

Precauções

- 1 Certifique-se de que o tecido esteja fechado
- 2 Espere para ter relações sexuais com penetração vaginal, até que você esteja liberada pelo seu médic@ ginecologista (geralmente cerca de 6 semanas)

- 3 Com a ajuda de um espelho, confirme se a cicatriz está fechada, sem sinais sugestivos de abertura

- 4 Evite a massagem se houver erupções cutâneas ou edema

Preparação



- 1 Unhas curtas e toque delicado
- 2 Música relaxante
- 3 Uma ou duas velas

- 4 Seu lubrificante favorito (meu favorito é óleo de coco)

- 5 Aplique uma quantidade generosa de lubrificante na ponta do dedo



Prática

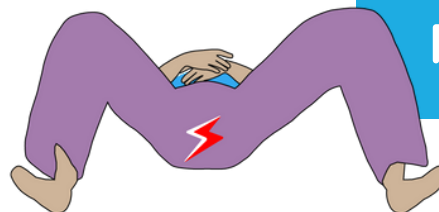
- 1 Olhe para si mesma com um espelho
- 2 Toque levemente sua cicatriz. Se isso lhe causar dor ou se você ficar tensa, pratique a respiração profunda até que a dor e a tensão diminuam



- 3 Mova suavemente o tecido de um lado para o outro, para cima e para baixo, em círculos e no sentido anti-horário

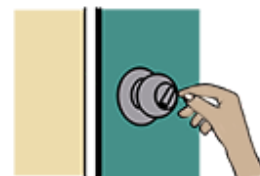


Pare se sentir dor persistente ou se tiver sangramento.



Privacidade

- 1 Este momento é seu, para se tocar e cuidar
- 2 Programe para quando você provavelmente não será perturbada
- 3 Feche e tranque a porta



Posição



- 1 Relaxe o assoalho pélvico, deitando-se
- 2 Relaxe os músculos do quadril apoiando suas as pernas

- 3 Meu lugar favorito é deitada na banheira - água morna é um bônus!

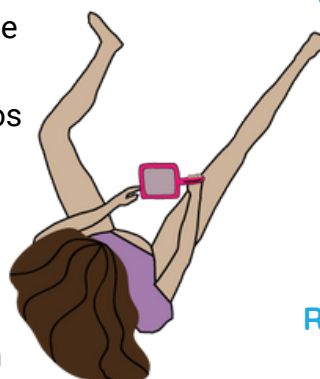


Prática

- 4 Preste atenção nas direções ou áreas que estejam tensas ou doloridas
- 5 Aumente gradualmente a pressão, conforme puder tolerar, sem que a massagem seja dolorosa

- 6 Você pode precisar manter um alongamento por 15-60 segundos para relaxar e soltar o tecido

- 7 Depois de conseguir fazer isso com uma pressão profunda em todas as direções, tente inserir o dedo no canal vaginal



Repita as etapas 1 a 5 acima.