



# Què és i com es fa un massatge genital?

**[inicentrareport]**La vagina és una part del cos que cada cop rep més atenció. Moltes dones adultes fan exercicis de sòl pelvià i fins i tot hi ha qui passa per quiròfan per fer-se canvis estètics a la vulva. Ara s'estan posant cada cop més de moda els massatges yoni, que són especials per a la vulva.

L'objectiu no és només sexual, encara que sí que es pot arribar a l'orgasme, sinó que és cuidar-se aa una mateixa deixant anar dolor o tensió acumulada en aquesta zona. I és que, igual que a vegades se'ns carrega l'esquena o les cames, també se'ns pot carregar la musculatura de la vulva i la zona pelviana.

La paraula yoni, prové de la tradició tântrica i del sànscrit, i es tradueix com a "portal secret" o "cova sagrada". Les practicants del massatge yoni diuen que és tota una cerimònia en la que fins i tot hi poden participar altres persones.

## I com es fa el massatge de vulva, yoni?

[num]1[/num] És important primer fer unes quantes respiracions profundes i posar consciència sobre el nostre cos i sòl pelvià.

[num]2[/num] Després es tracta de fer servir els dits com un punter i recórrer la zona que envolta la vagina i la vulva per anar trobant punts de tensió. Un cop trobats, cal anar pressionant-los, suaument, per tal d'anar-los relaxant.

[num]3[/num] Hi ha persones que fins i tot s'introdueixen els dits a la vagina per buscar més punts de tensió o plaer i explorar més el seu cos.

[ficentrareport]