

# Amielle® Comfort

Welcome to Amielle,  
let's get started

Bienvenue dans l'univers  
Amielle, commençons

Willkommen bei Amielle,  
lassen Sie uns beginnen!

Bienvenida a Amielle.  
¡Comencemos!

Benvenuta in Amielle,  
cominciamo

Hey!

Salut !

Hallo!

¡Hola!

Ehi !

**EN** Welcome to Amielle®. Whether you have already begun your journey or are taking the first step, we are here to support you with tools and education that allow you to take charge of your pelvic health in the comfort of your own home.

**Pain during vaginal penetration can leave you feeling embarrassed and alone. The truth is that what you are experiencing now is also a challenge for many others - and there are techniques and training available to help you.**

**Our dilators aim to familiarise your mind and body to experience gentle touching that allows you to train your pelvic floor and avoid the discomfort you have been experiencing.**

**We will demonstrate how to combine our dilators with breathing techniques that help to engage your pelvic floor muscles, teaching them to relax and contract as they would with any other part of your body.**

**This is a personal journey, and you are in control of how you approach it. Go at your own pace.**

**We are with you every step of the way - so let's get started.**

Amielle Comfort vaginal dilators have been designed for women experiencing vaginal discomfort and penetration problems from vaginismus, dyspareunia, gynaecological surgery or trauma following childbirth.

Amielle Comfort restores vaginal capacity and can help to alleviate sexual discomfort.

This guide was written in conjunction with psychosexual therapists.

## **Guidance for pelvic floor relaxation**

**(Before and during dilator use)**

**Did you know that using visualisation and breathing techniques can help relax the pelvic floor muscles?**

Your body's nervous system helps to relax and destress the body. Training it by using these breathing techniques can help to relax the pelvic floor muscles.

We recommend you use breathing techniques for no longer than 15 minutes.



**Scan to learn about how breathing techniques can help with dilator use**

Amielle®  
Comfort

## Here's how to use your Amielle® Comfort vaginal dilators

Please read these instructions fully before using Amielle Comfort vaginal dilators for the first time.

**Before You Begin** – Prior to first-time use, wash dilators and handle in warm, soapy water, rinse thoroughly and allow to dry. Use controlled breathing techniques described in the “Guidance for pelvic floor relaxation” section to improve comfort and make it easier to use.

**Privacy** – Use the dilators in a private, comfortable setting where you will be undisturbed.

**Positioning** – The recommended position to use the dilators is to lie flat on your back with your knees bent and legs slightly apart. Alternatively, you may stand with one leg raised on a chair.

**Progression** – Start with the smallest dilator and, once you can comfortably insert it, progress to the next size up. You may find when you first use the dilators that you can only tolerate the tip of the dilator. With persistent, daily use you will be able to gradually progress to full insertion, then larger sizes. When transitioning sizes, move from the smaller dilator to the next size in the same session, as vaginal muscles will already be relaxed and the transition will be easier. When you feel comfortable inserting the larger dilators you may be ready to attempt penetrative sexual intercourse. The time it takes to progress from size to size varies by individual.

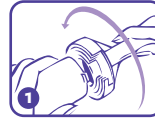
**Cleaning Instructions** – Amielle Comfort vaginal dilators and handle should be washed after each use. Wash in warm, soapy water, rinse thoroughly and allow to dry before storing in carrying bag. Ensure all traces of soap are removed to avoid irritation. Remember to wash the dilator handle if it has been used.

## Warnings and Precautions

These instructions are intended as a guide. Further advice may be obtained from your healthcare professional.

If any serious incident occurs with the use of this device please report to Owen Mumford Limited and your local competent authority.

## Inserting your dilator



1. Twist and lock handle onto dilator. Apply lubricating jelly to the tip of the dilator and to your vaginal opening.
2. Relax as best as possible. Using controlled breathing, slowly ease the dilator into the vagina going as deeply as is comfortable. Since the vagina slants upwards and towards your back, the dilator should be angled upwards and in the direction of your back during insertion.

Leave the dilator in position for as long as you have been advised by your healthcare professional.

3. Remove gently and slowly. You **may** experience some clenching as you remove the dilator. This is normal. Continue to focus on your breathing to help your muscles relax



Scan for a demonstration video

Remember this is a personal journey.  
Be kind to yourself and go at your own pace.

### Warranty Information

The warranty offered by Owen Mumford Limited (“we”) in relation to this product is set out at [owenmumford.com](http://owenmumford.com). PLEASE READ THIS WARRANTY IN FULL. Your rights under the laws of your country are not affected.

### OptiLube Lubricating Jelly

**Ingredients:** Purified water, Polyethylene glycol, Glycerine, Carbomer, 4 hydroxy benzoic acid esters.

Keep dry, keep away from direct sunlight.

Made by Optimum Medical Solutions Ltd,

Tennant Hall, Blenheim Grove, Leeds, LS2 9ET, UK. [www.optimummedical.co.uk](http://www.optimummedical.co.uk)



OptiLube is not a product or trademark owned by Owen Mumford.  
For more information please contact the relevant manufacturer.

**FR** Bienvenue dans l'univers Amielle®. Que vous ayez déjà bien avancé dans votre parcours ou que vous le débutiez, nous sommes ici pour vous accompagner avec des outils et un contenu éducatif qui vous permettront de prendre soin de votre périnée de chez vous.

**Une pénétration vaginale douloureuse peut générer un sentiment de honte et une certaine solitude. Vous n'êtes pas la seule à vivre cela. Il existe des techniques et des formations pour vous aider.**

**Nos dilateurs ont pour but de vous familiariser, tant au niveau physique que mental, avec un toucher en douceur et à éduquer votre périnée afin de ne plus ressentir une telle gêne.**

**Nous vous expliquerons comment associer nos dilateurs à des techniques de respiration pour travailler votre périnée et lui apprendre à se détendre et à se contracter. Apprenez à vos muscles à se relâcher et à se contracter, comme ils le font dans n'importe quelle autre partie du corps.**

**Il s'agit-là d'un parcours personnel et vous seule décidez de la façon de l'aborder. Allez à votre propre rythme.**

**Nous vous accompagnons tout au long du parcours. Commençons !**

Les dilateurs vaginaux Amielle Comfort ont été conçus pour les femmes qui rencontrent un inconfort vaginal et des problèmes de pénétration découlant d'un vaginisme, d'une dyspareunie, d'une opération gynécologique ou d'un traumatisme suite à un accouchement.

Amielle Comfort restaure la souplesse vaginale et peut contribuer à soulager l'inconfort sexuel.

Ce guide a été rédigé en collaboration avec des thérapeutes psychosexuels.

## Conseils supplémentaires pour détendre les muscles du périnée

« Avant et après utilisation du dilateur »

**Saviez-vous qu'il existe des techniques de respiration et de visualisation qui peuvent aider à détendre les muscles du périnée ?**

Le système nerveux du corps aide le corps à se détendre. Ces techniques de respiration peuvent lui apprendre à détendre les muscles du périnée.

Nous vous déconseillons d'utiliser ces techniques respiratoires pendant plus de 15 minutes à la fois.



Scannez pour découvrir comment des techniques respiratoires peuvent vous aider à utiliser vos dilateurs

## Découvrez comment utiliser vos dilateurs vaginaux Amielle® Comfort

Veillez lire ce mode d'emploi dans son intégralité avant d'utiliser les dilateurs vaginaux Amielle Comfort pour la première fois.

**Avant de commencer** – Avant la première utilisation, lavez les dilateurs et la poignée à l'eau chaude savonneuse, rincez soigneusement, puis laissez sécher. Aidez-vous des techniques de respiration contrôlées décrites à la section « Conseils pour détendre les muscles du périnée » pour plus de confort. Elles vous permettront également d'utiliser plus facilement le dispositif.

**Intimité** – Utilisez les dilateurs dans un lieu privé et confortable où vous ne serez pas dérangée.

**Position** – La position recommandée pour utiliser les dilateurs est allongée sur le dos, les genoux pliés et les jambes légèrement écartées. Vous pouvez également rester debout en plaçant une jambe sur une chaise.

**Progression** – Commencez par le plus petit dilateur et, lorsque vous pouvez l'insérer facilement, passez à la taille supérieure. Au début, il se peut que vous ne supportiez que l'extrémité du dilateur. En l'utilisant quotidiennement, vous parviendrez progressivement à l'insérer entièrement, puis à passer aux tailles supérieures. Lorsque vous changez de taille, passez à la taille suivante au cours de la même session car les muscles vaginaux seront déjà détendus et la transition en sera facilitée. Lorsque vous parvenez à insérer les dilateurs les plus larges, vous pouvez essayer d'avoir un rapport sexuel avec pénétration. Le temps nécessaire pour passer d'une taille à l'autre varie selon les personnes.

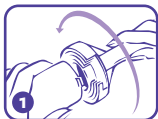
**Instructions de nettoyage** – Les dilateurs vaginaux et la poignée Amielle Comfort doivent être lavés après chaque utilisation. Lavez-les à l'eau chaude savonneuse, rincez-les soigneusement et laissez-les sécher avant de les remettre dans la trousse de transport. Assurez-vous qu'il ne reste aucune trace de savon pour éviter toute irritation. Souvenez-vous de laver la poignée du dilateur si vous l'avez utilisée.

## Avertissements et précautions

Ces instructions sont une aide. Des conseils supplémentaires peuvent être obtenus auprès de votre médecin.

En cas d'incident grave lors de l'utilisation de ce dispositif, veuillez le signaler à Owen Mumford Limited et à vos autorités locales compétentes.

## Insertion du dilateur

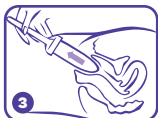


1. Faites pivoter la poignée pour la verrouiller sur le dilateur. Appliquez du gel lubrifiant sur l'embout du dilateur et sur l'ouverture de votre vagin.



2. Détendez-vous le plus possible. En respirant calmement, insérez lentement le dilateur dans votre vagin, aussi profondément que possible. Étant donné que le vagin est incliné vers le haut et en direction de votre dos, le dilateur doit également être orienté vers le haut et en direction de votre dos pendant l'insertion.

Laissez le dilateur en place aussi longtemps que vous l'a recommandé votre médecin.



3. Retirez-le doucement et lentement. Vous pourriez ressentir un contraction lors du retrait du dilateur. Ceci est tout à fait normal. Continuez à vous concentrer sur votre respiration pour aider vos muscles à se détendre.



Scannez le code pour accéder à une vidéo de démonstration

N'oubliez pas qu'il s'agit-là d'un parcours personnel. Soyez indulgente envers vous-même et allez à votre propre rythme.

### Informations sur la garantie

La garantie offerte par Owen Mumford Limited (« nous ») en relation avec ce produit est disponible sur [owenmumford.com](http://owenmumford.com). VEUILLEZ LIRE CETTE GARANTIE DANS SON INTÉGRALITÉ. Vos droits en vertu des lois de votre pays ne sont pas affectés.

### Gel lubrifiant OptiLube

**Ingrédients:** eau purifiée, polyéthylène glycol, glycérine, carbomère, esters d'acide 4-hydroxybenzoïque.

Tenir au sec et à l'abri de la lumière directe du soleil.

Fabriqué par Optimum Medical Solutions Ltd

Tennant Hall, Blenheim Grove, Leeds, LS2 9ET, Royaume-Uni. [www.optimummedical.co.uk](http://www.optimummedical.co.uk)



OptiLube, Aquagel® et Sylk ne sont pas des produits ou des marques appartenant à Owen Mumford. Pour plus d'informations, veuillez contacter le fabricant correspondant.

DE

Willkommen bei Amielle®. Ganz gleich, ob Sie Ihre Reise bereits begonnen haben oder gerade den ersten Schritt machen, wir unterstützen Sie mit unseren Produkten und Übungen. Diese ermöglichen es Ihnen, die Gesundheit Ihres Beckens bequem zu Hause selbst in die Hand zu nehmen.

**Schmerzen bei der vaginalen Penetration können dazu führen, dass Sie sich peinlich berührt und allein fühlen. Dabei ist bekannt, dass dies auch für viele andere Frauen eine Herausforderung ist. Und es gibt Techniken und Schulungen, die Ihnen helfen können.**

**Unsere Vaginaldehner sollen Ihren Geist und Ihren Körper an die Erfahrung sanfter Berührungen gewöhnen, die es Ihnen ermöglichen, Ihren Beckenboden zu trainieren und bisherige Beschwerden loszulassen.**

**Wir werden Ihnen zeigen, wie Sie unsere Vagiandehner mit entspannenden Atemtechniken kombinieren. Diese Kombination kann Ihnen helfen, Ihre Beckenbodenmuskulatur zu aktivieren. So lernen sie, diesen Muskel zu entspannen und zusammenzuziehen, wie Sie es mit jedem anderen Körperteil auch tun würden.**

**Dies ist Ihre Reise, und Sie haben es selbst in der Hand, wie Sie sie angehen. Wählen Sie Ihr eigenes Tempo.**

**Wir begleiten Sie bei jedem Schritt - also lassen Sie uns beginnen.**

Die Amielle Comfort Vaginaldehner wurden für Frauen entwickelt, die aufgrund von Vaginismus, Dyspareunie, gynäkologischen Eingriffen oder Verletzungen nach der Geburt vaginale Beschwerden und Penetrationsprobleme haben.

Amielle Comfort stellt die vaginale Aufnahmefähigkeit wieder her und kann dabei helfen, sexuelle Beschwerden zu lindern.

Diese Anleitung wurde mit Hilfe von Psychosexualtherapeuten erstellt.

## Zusätzliche Anleitungen zur Entspannung des Beckenbodens (vor und während der Anwendung des Vaginaldehners)

### Wussten Sie, dass Visualisierungs- und Atemtechniken zur Entspannung der Beckenbodenmuskulatur beitragen können?

Das körpereigene Nervensystem kann zur Entspannung und Entlastung des Körpers beitragen. Wenn Sie es mit diesen Atemtechniken trainieren, können Sie die Beckenbodenmuskulatur entspannen.

Wir empfehlen Ihnen, die Atemtechniken nicht länger als 15 Minuten anzuwenden.



Scannen Sie den QR-Code und erfahren Sie, wie Atemübungen bei der Anwendung von Amielle Comfort helfen können

## So verwenden Sie Ihre Amielle® Comfort Vaginaldehner

Bitte lesen diese Anleitung vollständig durch, bevor Sie die Amielle Comfort Vaginaldehner zum ersten Mal verwenden.

**Vor Beginn** – Waschen Sie die Vaginaldehner und den Griff vor dem ersten Gebrauch in warmem Seifenwasser. Gründlich abspülen und trocknen lassen. Verwenden Sie kontrollierte Atemtechniken wie im Abschnitt „Anleitung zur Entspannung des Beckenbodens“ beschrieben, um den Komfort zu verbessern und die Anwendung zu vereinfachen.

**Intimsphäre** – Verwenden Sie die Vaginaldehner in einer privaten, angenehmen und ungestörten Umgebung.

**Position** – Die empfohlene Position zur Verwendung der Vaginaldehner ist flach auf dem Rücken liegend, wobei die Knie gebeugt und die Beine leicht geöffnet sind. Alternativ können Sie auch stehen, wobei Sie ein Bein auf einen Stuhl stellen.

**Fortschritt** – Beginnen Sie mit dem kleinsten Vaginaldehner und steigern Sie die Größe, wenn Sie ihn angenehm einführen können, mit der nächsten Größe. Es kann sein, dass Sie bei der anfänglichen Verwendung der Vaginaldehner, nur die Spitze des verwendeten Vaginaldehners in Ihrer Scheide tolerieren können. Bei anhaltendem täglichem Gebrauch werden Sie allmählich Fortschritte erzielen, bis ein vollständiges Einführen und anschließend die Verwendung größerer Vaginaldehner möglich ist. Wenn Sie von einer Größe auf die nächste übergehen, wechseln Sie in derselben Sitzung vom kleineren zum größeren Vaginaldehner, da die Scheidenmuskeln dann bereits entspannt sind und der Übergang dadurch leichter fällt. Wenn Sie beim Einführen der größeren Vaginaldehner ein angenehmes Gefühl haben, sind Sie möglicherweise wieder bereit für vaginalen Geschlechtsverkehr. Die Zeit, die für den Wechsel von einer zur nächsten Größe erforderlich ist, ist individuell unterschiedlich.

**Reinigung** – Die Amielle Comfort Vaginaldehner und der Griff sind nach jedem Gebrauch zu reinigen. In warmem Seifenwasser waschen, gründlich abspülen und trocknen lassen, bevor Sie sie in der Tragetasche aufbewahren. Stellen Sie sicher, dass alle Seifen Spuren entfernt sind, um Reizungen zu vermeiden.

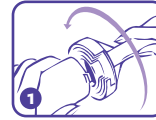
Vergessen Sie nicht, den Griff für die Vaginaldehner zu reinigen, falls dieser verwendet wurde.

## Warnungen und Vorsichtsmaßnahmen

Diese Gebrauchshinweise sind als Hilfestellung gedacht. Weiterführenden Rat erhalten Sie von Ihrem Arzt/Ihrer Ärztin bzw. von der für Sie zuständigen medizinischen Fachkraft.

Sollte sich bei der Verwendung dieses Produkts ein ernsthafter Zwischenfall kommen, so melden Sie dies bitte Owen Mumford Limited sowie Ihrer lokal zuständigen Behörde.

## Einführen des Vaginaldehners



1. Schrauben Sie den Griff auf den Vaginaldehner, sodass er einrastet. Tragen Sie das Gleitgel auf die Spitze des Vaginaldehners und auf Ihre Scheidenöffnung auf.
2. Entspannen Sie sich so gut wie möglich. Führen Sie den Vaginaldehner unter kontrollierter Atmung vorsichtig und langsam so weit in die Scheide ein, wie es angenehm ist. Da die Scheide in ihrem weiteren Verlauf nach hinten aufwärts zum Rücken hin führt, sollte der Vaginaldehner beim Einführen schräg nach oben in Richtung des Rückens eingeführt werden. Lassen Sie den Vaginaldehner so lange in einer Position, wie es Ihnen die für Sie zuständige medizinische Fachkraft geraten hat.
3. Den Vaginaldehner langsam und vorsichtig herausziehen. Beim Entfernen des Dilators kann sich die Muskulatur verkrampfen. Das ist normal. Konzentrieren Sie sich weiter auf Ihre Atmung, damit sich die Muskulatur entspannen kann.



Um ein Anleitungsvideo anzuschauen, scannen Sie den QR-Code

Denken Sie daran, dass dies eine persönliche Reise ist. Seien Sie nett zu sich selbst und wählen Sie Ihr eigenes Tempo.

### Gewährleistungsinformationen

Die von Owen Mumford Limited („wir“) in Zusammenhang mit diesem Produkt gewährte Garantie ist unter [owenmumford.com](https://www.owenmumford.com) nachzulesen. BITTE LESEN SIE ALLE BESTIMMUNGEN DIESER GARANTIEERKLÄRUNG. Die Ihnen gemäß der Gesetzgebung Ihres Landes zustehenden Rechte bleiben von der Garantie unberührt.

### OptiLube Gleitgel

**Inhaltsstoffe:** gereinigtes Wasser, Polyethylenglycol, Glycerin, Carbomer, 4-Hydroxybenzoesäure-Ester.

Trocken lagern, nicht direkter Sonneneinstrahlung aussetzen.

Hergestellt von Optimum Medical Solutions Ltd,

Tennant Hall, Blenheim Grove, Leeds, LS2 9ET, Großbritannien. [www.optimummedical.co.uk](https://www.optimummedical.co.uk)



OptiLube, Aqualife® und Sylk sind keine Produkte bzw. Marken von Owen Mumford. Kontaktieren Sie den Hersteller für weitere Informationen.

**ES** Bienvenida a Amielle®. Tanto si ya ha comenzado su viaje como si está dando el primer paso, estamos aquí para darle apoyo con las herramientas y la educación que le permitirán responsabilizarse de su suelo pélvico desde la comodidad de su hogar.

**La sensación de dolor durante la penetración vaginal puede hacer que se sienta avergonzada y sola. La verdad es que esto que siente ahora también es una dificultad para muchas otras mujeres. Existen técnicas y entrenamiento disponible para ayudarlo.**

**Nuestros dilatadores están diseñados con el objetivo de que familiarice su mente y su cuerpo de forma que sienta un roce suave y le permita entrenar su suelo pélvico para evitar la incomodidad que ha estado sintiendo.**

**Le demostraremos que el uso combinado de nuestros dilatadores junto con técnicas de respiración le ayudará a activar los músculos del suelo pélvico, enseñarles a relajarse y contraerse como harían con cualquier otra parte de su cuerpo.**

**Este viaje es personal y usted tiene el control sobre cómo abordarlo. Siga su propio ritmo.**

**Estamos con usted en cada paso del recorrido, así que, ¡comencemos!**

Los dilatadores vaginales Amielle Comfort se han diseñado para las mujeres que sufren incomodidad vaginal y problemas de penetración derivados de vaginismo, dispareunia, cirugía ginecológica o traumatismo después del parto.

Amielle Comfort restaura la capacidad vaginal y puede ayudar a aliviar la incomodidad sexual.

Esta guía se ha escrito junto con terapeutas psicosexuales.

## Orientación adicional para la relajación del suelo pélvico (Antes y durante el uso del dilatador)

**¿Sabía que el empleo de técnicas de respiración y visualización puede contribuir a la relajación de los músculos del suelo pélvico?**

El sistema nervioso del cuerpo contribuye a relajar y desestresar el cuerpo. Su entrenamiento mediante estas técnicas de respiración puede contribuir a relajar los músculos del suelo pélvico.

Le recomendamos que emplee estas técnicas de respiración durante no más de 15 minutos.



Escanearme para obtener instrucciones acerca del uso de los dilatadores

Así se utilizan los dilatadores vaginales Amielle® Comfort.

Lea estas instrucciones por completo antes de utilizar los dilatadores Amielle Comfort por primera vez.

**Antes de comenzar** – Antes del primer uso, lave los dilatadores y el mango con agua caliente y jabón; a continuación, enjuáguelos bien y espere a que se sequen. Emplee las técnicas de respiración descritas en la sección «Orientación para la relajación del suelo pélvico» para mejorar la comodidad y facilitar su uso.

**Privacidad** – Utilice los dilatadores en un entorno privado y cómodo donde nadie pueda molestarla.

**Posición** – La posición que se recomienda para usar los dilatadores consiste en acostarse boca arriba con las rodillas dobladas y las piernas ligeramente separadas. También puede estar de pie con una pierna levantada y apoyada sobre una silla.

**Progresión** – Comience con el dilatador más pequeño y, una vez que pueda insertarlo con comodidad, siga con el del siguiente tamaño. Cuando utilice los dilatadores por primera vez, es posible que solo pueda tolerar la punta del dilatador. Con el uso continuo y diario, podrá progresar poco a poco hasta la inserción completa y, posteriormente, será capaz de utilizar tamaños más grandes. Al hacer la transición a otro tamaño, cambie del dilatador más pequeño al del siguiente tamaño durante la misma sesión, puesto que los músculos vaginales estarán ya relajados y la transición será más fácil. Una vez que se sienta cómoda con los dilatadores más grandes, podrá intentar la práctica de relaciones sexuales con penetración. El tiempo que se tarda en cambiar de un tamaño a otro depende de cada persona.

**Instrucciones de limpieza** – El mango y los dilatadores vaginales Amielle Comfort deben lavarse tras cada uso. Lávelos con agua caliente y jabón; a continuación, enjuáguelos bien y espere a que se sequen antes de guardarlos en la bolsa de transporte. Asegúrese de eliminar cualquier resto de jabón para evitar sufrir irritación.

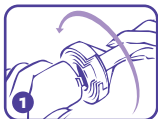
Recuerde que debe lavar el mango del dilatador en caso de haberlo usado.

## Advertencias y precauciones

Estas instrucciones se han concebido a modo de guía. El profesional sanitario podrá ofrecerle más consejos.

Si ocurre algún problema grave al usar este dispositivo, informe a Owen Mumford Limited y a la autoridad competente local.

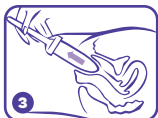
## Inserción del dilatador



1. Gire y bloquee el mango en el dilatador. Aplicar gel lubricante a la punta del dilatador y en la abertura vaginal.



2. Relájese tanto como sea posible. Respirando de forma controlada, inserte lentamente el dilatador en la vagina; introdúzcalo todo lo profundo que pueda sin sentir incomodidad. Dado que la vagina se tuerce hacia arriba y hacia la espada, debe introducir el dilatador con un ángulo hacia arriba y en la dirección de la espada.



Deje el dilatador en esta posición durante el tiempo que le haya recomendado el profesional sanitario.  
3. Retire el dilatador despacio y con cuidado. Puede notar cierta tensión al retirar el dilatador. Es normal. Continúe centrada en la respiración para ayudar a relajar los músculos.



Escanear para visualizar un vídeo de demostración

Recuerda que se trata de un viaje personal.  
Trátese con mimo y siga su propio ritmo.

### Información de garantía

La garantía ofrecida por Owen Mumford Limited («nosotros») en relación con este producto está disponible en [owenmumford.com](http://owenmumford.com). LEA ESTA GARANTÍA POR COMPLETO. Sus derechos, tal como establezcan las leyes de su país, no se verán afectados.

### Gel lubricante OptiLube

**Ingredientes:** agua depurada, polietilenglicol, glicerina, carbómero, ésteres de ácido 4-hidroxybenzoico.

Conservar en un lugar seco y alejado de la luz solar directa.

Fabricado por Optimum Medical Solutions Ltd,  
Tennant Hall, Blenheim Grove, Leeds, LS2 9ET, UK. [www.optimummedical.co.uk](http://www.optimummedical.co.uk)



STERILE

OptiLube, Aquagel® y Sylk no son productos o marcas comerciales propiedad de Owen Mumford. Para obtener más información, póngase en contacto con el fabricante correspondiente.

IT

Benvenuta in Amielle®. Se hai già iniziato il tuo percorso o stai facendo i primi passi, siamo qui per supportarti con gli strumenti e la formazione che ti consentono di prenderti cura della tua salute pelvica nel comfort della tua casa.

**Il dolore durante la penetrazione vaginale può farti sentire imbarazzata e sola. La verità è che ciò che stai vivendo ora è anche una sfida per molte altre e ci sono tecniche e formazione disponibili per aiutarti.**

**I nostri dilatatori mirano a familiarizzare la tua mente e il tuo corpo per sperimentare un tocco delicato che ti consente di allenare il tuo pavimento pelvico ed evitare il disagio che hai provato.**

**Dimostreremo come combinare i nostri dilatatori con tecniche di respirazione che aiutano a coinvolgere i muscoli del pavimento pelvico, insegnando loro a rilassarsi e contrarsi come farebbero con qualsiasi altra parte del tuo corpo.**

**Questo è un viaggio personale e tu hai il controllo di come affrontarlo. Procedi al tuo ritmo.**

**Siamo con te in ogni fase del percorso, quindi iniziamo.**

I dilatatori vaginali Amielle Comfort sono progettati per le donne che riscontrano dolore e problemi durante la penetrazione dovuti a vaginismo, dispareunia, chirurgia ginecologica o trauma successivo al parto.

Amielle Comfort ripristina la capacità vaginale e può aiutare ad alleviare il dolore durante i rapporti sessuali.

Questa guida è stata realizzata in collaborazione con terapisti psicosessuali.

## Guida aggiuntiva per il rilassamento del pavimento pelvico (Prima e durante l'utilizzo del dilatatore)

**Sapevi che l'utilizzo di tecniche di visualizzazione e respirazione può aiutare a rilassare i muscoli del pavimento pelvico?**

Il sistema nervoso del tuo corpo aiuta a rilassare e ridurre lo stress del corpo. Allenarlo utilizzando queste tecniche di respirazione può aiutare a rilassare i muscoli del pavimento pelvico.

Si consiglia di utilizzare tecniche di respirazione per non più di 15 minuti.



Scansiona per scoprire come le tecniche di respirazione possono aiutare con l'utilizzo del dilatatore



## Ecco come utilizzare i tuoi Dilatori vaginali Amielle® Comfort

Prima di utilizzare i dilatori Amielle Comfort, leggi con attenzione le istruzioni.

**Prima di iniziare** - Lava i dilatori e il manico con acqua calda e sapone, quindi risciacquali con cura e lasciali asciugare. Utilizza tecniche di respirazione controllata descritte nella sezione "Guida per il rilassamento del pavimento pelvico" per migliorare il comfort e renderlo più facile da usare.

**Privacy** - Utilizza i dilatori in un ambiente riservato e confortevole in cui nessuno possa disturbarti.

**Postura** - La posizione migliore per utilizzare i dilatori è quella supina, con le ginocchia piegate e le gambe leggermente separate. In alternativa, puoi restare in piedi con una gamba appoggiata su una sedia.

**Progressione** - Inizia con il dilatatore più piccolo; quando riesci a inserirlo senza difficoltà, passa alla misura successiva. È possibile che alle prime applicazioni tu riesca a sopportare solo la punta del dilatatore, ma con un uso quotidiano e costante riuscirai gradualmente a inserirlo per intero e passare alla misura più grande. Se ti senti pronta per passare al dilatatore successivo, fallo durante la stessa sessione: i muscoli vaginali saranno già rilassati e la transizione sarà più semplice. Quando riesci a inserire il dilatatore più grande senza provare dolore, potresti essere pronta per tentare un rapporto sessuale completo. Il tempo necessario per passare da una misura a quella successiva varia da persona a persona.

**Pulizia** - I dilatori vaginali e il manico Amielle Comfort devono essere lavati dopo l'uso. Lavali con acqua calda e sapone, quindi risciacquali con cura e lasciali asciugare prima di riporli nell'astuccio. Assicurati di rimuovere tutti i residui di sapone per prevenire irritazioni.

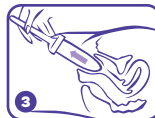
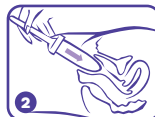
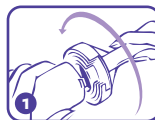
Ricorda di lavare il manico, se l'hai utilizzato.

## Avvertenze e precauzioni

Queste istruzioni sono intese come una guida. In caso di dubbi, rivolgiti al tuo specialista.

Se si verifica un incidente grave durante l'uso del dispositivo, si prega di segnalarlo a Owen Mumford Limited e all'autorità competente.

## Inserimento del dilatatore



1. Avvita il dilatatore sul manico fino a bloccarlo. Applica un gel lubrificante sulla punta del dilatatore e sull'orifizio vaginale.
2. Rilassati il più possibile. Respira in modo controllato e fai scivolare il dilatatore all'interno della vagina per quanto riesci prima di provare disagio. La vagina è rivolta verso la schiena e orientata verso l'alto: quando inserisci il dilatatore, inclinalo in modo che ne segua la direzione naturale.

Lascia il dilatatore in posizione per tutto il tempo che ti ha indicato il tuo specialista.

3. Rimuovi il dilatatore con delicatezza. Potresti riscontrare un po' di restrizione mentre rimuovi il dilatatore. Questo è normale. Continua a concentrarti sulla respirazione per aiutare i muscoli a rilassarsi.



Scansiona per un video dimostrativo

Ricorda che questo è un percorso personale.  
Sii gentile con te stessa e procedi al tuo ritmo.

## Informazioni sulla garanzia

La garanzia offerta da Owen Mumford Limited ("noi") per questo prodotto è disponibile sul sito [owenmumford.com](http://owenmumford.com). LEGGERE TUTTO IL TESTO DELLA GARANZIA. I diritti previsti dalle leggi vigenti nel paese di residenza non saranno compromessi.

## Gel lubrificante OptiLube

**Composizione:** acqua purificata, glicole polietilenico, glicerolo, carbopol, esteri di acido 4-idrossibenzoico.

Conservare in luogo asciutto al riparo dalla luce diretta del sole.

Prodotto da Optimum Medical Solutions Ltd,

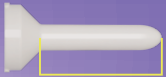
Tennant Hall, Blenheim Grove, Leeds, LS2 9ET, Regno Unito. [www.optimummedical.co.uk](http://www.optimummedical.co.uk)



STERILE R

OptiLube, Aquagel® e Sylk non sono prodotti o marchi commerciali di Owen Mumford. Per maggiori informazioni, contatta il produttore interessato.

# Amielle® Comfort



Size 0: 7 x 1.5cm  
(2<sup>3</sup>/<sub>4</sub> x <sup>3</sup>/<sub>8</sub>"



Size 1: 9 x 2cm  
(3<sup>1</sup>/<sub>2</sub> x <sup>3</sup>/<sub>4</sub>"



Size 2: 11 x 2.5cm  
(4<sup>1</sup>/<sub>4</sub> x 1"



Size 3: 14 x 3cm  
(5<sup>1</sup>/<sub>2</sub> x 1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>"



Size 4: 16 x 3.5cm  
(6<sup>1</sup>/<sub>4</sub> x 1<sup>1</sup>/<sub>2</sub>"



Scan to learn about how breathing techniques can help with dilator use

Scannez pour découvrir comment des techniques respiratoires peuvent vous aider à utiliser vos dilateurs

Scannen, um zu erfahren, wie Atemtechniken bei der Verwendung von Vaginaldehnern helfen können

Escanear para aprender acerca de cómo las técnicas de respiración pueden ayudar a utilizar el dilatador

Scansiona per scoprire come le tecniche di respirazione possono aiutare con l'utilizzo del dilatatore



Want to chat?

Consumer Support  
+44 (0)1993 812021

¿Desea hablar?

Servicio de asistencia a la usuaria  
+33 (0)3 45 83 60 68

Vous voulez discuter ?

Senea  
+33 (0)3 45 83 60 68

Vuoi chattare

Assistenza clienti  
+33 (0)3 45 83 60 68

Zum Chat

Kundenbetreuung  
+49 (0)6026/97750

Made by Owen Mumford in Malaysia

# OWEN MUMFORD



## HEAD OFFICE

Owen Mumford Ltd.,  
Brook Hill, Woodstock,  
Oxfordshire OX20 1TU,  
United Kingdom  
T : +44 (0)1993 812021  
E : [info@owenmumford.com](mailto:info@owenmumford.com)

EC REP

IMPORTER

## GERMANY

Owen Mumford GmbH,  
Alte Häge 1,  
63762 Großostheim,  
Germany  
T : +49 (0)6026/97750  
E : [de.info@owenmumford.com](mailto:de.info@owenmumford.com)

[owenmumford.com](http://owenmumford.com)

Pat. [owenmumford.com/ip](http://owenmumford.com/ip)  
[owenmumford.com/symbol-glossary](http://owenmumford.com/symbol-glossary)

CH REP

Freyr Life Sciences GmbH,  
Bahnhofplatz, CH-6300 Zug, Switzerland

Manufactured from PBT and suitable for patient contact use.  
Single Patient Use.

Fabriqué en PBT et adapté au contact avec le patient.  
Usage unique (un seul patient).

Aus PBT hergestellt und für die Verwendung im Patientenkontakt  
geeignet. Zur Verwendung durch eine einzelne Patientin.

Fabricado en PBT y adecuado para el uso en contacto con  
el paciente. Uso individual.

Realizzato in PBT e adatto per l'uso a contatto con la paziente.  
Monouso.

PZN: 7567431



Certified



Corporation