

YELLA CREMER

# YONI MASSAGE

KURZANLEITUNG



23 MASSAGEGRIFFE-  
UND -TECHNIKEN

# Yonimassage Kurzanleitung - mit 23 Massagetechniken in Bild und Text

von

Yella Cremer

Copyright 2017 bei Yella Cremer

www.lovebase.com|

## Einleitung

“Yonimassage“ ist die Bezeichnung für die Massage der Vagina, also der weiblichen Genitalien, in der Tantramassage.

- Yoni heißt "heiliger Ort" Die Massage der Yoni ist eine wunderbarer Zugang zu weiblichen Lust für Paare. Belebe Deine Partnerschaft mit einer sinnlichen Yonimassage und erkunde die Magie weiblicher Sexualität. Diese Kurzanleitung enthält 23 Griffe für die Yoni (Vagina), die Venuslippen und die Klitoris. Lass Dich inspirieren durch die Bilder und Kurzbeschreibungen ohne ein langes Buch lesen zu müssen.

## Entspannung, Lust und Heilen

Eine Yonimassage kann entspannen, heilsam oder lustvoll sein und auch alles zusammen und abwechselnd. Am besten, du hast möglichst wenig Absicht, irgendwohin zu gelangen, sondern lässt in jedem Moment geschehen, was geschehen will.

## Nützliche Hilfsmittel

- Natürliches Öl oder Gleitgel – evtl. vorher auf Verträglichkeit prüfen
- Ein festes Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei rauen Händen oder für Safer-Sex

## Yonimassage Tipps:

- Wärme den Raum gut auf : 25°C oder mehr.
- Habe ein Tuch zum Abdecken parat, das Öl verträgt.
- Sorge dafür, dass die Empfangende entspannt liegt und frage ab und zu nach. Sorge auch dafür, dass du selber es bequem hast.
- Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Beginne mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. langen Strichen oder einer Hand aufs Herz, den Bauch oder beides.
- Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände.
- Dringe nie plötzlich und schnell in die Yoni ein.
- Variiere alle Griffe in der Zahl der Finger, Druck oder Schnelligkeit.
- Feedback: Nicht jede Frau stöhnt, wenn ihr etwas gefällt, sie Lust hat oder genießt. Sprecht vorher darüber, ob sie vielleicht leise genießt.

## Massagetechniken für die achtsame Yonimassage

### 1. Aufwärmen der Vulva

Nimm deine ganze Hand und lege sie mit der Handfläche nach unten über die gesamte Vulva. Übe dabei leichten Druck aus, so dass sie deine Hand gut spüren kann.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 2. Lippengruss

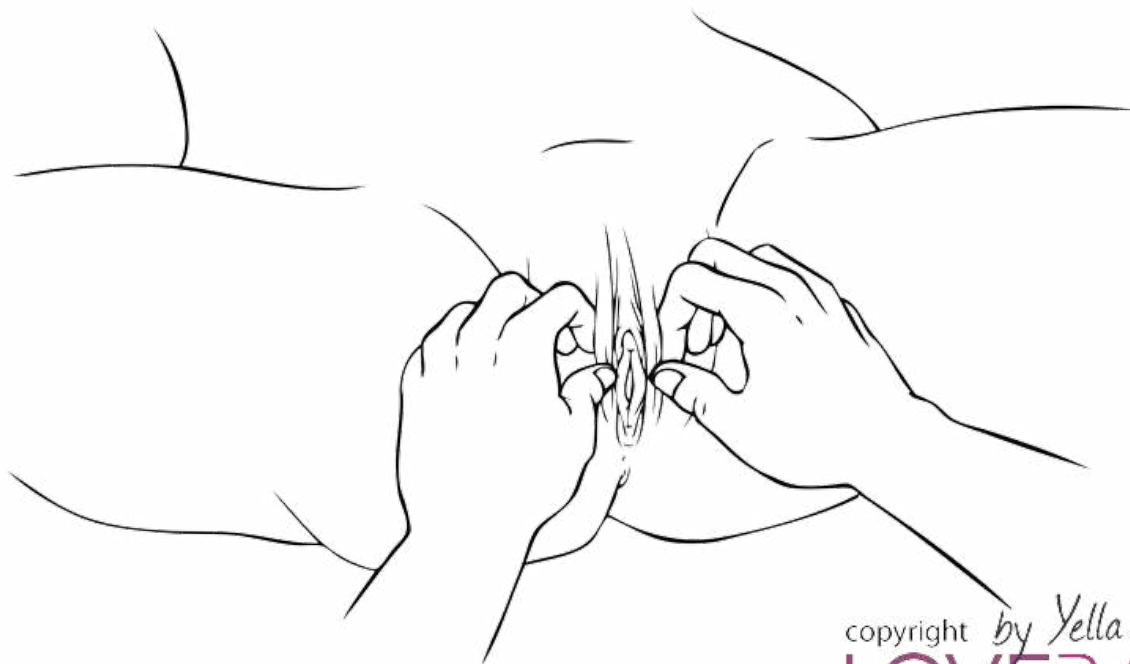
Die Hände knapp rechts und links der Venuslippen auflegen, halten. Spende Wärme und Sicherheit.



copyright by Yella Cremer  
**LOVE3ASE**

### 3. Lippenbekenntnisse

Die Venuslippen mit den inneren Handkanten zusammendrücken und leicht anheben und bewegen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVE3ASE**

### 4. My lips are sealed

Die Lippen zusammendrücken und gegeneinander verschieben, auch versetzt.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 5. Lippentanz

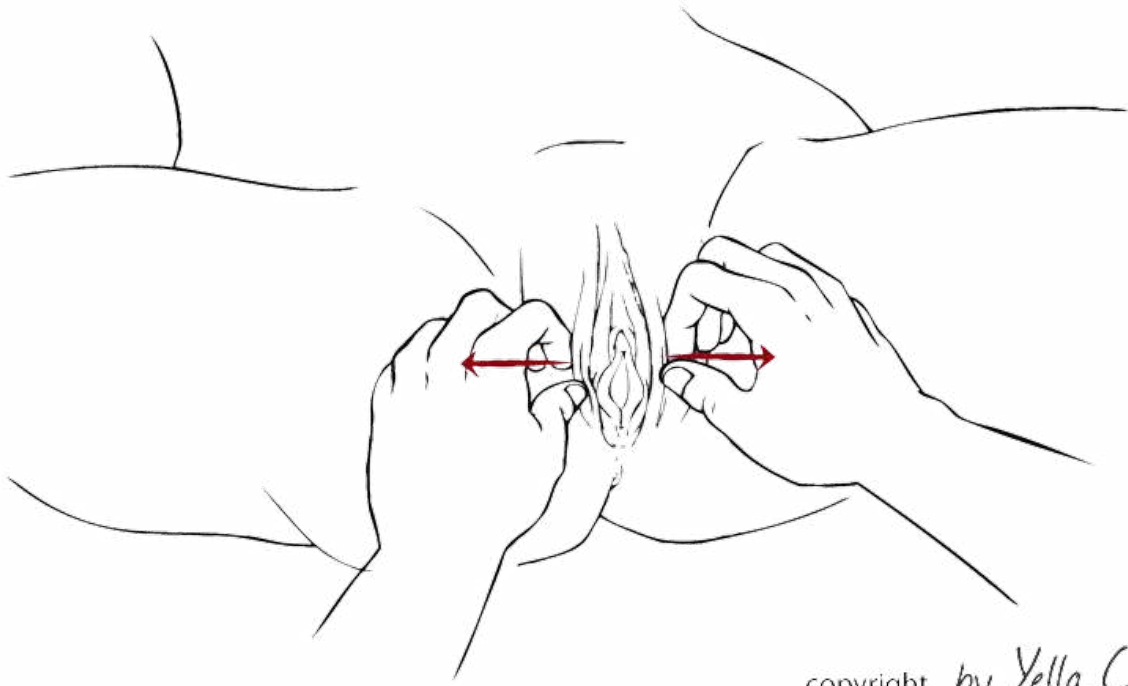
Die Venuslippen mit den inneren Handkanten zusammendrücken und leicht anheben und bewegen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 6. Kussmund

Die inneren und die äußeren Venuslippen unabhängig voneinander fassen, liebevoll massieren, auch ziehen, drücken, falten.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 7. Feuermachen

Mit den äußeren Handkanten die inneren und äußeren Lippen umfassen und wie beim Feuermachen sanft gegeneinander reiben.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 8. Torwächter

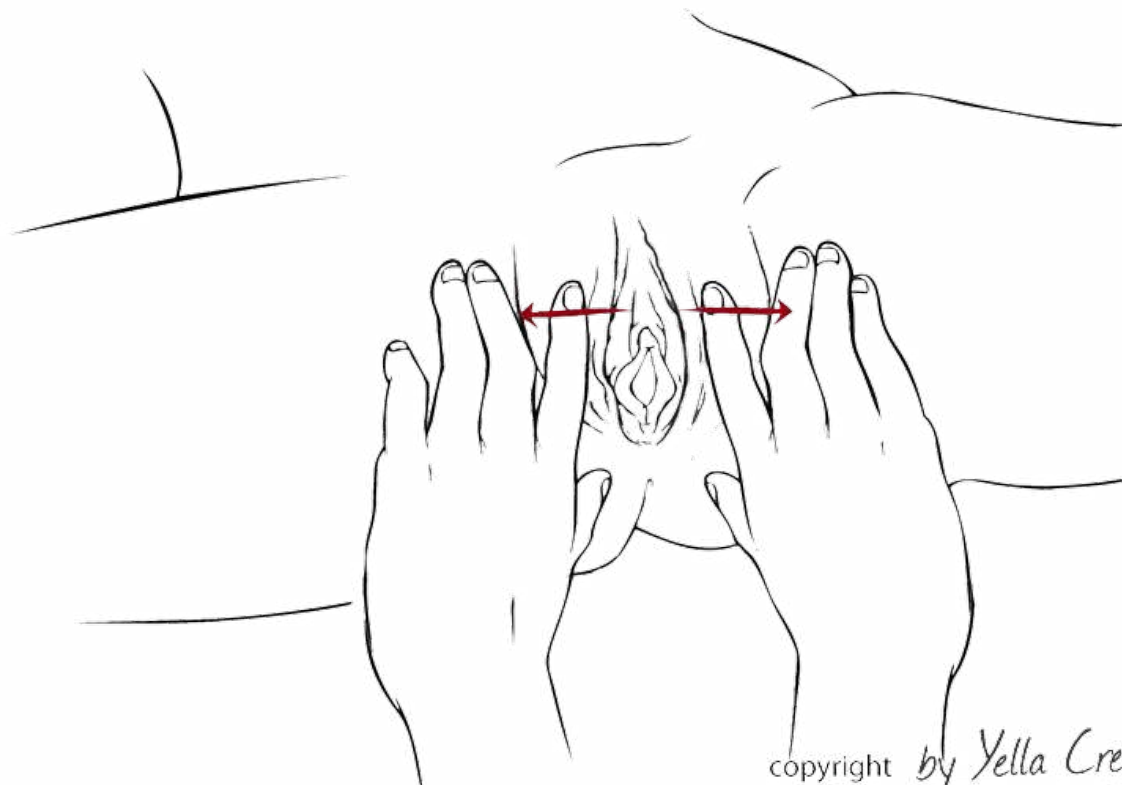
Mit flach außerhalb der Venuslippen aufgelegten Händen übst du leichten Druck auf den Bereich um die Vulva aus.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 9. Schmetterlingsflügel

Ziehe die Lippen mit den Fingern auseinander und bewege die Lippen leicht in alle Richtungen. Es darf sich wie eine leichte Dehnung anfühlen und die Yoni öffnen. Sei dabei sanft wie ein Schmetterling.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 10. Venus delight

Mit zwei Fingern fährst du die inneren und die äußeren Venuslippen nacheinander oder gleichzeitig in langen Strichen von oben nach unten entlang und umgekehrt. Ein Finger kann gleichzeitig auf der Klitoris liegen oder sanft auf dem Venushügel ruhen.

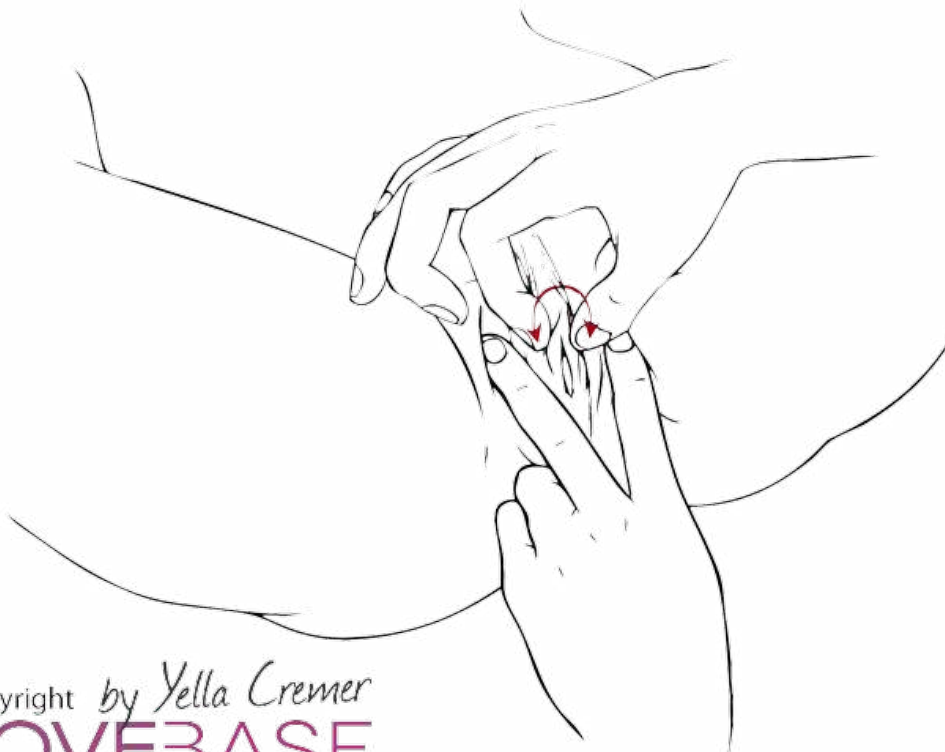




copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 11. Perlengruss

Die Klitoris zwischen Daumen und Zeigefinger mit leichten Drehbewegungen massieren, ohne die Haube vorher zurückzuziehen. Die andere Hand ruht auf der Vulva oder fährt die Lippen auf und ab.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

## 12. Haubentaucher

Mit der einen Hand die Haube der Klitoris zurückziehen und wieder loslassen, mit der anderen Hand die Vulva halten.

copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## 13. Klitoris Meditation

Die Klitoris mit einer Fingerspitze direkt massieren. Probiere sehr, sehr sanfte, jedoch kontinuierliche Bewegungen. Die andere Hand liegt ruhig unter dem Po mit dem Daumen auf dem Eingang der Vagina.





copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 14. Pussy Petting

Eine Hand hält den Venushügel, mit der anderen klopfst du sanft (!) auf die Vulva.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 15. Bauchgefühl

Mit der einen Hand die Vulva halten, mit der anderen auf dem unteren Bauch kreisen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 16. Türklingel

Lege einen Finger an den Eingang der Vagina und pulsire ihn leicht, ohne einzudringen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 17. Die Landkarte

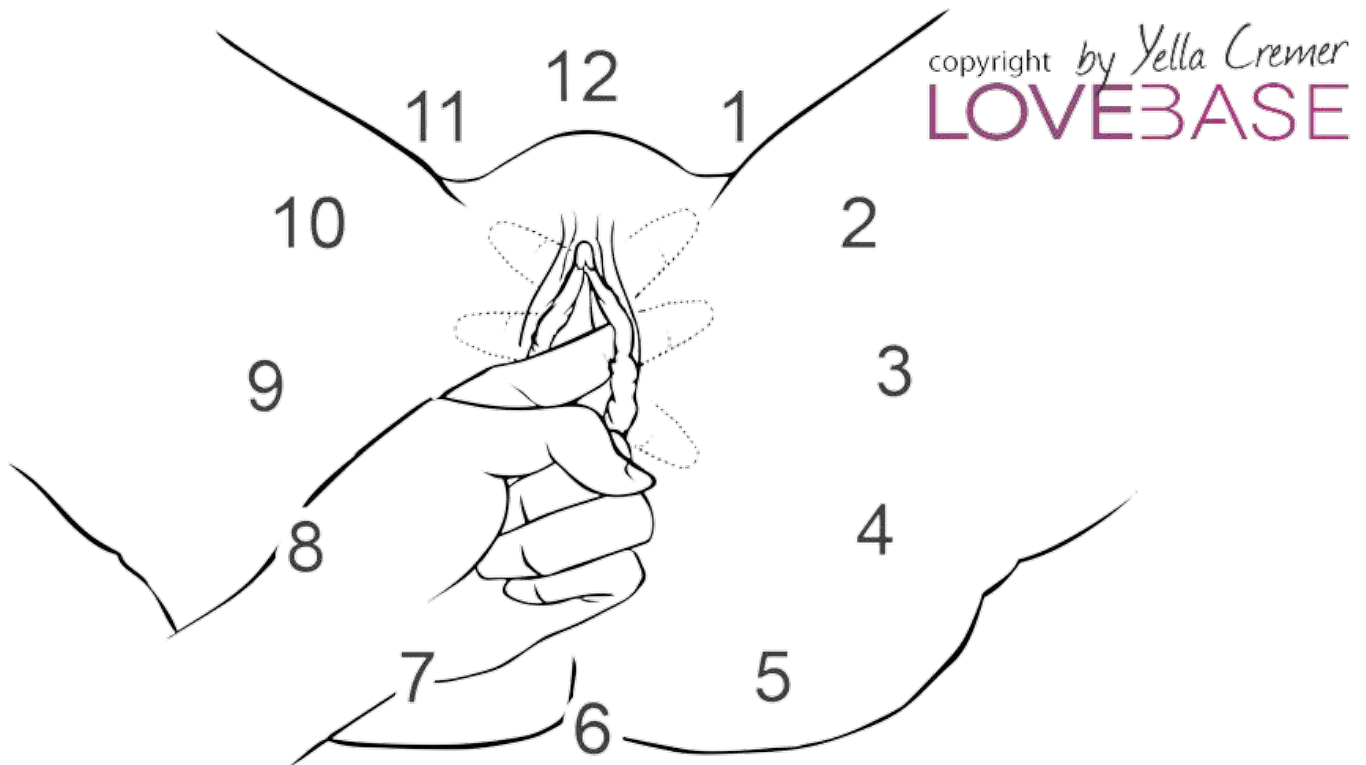
Mit einem oder zwei Fingern betrittst du langsam in die Yoni und erforschst die Yoni Zentimeter für Zentimeter.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 18. Rock around the clock

Einen oder zwei Finger bis zum ersten oder zweiten Knöchel in die Yoni einführen und wie ein Uhrzeiger das Innere der Yoni abtasten.



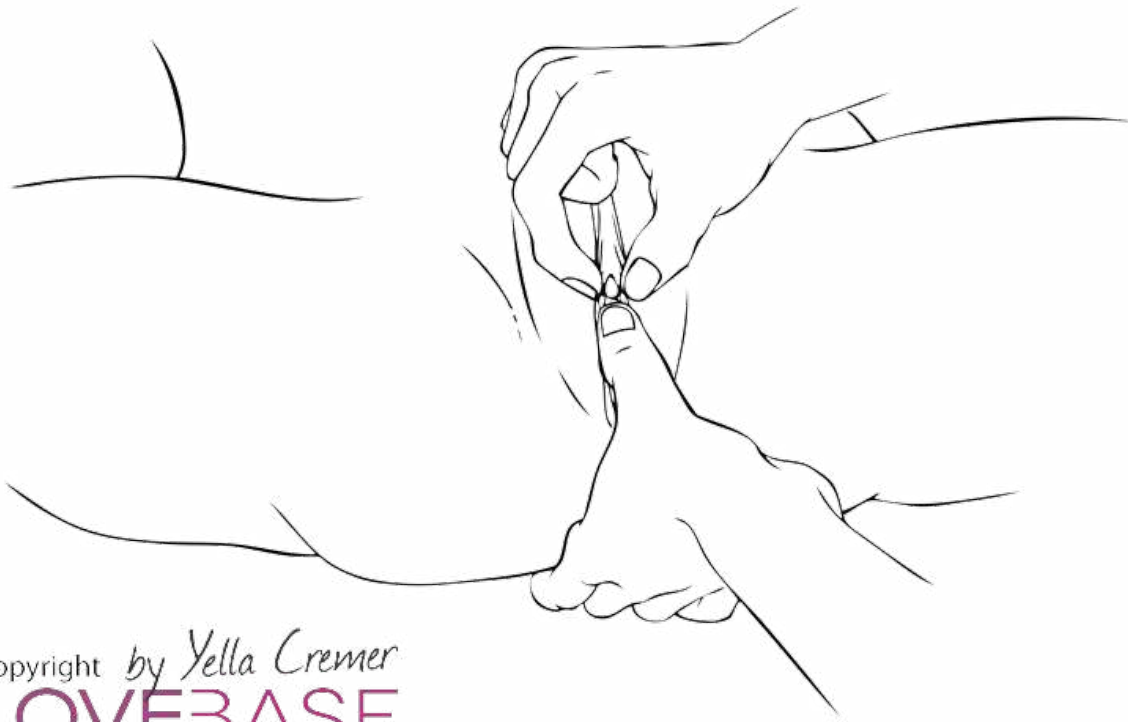
### 19. G(öttinnen)-Punkt

Führe einem Finger in die Yoni ein und finde an der oberen Wand die Stelle, die sich etwas anders anfühlt. Massiere den G-Punkt mit kreisenden Bewegungen.



### 20. Himmel und Erde

Eine Hand massiert die Klitoris, während die andere erdet: Dazu liegt der Daumen sanft am Eingang der Yoni und die flache Hand liegt unter dem Po.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 21. Nachthimmel

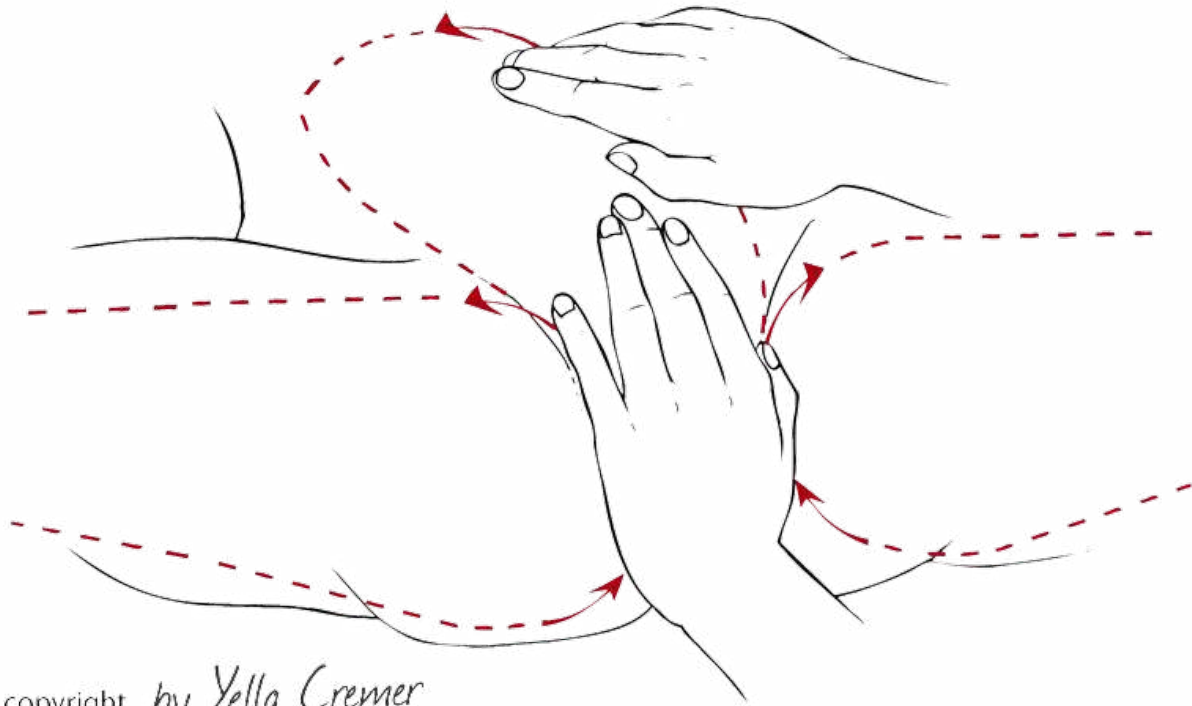
Eine Hand ertdet weiter mit dem Daumen auf dem Eingang der Yoni, die andere ruht auf der Klitoris mit leichtem Druck. Manche Frauen mögen indirekten Druck auf die Klitoris gerne. Vielleicht zeigt sie es dir mit einer sanften Hüftbewegung.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 22. Versteckspiel

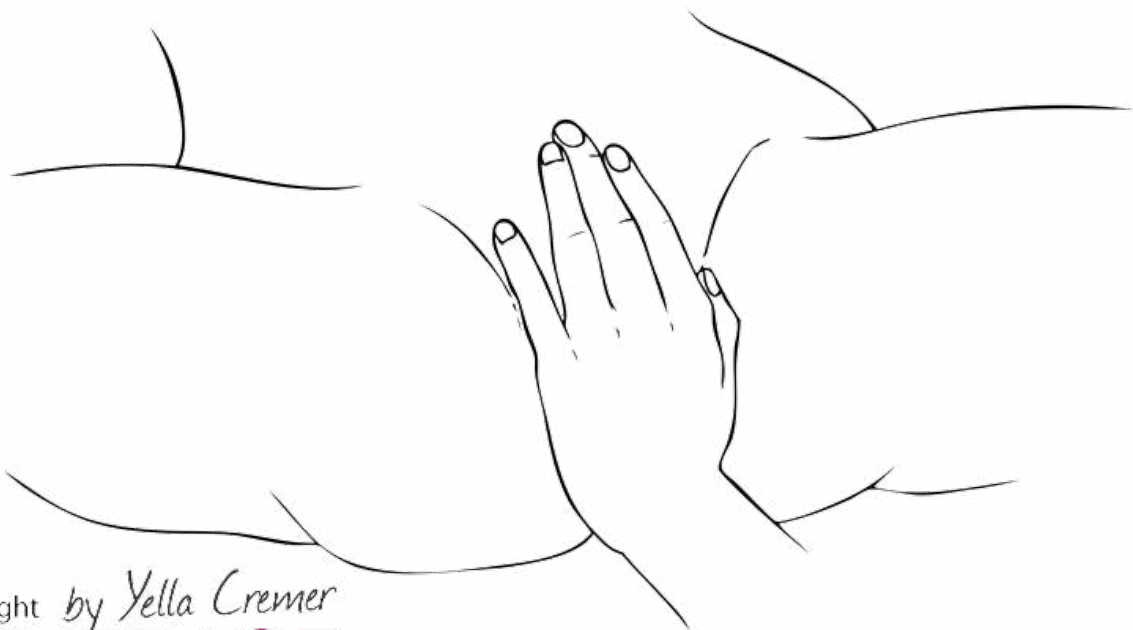
Eine Hand bedeckt die Vulva, mit der anderen streichelst und neckst du den Bereich um die Yoni. Insbesondere das Innere der Schenkel kann sehr erotisch sein.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### 23. Auf Wiedersehen

Umfasse die Vulva möglichst großflächig mit einer Hand und übe sanften Druck aus. Lasse die Hand eine Weile so liegen, bevor du sie langsam wegnimmst.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## Yella's Tipp:

Was immer du tust, mache es mit Herz.

Aufmerksamkeit ist wichtiger als Technik.

## Über die Autorin



Yella ist Sexexpertin und Intimitätscoach. Ihr größtes Geschenk an Männer und Frauen ist ihr sexfreundlicher Raum, der jeden verwandelt, der ihn betritt. In ihrer offenen, direkten und erfrischenden Art sendet sie unmerklich eine tiefe Erlaubnis an jedes sexuelle Wesen aus, genauso sein zu dürfen wie es ist. So erlebt man, wie der eigene sexuelle Garten mit allem was in ihm wächst in voller Schönheit erblühen darf.

Yella's Vision ist eine Welt, in der Menschen ihre eigene Sexualität in ihren Facetten annehmen, frei gestalten, hingebend genießen und mit Bewusstsein ausleben. Gemäß ihrem Motto »Guter Sex lässt sich lernen« unterstützt sie Menschen dabei, ihren ganz persönlichen Zugang zur Sexualität und Intimität zu finden und zu vertiefen.

Seit ihrer Jugend reiste Yella um die Welt und sammelte Wissen rund um Liebe, Sex und Beziehungen. Angefangen von Tantra, BDSM, über den sexuellen Schamanismus bis hin zur heiligen Sexualität.

Sieben Jahre lang führte Yella eine Tantra-Massagepraxis AYELLA (<http://www.tantra-essen.de>) in Essen, in der sie selbst massierte und ein Team von 14 Frauen und Männern anleitete. Dabei sammelte sie viele Erfahrungen damit, wie Menschen sexuell funktionieren.

Ihr aktuelles Buch "Das G-Punkt Handbuch für Sexgötter" (ISBN 978-3-7357-1777-1) ist seit Juni 2014 im deutschen Buchhandel erhältlich und mit fast 12.000 Exemplaren eines der umfassendsten und gefragtesten Werke zum Thema.

Ihr erstes Buch »Die 50 besten Sexschulen« (ISBN 978-3-7322-7340-9) und die Dvd "Sexuelle Kommunikation" runden das Angebot ab.

Ende 2012 eröffnete Yella Cremer die Gourmet-Sexschule »LoveBase« (<http://www.lovebase.com>). Auf der Webseite befinden sich kostenlose und kostenpflichtige Videos und ein Blog rund um das Thema Sexualität und aktuelle Termine für Vorträge und Workshops.

## Weitere Kurzanleitungen

Folgende Kurzanleitungen in DIN A4 laminiert sind bisher erschienen:

- Yoni Massage
- Lingam Massage
- G-Punkt Massage
- Weibliche Ejakulation
- Sanfte Klitorismassage - Orgasmische Meditation (OM)
- Prostatamassage
- Analmassage für Frauen

Sie sind im Buchhandel oder günstiger auf Yellas Webseite: [www.LoveBase.com](http://www.LoveBase.com) zu kaufen.

**LOVEBASE**  
*by Yella Cremer*

Zu allen Themen gibt es auch eBooks.





# YONIMASSAGE

# KURZANLEITUNG

**Entspannung, Luft und Wärme:** Eine Yonimassage kann entspannen, heilen und befeuchten und eine auch alle zusammen und abschließend die Haut, selbst im Sommer, einweichen. Wichtig ist, dass genügend Feuchtigkeit, wie geschwitzt wird.

**Wärmereger Tipp:**

- Wärmere Luft liegt auf 20°C oder mehr.
- Halte ein Tuch zum Abdecken bereit, das Öl verteilt.
- Scalp darfst, dass die Empfängerin entspannt liegt und nicht zu heiß ist. Sorge auch dafür, dass die Luft im Raum frisch ist.
- Warme Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Empfängerin mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. langen Strichen oder sanft auf Haut, den Bauch oder Beine.
- Wenn du berührst, bringe immer ganz bewusst den Körper in seine Mitte.
- Dringe nie geschick und achte auf die Luft im Raum.
- Verstecke alle Geräte in der Sicht der Empfängerin oder der Empfänger.
- Freudliche, nicht jeder Frau ist, wenn sie etwas fühlt, ist Luft heiß oder gemäß. Sprich ruhig darüber, ob sie wärmer oder gemäßigter ist.

## 1. AUFWÄRMEN DER YUVA



## 2. LIPPENGROSS



## 3. LIPPENBEKENNTNISSE



## 4. MY LIPS ARE SEALED



## 5. LIPPENTANZ



## 6. KRÜSSMUND



## 7. FEUERMACHEN



## 8. TORWÄRTS



## 9. SCHMETTERFLUG



## 10. VIEL



LOVEBASE Die Online-Sexschule - Videos, Bücher und mehr.

# PROSTATAMASSAGE

# KURZANLEITUNG FÜR PAARE

**Was ist Prostatamassage?** Eine Prostatamassage ist eine Massage des Prostataorgans für das Gesehliche. Sie kann bei Unwohlsein oder sehr unregelmäßiger - und häufig gestörter - Ejakulation helfen. Durch die weiche Massage können sie, wenn die Prostatadrüsen vergrößert sind, verengt sind - zu ähnlich wie der 6. Punkt der Prostata. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann, sich selbst zu massieren, was sich sehr gut bei der Ejakulation und dem Ejakulat zeigt. Da die Prostata mit anderen Teilen des Penis verbunden ist, ist für viele Männer die "Prostata" ein Teil des Penis und Prostatamassage wird gleichzeitig Prostatamassage, Prostatamassage und Prostatamassage genannt.

**Der Mann hat für eine Massage von 10 bis 20 Minuten Zeit.** Wenn sich jedoch Probleme mit der Prostata zeigen, die häufiger 10 bis 20 Minuten sind, ist eine Prostatamassage für sich zu empfehlen. Die Prostatamassage ist ein wichtiger Teil einer Prostatamassage für Paare, verbindet die innere und äußere Prostatamassage miteinander.

**7 Positionen sind notwendig, um die Prostata zu massieren.**

**Was ist Prostatamassage?** Eine Prostatamassage ist eine Massage des Prostataorgans für das Gesehliche. Sie kann bei Unwohlsein oder sehr unregelmäßiger - und häufig gestörter - Ejakulation helfen. Durch die weiche Massage können sie, wenn die Prostatadrüsen vergrößert sind, verengt sind - zu ähnlich wie der 6. Punkt der Prostata. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann, sich selbst zu massieren, was sich sehr gut bei der Ejakulation und dem Ejakulat zeigt. Da die Prostata mit anderen Teilen des Penis verbunden ist, ist für viele Männer die "Prostata" ein Teil des Penis und Prostatamassage wird gleichzeitig Prostatamassage, Prostatamassage und Prostatamassage genannt.

**Der Mann hat für eine Massage von 10 bis 20 Minuten Zeit.** Wenn sich jedoch Probleme mit der Prostata zeigen, die häufiger 10 bis 20 Minuten sind, ist eine Prostatamassage für sich zu empfehlen. Die Prostatamassage ist ein wichtiger Teil einer Prostatamassage für Paare, verbindet die innere und äußere Prostatamassage miteinander.

**7 Positionen sind notwendig, um die Prostata zu massieren.**

## POSITIONEN



## ROSETTENMASSAGE



## INNERE PROSTATAMASSAGE



LOVEBASE Die Online-Sexschule - Videos, Bücher und mehr.

# ANALMASSAGE FÜR DIE FRAU

# KURZANLEITUNG

**Was ist eine Analmassage?** Eine Analmassage ist eine Massage des Anus und des Mastdarms. Sie kann bei Unwohlsein oder sehr unregelmäßiger - und häufig gestörter - Ejakulation helfen. Durch die weiche Massage können sie, wenn die Prostatadrüsen vergrößert sind, verengt sind - zu ähnlich wie der 6. Punkt der Prostata. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann, sich selbst zu massieren, was sich sehr gut bei der Ejakulation und dem Ejakulat zeigt. Da die Prostata mit anderen Teilen des Penis verbunden ist, ist für viele Männer die "Prostata" ein Teil des Penis und Prostatamassage wird gleichzeitig Prostatamassage, Prostatamassage und Prostatamassage genannt.

**Der Mann hat für eine Massage von 10 bis 20 Minuten Zeit.** Wenn sich jedoch Probleme mit der Prostata zeigen, die häufiger 10 bis 20 Minuten sind, ist eine Prostatamassage für sich zu empfehlen. Die Prostatamassage ist ein wichtiger Teil einer Prostatamassage für Paare, verbindet die innere und äußere Prostatamassage miteinander.

**7 Positionen sind notwendig, um die Prostata zu massieren.**

**Was ist Prostatamassage?** Eine Prostatamassage ist eine Massage des Prostataorgans für das Gesehliche. Sie kann bei Unwohlsein oder sehr unregelmäßiger - und häufig gestörter - Ejakulation helfen. Durch die weiche Massage können sie, wenn die Prostatadrüsen vergrößert sind, verengt sind - zu ähnlich wie der 6. Punkt der Prostata. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann, sich selbst zu massieren, was sich sehr gut bei der Ejakulation und dem Ejakulat zeigt. Da die Prostata mit anderen Teilen des Penis verbunden ist, ist für viele Männer die "Prostata" ein Teil des Penis und Prostatamassage wird gleichzeitig Prostatamassage, Prostatamassage und Prostatamassage genannt.

**Der Mann hat für eine Massage von 10 bis 20 Minuten Zeit.** Wenn sich jedoch Probleme mit der Prostata zeigen, die häufiger 10 bis 20 Minuten sind, ist eine Prostatamassage für sich zu empfehlen. Die Prostatamassage ist ein wichtiger Teil einer Prostatamassage für Paare, verbindet die innere und äußere Prostatamassage miteinander.

**7 Positionen sind notwendig, um die Prostata zu massieren.**

## POSITIONEN



## ERGÄNZENDE YONI-MASSAGEGRIFFE



## ROSETTENMASSAGE



## INNERE ANALMASSAGE



LOVEBASE Die Online-Sexschule - Videos, Bücher und mehr.