

Меры предосторожности



- 1 Убедитесь, что такни полностью восстановились
- 2 Подождите, пока закончатся лохии и выделения после родов перед вагинальным половым актом (как правило, около 6 недель). Можно проконсультироваться с акушеркой

- 3 Воспользуйтесь зеркалом для самоисследования промежности, чтобы убедиться, что шрам полностью зажил.



- 4 Воздержитесь если есть раздражение или отек

Подготовка



- 1 Короткие, гладкие ногти
- 2 Расслабляющая музыка
- 3 Пара свечей для атмосферы

- 4 Ваша любимая смазка (моя лично - кокосовое масло)



- 5 Нанесите достаточно смазки на кончики пальцев



Практика

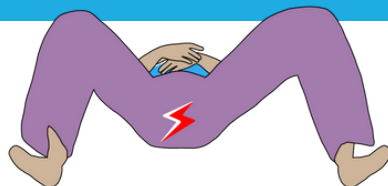
- 1 Посмотрите на себя там в зеркало
- 2 Слегка коснитесь шрама. Если это причиняет вам боль или вы напрягаетесь, продышите глубоко пока не утихнет боль и напряжение не спадет



- 3 Аккуратно подвигайте ткани из стороны в сторону, вверх и вниз, по кругу и по часовой стрелке

Остановитесь, если у вас постоянная боль или кровотечение.

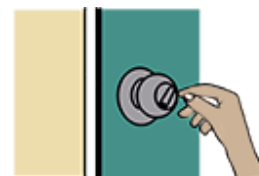
ПОСЛЕРОДОВОЙ МАССАЖ ПРОМЕЖНОСТИ И ШРАМОВОЙ ТКАНИ



Безопасное пространство

- 1 Это только ваше время для "себя любимой"
- 2 Запланируйте это тогда, когда вас никто не побеспокоит

- 3 Закройте и запиrite дверь



Положение тела



- 1 Расслабьте тазовое дно откинувшись удобно назад
- 2 Расслабьте мышцы бедер поддерживая ноги повыше

- 3 Мое любимое место откинуться в ванной, а набрав теплой воды будет приятным бонусом!



Практика

- 4 Замечайте направления или зоны где есть напряжение или боль
- 5 Постепенно увеличивайте давление, но не доводите до боли. Легкий дискомфорт допустим

- 6 Натяните ткань и задержите на 15-60 секунд до полного релиза и размягчения

- 7 Как только вы можете манипулировать тканями с глубоким давлением во всех направлениях, попробуйте ввести палец в вагинальный канал