

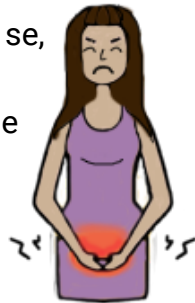
Ostražitost



- 1 Ujistěte se, že je tkáň uzdravena
- 2 Počkejte dokud vám váš gynekolog nepovolí vaginální styk (obvykle okolo 6 týdnů)

- 3 Vezměte si zrcadlo a přesvědčte se, že je vaše jizva zhojená. Nemáte stroupky nebo živou tkáň, která se ještě nezahojila

- 4 Vyhněte se těmto činnostem pokud máte porušenou kůži, vyrážku nebo svědění



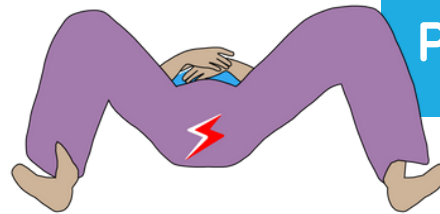
Připravte si



- 1 Krátké, hladké nehty
- 2 Relaxační hudba
- 3 Svíčky

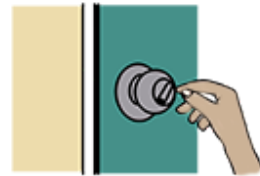
- 4 Váš oblíbený lubrikant (můj je kokosový olej)

- 5 Použijte štedrou dávku lubrikantu na váš prst



Soukromí

- 1 Tohle dělejte sama pro vás, sobě
- 2 Naplánujte si kdy jste obvykle nejčastěji nerušená
- 3 Zavřete a zamkněte dveře



Pozice



- 1 Uvolněte pánev jejím překlopením
- 2 Vypněte svaly pánve tím, že stojíte pevně na svých nohách

- 3 Moje oblíbené místo je ve vaně, kde je bonusem teplá voda!



Praxe

- 1 Podívejte se na sebe do zrcadla
- 2 Jemně se dotkněte své jizvy. Jestliže to bolí nebo se zvyšuje napětí, udělejte několik hlubokých nádechů než se bolest a tenze uvolní



- 3 Jemně pohybujte tkání do stran, nahoru a dolů, v kruhu a proti směru hodinových ručiček

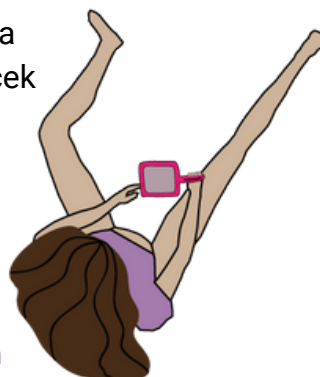


Zastavte pokud máte trvalou bolest nebo krvácíte

- 4 Buďte opatrná na místa, která jsou bolestivá nebo tuhá
- 5 Postupně zvyšuje tlak, který tolerujete bez bolesti

- 6 Možná potřebujete držet a natahovat tkáň 15-60 s do uvolnění a zjemnění

- 7 Jakmile jste schopna toto zvládnout, zkuste vysunout prst do vaginálního kanálu



Opakujte kroky 1-5