



# Beröringsövning

För att vänja sig vid beröring efter eller under en period med smärta kan det vara bra att göra beröringsövningar 3–4 gånger per vecka.

Hitta ett bra tillfälle och en bra plats där du inte blir störd

Använd olja, glidmedel eller någon mjukgörande kräm som du tycker känns bra. Om det stämmer för dig kan du lyssna på något under tiden, gärna något som gör dig avslappnad och/eller upphetsad. Eller så har du det tyst.

Om du känner smärta, uppskatta smärtan på en skala från 0–10: 0=ingen smärta, upp till 10=värsta tänkbara smärta. För att se hur övningen påverkar dig kan det vara bra att skriva ner siffrorna och hur upplevelsen i övrigt var.

Du behöver inte vara rädd för smärtan eller obehaget utan försök att i lugn och ro vänta på att den avtar. Lagg märke till hur och var det känns, samt vilka tankar och känslor som kommer. Troligtvis kommer du att märka att det känns mindre smärtsamt/obehagligt för varje gång. När du inte känner något obehag eller smärta alls kan du gå vidare till nästa steg.

Ibland kan du vilja gå vidare direkt, ibland kan du behöva stanna på ett steg under några veckor tills det känns helt bra. Det är inte ovanligt att du kan behöva gå tillbaka ett steg under en period.

## **Beröring i 7 steg**

För varje steg, ställ dig följande tre frågor och ge dig själv tid att utforska svaren:

- Spänner jag mig någonstans i kroppen? Om ja → försök att hitta avspänning
- Känner jag någon smärta? Om ja → håll kvar där smärtan känns, se om smärtan klingar av.
- Vilka tankar/känslor kommer? Notera dem.

## **Kom ihåg!**

Det ska kännas okej att göra övningarna. Det är inte farligt att utmana sig och försöka fortsätta även om känslor av obehag eller lindrig smärta uppstår. Men det är viktigt att obehaget/smärtan känns hanterbar, att du känner att du förstår syftet med övningen och att du gör den för att du själv vill.

1. Lägg handen över ditt underliv (utan kläder emellan) och låt handen ligga där.
2. Smörj sakta hela utsidan av underlivet, mellan blygdläppar, klitoris och ner mot slidöppningen.
3. Smörj utsidan på underlivet och massera/tryck samtidig lite lätt.

*När steg 1-3 inte gör ont kan du försiktigt och i din egen takt gå vidare med punkterna nedan.*

4. Smörj enligt punkt 2 och låt fingret stanna kvar mot slidmyningen.
5. Smörj enligt punkt 2 och för in fingertoppen innanför slidöppningen och håll kvar fingret.
6. Smörj enligt punkt 2 och för in fingertoppen innanför slidöppningen och känn/tryck lite uppåt, åt sidorna och nedåt.
7. Smörj enligt punkt 2 och för in hela fingret i slidan, känn/tryck lite uppåt, åt sidorna och nedåt.
8. Smörj enligt punkt 2 och för in två fingrar i slidan, känn/tryck lite uppåt, åt sidorna och nedåt.