**28-MAVZU: AYOLLAR JINSIY A’ZOLARI KASALLIKLARI UCHUN MASSAJ**

Og‘riqlar kuchliligi sababli massaj metodlarini muloyimlik va diqqat bilan amalga oshirish kerak. Agar og‘riq bo‘lsa, harakatlar jadalligini kamaytirish yoki massajni to‘xtatish kerak. Ikkala qo‘l bilan bachadonni massaj qilinadi. Bir qo‘lning o‘rta barmoqlari bilan siz vagina va tos bo‘shlig‘ida, boshqa qo‘lning barmoqlari bilan – qorin pardalari sohasida texnikani bajarishingiz kerak.

Qorin pardalari va vaginadan ta’sir qiluvchi qo‘lda massaj usullarini bajarishdan oldin qo‘lqop kiyish, o‘rta barmoqlarni sovun bilan yaxshilab yuvish va yog‘lash tavsiya etiladi.

**Quyidagi metodlar amalga oshiriladi:** qorin devorining qov suyagi ustidagi o‘rta sohasida 2–3 daqiqa davomida elektr vibrator yordamida tebranish bajariladi. 2–3 daqiqa davomida sakral sohada tebranish usullari ishlatiladi. Massaj texnikasi tos sohasida qon aylanishini yaxshilab, bachadon mushaklari tonusini oshiradi.