return to a smaller dilator.

## Maintenance

For hygiene reasons, clean the dilator before and after each use with a cleaner, such as Steri-clean. Store it in its original packaging to extend its lifespan. Sharing dilators is strongly discouraged.

## Warnings

Use water-based lubricant. If you notice any bleeding, discontinue use and consult a healthcare professional.

## Dimensions

