



会陰マッサージ

さあ、それでは、いよいよ会陰マッサージです。

お風呂からあがったら、体があたたかいうちに始めます。

人目を気にせずに行える場所がないなら、浴室で行いましょう。オイルがこぼれても大丈夫ですし、体があたたまっているうちに始められるので便利です。

お風呂からあがったら、体が冷えないように、タオルなどでさっと体についた水分を拭き取り、バスローブかバスタオルを羽織ってください。

リラククスできて、体に余分な力を入れなくても股間に簡単に手が届く体勢になります。いくつか参考になる体勢を下で示しましたが、楽な体勢であれば、ど

