

Lupin Handleiding



Product specificaties



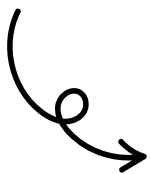
De lupin is kegel vormig en gemaakt van milieuvriendelijk en veilig en zacht siliconen. Met een waterdichtheid van IPX7

De afmetingen zijn 12,7 cm bij 3,8 cm en 1,2 cm met een gewicht van 95 gram. De Lupin is voorzien van een 300 mAh/ DC5v batterij en een geluidsniveau van minder dan <55db.

Gebruikerstijd van de Lupin is 50 minuten en de oplaadtijd bedraagt 120 minuten met behulp van een DC-USB oplaadkabel.

De Lupin heeft 10 verschillende vibratiemogelijkheden.

Kenmerkend is de zachte en flexibele top van de Lupin, speciaal ontwikkeld voor gebruik bij vernauwingsklachten van de vaginale ingang.



3 seconden indrukken van **"logo knop"** is om de tool aan en uit te zetten.

Kort indrukken van **"logo knop"** geeft een wisseling in de 10 vibratie patronen.



Algemene beschrijving

De tool is waterproof gradatie IPX 7 en bevat 10 verschillende patronen van vibratie. Hierdoor kan de tool in ritme en vibratie patronen ingezet worden naar eigen wens.

Hygiëne

Het wordt geadviseerd om het hulpmiddel individueel te gebruiken en na gebruik te reinigen. Na gebruik kan de Lupin worden afgespoeld met lauw-warm water en daarna worden gedroogd met een zachte, niet pluizende doek.

Het is van belang om de Lupin elke keer, al dan niet met zeer grote regelmaat, te reinigen met speciaal ontwikkelde reinigings sprays, welke specifiek ontwikkeld zijn voor het reinigen van intieme tools. Hierbij adviseren we om een zo neutraal mogelijk middel te gebruiken zonder geur- en kleurstoffen om eventueel huidirritatie of allergische reacties te voorkomen. Het is iedereen vrij om hierin zijn eigen keuzes te maken.





Voor de gebruiker



De Lupin is ontwikkeld voor alle vrouwen die hun eigen lichaam willen verkennen en omarmen. Waarbij de Lupin de vrouw uitnodigt in persoonlijke empowerment op basis van eigen regie, zelfvertrouwen en positieve (seksuele) ervaringen.



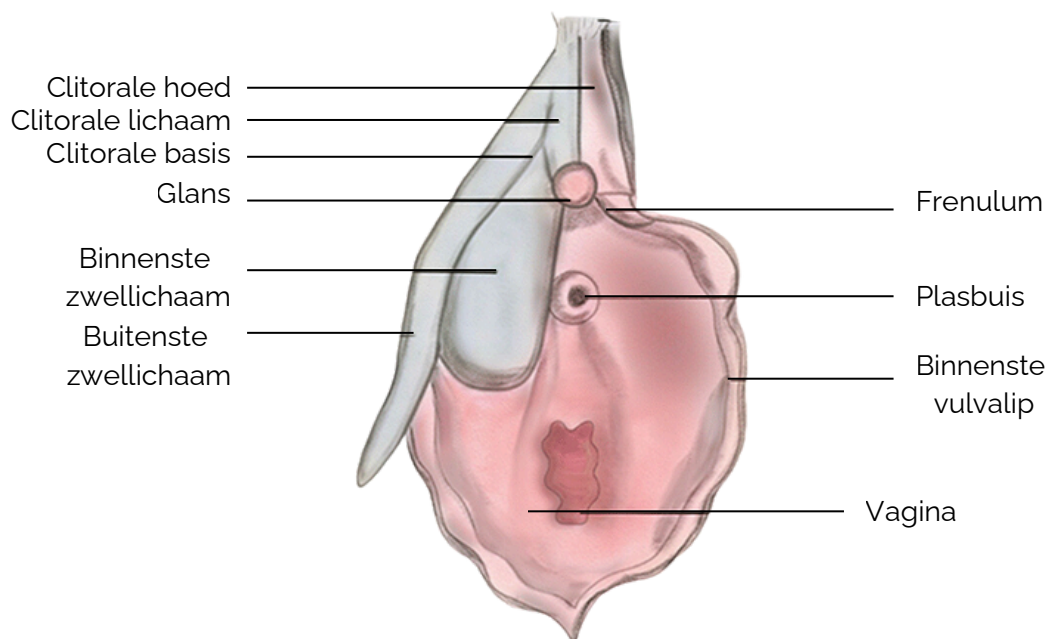
Embrace yourself and discover your possibilities.

De Lupin voor intiem plezier en genot



Geven van intiem plezier aan jezelf of een ander begint met het aanzetten van de Lupin. Voor een volledige beleving met het gehele lichaam adviseren we je om ook de verschillende erogene zones te stimuleren. De meest bekende erogene zones zijn hals, borsten, onderbuik, binnenkant bovenbenen etc. Laat de zijkant van de Lupin hier rustig tegenaan komen, daag eventueel extra uit door met de zachte top van de Lupin een strijkende of circulaire beweging te maken langs en over de erogene zones.

Het opwekken van intiem plezier kan natuurlijk ook op een meer directe manier. Dit kan door het stimuleren van de clitoris zelf of de omgeving van de clitoris. Bij de afbeelding hiernaast zie je dat de clitoris een glans heeft, wat merendeel van de vrouwen het knopje noemt. Dit deel bevat de meeste zenuwen van de clitoris. Bij opwinding zwelt de clitoris en komt de glans onder de clitorale hoed vandaan. Bij veel opwinding is directe stimulatie hierop te intensief. Aan beide zijkanten van de glans en daarachter bevindt zich de basis van de clitoris met twee armen. Deze armen lopen enerzijds rondom de ingang van de vulva en in het bovenste deel van de binnenste vulvalip. Stimulatie van deze zones geeft meer regie over intensiteit en vaak ook langer plezier en beheersing tot het moment van orgasme.



Vaginisme: hoe het werkt



In rust is de vulva gesloten, de vulvalippen liggen tegen elkaar aan en beschermen hiermee de ingang van de vagina. Als de vulvalippen dan worden gespreid, zie je een kleine opening voor de vagina. Tijdens opwindning verandert er veel in het vulvaire aanzicht. Door de zwelling van de clitoris en de binnenste vulvalippen wordt de ingang van de vagina direct zichtbaar. De opening is dan ook toegenomen door de verbeterde doorbloeding. De slijmvliezen zijn voller en produceren vocht, hierdoor oogt de vulva ook natter en zul je zien dat de slijmvliezen zacht en soepel aanvoelen. Dit systeem zorgt ervoor dat de vagina toegankelijk is voor het inbrengen van vingers, speeltjes en/of een penis, indien je iemand wilt toelaten. In rust, dus bij ontspanning van de bekkenbodembodem, is er al wel voldoende ruimte om een vinger en/of tampon in te brengen mits je dit wilt.

Bij vaginisme is er nog nooit een succesvolle ervaring geweest in relatie tot iets inbrengen in de vagina. We spreken pas echt van vaginisme als deze klachten minimaal 6 maanden aanwezig zijn. In de dagelijkse praktijk zien we ook veel vrouwen met vaginistische klachten. Het is dan niet meer mogelijk of maar beperkt mogelijk om een vinger, penis, tampon, etc. in te brengen in de vagina. Het fysieke component bij vaginisme betreft de bekkenbodembodem. Situationeel gebonden spant je bekkenbodembodem aan waardoor de toegang tot de vagina gesloten wordt. Ofwel de onderzijde wordt op slot gezet. Het kan betekenen dat je de bekkenbodembodem al prima kan aan- en ontspannen, maar in relatie tot genitaal contact een onwillekeurige aanspanning van de bekkenbodembodem optreedt. Hierdoor sluit de ingang van de vagina en is het niet of nauwelijks mogelijk om iets in te brengen.

Daarnaast speelt het toelaten van iets of iemand een belangrijke factor. Het toelaten betekent hierbij verbinden vanuit kwetsbaarheid, loslaten van controle en soms ook ontdekken en omarmen van angsten. Uiteindelijk is ontspannen in de bekkenbodembodem in combinatie met vertrouwen om iemand toe te laten, de weg naar herstel van vaginistische klachten.

De weg naar herstel



Een van de eerste stappen is het leren ontdekken en ervaren van je eigen lichaam. Hierbij is het waardevol om te kijken naar je vulva, in een rustmoment maar bijvoorbeeld ook bij opwinding. Tijdens het kijken bij opwinding zul je ook zien dat de huid glanzend van het vocht is en soepel oogt. Twijfel je hieraan of zie je andere dingen? Neem dan contact op met je huisarts of een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.

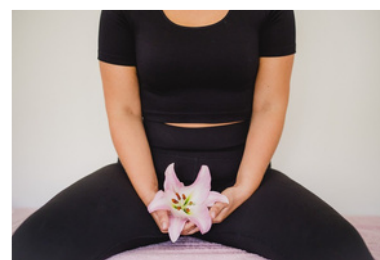
Daarna en bij de volgende keren kun je direct de Lupin aanzetten. De eerste sessies stimuleer je met de Lupin de vulva. Hierbij start je aan de buitenzijde van de vulva en werk je langzaam richting het centrum. Deze zintuiglijke prikkeling geeft altijd een genitale reactie. Probeer hierbij rustig te observeren hoe je dit ervaart. Kun je dit waarnemen, ervan genieten, je eraan overgeven? Mocht dit niet lukken, probeer dan bij jezelf na te gaan waarom je dit niet kan/mag of wil ervaren. Spelen angsten op de achtergrond een rol?

In de praktijk merken we dat veel vrouwen al ver vooruit denken en zich richten op het inbrengen. Laat deze gedachten en gevoelens er even zijn. Veel vrouwen ervaren dit en stoppen dan met de zintuiglijke stimulatie. Het is goed om je dan te realiseren dat je ergens mee stopt of er niet van kan genieten omdat je bezig bent met iets wat nog helemaal niet aan de orde is. Spreek met jezelf af dat je ieder moment kan stoppen; je blijft in regie. Probeer voor nu vooral weer de aandacht te leggen op de zintuiglijke stimulatie die je een prettig gevoel geeft.

Als het je lukt om te genieten en te ervaren van de stimulatie, kun je door naar de stap van spierontspanning en toegang. Hierbij begin je met een van de belangrijkste spieren, degene die dwars onder de vulva doorloopt. De spier loopt van links naar rechts en vormt een belangrijk deel van het perineum (afbeelding pagina 5).

De ervaring leert dat bij spanning, angst of (angst voor) pijn, deze spier als eerste reageert. Prikkeling van deze huidzone kan al leiden tot een reflexmatige aanspanning van de spier, waardoor de ingang gesloten wordt.

- Met de top van de Lupin oefen je een zeer milde en zachte druk uit op deze spier door hem links en rechts van de vagina-ingang te plaatsen. Daarna laat je de vibratie zijn werk doen, waardoor de spier langzaam tot ontspanning komt.
- Deze massage heeft als doel om de spier te ontspannen en op een gewenst moment toegang te geven tot de vagina. Maar daarnaast is het van belang om in deze zone van de vulva positieve en prettige ervaringen op te doen. Door je deze positieve ervaringen op te doen, zul je ook merken dat bij contact de spier niet meer altijd reageert met aanspanning; directe bescherming tegen wat komen gaat is namelijk niet langer noodzakelijk.
- De spieren zijn minder gespannen op het moment dat je merkt dat je meer druk en zelfs een beetje rek kunt brengen op deze zone met behulp van de kop van de Lupin. Dit is het moment om verder te gaan. Mogelijk zul je merken dat deze stap weer angsten en weerstand oproept. Probeer hierbij ook terug te gaan in het moment en voor nu te bepalen of het prettig of comfortabel is wat je voelt.
- Deze stap leert je vertrouwen op het hier en nu. Je kunt namelijk altijd stoppen als het niet meer prettig is. Oefen ook deze gedachte op bijvoorbeeld andere momenten om te voorkomen dat angst voor de toekomst een rol gaat spelen in de stappen van de oefeningen.
- Je plaatst nu de top van de Lupin tegen de ingang van de vagina, waarbij de vulvalippen goed naar buiten zijn gebracht. Je kunt de Lupin een klein stukje inbrengen door gebruik te maken van de perstechniek. Dat doe je door eerst rustig en volledig uit te ademen, bij de volgende inademing vul je de longen maximaal. Je houdt de lucht aan het einde van de inademing vast en verplaatst deze naar beneden. Hierbij voel je een drukkend gevoel onderin de liezen en in de richting van de bekkenbodem.
- De oefening met de perstechniek draagt eraan bij dat de bekkenbodem in zijn geheel daalt en zich omsluit om de top van de Lupin. Deze techniek wordt ook later bij alle vormen van penetratie gebruikt. Hiermee nodig je uit in plaats van dat je iets naar binnen laat komen. (toegang geven vs toelaten)



Het stappenplan



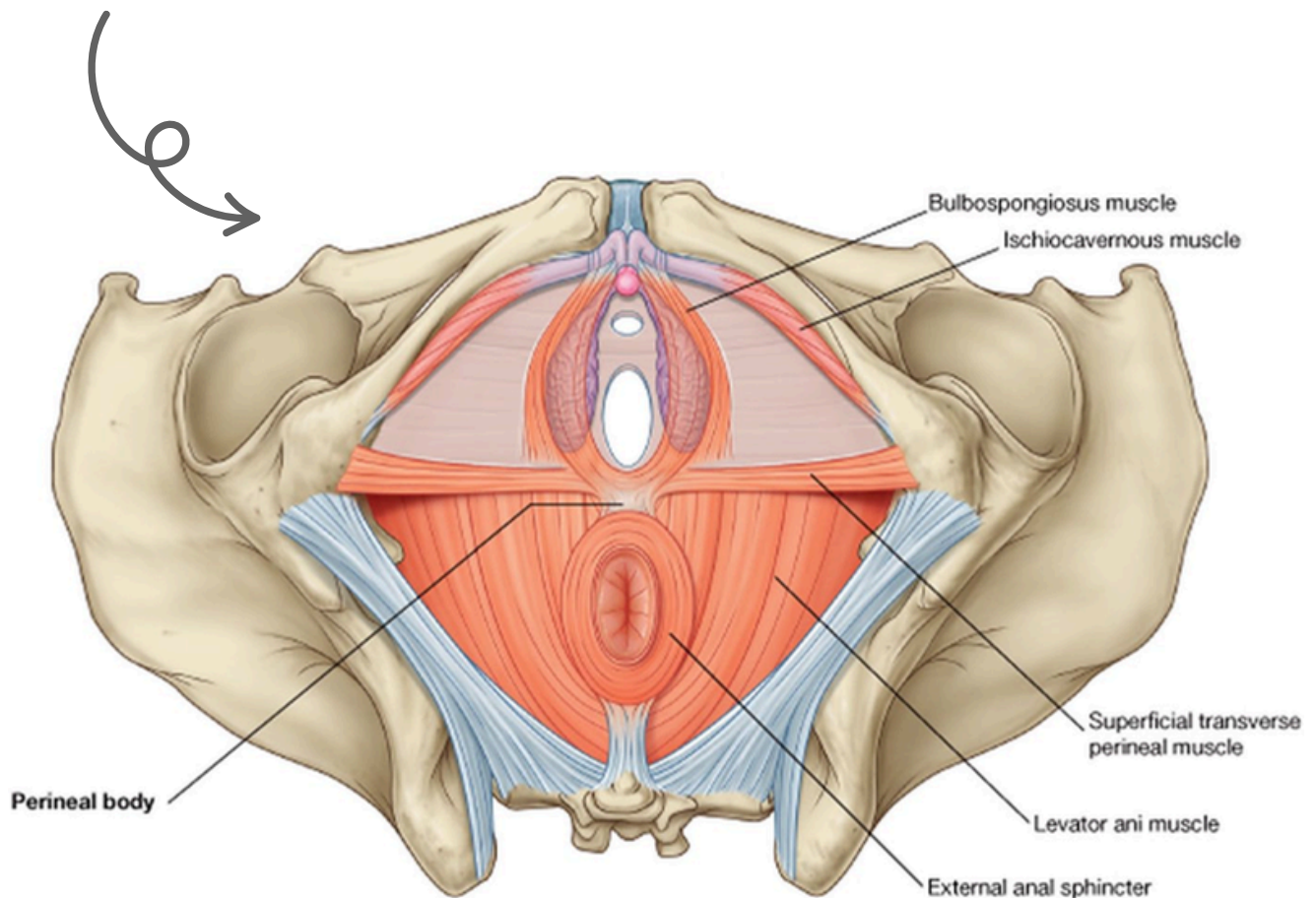
- Mocht je de persdruk niet voelen, dan is het handig om eerst de bekkenbodem maximaal aan te spannen door de anus/vulva en plasbuis te sluiten en maximaal op te trekken. Hierbij probeer je de spanning voor 10 seconden vast te houden. Vervolgens zal de bekkenbodem automatisch tot meer ontspanning komen. Vervolgens kun je weer starten met de perstechniek.
- Het kan voorkomen dat je dit enkele keren moet oefenen voordat je succes ervaart. Blijft het moeilijk, neem dan contact op met een geregistreerd bekkenfysiotherapeut voor begeleiding op maat.
- Als het je gelukt is om de Lupin een klein beetje in te brengen, laat je hem eerst rusten op zijn plek. De vibratie zal je zintuigen en het systeem verder stimuleren in ontspanning. Probeer je te focussen op dit moment, deze ervaring en het prettige gevoel. Wees hierbij ook trots op het tot nu toe bereikte resultaat!
- Je hebt de eerste stappen genomen in het toelaten in de meest intieme zone. De stappen die je tot nu toe hebt gezet, zijn het moeilijkste. De komende stappen zijn gericht op het ontwikkelen van eigen vertrouwen, vertrouwen in eigen regie en positieve en prettige ervaringen.



- In de aankomende stappen ga je oefenen om de Lupin volledig in te brengen. Deze stappen kun je ook volgen om een tampon of bijvoorbeeld penis in te brengen zodra je hiervoor de ruimte en vrijheid voelt.
- Het inbrengen is iedere keer door middel van contact maken, waarnemen, persen en dan rustig verder inbrengen. Probeer hierbij ook telkens de perstechniek in te zetten om dit in de toekomst ook vertrouwd toe te kunnen passen. Tijdens iedere sessie breng je de Lupin een klein beetje verder in.
- Na het dieper inbrengen herhaal je een moment van rust, bewust waarnemen en genieten van de prikkeling. Op deze manier bouw je positieve ervaringen en vertrouwen op. Zodra het je is gelukt om de Lupin voor 2-3 cm in te brengen, ben je toe aan de volgende stap. Zodra je lichaam ontspannen voelt en je goed in contact bent, beweeg je de Lupin na het inbrengen rustig voor 4-5 herhalingen in- en uitwaarts. Het tempo bepaal je zelf. Voor de spieren en de vaginale slijmvlies is het niet noodzakelijk om de Lupin gedurende meer dan 5 minuten op eenzelfde plek te positioneren. Het stilhouden is met name bedoeld om gericht waar te nemen en je aandacht te richten op ontspanning, een positieve waarneming en de zintuiglijke prikkeling.
- In een periode van enkele weken bouw je op door de oefeningen 2-3 maal per week uit te voeren en hiervoor 20-30 minuten de tijd te nemen. Je kunt een eventuele partner vragen om mee te oefenen. Daarnaast adviseren we om de Lupin vanaf dit moment actief in te zetten gericht op seksueel plezier voor beide partners. Concreet betekent dit dat je de fase van 4 cm inbrengen en bewegen enkele keren succesvol hebt volbracht.
- Je kunt nu ook actief oefenen met het inbrengen van een tampon of vinger. Hierbij mag je best bij iedere nieuwe stap een moment van weerstand ervaren en ook even uit het moment raken. Gun jezelf dat dit mag gebeuren en probeer vervolgens weer terug te komen tot het moment en positieve gedachten te activeren.
- Zodra het je lukt om de Lupin in te brengen tot de maximale diepte (je houdt de onderzijde nog vast met de vingers), is het ook mogelijk om te oefenen met penetratie. Hierbij gebruik je dezelfde perstechnieken. Ook hierbij zal angst, iemand toelaten en een gevoel van minder controle mogelijk weer even helemaal terugkomen. Neem de tijd om dit er te laten zijn. Vervolgens richt je je weer op het moment, op de prettige sensaties en het vertrouwen in je eigen kunnen en eigen regie om de vervolgstappen te nemen.
- In de voorbereiding op seksuele interactie met een vorm van penetratie (vingers/penis) kan de Lupin altijd worden ingezet. Hiermee activeer je het vertrouwen, een positieve prikkeling en mogelijk iets meer spierontspanning door de vibratie. Dit is natuurlijk helemaal in te richten zoals jij of jullie wensen.

De bekkenbodem

Hier zie je een anatomische weergave van de bekkenbodem. Hierbij is het goed om je ervan bewust te zijn hoe elastisch ons lichaam is. Je kunt namelijk ook zonder belemmeringen bijvoorbeeld een arm buigen of strekken. Ons lichaam is gemaakt om mee te bewegen, hetzelfde in de bekkenbodem. Je mag er dus op vertrouwen dat het systeem gemaakt is om veerkrachtig en dynamisch te zijn.

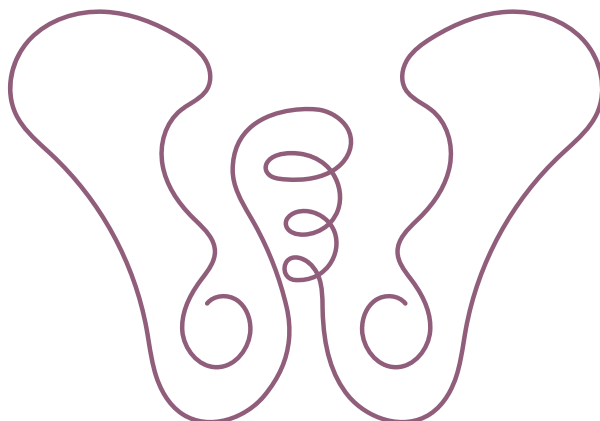


Lichen Sclerosus

- Lichen Sclerosus is een auto immuun aandoening waarbij het lichaam kleine ontstekingsprocessen activeert in het gebied van de vulva en/of anus. Deze processen zorgen in veel gevallen voor periodes van een pijn en brandend gevoel in het vulvaire gebied. De lange termijn gevolgen van de aandoening zijn een kenmerkende perkament kleur en kwetsbaarheid van de vulvaire en anale huid met vergroeiingen. Meer informatie hierover op <https://www.thuisarts.nl/lichen-sclerosus>
- De aandoening wordt behandeld met behulp van zalven welke volgens een vast ritme worden toegepast. Op het moment dat de aandoening tot rust is gebracht (geen opvlammingen) kan eventueel gestart worden met behandeling van de vulvaire huid. De wens tot behandeling komt vaak voort uit de wens tot penetratie seks, wens tot fijne interactie en weer plezierige sensaties ervaren in het vulvaire gebied.
- Het masseren en rekken van de huid is bewezen effectief om meer ruimte en ontspanning te geven in het vulvaire gebied. De inzet van de Lupin kan hierbij ondersteunen. Door een combinatie van een smalle top, uitlopende breedte en zacht siliconen voelt de Lupin prettig en kan rustig opgebouwd worden in ontspanning en stretch.

De vibratie draagt effectief bij aan een verbetering van doorbloeding, ontspanning en positieve zintuiglijke prikkeling. Hierdoor draagt het oefenen met de Lupin bij aan een positieve associatie met de vulva en weer vertrouwen in het eigen lichaam. We hopen hierdoor dat de vrouw zelf ook weer haar eigen seksuele kracht ontdekt.

We adviseren om deze behandeling alleen in te zetten in overleg met de behandelend gynaecoloog, huisarts of geregistreerd bekkenfysiotherapeut.



- De Lupin is gelanceerd als intiem speeltje met meerdere mogelijkheden. Waarbij de elegantie, flexibele top en het zachte siliconen voor vrouwen als zeer prettig wordt ervaren. Hierdoor is de Lupin ook een tool die zeer geschikt is voor de kwetsbare huid. Vanuit eigen klinische ervaring en expertise als consulent seksuologie NVVS merken we dat de Lupin met name zeer geschikt is bij de behandeling de seksuele klacht vaginisme en Lichen Sclerosus (LS). Hierbij is het bij de aandoening van LS van groot belang dat de LS onder controle en niet actief is. Hierbij staat veiligheid in gebruik centraal. Het advies is dan ook om dit alleen te gebruiken in overleg met een betrokken behandelaar.
- Indien je de Lupin inzet bij behandeling van vaginistische klachten adviseren we om specifiek aandacht te hebben voor het opdoen van positieve ervaring in relatie tot controle in het toelaten van iets/ iemand. Hierbij adviseren we om de aandacht terug te brengen naar het huidig moment en de sensaties die er dan zijn. Hierbij kan het zijn dat samenwerking met een consulent seksuele gezondheid, seksuoloog, psycholoog of psychosomatisch fysiotherapeut complementair zijn in de behandeling.
- Indien je de Lupin inzet bij behandeling van LS en seksuele hulpvraag adviseren we om ook gesprekken te hebben over verwachtingen en de beleving van seksualiteit. Hierbij staat veiligheid en voorkomen van letsel altijd voorop. Waarbij met name ook de vibratie een belangrijke rol speelt in doorbloeding en ontspanning en dus meegenomen kan worden in de frequentie van behandeling.



Mogelijkheden

De Lupin biedt de mogelijkheid om op maat massage en ontspanningstechnieken toe te passen in het vulvaire gebied met hierbij specifiek aandacht voor autonomie, positieve sensaties en zintuiglijke prikkeling. Hierdoor biedt de Lupin naast clitorale stimulatie, seksueel plezier en genot ook mogelijkheden in de bekkenfysiotherapeutische behandeling.

- (vibratie) Massage van de vulvaire zone, dus inclusief labia Circulaire opbouwende rek van de introitus. Stretch technieken en triggerpoint behandeling van de mm bulbocavernosum, mm ischiocavernosum en de mm transversus perinei (incl perineale huid). Zintuiglijke positieve sensaties Autonomie in toelaten van penetratie.

Behandelindicaties

- Vaginisme of vaginistische klachten
- Lichen Sclerosus
- Mogelijk een meerwaarde in behandeling van selectieve vulvodynie
- Penis angst



Starten met een massage

De aandoening LS geeft anatomische veranderingen aan de vulva. Start dus altijd met inspectie en bekijk ook regelmatig de vulva. Hiermee zie je vooruitgang maar zult u ook sneller opvlammingen signaleren en op kunnen anticiperen.

Tijdens de massage met de Lupin masseer je eerst de gehele zone van de vulva, vanaf clitorale hoed, langs de zijkanten (over de binnenste vulvalippen) tot aan de onderzijde van de vulva, de introïtus. (afbeelding pagina 5).



Vervolgens breng je de Lupin een klein stukje in. Door een combinatie van vibratie en milde rek behandelt u de spieren en de huid. Hierbij kun je de Lupin in een halve naar links en rechts laten bewegen voor een optimale stretch.

Indien je veel spanning ervaart kun je op de klokpositie 5 en 7 uur een milde druk (stretch) uitoefenen en deze voor 1 minuut vasthouden. Je zult merken dat de spier eronder langzaam door de vibratie en stretch tot ontspanning komt.

Je kan voor het verruimen van de ingang oefenen met het dieper inbrengen van de Lupin. Hierbij mag de huid gespannen voelen maar mag geen pijn opkomen. Ten alle tijden willen we letsel voorkomen om geen nieuwe opvlammingen op te wekken. Het inbrengen kan ook ondersteunen in het opbouwen van positieve ervaringen en vertrouwen.

Bij specifieke vragen of ondersteuning, vraag een geregistreerd bekkenfysiotherapeut.





Contact Informatie

My Own Filo BV
Amsterdamsestraatweg 45D 1411 AX
Naarden Nederland

Mail naar medical@myownfilo.com
met jouw ervaringen, reactie of indien
je wil deelnemen aan ons
wetenschappelijk onderzoek.

Embrace yourself and discover your possibilities.

Door Santine & Eefje



Disclaimer

Alle artikelen die verkrijgbaar zijn bij My Own Filo worden gebruikt op eigen risico. We adviseren u om bij ernstige klachten, bij een aandoening van de vulva/vagina of gedurende een behandeltraject de hulpmiddelen alleen in te zetten in overleg met de behandelaar. Bij ernstige of complexe klachten adviseren we u om een arts of geregistreerd bekkenfysiotherapeut te consulteren voor aanvang van de oefeningen/zelfbehandeling van de bekkenbodem, vulva en/of bekkenregio.