

## Hoe gebruik ik de Pelvic Wand Vibrerend:

### Stap 1

Was de Pelvic Wand met warm water en zeep en zoek een plek in je huis die prettig, stil en comfortabel is, zoals in je slaapkamer op je bed.

### Stap 2

Bepaal welk uiteinde u wilt gebruiken. Het gebogen uiteinde met de spitse punt is handig voor het aanpakken van triggerpoints dicht bij de ingang van de vagina of het rectum. Het langere, afgeronde uiteinde is vaak handig om diepe gevoelige punten in het rectum of de vagina te bereiken.

### Stap 3

Gebruik een ruime hoeveelheid glijmiddel op waterbasis op de eerste 2 tot 4cm van het gewenste behandelingsuiteinde van de Pelvic Wand, evenals op de opening van de vagina of anus. Het gebruik van een glijmiddel op waterbasis is belangrijk om de medische siliconen in takt te houden.

### Stap 4

Begin door op je rug te liggen met je knieën gebogen en je voeten steunend. Sommige mensen kunnen in plaats daarvan liever op hun zij gaan liggen. Als dat het geval is, zorg er dan voor dat je je knieën buigt en je bovenbeen ondersteunt met een opgevouwen kussen tussen je knieën.

### Stap 5

Begin je sessie door in te ademen en je buik te laten uitzetten, gevolgd door een uitademing, zodat je buik langzaam zakt. Het langzaam uitademen helpt om de bekkenbodemspieren op natuurlijke wijze te ontspannen. Herhaal het diepe ademhalingspatroon en blijf dit gestaag en doelbewust doen. Leg vooral de nadruk op het uitademen! Breng de Pelvic Wand voorzichtig naar de opening van de vagina of anus en breng het voorzichtig in tijdens een uitademing (ontspanning).

### Stap 6

Beweeg voorzichtig het uiteinde van de Pelvic Wand totdat je een gevoelig punt tegenkomt. Wanneer je een pijnpunt vindt, druk je het uiteinde van de Pelvic Wand voorzichtig tegen dit punt met dezelfde kracht die je zou gebruiken om een tomaat op rijpheid te controleren. Druk bijvoorbeeld niet zo hard dat je je tomaat platdrukt.

### Stap 7

Houd een lichte druk op het gevoelige punt en beweeg langzaam je gebogen knie naar links en rechts totdat je een positie vindt die de pijn in de bekkenbodemspieren stopt. Wanneer je deze positie hebt gevonden, blijf daar dan 1 tot 2 minuten om het gevoelige punt volledig los te laten. Blijf diep ademhalen. De vibratiemogelijkheden helpen bij de diepe ontspanning en doorbloeding van het gebied dat behandeld wordt.

Herhaal dit proces een paar keer per dag indien nodig.

