

Har du ont i ryggen, problem med smärta vid sex eller svår mensvärk? Då kan **vaginal massage vara något för dig**. Behandling av underlivets akupressurpunkter kan bota det onda.

TEXT MARTINA CEDERQVIST FOTO LENA KOLLER

# Smärtfri med yonimassage

**V**i föddes alla ur vaginan. Kvinnor upplever både stor njutning och smärta i samband med sex och förlossning. Ändå är många kvinnor i västvärlden inte i kontakt med sitt kön.

Precis som kroppen har akupressurpunkter i exempelvis fötter och händer, som strålar ut i armar och huvud vid triggerpunktsbehandling, finns akupressurpunkter i vaginan. När man trycker på vissa punkter får de effekter i hela kroppen. Yonimassage (yoni betyder "den heliga öppningen", vagina, på sanskrit), intimbekhandling och vaginal akupressur är några olika inriktningar i vilka man behandlar vaginan.

**SARA GUSTAFSSON** JOBBAR professionellt i Stockholm med att ge behandlingar i det hon kallar vaginal release – en metod där hon väver samman den kunskap hon skaffat sig genom olika massagetekniker, taoism, samt egna studier kring kvinnohälsa, gynekologi, bäckenbottenträning och förlossningspedagogik.

Hon har utbildat sig i mag- och genitalmassage i Thailand, där denna typ av behandling är betydligt vanligare och mer accepterad.

– Jag vill få kvinnor att bli mer medvetna om sitt kön genom att lösa

upp spänningar och hjälpa dem att hitta musklerna inuti vaginan. När en kvinna lär känna sitt kön öppnas en helt ny värld. Efter en behandling får jag ofta höra att klienterna känner sig mjukare i hela höftpartiet, men även psykiskt starkare och att de upplever mer livskraft och kontroll över sitt liv.

Till Sara vänder sig många kvinnor med alla möjliga problem. En del har det gemensamt att de uppoffrat sin egen sexuella njutning för att tillfredsställa sin partner. Andra kommer för att de tidigare blivit utsatta för övergrepp eller haft traumatiska förlossningsupplevelser. Vissa lider av svåra menstruationssmärter eller vill lindra sina klimakteriebesvär.

**BEHANDLINGEN BÖRJAR MED** samtal om klientens problem och hälsotillstånd för att klienten ska hinna landa i rummet och känna sig trygg.

Sessionen sker sedan med handskar



Sara Gustafsson är massageterapeut, certifierad i mag- och genitalmassage, samt thaimassage med kompletterande kurs i massage för kvinnohälsa.

och en massageolja baserad på ekologisk sesam- och kokosolja och citrongräs. Dessa oljor är godkända för vaginalt bruk och fungerar även bra som glidmedel, till skillnad från olivolja och andra billiga matoljor som påverkar PH-balansen i vaginan negativt. Sara inleder alltid med att massera och mjukgöra magen.

– Ibland sitter det så mycket spänningar där att jag väljer att enbart ge magmassage första gången.

Annars går hon vidare till insida lår. Där kan det finnas spänningar sedan tidig ålder från blöjbyten då benen sårats gång på gång, samt från sexuella upplevelser då kvinnan inte har varit öppen och villig, men ändå haft sex. Massagen fortsätter sedan till ljumskarna och om klienten vill, även inuti vaginan. Där hålls ett stilla finger på de punkter längs slidväggarna som spänner eller ömmar. Sedan går hon eventuellt vidare till livmodertappen, som brukar vara extra öm.


– Där sitter ofta spänningar kopplat till skuld och skam över sin sexualitet och det kan komma upp starka känslor under behandlingen.

**TILL SKILLNAD FRÅN** penetrerande sex, där partnern kanske blir för ivrig och kvinnan gör motstånd när smärta dyker upp, får klienten nu chans att vara kvar och andas igenom



## Tänk på. Vid val av terapeut

- ✓ I dag finns ingen, av svenska myndigheter, godkänd utbildning eller certifiering för terapeutiska genitalbehandlingar.
- ✓ Fråga terapeuten vad han eller hon har för utbildning och fråga dig själv om du känner dig tillräckligt trygg.



Behandlingen inleds alltid med att massera och mjukgöra magen.

## Det här kan yonimassage hjälpa mot:

- ✓ Smärta i bäckenmuskulaturen.
- ✓ Ryggont, ostretchad psoasmuskel (höftböjaren) och tarmproblem (magmassagen).
- ✓ Svårigheter att få orgasm.
- ✓ Smärta vid samlag.
- ✓ Spänningar från sexuella övergrepp och även bra sex.
- ✓ Inkontinens.
- ✓ Matsmältnings- och tarmproblem.
- ✓ Fysisk anspänning i genitalier och magtrakt, likväl som i resten av kroppen.
- ✓ PMS-smärtor.

”När en kvinna lär känna sitt kön öppnas en helt ny värld.”



Efter behandlingen kände sig Helena Kalin upprymd i flera dagar och hon fick kontroll över sig själv som kvinna.

smärtan. När hon slappnar av påbörjas oxytocinproduktionen – ”må bra”-hormonet – som ger lugn.

Även bra sex kan påverka negativt.  
– Vad många kvinnor inte vet är att ”forcerade” klitorisorgasmer påverkar vår energi- och hormonnivå. En orgasm som framtvings med kroppslig anspänning och hård stimulering av klitoris påverkar kvinnan liknande ett blodsockerfall.

**DET ÄR VIKTIGT ATT SKILJA PÅ** orgasm och orgasmisk njutning tycker Sara. Hela det sexuella mötet kan vara en orgasmisk upplevelse och ibland glömmet vi bort det i jakten på den explosionsliknande orgasmen.

Yoniägg, gjorda av naturliga stenar, så som jadensten, är även något som kan hjälpa till att lösa upp spänningar och tränar dessutom de inre musklerna. De skiljer sig från knip- och geishakulor som ofta är gjorda av silikon.

– Det går väldigt snabbt att träna upp musklerna med äggen när man vet hur. De kvinnor som tränat med äggen innan de kommer till mig på behandling upplever dessutom att det inte gör lika ont och spänningarna släpper ofta snabbare, säger Sara. ✘

## Vinn!

Vi lottar ut ett yoniägg för bäckenbottenträning. Tävla på [www.halsa.se](http://www.halsa.se).



**NYFIKEN?**  
[yoninature.com](http://yoninature.com),  
[vivavagina.se](http://vivavagina.se),  
[ecstaticlife.se](http://ecstaticlife.se),  
[dearmoring.se](http://dearmoring.se).

Helena var skräckslagen av tanken att bli masserad ”där nere” av en annan kvinna. Efter behandlingen har hon **hittat en livskraft hon inte visste fanns**.

## ”Ryggvärken var som bortblåst”

**H**elena Kalin levde ett relativt hälsosamt liv och jobbade själv med alternativmedicin. Hennes ländryggsproblem, som gjort henne sällskap så länge hon kunde minnas, trodde hon berodde på dålig hållning och för svag bukmuskulatur. I jobbet agerade hon målinriktat och med ledarskap. Stress var en del av vardagen och i familjen var det hon som styrde.

**FÖRSTA GÅNGEN HELENA** hörde talas om vaginal massage kände hon ett stort motstånd.

– Aldrig att någon ska massera mitt kön, och allra helst inte en kvinna.

Men eftersom hon var i en fas i sitt liv, där hon var beredd att möta sina rädslor följde Helena med sin väninna på en informationsträff med terapeut Sara Gustafsson.

Helena ville undersöka varför hon hade ett så stort motstånd att bli berörd där nere. Hon insåg att hon nästan enbart kopplade ihop könet med det sexuella. På föreläsningen växte förtroendet för Sara.

– Hon var otroligt mjuk och respektfull. Jag blev nyfiken och bokade in en tid för behandling innan jag hann ångra mig.

**UNDER BEHANDLINGEN** upptäckte hon att hon var oerhört öm runt höfterna och inuti vaginan.

– När Sara tryckte på en punkt på insidan gjorde det fysiskt ont på utsidan av ryggen. Det kom som en chock med alla muskelspänningar och knutar inuti. Jag har aldrig tänkt tanken att jag skulle vara så spänd där, berättar Helena.

När Sara bad henne att trycka tillbaka mot hennes fingrar visste hon inte vilken muskel hon skulle spänna.

– Jag insåg att jag inte hade någon kontakt med mitt underliv, det var som en okänd djungel. Så här kan jag inte fortsätta tänkte jag.

Efter behandlingen kände hon sig mjukare än någonsin i hela höftpartiet och ryggontet var som bortblåst.

– Flera dagar efteråt kände jag en upprymdhet som om jag fått kontakt med kraften och återtagit kontrollen över mig själv som kvinna. ✘