

BEGYNDERGUIDE TIL UNDERLIVS-DAMP

Af Doro Knudsen
doroknudsen.dk

Selvkærlighed

Tid og omsorg til dig

At dampe underlivet er et smukt og indadvent ritual, som enhver kvinde kan praktisere en eller flere gange i sin månedlige selvomsorgs-rutine.



Helbred

Sundhed i dit underliv

Damp er fantastisk.

Damp kan trænge ind overalt.

Med damp kan vi rense vagina, livmoderhalsen og livmoderen, æggestokke og æggeledere uden at røre dem.

Vi kan skabe liv I og kontakt til vores kønsorganer, som mange kvinder har et lidt akavet og distanceret forhold til.

Damp kan bære urter med sig, der kan hele kvindekroppen på områder, hvor lægen kun kan tilbyde medicin, der altid har risiko for bivirkninger, eller kirurgi.

Vi kan tage ejerskab over sundheden i vores underliv en gang for alle og genopdage og generobre vores kvindelighed.



Historie

Ældgammel gynekologi

At dampe underlivet for at holde det sundt og raskt er et ældgammelt ritual, der er blevet Praktiseret i mange dele af verden i tusinder af år.

Faktisk damper kvinder over hele verden den dag i dag, fordi de har fået videregivet denne praksis fra de ældre kvinder i deres kultur.

Damp er meget udbredt i Sydkorea, hvor har de spaer for vaginaer, hvor du blandt andet kan dampe.

De damper i Tyrkiet, damp er udbredt flere steder i Afrika og Mellem Amerika og der findes endda eksempler på kvinder fra Sverige og England, der har fået denne praksis videregivet fra deres mødre og bedstemødre.

Ofte er det de oprindelige folk, der praktiserer underlivsdamp og nogle steder er det sågar almindeligt at manden bygger en sauna i huset og et spørgsmål om ære, at hele familien hjælper, så kvinden får dampet efter hun har født.

De steder hvor vestlig medicin er mest udbredt er dampen gledet i baggrunden, men de seneste år har dampen fået en opblomstring.



dorokndusen.dk/damp

Ritual

Vores kvindelige arv

Denne praksis er en del af
vores kvindelige arv.

Vi har mistet kontakten med denne viden
- ligesom mange har mistet kontakten
med hvad det
vil sige at være kvinde.

det er på tide
at vi genfinder den.



Hvem er jeg?

Kropsterapeut & Cyklusvejleder

Jeg hedder Doro Knudsen.

Jeg er mor til tre drenge og har arbejdet som kropsterapeut siden 2011.
Jeg bor og arbejder på Østfyn.

Og så elsker jeg den kvindelige cyklus.

Det har jeg dog langt fra altid gjort. Som ung kvinde havde jeg voldsomme menstruationskramper og meget kraftige blødninger.

Gennem mange år har jeg fordybet mig i min egen krop og cyklus og lært at forstå, hvad den fortæller mig. Undervejs har jeg fundet veje til at skabe mere balance i min krop.

Blandt andet ved hjælp af damp.

I dag er arbejdet med cyklussen og underlivet en naturlig del af mit virke som kropsterapeut.

Jeg hjælper kvinder med at forstå deres krop, lære dens rytmer at kende og tage ejerskab over deres egen sundhed.

Jeg er uddannet Body SDS-behandler og har desuden fordybet mig i underlivsdamp hos Keli Garza (Steamy Chick).



Fordele

Med damp kan vi du støtte kroppen i at

- øge blodcirkulationen i underlivet.
- afspænde nervesystemet
- frigøre oxytocin
- balancere dine hormoner
- reducere menstruationssmerter
- reducere kraftig menstruation
- fjerne tråde og klumper i blodet
- fremkalde udebleven menstruationen
- behandle hæmorider
- afhjælpe tørhed i vagina
- fjerne lugt i underlivet
- hele svamp og infektioner
- styrke muskulaturen i vagina
- hele efter fødsel eller kejsersnit (uanset for længe det er siden)
- forbinde dig til din lyst, din sanselighed og din kvindelighed
- forbedre din søvn
- øge fertilitet
- give slip på følelser og traumer



Sikker damp

Damp ikke hvis du..

BLØDER

Damp øger blodtilførslen, og kan skabe en alt for kraftig menstruation og stort blodtab, hvis du damper under din menstruation.

BLØDER MELLEM MENSTRUATIONER

Nogen kvinder oplever at de har en ekstra menstruation mellem deres menstruationer. Hvis du har oplevet dette indenfor 3 måneder, er det ikke en god ide at dampe uden vejledning.

ER GRAVID

Damp åbner livmoderhalsen, hvilket vi ikke ønsker før barnet skal fødes. Hvis du prøver at blive gravid og gerne vil dampe indtil du bliver det, er det fint at dampe i første halvdel af cyklus, men efter ægløsningen skal du holde pause, indtil du ved om du er gravid.



Forbehold

Vær opmærksom på

- Hvis du har meget kraftige menstruationer, kan dampen øge disse, hvis de damper for længe eller ikke damper med de rette urter.

- Hvis du har en aktiv infektion, med brændende kløe i underlivet, kan dampen godt forværre dine symptomer.

Ved kraftige menstruationer og milde infektioner og milde infektioner er 10 min damp med basisurterne (i denne guide) ok, men det er en god ide på sigt at finde en der kan lave en optimal urteblanding til dig. Og du skal altid stoppe med at dampe hvis det er ubehageligt.

- Damp er varmt! Tjek altid temperaturen er ok, før du sætter dig, så du ikke brænder dig.

- Brug ikke æteriske olier, de er alt for kraftige. Både tøre og friske urter er ok, men sørg for at de er af god kvalitet gerne sanket, så du ikke fylder dit underliv med pesticider.

- Hvis dine æggeledere er bundet eller brændt (som prævention) kan damp ødelægge den præventive effekt, fordi den potentielt kan fjerne det arvæv der forhindrer graviditet.



Urter

Basisblanding

1/2 tsk rose
bevæger blodet

2 tsk brændenælde
næring til til blodet

1/2 tsk lavendel
er antibakteriel

2 tsk citronskræl
styrker fordøjelsen

Denne urteblanding er afbalanceret, så den kan bruges af alle.
Den er enkel og urterne er nemme at skaffe - flere kan endda sankes i den danske natur. Til gengæld er effekten mild og uspecifik.

I mange tilfælde vil de være nok til at regulere dine ubalancer, men nogen gange skal der en lidt mere skræddersyet blanding til.
Jeg hjælper dig gerne med at finde den helt rette blanding til dig.

Vil du bruge mere specifikke urter?

Basisurteblandingen er et godt sted at begynde, hvis du er nysgerrig på damp.

Har du lyst til at arbejde mere målrettet med din cyklus, kan du vælge urter ud fra din krops behov.

Jeg har lavet en lille test, der hjælper dig med at finde ud af, hvilken af mine fire urteblandinger der kan være relevant for dig.
Tag urtetesten på doroknudsen.dk/damp/



Stol

Hvordan du sidder

Sid på hug eller knæ

Squat eller stil dig på alle 4 (knæ og albuer) mens du damper.
Brug ikke gryden du har varmet vandet i - den kan brænde dine inderlår.
Hæld i stedet urteblandingen i en anden skål.

Køb en stol

Jeg istandsætter løbende gamle stole og giver dem nyt liv som damp-stole. Du er altid velkommen til at spørge, hvad jeg har på lager.

Lav en stol

Det er en smuk rejse at skabe sin egen stol.
Du kan fx nemt lave en stol af en gammel træstol eller skammel ved at save et hul midt i sædet med en stiksav.



Hvordan

Sådan gør du

Kog 1,5 liter vand op i en gryde
lad vandet køle med låg på 1 minut

→ tilsæt dine urter
lad urterne trække i 10 minutter

Placer gryden under din stol

Når gryden står der hvor du vil dampe, tager du låget af og tjekker om dampen er for varm

Sæt dig godt til rette

Det er en god ide at burge en lang kjole eller et lagen til at holde dampen inde.

Gør dig klar til at mærke efter og være tilstede i kroppen. giv dig selv lov til ikke at være praktisk. Lyt til meditationer, musik eller læs i en bog.

Damp i 10 minutter
De fleste synes det er vidunderligt at dampe. Men det er langt fra alle kvinder, der har gavn af at sidde over damp i mere end 10 min. Som nybegynder og før du evt har fået personlig vejledning i hvilken damp-strategi, der passer til dig, anbefaler jeg ikke at du damper mere end 10 min.

Som begynder anbefaler jeg enten at du damper en gang om ugen (og holder pause når du bløder eller at du damper 1-2 gange lige op til din menstruation og 1-2 gange lige efter. Du kan også bare dampe når du har tid og lyst.

Forvent

Når du har dampet

Dampen gør dig afslappet og rolig og du sover du bedre

Der kan komme øget nektar efter damp. Sekret fra vagina er et godt tegn, enten på at du renser infektion ud af kroppen eller på fertilitet.

Når dit blod kommer første gang, kan der også godt være flere klumper og større sammentrækninger og smerter end du er vandt til. Det er tegn på at du slipper af med gamle rester af blod og væv i livmoderen - og det er rigtig godt.

Du kan opleve følelsesmæssig balance efter damp.
Dampen giver først og fremmest velvære, men dampen kan også skabe en følelsesmæssig forløsning, og du kan godt føle dig mere åben og sårbar efter damp. Hold kærligt om dig selv og de ting, der kommer op efter damp.



Ræk ud

hvis du har brug for hjælp

Du er meget velkommen til at skrive til mig, hvis du har spørgsmål til damp-guiden, eller hvis du har lyst til at høre mere om, hvordan vi kan samskabe et damp-forløb skræddersyet til dig.

Det vil være mig en ære at dele mere viden og visdom med dig.

