

目次

序 論—エミリーの日常的なお話	1
用語集—外陰・会陰部の解剖用語/状態	10
概 観—出産は女性の体をどう変え、性的能力を試そうとしているのか。 それが変わると何が起こるのか？	17
第1章 洗浄，衣服とケア—出産直後とその後の外陰・会陰部の変化	27
第2章 骨盤各部の名称—チェックポイント	34
第3章 乾燥や疼痛をとまなう部位—出産後の膣の潤い	45
第4章 解 放—リラククス・アンド・リリース呼吸	50
第5章 性的活動時の課題—骨盤底筋群リリースエクササイズ	53
第6章 分娩時の裂傷への対処方法—会陰切開や会陰裂傷	57
第7章 膣挿入時の痛み—膣と骨盤底筋群，発痛点（トリガーポイント）と 癒痕組織をリリースするための経膣ストレッチ	63
第8章 膣の緩みや違和感—骨盤底筋群エクササイズ	74
第9章 Pelvic Floor Play™—性的欲求を高めるための呼吸と動きのテクニック	80
第10章 コア筋群の回復—体幹強化と帝王切開創の柔軟性のためのエクササイズ	90
ま と め	113
女性のための情報	114
文 献	116
付 録	127
索 引	131