



Narbenmassage

(angelehnt an die TFM)

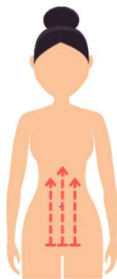
Die Narbenmassage sollte erst nach Abschluss der Wundheilung und nach Entfernung der Fäden durchgeführt werden!

Öle/Salben:

1. Olivenöl
2. Mandelöl
3. Veilchensalbe intensiv nach Hildegard von Bingen
4. Nardensalbe /-öl nach I. Stadelmann
5. Mischung aus 50% Olivenöl und 50% Farfalla Edelsteinöl „In den Fluss bringen“ oder „Regeneration“
 - Bei Anwendung der Öle/Salben im Intimbereich nach bspw. einem Dammschnitt sollte auf Öle zurückgegriffen werden, welche die Schleimhaut nicht reizen., z.B. Veilchensalbe, Mandel-/Olivenöl.
 - Latex-Kondome können bei der Verwendung von Ölen zur Dampfpflege porös werden!

Durchführung der Massage im Liegen oder Stehen:

1. Vorbereitung des Gewebes mit Olivenöl



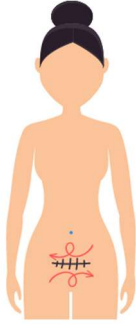
- A) Der Bauch wird von der Schamregion bis zum Rippenansatz mit sanften Streichungen massiert. Es sollte reichlich Öl verwendet werden. Dauer: 2-3 min.



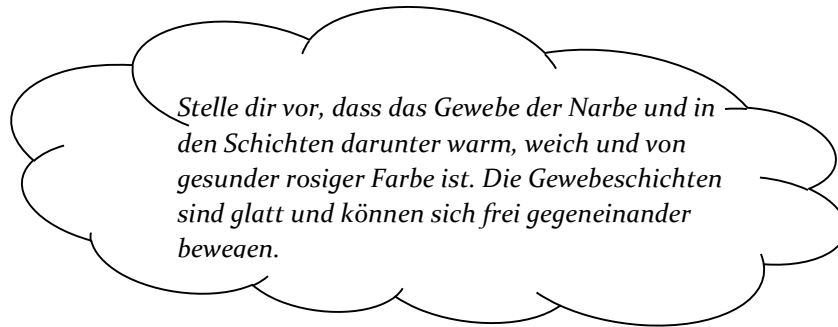
- B) Nun wird die Leistengegend mit sanften Streichungen aktiviert. Dabei zieht die Hand von der Schamregion an den Hüftknochen seitlich hoch bis zu den Lenden. Dauer: 2-3 min.



- C) Zeige- und Ringfinger beschreiben kleine Kreise in Richtung Bauchnabel. Dabei wandern die Finger von der Schamregion bis auf Höhe des Bauchnabels. Dauer: 2-3 min.

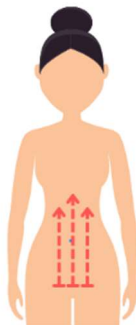


- A) Mit kleinen lockeren Kreisen wird das Gewebe um die Narbe herum massiert. Dauer: 2-3min.
- B) Schließlich werden die Kreise auch über die Narbe geführt. Dies sollte als angenehm empfunden werden. Ist dies unangenehm, kann zuerst nur die Hand auf die Narbe gelegt werden, um einen ersten Kontakt mit dem Gewebe herzustellen. Dauer: 3-5 min.



Stelle dir vor, dass das Gewebe der Narbe und in den Schichten darunter warm, weich und von gesunder rosiger Farbe ist. Die Gewebeschichten sind glatt und können sich frei gegeneinander bewegen.

2. Ausstreichen zum Abschluss der Massage



- A) Anschließend wird Schritt 1.B wiederholt: Sanfte Streichungen von der Schamregion Richtung Lendenbereich.

Lege deine Hände zum Schluss noch einige Atemzüge lang auf deinen Unterbauch und lasse die Massage nachwirken.