



# Massatges Yoni: com augmentar el plaer sexual a través de la respiració

[inicentrareport]

Cadascú és lliure de viure la sexualitat com vulgui. És cert, però, que a vegades va bé que ens prenguem les relacions sexuals i sobretot la masturbació com un moment per explorar el nostre cos i les diferents formes de plaer, no necessàriament per arribar a l'orgasme, i així millorar les nostres relacions futures. Una manera de fer-ho: els **massatges yoni**.

via GIPHY

Tal com potser has sentit en un dels episodis tronats de *Too Hot To Handle*, "yoni" vol dir vagina en sanscrit. Així que el terme no és més que un nom atractiu per un massatge vaginal. Pot semblar molt similar a la masturbació, però la gràcia és precisament combinar l'estimulació amb els exercicis de respiració i la concentració. Recorda: el propòsit no és arribar a l'orgasme (tot i que probablement t'hi porti), sinó experimentar amb el plaer i deixar anar energia.

D'acord. Però com funcionen els massatges yoni?

via GIPHY

El massatge ha de començar quan la vagina ja està excitada, cosa que pot implicar uns 20 minuts, depèn del ritme al que vagi el teu cos.

Comença estimulant altres parts del cos que no siguin els genitals. Això ajuda a escalfar la resta del cos.

Continua a les cuixes, acostan-te als llavis exteriors però sense encara entrar a l'estimulació del clítoris. Això hauria d'ajudar molt a l'excitació.

Passa a fer massatges al clítoris extern i, quan ja hi hagi passat una estona, pots passar a l'estimulació interna i combinar les dues coses.

Mentre efectues l'estimulació interna, pots fer cercles a l'entrada de la vagina, que també és estimulant.

**Recorda:** L'important no és tant l'ordre dels factors com que es combini amb la respiració i et dediquis a experimentar amb el teu propi plaer.

**Què et sembla? Provaràs els massatges yoni?**

[facentrereport]