

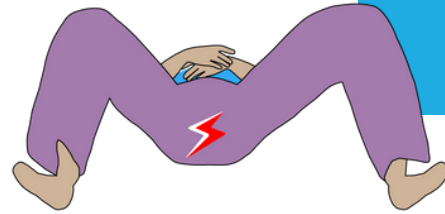
## Voorzorgsmaatregelen



- 1 Let er op dat het weefsel is hersteld
- 2 Wacht beter tot je op controle bent geweest bij een zorgverstreker en je groen licht krijgt voor vaginale geslachtsgemeenschap. (meestal na ongeveer 6 weken)

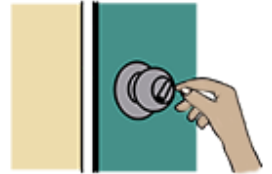
- 3 Neem een spiegel en controleer of je litteken genezen is en je geen korstjes of ruw weefsel meer hebt dat nog niet gesloten is

- 4 Vermijd dit als je huidproblemen hebt zoals uitslag of zwelling



## Privacy

- 1 Dit is tijd voor JOU ALLEEN om "voor jezelf te zorgen"
- 2 Plan dit in op een rustige moment, dat je niet wordt gestoord
- 3 Sluit de deur en doe ze op slot



## Vorbereidingen



- 1 Korte, gladde nagels
- 2 Ontspannende muziek
- 3 Een kaars of twee

- 4 Je favoriete glijmiddel (bijvoorbeeld kokos olie)

- 5 Breng een ruime hoeveelheid glijmiddel aan op je vingertop



## Positie

- 1 Ontspan de bekkenbodem door achterover te leunen

- 2 Schakel de heupspiers uit door je benen te ondersteunen

- 3 Een ideale plaats is achterover leunend in bad - warm water is een bonus



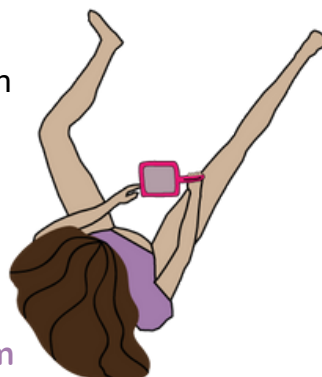
## Uitvoering

- 1 Kijk naar jezelf in de spiegel
- 2 Raak je litteken zachtjes aan. Als dit pijnlijk is of spanning bij jou veroorzaakt, adem dan een aantal keer diep in en uit tot de pijn en spanning afneemt



- 3 Beweeg je littekenweefsel zachtjes heen en weer, op en neer, in cirkels wijzerzin en tegenwijzerzin

 Stop als je constante pijn of bloeding ervaart.



## Uitvoering

- 4 Voel welke richtingen of regio's eventueel meer gespannen of pijnlijk zijn
- 5 Verhoog geleidelijk de druk zoals je deze kan verdragen zonder pijnlijk te zijn
- 6 Het kan nodig zijn om een stretch aan te houden voor 15-60 seconden om een ontspanning te brengen
- 7 Als je eenmaal in staat bent om dit met diepe druk in alle richtingen uit te voeren, probeer dan eens met je vinger in je vaginale kanaal

Herhaal stap 1-5 van hierboven.