

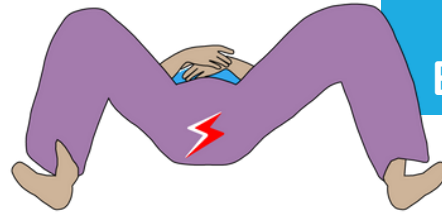
## Precauzioni



- 1 Assicurati che la tua ferita sia guarita e asciutta
- 2 Inizia il massaggio quando ostetric\* o ginecolog\* ti avranno dato l'ok anche a ricominciare ad avere rapporti penetrativi (di solito circa dopo 6 settimane dal parto)

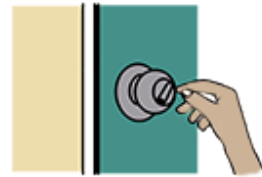
- 3 Prendi uno specchio e controlla che la tua cicatrice sia guarita e non ci siano croste o tessuti non ancora ben chiusi

- 4 Evita il massaggio se hai problemi sulla pelle come eruzioni cutanee o gonfiore



## Privacy

- 1 Fai che sia un momento solo per te, per prenderti cura di te
- 2 Programmalo quando è più probabile che tu non sia disturbata
- 3 Chiudi la porta se vuoi anche a chiave



## Preparazione



- 1 Unghie corte e pulite
- 2 Musica rilassante
- 3 Una candela o due

- 4 Il tuo lubrificante preferito

- 5 Applicare una generosa quantità di lubrificante sulla punta delle dita



- 1 Rilassa il pavimento pelvico e distenditi
- 2 Rilassa i muscoli dell'anca sostenendo le gambe con un cuscino

- 3 Il mio posto preferito è sdraiarmi nella vasca da bagno, l'acqua calda aiuta!



## Pratica

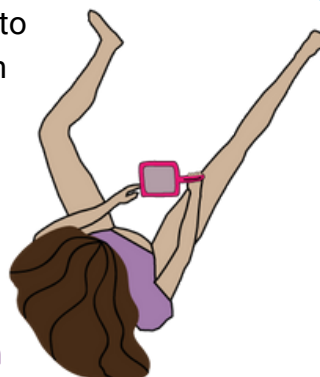
- 1 Guardati con uno specchio
- 2 Tocca leggermente la tua cicatrice. Se ti provoca dolore o ti irrigidisci, pratica la respirazione profonda finché il dolore non si attenua e la tensione si allenta



- 3 Muovi delicatamente il tessuto da un lato all'altro, su e giù, in cerchi e in senso antiorario



Fermati se hai dolore o sanguinamento.



- 4 Cerca di sentire se ci sono zone che "tirano" o che creano dolore
- 5 Aumenta gradualmente la pressione fino a che puoi tollerare senza che sia mai dolorosa

- 6 Potrebbe essere necessario mantenere un allungamento per 15-60 secondi e poi lasciarlo rilassare e ammorbidirsi

- 7 Una volta che sei in grado di eseguire questa operazione con una pressione profonda in tutte le direzioni, prova a inserire il dito anche in vagina