

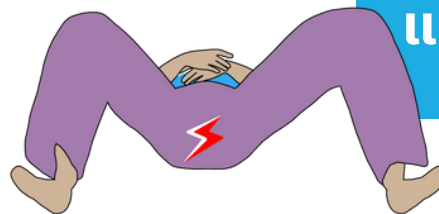
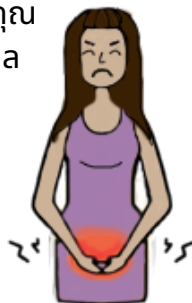
## ข้อควรระวัง



- 1 ควรรอให้แผลหายดีก่อน
- 2 ไม่ควรมีเพศสัมพันธ์จนกว่าจะครบกำหนดตามที่หมอแนะนำ (โดยปกติใช้เวลา 6 อาทิตย์)

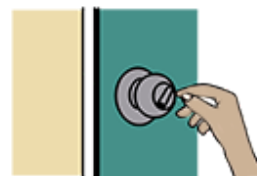
- 3 ใช้กระจกเพื่อส่องดูให้แน่ใจว่าแผลของคุณหายดีแล้วและไม่มีการตกสะเก็ดของแผลหรือเนื้อเยื่อที่ยังปิดไม่สนิท

- 4 ควรหลีกเลี่ยงหากคุณมีปัญหาผิวอยู่แล้วเช่นมีผื่นหรือบวม



## ความเป็นส่วนตัว

- 1 เป็นเวลาส่วนตัวเดียวเพื่อช่วยตัวเอง
- 2 กำหนดวันเวลาปฏิบัติเพื่อหลีกเลี่ยงเวลาที่มีแนวโน้มการถูกรบกวน
- 3 ควรปิดและล็อกประตูเสมอ



## การเตรียมตัว



- 1 เล็บสั้นและเรียบเนียน
- 2 เตรียมเพลงที่ผ่อนคลาย
- 3 เกียน

- 4 น้ำมันหล่อลื่นที่คุณชอบ (สำหรับฉันคือน้ำมันมะพร้าว)

- 5 ทาน้ำมันหล่อลื่นในปริมาณที่พอเหมาะบริเวณปลายนิ้ว



## การวางตำแหน่งตัวเอง



- 1 คลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยการเอนกาย
- 2 ยกสะโพกขึ้นโดยใช้ขาช่วยยัน

- 3 อ่างน้ำมักเป็นสถานที่โปรดของฉันในการปฏิบัติและเพิ่มโบนัสด้วยน้ำอุ่น



## การฝึกฝน

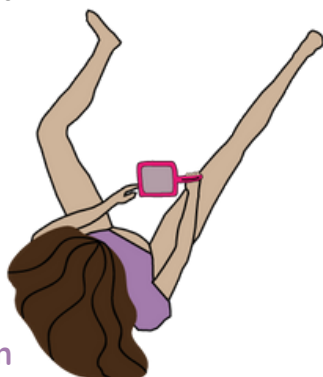
- 1 การมองด้วยกระจก
- 2 ตะเกียงแผลเบาๆ หากทำให้เกิดอาการเจ็บหรือเกร็ง ควรหายใจลึกๆจนอาการปวดและความเกร็งคลายลง



- 3 ค่อยๆขยับปลายนิ้วไปด้านข้างไปมาขึ้นและลง วงกลม และกวนเข็มนาฬิกา



ควรหยุดหากมีอาการปวดอย่างต่อเนื่องหรือมีเลือด



## การฝึกฝน

- 4 ควรระมัดระวังบริเวณที่ยังมีอาการเจ็บหรือตึง
- 5 ค่อยๆเพิ่มแรงและให้อยู่ในระดับที่คุณทนได้และไม่เจ็บปวด
- 6 คุณอาจจะต้องยืดกล้ามเนื้อส่วนดังกล่าวค้างไว้ 15-60 วินาทีเพื่อคลายตัวและนึ่มลง
- 7 เมื่อคุณสามารถใช้แรงนี้ไปได้ในทุกทิศทางแล้ว ให้คุณลองสอดนิ้วเข้าไป

ทำซ้ำ ขึ้นตอนที่ 1-5 ข้างต้น