

Namn:

Vulvasmärta

Min rehabplan för att bli vän med mitt underliv

1. Min målsättning

Det är vill jag uppnå med min rehabilitering:

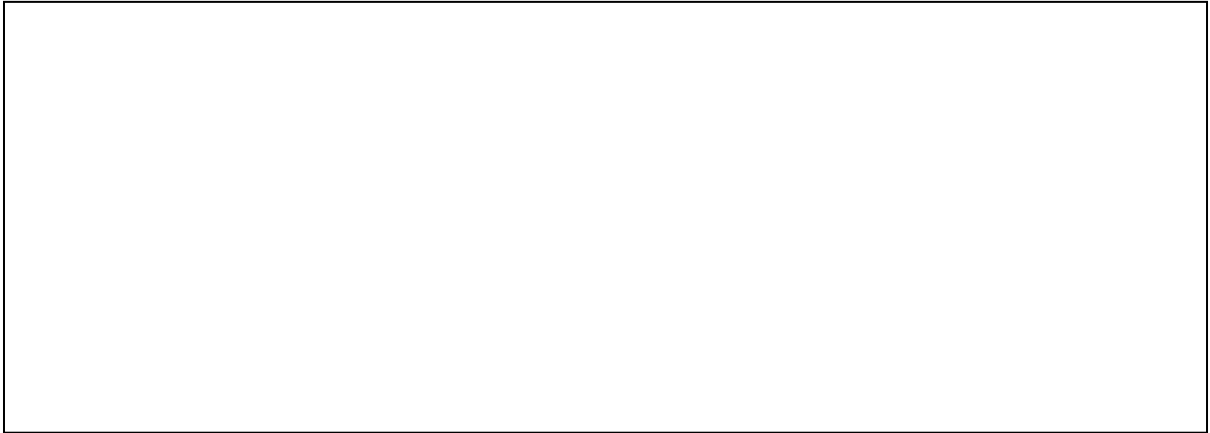
2. Mina glimmers och triggers

Identifiera dina triggers och glimmers: situationer, tankar/känslor eller annat som aktiverar din smärtgas respektive smärtbroms.

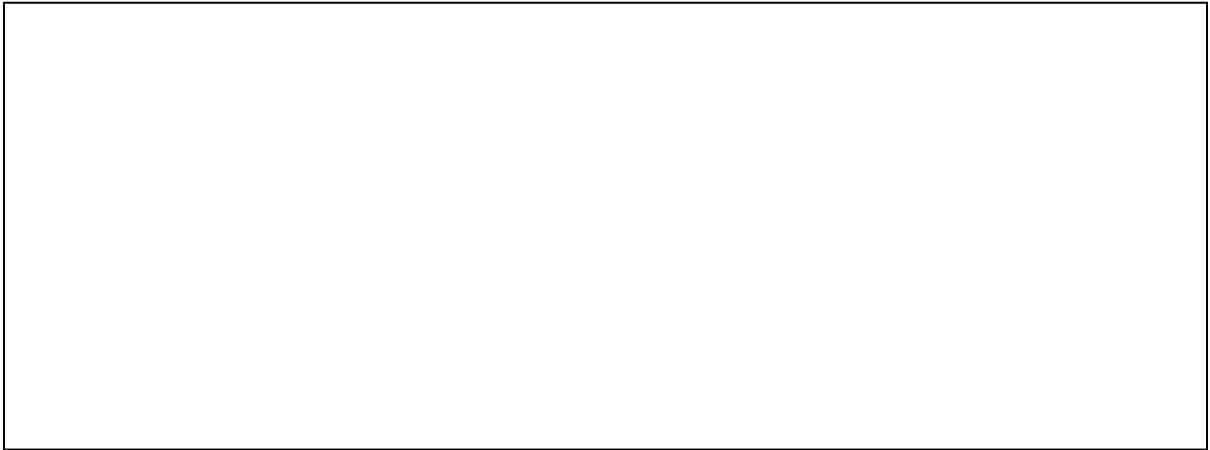
Namn:

3. Sådär ser min smärta ut

Rita eller beskriv hur du upplever din smärta eller ditt obehag.



4. Det här är sexuell hälsa för mig



5. Det här vill jag få ut av sex. (Detta vill min partner få ut av sex).



Namn:

6. Min exponeringstrappa

Försök att hitta 3-5 st aktiviteter/övningar som blir dina delmål mot ditt slutmål.

Mitt mål: _____
Fjärde steget: _____
Tredje steget: _____
Andra steget: _____
Första steget: _____

7. Min dagbok

Detta planerar jag att göra i min rehabplan. Skriv ner vad du planerar göra, när det ska ske och hur länge/mycket du ska göra vid varje tillfälle.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag