

FRAUEN

&

SEX

EPISCH VÖGELN



EPISCH VÖGELN

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Reden wir über das Vögeln!

Während du diese ganzen Sessions in den letzten Wochen gehört hast, hast du vielleicht schon ein anderes Verständnis für die weibliche Sexualität bekommen.

Du hast erfahren, was Frauen spüren, was gut für sie ist und was du vermeiden solltest.

Vielleicht hast du auch mehr Verständnis für dich bekommen und, dass du, um ein großartiger Liebhaber zu sein, wirklich aus seinem Kopf herauskommen und auch aufhören muss, bestimmte Dinge zu tun.

Welche das sind, weißt du mittlerweile selbst am besten.

Wenn ich dir eine Reihe verschiedener Stellungen zeige oder dir sage, wie du ficken sollst, dann nimmst du dir damit eigentlich genau dass, was für dich als Liebhaber so wertvoll ist:

NÄMLICH DEINE AUTHENTISCHE MÄNNLICHKEIT AUSZUDRÜCKEN.

EPISCH VÖGELN

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Es ist toll, neue Stellungen auszuprobieren.

Und es gibt jede Menge Bücher, in denen du nachschlagen kannst, um neue Ideen zu bekommen.

Aber das Wichtigste ist, dass du sehr präsent bist und bereit bist, wirklich zu wahrzunehmen, was mit ihr und ihrem Körper vor sich geht.

UND, was in deinem Körper vorgeht.

Wie es dir geht.

Ob du genug präsent bist.

Ob du den Moment genießt.

Ob du die Herzensverbindung mit deiner Partnerin spürst.

Ich gebe dir nun ein paar zusätzliche Tipps zum Vögeln, die dir wirklich helfen und dich unterstützen können.

Aber im Großen und Ganzen ist das Beste, was du tun kannst, deinen Penis und dein Becken freizulassen und wirklich in deinem leidenschaftlichen sexuellen Selbst zu sein.

In deine Leidenschaft einzutauchen.

Deine Leidenschaft zu VERKÖRPERN!

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ÜBUNG:

Für dieser Übung brauchst du keine Erektion, du kannst dich frei gehen lassen. Wenn eine Erektion entsteht, genieße sie, aber stimulierte dich nicht mit der Hand. Versuche zu beobachten, welche Hüftbewegungen Erregung fördern und welche sie weniger werden lassen. Stelle dich aufrecht.

Beginne mit den Füßen im Takt fest auf den Boden zu stampfen hin.

Beginne beim Stampfen vor und zurückzugehen.

Nach rechts und links zu gehen.

Lass dein Becken beim Stampfen leicht in die Knie, beginne dein Becken mitzubewegen.

Stampfen hoch und runtergehen.

Dann beginne stoßende Bewegungen einzubinden.

Nimm deine Hände mit.

Finde DEINEN Rhythmus, auch wenn die Musik schneller ist, als dein Rhythmus. Finde deinen Weg in diesen Rhythmen, halte für dich den Raum.

Wir beginnen mit einem mittelschnellen Rhythmus, dann wirst du schneller und dann zum Ende hin langsamer, ganz zum Schluß wirst du sehr, sehr langsam und fein.

Wenn dir danach ist, schüttle dich.

Lass deinen Körper einfach gehen, wild und frei.

EPISCH VÖGELN

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Stelle dir eine superheisse rothaarige, blonde oder schwarzhaarige Frau vor, sie liegt auf dem Bett, sie hat wundervolle, geile Brüste, und sie spreizt ihre Beine, du siehst ihre rosafarbene Vulva.

Und dann lass dich frei in deinen Bewegungen

Zum Abschluss stellst du dich gerade hin, streckst die Hände nach oben.

Mit der Einatmung gehst du auf die Zehenspitzen.

Mit jeder Ausatmung sagst du laut HU und lässt dich auf die Fersen fallen.

Stehe still und spüre nach.

Wir sind alle von Natur aus zutiefst sexuelle Wesen, wir lieben es zu penetrieren und penetriert zu werden.

Das kannst du nutzen, denn es ist der wichtigste Teil davon.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ÜBUNG 2:

Nachdem du durch Übung 1 schon warm geworden bist, nimm nun die Dose mit Slimey.

Öffne sie und stelle dir die Yoni einer Frau vor.

Beginne mit einem oder zwei Finger dem Slimey zu penetrieren.

Lass es einfach zu und spüre, wie es ist.

Es gibt noch ein paar Tipps, die für nützlich und hilfreich sein können.

Einer der ersten großen Wendepunkte ist, langsamer zu werden.

Ab und zu ist es in Ordnung, hart und schnell zu sein.

Aber wenn du lernst, mit 25 % deiner üblichen Geschwindigkeit zu ficken, kann das dein Leben absolut verändern.

Die inneren vaginalen Orgasmen einer Frau werden oft durch sehr, sehr langsame, sehr gleichmäßige Bewegungen ausgelöst.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Wenn du zu hart und zu schnell vorgehst, kann es dazu führen, dass sie sich abschaltet und sich zurückzieht.

Wenn du zu viel Reibung in ihr Körper-System einbringst, überforderst du es und es schaltet vollständig ab.

Dasselbe passiert mit ihrem G-Punkt, mit ihrem A-Punkt und mit ihrem Gebärmutterhals. Wenn du zu hart und zu schnell vorgehst, wird ihr Körper sich einfach abschalten, um mit dem Druck und der Intensität fertig zu werden.

Es kann sein, dass sie es nicht bemerkt. Sie wird es dir auch nicht sagen, weil sie dir die Motivation nicht nehmen will und dich nicht verletzen will.

Lerne also vor allem, sehr, sehr langsam und kontrolliert zu stoßen.

Man könnte meinen, wenn etwas nicht sofort passiert, dann passiert es gar nicht.

Aber Frauen sind tiefgründig.

Ihre Orgasmen kommen wie Wellen, wie Meereswellen.

Die Klitoris ist ein bisschen wie ein Feuerwerkskörper.

Man kann fühlen, wie es sich aufbaut, wie bei einer Erektion.

Aber der G-Punkt und der Gebärmutterhals können sind feiner und anders, wenn sie auf den Orgasmus zusteuert.

Du könntest also denken, dass nicht viel passiert, aber tatsächlich baut sich in ihr dieses köstliche, reichhaltige und sinnliche Vergnügen auf.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Arbeite mit ihr zusammen, um wirklich zu wissen, wann dieses sich aufbauen geschieht, und um diese Erfahrung nicht zu verpassen.

Hab keine Angst davor, dass es feiner und sanfter wird, denn dadurch kannst auch du tatsächlich einige der stärksten Lustgefühle erleben.

So viele Männer haben mir erzählt, dass sie anfangs dachten, langsam bedeutet langweilig, und dass man das immer nur für sie machen würde.

Aber dann merken sie, dass Langsamkeit tatsächlich viele ihrer Empfindungen wiederherstellt.

Dann fühlt sich der Sex genauso intensiv und lustvoll an, und sie können ihn noch mehr spüren, je langsamer sie sind.

WICHTIG:

Du beginnst mit kurzen Stößen. Stelle dir vor, den G-Punkt mit der Spitze deines Penis zu massieren. Du dringst anfangs nur bis zu 4,5 cm ein.

Und du musst dich auch nicht viel bewegen. 2 cm reichen.

Es geht darum, ihren G-Punkt mit sehr langsamen Stößen hinein und herauszumassieren.

Dann, wenn du merkst, dass sie es sehr genießt und die Yoni heiß wird, beginnst du tiefer zu stoßen und ihren Gebärmutterhals mit sehr langsamen Stößen hinein und herauszumassieren, um ihr inneres Orgasmuspotenzial vollständig zu aktivieren.

Frauen lieben es 😊

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

HIER NOCHMAL DIE ZUSAMMENFASSUNG

- 🔥 Präsenz und innere Freiheit im Ausdruck sind wichtiger als die Stellung
Die Übungen dazu findest du in Session 1 & 2 des Kurses
- 🔥 Ficke mit 25 % deiner üblichen Geschwindigkeit – langsame und gleichmäßige Bewegungen!
- 🔥 G-Punkt- und Gebärmutterhals-Lust kommt subtiler, in schönen, tiefen, ozeanischen Wellen, im Gegensatz zu knallfroschartiger Klitoris-Lust
- 🔥 Für Frauen ist es sowohl eine energetische, als auch eine körperliche Erfahrung
- 🔥 Ihre „magischen Punkte“ ändern sich ständig – erforsche, spiele und sei jedes Mal präsent!
- 🔥 Aktiviere mehrere Körperzonen, Körperteile von ihr, um sie vollständig warm zu machen.
- 🔥 Sinnlichkeit und Verbundenheit sind für sie enorm wichtig – mache es zu einem ganzheitlichen Erlebnis! Worte – Gefühle – Gedanken – Vorstellungen – Körper – Energie – Präsenz



Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ROADMAP FÜR EINE SUPERFEUCHTE YONI:

Ich könnte dir jetzt sagen, drücke diesen Punkt und dann mach das, aber so sind Frauen nicht.

Du darfst ihren GANZEN Körper warm machen und erregen und DANN wird die YONI sehr empfänglich.

Dies ist eine geheime Anleitung aus dem traditionellen Tantra:

In der Anleitung beginnt die Frau den Mann zu berühren und danach berührt der Mann die Frau. Wenn ihr die Anleitung zum zweiten Mal anhört, könnt ihr den Ablauf so gestalten wie ihr es möchtet, aber behaltet die Abfolge der erogenen Zonen bei.

Wichtig ist einfach: Ein Partner tut etwas, der / die Andere empfängt und genießt - tut nichts.

Nachdem beide empfangen haben, entscheidet ihr, ob ihr Slow Sex wollt oder etwas anderes. Ein Orgasmus sollte erst 60 Minuten nachdem ihr den intimen Kontakt beendet habt, passieren.

In den tantrischen Schriften gibt es Wege den Körper zu öffnen, die erprobt sind und funktionieren.

Generell gilt bei allen Körperstellen:

- 1 Zuerst berühren,
- 2 dann berührst du mit dem Atem (hauchst, pustest),
- 3 dann küsst oder leckst du mit der Zunge,
den Körper, des/der PartnerIn.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

BEGINNE MIT DEN SEKUNDÄREN (2) EROGENEN ZONEN, DANN GEHE ZU DEN PRIMÄREN (1) ZONEN, UND DANN ZU DEN TERTIÄREN (3) ZONEN.

Danach, könnt ihr machen, was ihr möchtet.

Die linke Seite der Frau ist sensibler und die rechte Seite des Mannes ist sensibler.

PRIMÄRE ZONEN

Lippen und die Zunge.

Brüste und Brustknospen sind für beide Geschlechter eine wichtige Zone.

Bei Frauen strahlen Brustwarzen psychische Energie aus, die mit dem Herzchakra in Verbindung steht.

Bei Männern öffnet das Stimulieren der Brustwarzen das dritte Auge und kann eine Erektion hervorrufen.

Bei manchen Männern nicht, bei manchen Männern schon.

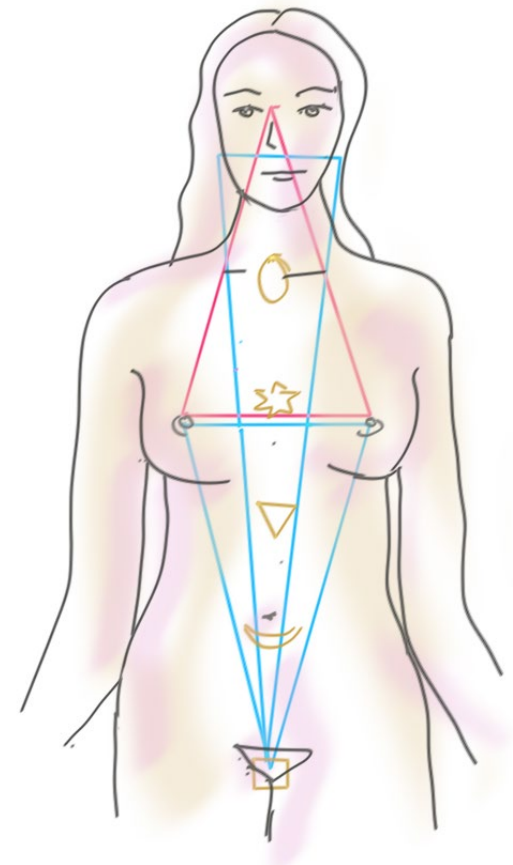
Manche Männer haben eine bestimmte Art von Offenheit in Anahatta – dem Herz Chakra, und wenn sie dann an den Brustwarzen stimuliert werden, berührt oder geküsst oder geleckt werden, bekommen sie eine feste Erektion.

Mit der Zeit, wenn du als Mann immer wieder in diese Berührung der Brustwarzen gehen, entsteht viel Ausdehnung, Energie und mit der Zeit auch immer öfter ein Orgasmus – der von der Energie her bis zum dritten Auge geht (Ajna Chakra).

Von den Brustwarzen aus, gehen zwei Nadis, die wie ein Dreieck aussehen und zum Yoni Chakra führen. Die Energie fließt zum Yoni-Chakra der Frau und nährt die Yoni, bereitet sie vor für die Penetration vor.

Und schließlich die Sexualorgane selbst, die Yoni, alle Teile der Yoni.

Bei den Männern ist es der Lingam und die Hoden, aber vor allem der Lingam.

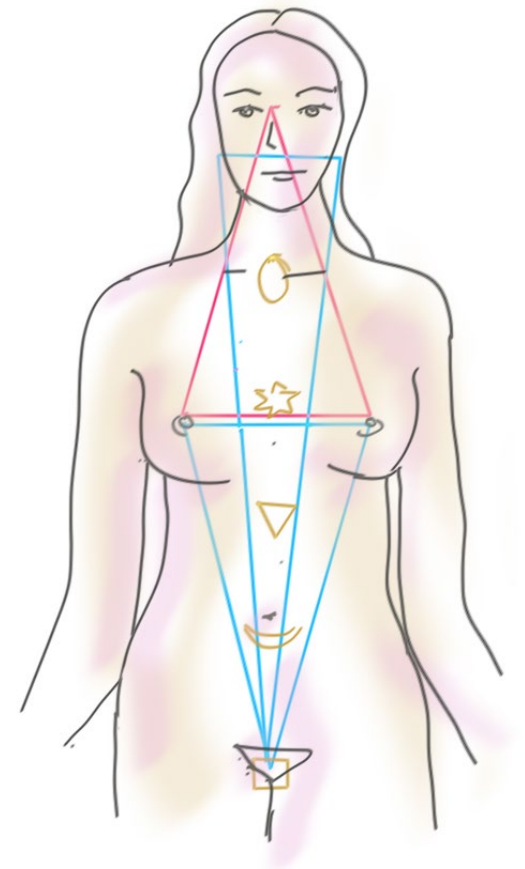


Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

SEKUNDÄRE ZONEN

1. Über die Ohrläppchen wird das Kehlkopf-Chakra stimuliert. Zuerst das Linke, um Ida Nadi zu öffnen, dann das Rechte, um Pingala Nadi zu öffnen. Bei Frauen geht das Kitzeln und Wackeln direkt in die Gebärmutter.
2. Der Nacken und die Wirbelsäule. Öffnet das Kehl-Chakra und die Sushumna Nadi.
3. Der Bereich, in dem sich das Kreuzbein und die Wirbelsäule treffen: Das Streicheln öffnet die ersten beiden Chakren und setzt Signale für die Sexualorgane frei.
4. Die Grübchen am Gesäß: Sie öffnen das erste Chakra.
5. Die Gesäßfalte.
6. Die Innenseiten der Oberschenkel: Sehr sanfte Streichungen bis zu den Geschlechtsorganen öffnen das zweite Chakra und bewirken bei Männern, dass sich der Hodensack zusammenzieht.
7. Die Rückseiten der Knie. Stimuliert die sekundären Chakras der Knie.



Frauen & Sex

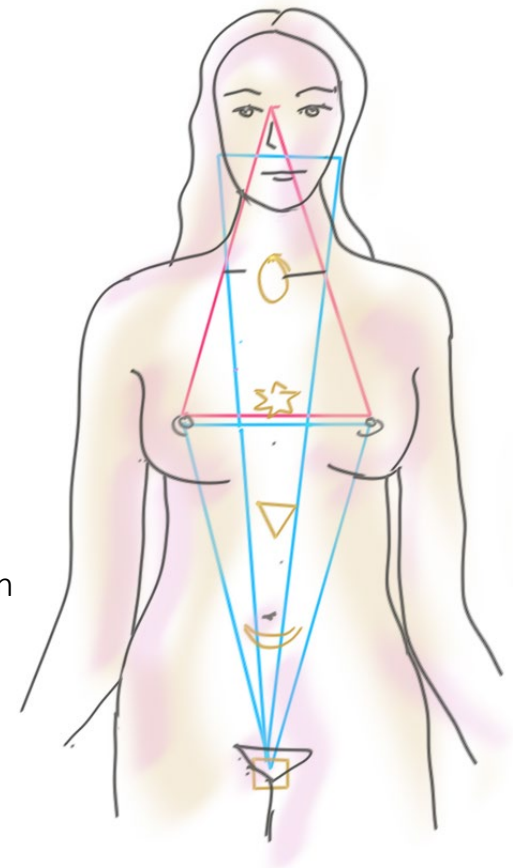
Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DIE TERTIÄREN EROGENEN ZONEN

Diese Punkte sind normalerweise inaktiv, bis die primären und sekundären erogenen Zonen berührt, geküsst und mit dem Atem bedacht worden sind. Solange das nicht der Fall ist, sind sie nicht so leicht zu erwecken. ABER ein Partner, mit dem du eine gute Chemie und Dynamik hast, kann diese Bereiche sofort Aktivieren und zum Kribbeln bringen.

1. Die Kante des kleinen Fingers. Sanfte Berührungen lassen die Wirbelsäule erzittern.
2. Die Handflächen.
3. Der Nabel. Sanfte Striche im und gegen den Uhrzeigersinn aktivieren das Manipura Chakra.
4. Der Anus hat eine direkte Verbindung zum ersten Chakra.
5. Die Nasenlöcher öffnen das Ajna Chakra – das Dritte Auge; Streicheln, sanftes Beißen und Lecken können eine Person zum Zittern bringen.
6. Der Ohreingang; die Trance kann durch einen (nicht zu harten) Schlag auf das Ohr unterbrochen werden.
7. Der große Zeh: Manche Menschen können einen Orgasmus bekommen, wenn sie sich den großen Zeh lecken lassen.
8. Die Fußsohlen.



Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

Du musst nicht ALLE Bereiche stimulieren.

Probiert aus, welche Zonen aus den primären, den sekundären und den tertiären Zonen interessant sind.

Es kann eine sein, oder zwei.

Also

BEGINNE MIT DEN SEKUNDÄREN (2) EROGENEN ZONEN, DANN GEHE ZU DEN PRIMÄREN (1) ZONEN, UND DANN ZU DEN TERTIÄREN (3) ZONEN.

Wähle eine Zone aus den sekundären Zonen,

Ein Bereich aus den primären Zonen

und dann ein Körperbereich aus den tertiären Zonen.

Beobachte, ob ihr Körper aufmacht.

Wenn nicht, probiere andere Zonen im Ablauf.

