

FRAUEN

&

SEX

DER G-Punkt



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DIE GESCHICHTE DES G-PUNKTS UND DES WEIBLICHEN EJAKULATS

Im alten Griechenland und in Rom zwischen 600 v. Chr. und 200 n. Chr. erforschten zahlreiche klassische Philosophen und Ärzte die weibliche Ejakulation: von Pythagoras bis Hippokrates, von Aristoteles bis Galen. Das Einzige, was damals nicht in Frage gestellt wurde, war ihre Existenz.

Die inneren Schamlippen, aus denen diese Flüssigkeit hervorsprudelte, wurden Nymphaeae, „Wassergöttinnen“ genannt.

Diese Flüssigkeiten wurden im alten Rom **Liquor Vitae**, „**Wasser des Lebens**“, genannt. Die Essenz, die in den beiden „Säften“ enthalten sein sollte, verjüngte nicht nur den Körper, sondern galt als unabdingbar für die Fortpflanzung. Hippokrates sagte, die weibliche Essenz müsste sich mit der männlichen vermischen, damit Leben entstehen könne. Aristoteles hingegen lehnte die Vorstellung von einer Fortpflanzungsfunktion der weiblichen Ejakulationsflüssigkeit ab.

500 Jahre lang war diese Idee in einem Wettstreit bis Aelius Galenus, der griechische Arzt neue Erkenntnisse gewann. Galenus war der Auffassung, das weibliche Ejakulat sei „zu kalt“, um nach der Empfängnis den Fötus nähren zu können.

„Da die Frau gefühlskälter ist als der Mann, wird die Flüssigkeit in ihrer Prostata nicht erwärmt und bleibt dünn. Daher trägt sie nichts zum Entstehen [Reifen] des Nachwuchses bei.“

Als die Römer die Stammestraditionen des alten Europas zerstörten, ging damit auch das Göttliche der Frau verloren. Die Kräfte von Geburt und spiritueller Erneuerung, welche die weibliche Macht, symbolisiert durch die Vulva, zu geben fähig war, wurden nicht mehr länger verehrt.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

DAS WEIBLICHE EJAKULAT IN INDIEN

Amrita, der Nektar der Götter, so wird das weibliche Ejakulat in Indien bezeichnet.

Vor 1000 Jahren war die Tradition des Tantra auf ihrem Höhepunkt. Diese nutzte die Sexualität als machtvoll Instrument zur Erlangung spiritueller Erleuchtung. Der Liebesakt wurde als Kunst betrachtet, als geheiligtes Ritual.

85 Tempel waren der Verehrung der sexuellen Energie gewidmet und jede gezeigte Stellung, ist ein Ausdruck einer bestimmten Energie, die kanalisiert werden kann.

Diese Stellungen kann nur ein Mensch einnehmen, der sich jahrelang in Hatha-Yoga geübt hat, welcher ein wichtiger Bestandteil des tantrischen Übungsweges ist. Der Westen betrachtete die Darstellungen in den tantrischen Tempeln anfangs nur als Einladung zu „Massenorgien“. Das ist ein großes Missverständnis.

Die Energie der Stellung gilt es mit Hilfe des Atems durch den Körper fließen zu lassen, sodass jede Faser in erotischer Glut vergeht. Die Tantriker haben Rituale entwickelt, in denen stundenlang ausgefeilte Techniken und Stellungen geübt werden. So gelingt es ihnen, die Sinneserfahrung bis zum Gipfelpunkt zu steigern. So wird die Sexualität zum Pfad, der zur Erleuchtung führt.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Die lang andauernden Orgasmen sorgen dafür, dass die Betreffenden den Zustand mystischer Einheit mit dem Universum erfahren.

Es gibt drei Arten von weiblichen „Säften“, die es im Siddha-Yoga gibt:

suratham (weinähnliche Flüssigkeit),

sronithram (blutgefärbte Flüssigkeit) und

suklam (Ejakulat).

Damit diese Flüssigkeiten, wie im heiligen Liebesakt vorgesehen, ausgestoßen werden konnten, musste man eine Frau nach allen Regeln der Kunst befriedigen. Der Siddha-Yoga lehrt, dass diese drei Flüssigkeiten nacheinander fließen.

Die tantrische Lehre schreibt vor, dass diese Säfte getrunken werden sollten, da sie zahlreiche vitale Elemente wie Hormone, Vitamine und Mineralstoffe enthielten. Man nennt diese Übung amaroli.

Im Originaltext des Kamasutra des indischen Weisen Vatsyayana spielt die weibliche Ejakulation eine ähnliche Rolle wie in den Texten des klassischen Griechenlands. Es heißt dort, das weibliche Ejakulat enthalte Samenflüssigkeit: „Der Samen der Frau fließt von Beginn der sexuellen Vereinigung an bis zum Ende, ebenso wie der des Mannes.“

Die indischen Texte und Traditionen zeigen also, dass die weibliche Ejakulation wohl bekannt war.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DIE WEISEN DES ALTEN CHINA

In der 2500 Jahre alten wissenschaftlichen und philosophischen Tradition des Taoismus galt die weibliche Ejakulation als heilig und unabdingbar für die Entstehung des Lebens. Wie das Tantra kannte auch der Taoismus die „Drei Wasser“ weiblicher Säfte.

Die Taoisten der alten Schule betrachteten das Ejakulat der Frau als Lebenselixier, von dem sie selbst ebenso profitiert wie ihr Partner.

Das Erste Wasser

ist die Flüssigkeit, welche die Vagina zu Beginn der Erregungsphase feucht macht. Diese Flüssigkeit ‚vertieft das Wasser und weitet die Ufer‘. Die Goldene Regel taoistischer Sexualität: ‚Schicke dein Boot niemals durch einen felsigen Fluss.‘

Das Erste Wasser ähnelt den ‚Glückstropfen‘ des Mannes, der klaren Flüssigkeit, welche häufig die Erektion begleitet. Sie vermischt sich mit dem Ersten Wasser der Frau und lässt die Vagina feuchter werden.

Das Zweite Wasser

ist die Flüssigkeit, die bei intensiver Erregung austritt, wenn der Orgasmus einsetzt. ‚Der Fluss strömt.‘

Das Dritte Wasser

tritt hervor, wenn der Orgasmus seinen Höhepunkt erreicht, also die weibliche Ejakulation.

Der Fluss tritt über die Ufer und überschwemmt die Felder mit Leben spendender Feuchtigkeit.“

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



JAPAN & DIE EJAKULATIONSCHALEN

Das weibliche Ejakulat schießt, strömt, fließt und ergießt sich aus der Vagina. Im Japan des 16. Jahrhunderts wurde die weibliche Ejakulation sogar Thema der bildenden Kunst – Der Shunga Periode.

Die Holzschnitte stellen die Techniken, mit deren Hilfe man zu der begehrten weiblichen Flüssigkeit kam, detailliert und fantasievoll dar.

Die weibliche Ejakulation war im Japan jener Zeit nicht nur bekannt, sie wurde sogar in jeder Hinsicht gewünscht, gefeiert und genossen. Denn das weibliche Ejakulat galt nicht nur als sichtbares Zeichen der weiblichen Lust, sondern auch als Aphrodisiakum.



Darüber hinaus schrieb man ihm verjüngende Qualitäten zu, was bedeutete, dass man es trinken musste, um den Alterungsprozess umzukehren.

DIE WASSER DER GAIA BEI INDIGENEN VÖLKERN

Bei den Indianern Amerikas heißt es, dass die weibliche Ejakulation „für die weibliche Fähigkeit, ihre männliche Seite anzunehmen“ steht. Eine Frau, die ejakuliert, ist eine „freie, individuelle und unabhängige Frau, die ihre orgasmische Kraft vollkommen beherrscht“.

Auch bei ihnen gilt das weibliche Ejakulat als mineralstoff- und hormonhaltig und man hält es für „heilkräftig und lebensfördernd“.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



KELTISCHE MYTHEN – MORRIGAN

Die keltische Göttin Morrigan soll den Fluss Samhain geschaffen haben, nachdem sie Sex mit Dadga, dem Erdgott, hatte. Sie hatte ihn durch ihr „Wasser“ geschaffen. Ihr Wasser des Lebens, das weibliche Ejakulat.

Eines der Probleme, die es bei der Erforschung keltischer Göttinnen gibt, ist diese mönchische, mittelalterliche Frauenfeindlichkeit, die über allen Informationen liegt. Gewöhnlich wurden die Erzählungen von den ersten christlichen Mönchen festgehalten, und so sind die Veränderungen klar erkennbar.

Die keltische Weisheit verbirgt sich hinter zahllosen versteckten Hinweisen, aber es gab ihre Form des heiligen Sex, die vom Christentum ausgelöscht wurde. Dasselbe gilt für die meisten indigenen Völker Amerikas. Ihre Angehörigen sind heute meist katholisch und sich ihrer eigenen spirituellen Tradition nicht bewusst.

Die Körpersekrete werden mit Wasser gleichgesetzt, mit Leben.

Keltischer Sex Magick kennt Licht und Dunkel. Das Dunkel arbeitet mit Blut und ist mit dem Tod verbunden. Das Lichte aber nutzt die Säfte, die das Leben erschaffen: das Ejakulat von Mann und Frau.

Es wird erzählt, dass es ein Ritual gibt, dass dem Mann mittels dem weiblichen Ejakulat Unsterblichkeit verliehen wurde. Dabei sitzt die Frau mit der Vulva über dem Gesicht des Mannes und ejakuliert über ihn. Er hält seine Hände in einem Dreieck über ihren Bauch, sie die ihren in derselben Geste über der Fontanelle an seinem Scheitel. Die Essenz wird auf ihn übertragen: zum einen durch die Energie, zum anderen durch das Ejakulat in seinem Mund. Er trinkt also sein eigenes Ejakulat und das ihre: „Durch diesen ‚Kuss des Lebens‘ erhält ein Mann Unsterblichkeit. Wenn das Ejakulat aus der Frau herausschießt, steht es für ihre Lebenskraft, die hinausfließt in die Welt. Dies symbolisiert den Akt der Schaffung des Universums.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

DIE HEILENDE KRAFT DES WEIBLICHEN EJAKULATS WURDE IM HEILIGEN SEX JAHRTAUSENDELANG GEFEIERT.

Die Tempelpriesterinnen in den vieler Traditionen hatten die Aufgabe, Männer durch die Kraft ihrer sexuellen Energie zu heilen – das waren die Devadasi in Indien, die Priesterinnen der Isis in Ägypten und die der Inanna im alten Sumer.

Bei diesen Riten hat das weibliche Ejakulat eine gewichtige Rolle gespielt. Tempelpriesterinnen betrachteten die Ejakulationsflüssigkeit als Symbol für die Göttin. Männer kamen in die Tempel der Göttin, um ihren Geist zu heilen, der ständig in Aufruhr war. Die Priesterin wusch sie im Tempelbecken und übergoss sie mit den Wassern des Amrita.

So gelang es den Männern, ihre Energie vom Kriegerischen zurückzuziehen und zu Schamanen zu werden.

Die Frauen halfen ihnen, die Traumata des Krieges loszuwerden.

Wenn man als Frau sieht, wie Männer allmählich in die Heilung gehen, berührt es unweigerlich Herz und Seele.

DIE AUFGABE FÜR DICH ALS MANN IST:

BRINGE DIE WASSERREICHE QUELLE DER WEIBLICHKEIT WIEDER ZUM SPRUDELN.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



GERÜCHTE ÜBER DIE WEIBLICHE EJAKULATION

👉 Das sexuelle Vergnügen der Frauen wurde bisher nicht sehr ausführlich erforscht. Auch im Moment versuchen Firmen mit Viagra für Frauen Geld zu verdienen. Die meiste Forschung bezieht sich auf Fruchtbarkeit und Verhütung.

👉 Forschungen haben bewiesen, dass es sich beim Ejakulat nicht um Urin handelt, selbst wenn es in großer Menge vorhanden ist. Auch wenn noch umstritten ist, wo die Flüssigkeit nun wirklich produziert wird (Paraurethral-/Skene-Drüsen oder in der Blase), es ist definitiv kein Urin.

👉 Ein Gerücht ist, dass weibliche Ejakulation ist oder führt zu Harninkontinenz. Manche Frauen verlieren Tröpfchen, wenn sie schon einmal ejakuliert hatten, wenn sie spontan im Alltag Erregung fühlen.

👉 Nur Frauen, die bereits entbunden haben, sind fähig zu ejakulieren Einige Frauen erleben weibliche Ejakulation beim ersten Masturbieren oder beim ersten sexuellen Kontakt mit einem Partner. Obwohl viele Frauen erst zu ejakulieren beginnen, nachdem sie Kinder geboren haben, liegt es nicht an der Geburt. Vielmehr unterstützt das Pressen und Drücken, den Vorgang danach beim ejakulieren..

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Ein Mann erzählt:

Also, ich erzähle dir, was ich das entdeckt habe. Ich habe einfach mit den Schamlippen meiner Freundin gespielt und sie gefragt, wie sich das anfühlt und wie sich das anfühlt. Und plötzlich konnte ich sie zum Spritzen bringen. Es war ein Versuch, ich tappte im Dunkeln und hatte einen Glückstreffer.

Nehmen wir die unsicheren Variablen aus diesem Puzzle.

Wenn du die Spannungspunkte im weiblichen Körper nicht herausfindest und das Blut nicht richtig fließen lässt, die Atmung nicht richtig in Gang bringst, wird sehr, sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich sein, sie zum Spritzen zu bringen.

Du wirst feststellen, dass viele Frauen, wenn man die Finger in sie steckt, ihre Muskeln anspannen und aufhören zu atmen. Diese Frauen werden 10 bis 15 Massage-Sessions benötigen und sich zu entspannen. Und sie wird noch andere Dinge brauchen, die ihr helfen, die angstbasierten Emotionen loszuwerden.

Der G-Punkt Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

DIE FRAU AUFS EJAKULIEREN VORBEREITEN

Wenn eine Frau Beckenbodenübungen macht, hilft dies ungemein bei allen Orgasmen. Es ist die beste Methode, um das Orgasmus Potenzial zu steigern. Beim Beckenbodentraining werden die Muskeln, die PC-Muskeln, angespannt, einige Sekunden lang gehalten und dann entspannt.

Das Loch, dass du am Foto siehst ist die Harnröhre. Aus diesem Loch ejakuliert die Frau. Genau wie bei Männern, urinieren und ejakulieren Frauen aus demselben Loch.

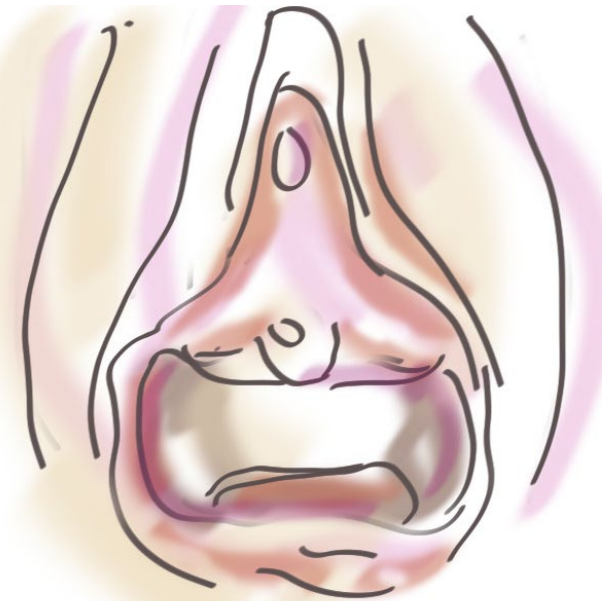
Wir wissen bereits, dass die PC-Muskeln eine Gruppe breiter, flacher Muskeln ist, die das Becken vom Schambein bis zum Steißbein stützt. Diese Muskeln stützen auch die ganze klitorale Struktur, die Vagina und den Anus.

Gesunde und kräftige PC-Muskeln können die Feuchtigkeitsproduktion der Vagina stärken, den gesamten Genitalbereich für sexuelle Stimulation empfänglicher machen und die Orgasmus Fähigkeit der Frau positiv beeinflussen.

Frauen, bei denen das Ejakulat regelrecht herausschießt, haben höchstwahrscheinlich sehr gut trainierte PC-Muskeln, und Frauen, deren Ejakulat nur heraustropft, haben wohl eher schwache. Frauen, die nicht ejakulieren können, haben möglicherweise verspannte oder verkümmerte PC-Muskeln. Auch durch Schwangerschaft, Geburt, Operationen, längere Enthaltsamkeit oder durch den natürlichen Alterungsprozess können diese Muskeln schwächer werden.



ENTSPANNTER PC-MUSKEL



ANGESPANNTER PC-MUSKEL

Der G-Punkt Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

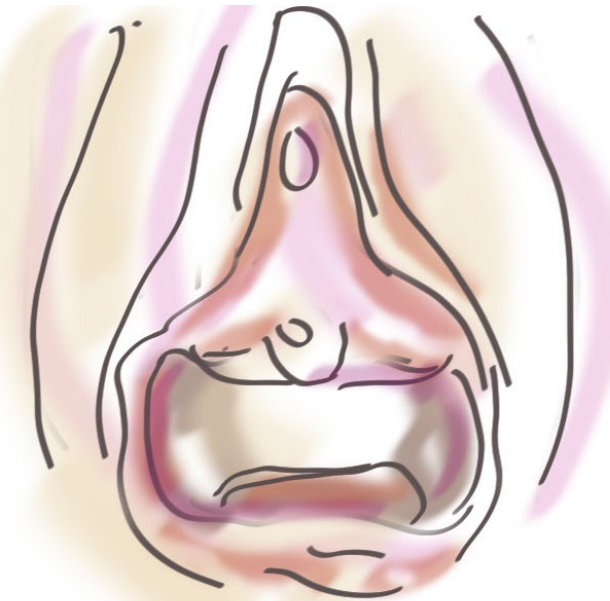
Der erste Schritt zur Ejakulation ist also das Kräftigen der PC-Muskeln.

Die einfachste Möglichkeit den PC-Muskel zu trainieren ist Brahmacharyasana, Mula Bhandha oder Kegel-Übungen, bei denen man den PC-Muskel rhythmisch anspannt.

Aufwärmtipp der sexuellen Energie: Hände auf die Brüste legen und nichts machen.



ENTSPANNTER PC-MUSKEL



ANGESPANNTER PC-MUSKEL

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DEN G-PUNKT LOKALISIEREN

Der erste Schritt ist, den G-Punkt zu lokalisieren. Das kann eine Herausforderung sein, da fast jede Frau einen anderen G-Punkt hat. Er befindet sich an der Innenseite der Vagina an der Wand, die zum Bauch zeigt, und bei einigen Frauen liegt der G-Punkt sehr nahe am Eingang, sodass du überrascht sein könntest, wie nah er sich anfühlt.

Bei anderen Frauen liegt er einen Zentimeter weiter hinten, und bei manchen Frauen liegt er ziemlich tief in der Vagina.

Sobald sie erregt ist, spürst du ihn als Beule oder Erhebung, wie ein wirklich superweicher Donut oder wie der unebene, erhabene Teil auf deinem Gaumen.

Das Interessante ist, dass 7 % der Frauen genetisch bedingt keine solche Erhebung oder Rippe haben. Du kannst ihren G-Punkt nicht ertasten, es sei denn, du tastest einfach herum und fragst sie, wie es sich anfühlt, bis du den Punkt findest, an dem sie Empfindungen oder Lust verspürt, oder ob sie eine Spannung hat, bei der es sich einfach intensiver anfühlt.

Du dann kannst du ihr helfen, diesen Bereich zu entspannen, als hätte sie die Erhebung. Nur weil du es nicht fühlen kannst, heißt das nicht, dass die Empfindlichkeit nicht vorhanden ist, denn sie wird immer eine weibliche Prostata haben, die diesen Punkt so erregend macht.

Bei manchen Frauen ist er nur stärker ausgeprägt, bei anderen weniger, aber das hat keinen Einfluss darauf, wie lustvoll oder orgasmisch es sein kann.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Die PC-Muskeln findet man, indem man das Urinieren unterbricht.

Hier sind einige Übungen für die Frau zur Stärkung dieser Muskeln:

ÜBUNG 1

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Mit einer tiefen Einatmung spannt man gleichzeitig die PC-Muskeln an.

Die Spannung für einige Sekunden halten.

Beim Ausatmen entspannt man.

20 Wiederholungen zu Beginn – später bis zu 100

ÜBUNG 2

Atme ein paar Mal tief ein und aus.

Mit einer tiefen Einatmung spannt man gleichzeitig die PC-Muskeln an, lässt sie wieder los, im schnellen Rhythmus etwa 10 Mal.

Beim Ausatmen entspannt man.

20 Wiederholungen zu Beginn – später bis zu 100

Erhöhe die Frequenz der schnellen Anspannungen auf 20 pro Einatmung

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DAS UNANGENEHME GEFÜHL ZU URINIEREN

Eine weitere Sache, auf die man achten sollte, ist, dass viele Frauen das Gefühl haben, sie müssten urinieren, wenn sie am G-Punkt stimuliert werden. Das liegt daran, dass der G-Punkt eng mit ihrer Blase und der weiblichen Ejakulation verbunden sind.

Viele Frauen verkrampfen sich oder erstarren, wenn sie am G-Punkt berührt werden, weil sie Angst haben, dass sie auf dich urinieren.

Wenn du merkst, dass das passiert, frag sie einfach: „Was ist los? Was fühlst du?“ Wenn sie sagt: „Oh, ich habe das Gefühl, ich muss pinkeln“, kannst du ihr sagen, dass das völlig normal ist, wenn man eine G-Punkt-Stimulation erlebt.

Sie muss sogar auf dich urinieren dürfen, damit ihr Kopf sich frei machen kann.

Dazu gibt es auch Vorübungen.

Sag ihr: „Ich möchte, dass du dich vollkommen entspannen und loslassen kannst. Es ist okay, wenn du auf mich pinkelst.“ Meistens, eigentlich immer, wird sie nicht pinkeln, aber das Ejakulat fühlt sich wie Urin an.

Entweder wird sie ejakulieren oder sie wird das Gefühl haben, pinkeln zu müssen, während sie einen G-Punkt-Orgasmus hat. Hilf ihr, unterstütze sie, indem du sie ermutigst, die aufkommende Spannung und Angst zu akzeptieren, zuzulassen und mit dem Gefühl zu gehen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



MENTALES TRAINING ZUM EJAKULIEREN

Übung 1:

Dusche mit deiner Partnerin und führe die Finger in ihre Yoni ein.

Sag ihr sie soll auf deine Hand, Finger urinieren.

Dann wieder stoppen, und dann wieder urinieren.

Am Schluß soll sie deine Finger mittels Vaginalsmuskeln rauspressen.

Übung 2

Bereite das Bett vor mit Unterlagen, Handtüchern.

Sag ihr, dass Bett kann nicht schmutzig werden, wenn sie uriniert.

Sie legt sich auf den Rücken, oder sitzt in der Hocke.

Du führst wieder die Finger in sie ein.

Und dann soll sie wieder urinieren.

Diese 2 Übungen helfen zu Beginn den Kopf freizumachen, dass man das nicht darf. Mental kann es eine größere Herausforderung sein, als danach das Ejakulieren selbst.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



WICHTIG:

Viele Frauen haben emotionalen Ballast oder Ängste im G-Punkt tragen und dort gespeichert haben. Genauso wie bei den anderen tauben Stellen der Yoni kann dort Wut, sexuelle Traumata und sexuelle Frustration gespeichert sein.

Während der G-Punkt-Massage oder -Aktivierung kannst du sie also dazu ermutigen, zu atmen und Geräusche zu machen, und ihr das Gefühl geben, dass es ein sicherer Ort ist, an dem sie sich voll gehen lassen kann.

Sie wird entweder eine Reinigung und Heilung durchlaufen, in diesem Fall kannst du die sexuelle Heilung anwenden, über die wir schon gesprochen haben. Nur, wenn du sie wirklich dazu ermutigst, zu tönen und loszulassen, kann sie sich austoben, sich befreien und eine Lust erleben, die sie vielleicht noch nie zuvor an ihrem G-Punkt verspürt hat.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DAS EJAKULIEREN ERLERNEN

Ejakulieren lässt sich zwar üben, es gibt jedoch keine Garantie dafür, dass es deiner Partnerin immer gelingt.

Es kann auch sein, dass sie nach innen ejakuliert, und du auf dein Erfolgserlebnis verzichten musst.

Wie auch immer: Es soll Spaß machen und die Frau sollte dabei entspannt sein ohne Leistungsdruck.

★ Wichtig ist viel zu trinken, während dem ganzen Vorgang. Sollte sie dehydriert sein, wird es schwieriger zu ejakulieren.

Will sie das Ejakulieren »erlernen«, sollte sie unbedingt viel trinken, denn wenn sie dehydriert ist, sind davon alle Flüssigkeiten in ihrem Körper betroffen. In diesem Fall wäre es schwieriger für sie zu ejakulieren.

★ Bevor sie versucht zu ejakulieren, sollte sie unbedingt ihre Blase entleeren, damit sie weiss, dass es nicht sein kann, dass sie urinieren muss. Denkt daran, dass es genauso ist wie bei den Männern: Sind sie erregt, können sie nicht pinkeln – aber ejakulieren.

Bei intensiver Stimulierung des G-Punkts fühlt es sich für sie eventuell so an, als müsste sie dringend pinkeln. Das ist der Zeitpunkt, an dem viele Frauen aufhören, da der Druck und die Empfindungen zu stark werden.

Oder sie zieht ganz unbewusst ihre PC-Muskeln zusammen, um die sich aufbauende Flüssigkeit zurückzuhalten.

Genau dann, wenn sich die Stimulierung zuviel, einfach ZUVIEL anfühlt, und sie aufhören will, machst du weiter.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Sag ihr in diesem Moment, dass sie in das Becken atmen soll und mental einfach loslassen soll. Die Kontrolle loslassen soll. Entspannen soll.

Meisten ist es der Kopf der sagt „Ich weiß nicht was kommt, dann lieber nicht.“

Genau wie in den Kegelübungen geht es jetzt darum zu entspannen und damit den Beckenboden rauszudrücken, wie bei einer Geburt zu pressen.

Und dann kann es passieren.

Kurz bevor sie ejakuliert, zieh sanft die Finger heraus.

Du hast dann 2 Möglichkeiten:

Du belässt es bei einem Orgasmus.

Oder, nachdem die erste Welle vorbei ist, gibst du die Finger wieder an den G-Punkt und führst die rüttelnde Bewegung wieder aus.

Vielleicht geht es ja weiter.

Mit kräftigeren PC-Muskeln gewinnt sie die Kontrolle über Orgasmus und Ejakulation. Hat sie bereits durch direkte G-Punkt-Stimulation ejakuliert, dann versucht es weiter auf diesem Weg.

Funktioniert es bei ihr mit zusätzlicher klitoraler Stimulation oder analer Penetration, dann macht ihr einfach das.

Oft braucht es etwas Übung, und wieder andere Frauen ejakulieren nie.

Habt einfach Spaß beim Ausprobieren.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

WICHTIG:

Du kannst den G-Punkt nur spüren, wenn sie bereits richtig erregt ist, denn der G-Punkt ist ein Gewebe, dass sich erst zeigt, wenn Erregung besteht. Genauso wie dein Penis: Wenn du nicht erregt bist, ist dein Penis schlaff und fühlt sich nicht so angenehm an. Genauso ist es mit ihrem G-Punkt. Sie muss sexuell erregt sein, bevor der G-Punkt überhaupt eine Möglichkeit für Lust darstellt.

Deshalb brauchst du ein erregendes, ausgiebiges Vorspiel, eine sinnliche Massage oder eine Vaginalmassage, bevor du den G-Punkt erreichst. Der G-Punkt muss entweder mit den Fingern oder mit dem Penis penetriert werden.

Das Wichtigste, was du dabei beachten solltest, ist, dass die meisten Frauen die Tiefe ihrer sexuellen Erregung oder ihres Vergnügens nicht spüren, wenn sie zu früh penetriert werden.

Für dich als Mann ist es schwer vorstellbar, wie sich das für eine Frau anfühlt.

Die meisten Frauen werden penetriert, bevor sie bereit sind und sie merken es vielleicht nicht einmal, dass sie nicht bereit sind, weil sie es nicht anders kennen.

Aus diesem Grund verspürt sie beim Geschlechtsverkehr vielleicht nur 20 bis 30 % ihrer potenziellen sexuellen Lust und ihres Orgasmuspotenzials, weil ihr nie die Zeit gegeben wurde, sich vor der Penetration vollständig zu erregen.

Nimm dir also die Zeit und erzeuge bei ihr eine starke Erregung, bevor du dich dem G-Punkt nährst.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

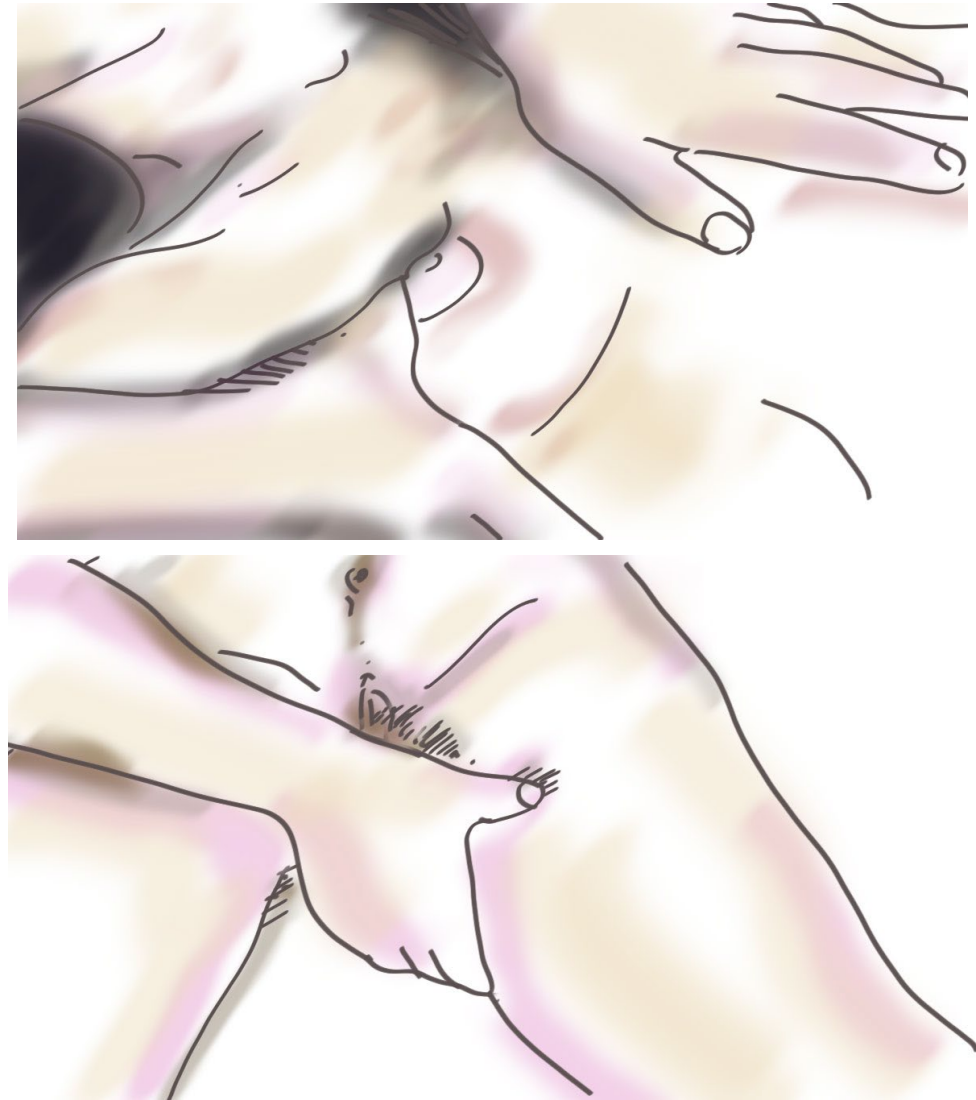
VORBEREITENDE MASSAGE

Bevor du beginnst am G-Punkt zu arbeiten, massierst du wieder den ganzen Körper. Du aktivierst den ganzen Körper. Verteile einfach viel Öl auf dem ganzen Körper und massiere sie durch. Massiere ihre Verspannungen heraus. Diese kleinen Knoten, beginne es zu fühlen, wie die Spannung ist und massiere sie dort, bis die Spannung weg ist. Gerade bei den Schultern oder Schulterblättern sind oft viele Verspannungen.

Wenn du solche Stellen findest, solltest du so lange daran arbeiten, bis sie verschwinden.

Die Frau entspannt sich besser mit jedem kleinen Knoten, den du löst.

Massiere auch die Oberseite der Brüste, die Innenseite der Oberschenkel und die Leistengegend ausgiebig. Sie sind für den Orgasmus auch wichtig. Lade sie ein immer wieder tief auszuatmen.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Dann, wenn den Körper fertig massierst hast, gehst du ein wenig oberhalb des Schambeins.

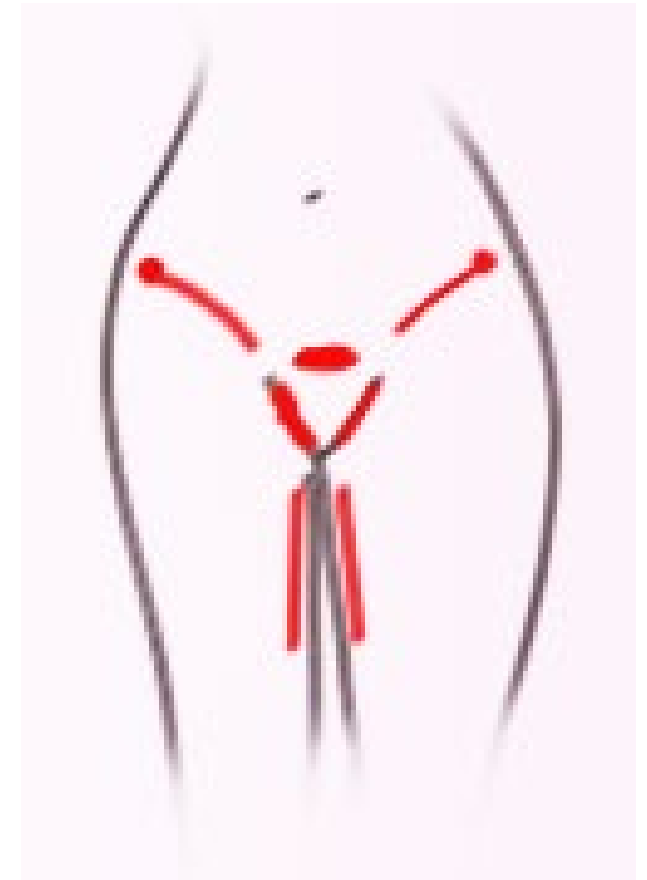
Du wirst hier oben am Schambein ein V finden, wenn du tiefer drückst. Das ist die Stelle, an der du ALLE Verspannungen rausbekommen solltest.. Du solltest viel an diesem Bereich arbeiten und ich meine damit stundenlang. Es ist eine sehr empfindliche Stelle. Man muss vorsichtig sein, aber man muss es tun, und es wird der Frau am Anfang wehtun, wenn du tiefer in das Gewebe. Arbeite die Spannung raus.

Die zweite Stelle, an der du immer wieder arbeiten solltest ist der Bereich neben den großen Schamlippen außen.

Auch mit dieser Stelle musst du viel Zeit verbringen um die kleinen Erbsen und Reiskörner an Verspannungen raus zu massieren. Jede Frau ist anders. Es geht nur darum, herauszufinden, wo die Spannungspunkte sind. Das sind die typischen Spannungspunkte.

Und ich will dir keine Illusionen machen: Es kann sein, dass du Monate damit verbringst, bis die Frau in eine echte Entspannung geht.

Sollte die Frau eine Kaiserschnittnarbe haben, darf die Narbe professionell entstört werden und die Verklebungen der einzelnen Gewebeschichten gelöst werden. Sonst wird es schwierig für dich und für sie.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ANLEITUNG ZUR WEIBLICHEN EJAKULATION

Wenn du mit deinen Fingern am Scheideneingang oder mit deinem Penis bei ihr bist und sie bereit und verfügbar für die Penetration ist, kannst du sanft mit deiner Handfläche über ihre Klitoris streichen, um sicherzustellen, dass sie so erregt ist, dass sie bereit ist, die Penetration zu empfangen.

Du kannst einen oder zwei Finger hineinschieben und nach ihrem G-Punkt suchen. Während du dann mit deiner Hand langsam kreisende Bewegungen über ihrer Klitoris machst, kannst du deine Finger ganz sanft und langsam rein- und rausbewegen und sie über ihren G-Punkt gleiten lassen.

Wenn du sie mit deinem Penis penetrierst, kannst du nur mit der Eichel und etwa 2,3 cm ganz oberflächlich eindringen und wieder rausziehen, ohne den ganzen Kopf deines Penis rauszuziehen, sondern langsam rein und raus mit etwa 3-4 cm Spielraum, direkt über dem Bereich ihres G-Punkts. Du kannst dies auch tun, während du ihre Klitoris stimulierst, was wirklich sehr, sehr erregend sein kann.

Mit deinen Fingern oder deinem Penis kannst du ihren G-Punkt leicht pulsieren lassen. Mit den Fingern ist es einfacher, auf und abzupulsieren. Aber mit deinem Penis kann dies auch nur eine leichte Bewegung hinein und heraus sein, die sich ebenfalls sehr erregend und exquisit anfühlen kann. Wenn sie zu diesem Zeitpunkt für eine intensivere Stimulation bereit ist, kannst du mit den Fingern stärker drücken und mit den Fingern ein- und ausstreichen, entweder die kombinierte Stimulation beibehalten, indem du auch ihre Klitoris aktivierst, oder einfach zur reinen G-Punkt-Stimulation übergehen und sie ermutigen, zu atmen und sich wirklich anzustrengen, um sich vollständig zu entspannen und diesen gesamten Bereich zu öffnen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



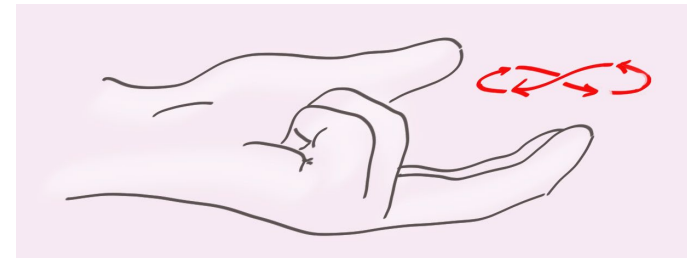
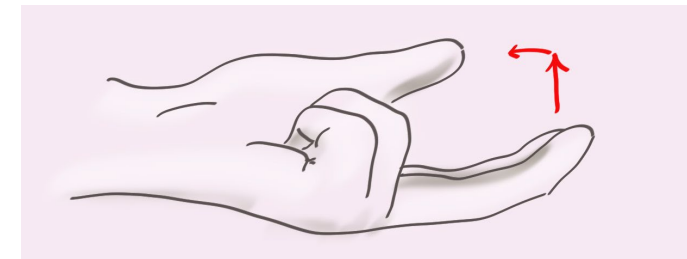
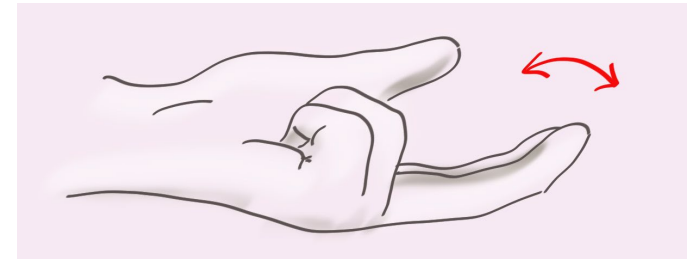
Du kannst zwischen Feuer- und Wasserstreichungen wechseln.

Wasserartige Streicheleinheiten sind also eine Art „Komm her“-Bewegung, die sehr rhythmisch, wässrig und fließend über den G-Punkt ausgeführt wird. Mach die wässrige Bewegung etwa fünf volle Minuten lang auszuführen. Das ist eine lange Zeit der G-Punkt-Aktivierung.

Und dann kannst du mit den flachen Fingern abwechseln, eine etwas intensivere, feurige Bewegung, die sich auf und ab über ihren G-Punkt bewegt. Du kannst dies mit deinem Penis mit mehr wässrigen, flüssigen Bewegungen über längere Zeiträume tun, unterbrochen von ein paar tiefen, feurigen Stößen, die mehr aktivieren, und dann wieder zum wässrigen Fluss übergehen.

An diesem Punkt könnte sie eine sexuelle Heilung durchlaufen. Sie könnte eine weibliche Ejakulation gehabt haben. Sie könnte einen G-Punkt-Orgasmus gehabt haben.

Es gibt so viele Möglichkeiten, mit dem G-Punkt zu arbeiten. Du kannst an diesem Punkt entweder aufhören oder dies kann der Einstieg sein, um tiefer mit dem Gebärmutterhals zu arbeiten, mit deinen Fingern oder deinem Penis.



Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

Sollte es im Liegen nicht funktionieren, verändere die Positionen:

Im liegen,
hocken,
stehen.

Du kannst auch einen keilförmigen Polster unterlegen um die Position zu verbessern.

Konzentriere dich auf das Atmen, und atme laut und tief, sie wird sich automatisch einklinken.

Benutze eine Augen-Schlafmaske, um optische Reize auszuschließen.

Und denk daran: Es kann sein, dass deine Partnerin eine der Frauen ist, die nie ejakuliert, und das ist genauso in Ordnung.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



ANLEITUNG FÜR DEN VORGANG UND FINGERTECHNIKEN FÜR DEN G-PUNKT

- ☀ Du hast den Körper aufgewärmt mit einer Ganzkörpermassage und dann beginnst du mit dem G-Pad. Bevor du die rüttelnden Fingerbewegungen machen kannst, muss das G-Pad der Frau entpanzert sein, von Spannungen befreit sein.
- ☀ Als erstes nimmst du Kontakt mit ihrer Vulva auf und wärmst sie mit deinen Händen.
- ☀ Wärme ihre Venuslippen auf, indem du mit beiden flachen Händen gleichzeitig langsam entlang der Venuslippen von oben nach unten streichst.
- ☀ Fahre mit einem einzelnen Finger die äußeren und inneren Venuslippen gleichzeitig rechts und links direkt entlang. (laaaangsam 10-20 Mal). Wenn du zu schnell bist, wird das Gewebe hart.
- ☀ Dann halte die Yoni noch ein bisschen.
- ☀ Lege die Finger an den Eingang der Yoni und lasse sie sie „einsaugen“.
- ☀ Taste das Innere der Yoni ab um das Gewebe auch hier aufzuwärmen.
- ☀ Suche den G-Punkt, und dann geht's los.
- ☀ Beginne mit einem leichten Streichen vor und zurück mit der Spitze deines Fingers über den Bereich vom Vaginaleingang bis zum G-Punkt.
- ☀ Als Nächstes machst du mit der Spitze deines Zeige- oder Mittelfingers sanfte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt. Langsam und stetig erhöhst du den Druck. Ab und zu machst du eine Pause, und fragst ob der Druck stimmt.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



VERSCHIEDENE FINGERTECHNIKEN

- ☀ Mit der Spitze von einem oder zwei Finger machst du nun Bewegungen in Form einer Acht.
- ☀ Dann presst du mit der ganzen Länge deiner zwei Finger auf den G-Punkt. Lege die Finger komplett an. Halte den Druck 10 Sekunden lang, dann lass los. Warte wenig und dann drücke erneut für 10 Sekunden. Wiederhole es mehrmals.
- ☀ Lege eine Hand auf das Schambein und übe immer wieder Druck aus. Mit der anderen Hand stimulierst du den G-Punkt.
- ☀ Eine Hand stimuliert den G-Punkt, die andere stimuliert die Klitoris. Stimuliere den G-Punkt und die Klitoris mal gleichzeitig und mal abwechselnd.
- ☀ Mit zwei Fingern streichst du mit festem Druck innen vom Eingang bis zum G-Punkt – vor und zurück. Das geht nur, wenn die Frau schon sehr erregt ist.

Variante: Du spreizst deine zwei Finger und streichst du mit festem Druck innen vom Eingang bis zum G-Punkt – vor und zurück. Presse nicht direkt auf die Harnröhre.

- ☀ Die klassische Komm-her-Bewegung: Beuge Zeige- und Mittelfinger im Inneren der Vagina und mache eine Komm-her-Bewegung. Diese Bewegung massierst ihren ganzen G-Punkt Bereich stark. Experimentiere mit leichtem und festem Druck.

Variante: Während du die Komm-her-Bewegung machst, bewegst du deine Hand zusätzlich auf und ab. Du klopfst mit den Fingerspitzen fest auf den G-Punkt, während du gleichzeitig durch eine Auf- und Abbewegung mit deiner Hand machst.

- ☀ Kurze, schnelle Vibrationen mit der Komm Her Bewegung.

Du siehst es gibt einiges zu tun. Manche der Bewegungen sind sehr anstrengend für die Hand und auch du darfst dir Zeit geben, dich an die Bewegungen zu gewöhnen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



DIE ORGASMUS-TECHNIK & DAS G-PAD ENDGÜLTIG ENTPANZERN

Es kann sein, dass dies auch genau die Fingertechnik ist, die sie dann schlussendlich zum G-Punkt Orgasmus bringt. Aber sie ist auch die Technik die, wenn sie vorbereitet ist und der G-Punkt genügend zuvor massiert wurde, sie endgültig entpanzert.

Du nimmst diese beiden Finger und gehst in die Yoni der Frau hinein. Zeigefinger und kleiner Finger zeigen nach unten und Ringfinger und Mittelfinger führst du in Yoni ein und hoch zu ihrem G-Punkt. Es ist eine gute Idee, ihr Schambein so zu halten, um sie unten zu halten. Die Bewegung der Hand kann rau aussehen und nur, wenn sie ihren G-Punkt schon entpanzert hat, wird sie es zulassen.

Wenn es ihr irgendwie wehtut, muss sie es dir sagen und dann ist wieder Massage dran.

Dann fängst du an, rhythmisch immer wieder mit kleinen Pausen auf und abzugehen, auf und ab, auf und ab. Bei dieser Art von Orgasmus ist ganzer Körper beteiligt. Es ist ein Ganzkörperorgasmus mit unwillkürlichen Zuckungen, wo du immer weiter machen kannst.

Sage ihr, das sie in den Bauch atmen soll.

Der Orgasmus beginnt immer wieder in Wellen zu kommen, wenn sie keine Verspannungen hat im Bereich der Yoni.

Das G-Pad beginnt anzuschwellen und du merkst es, dass sie dann bereit ist zu ejakulieren. Es wird so sein, als ob sie deine Finger herausdrücken möchte und du hältst sie.



Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



GESCHLECHTSVERKEHR UND G-PUNKT-STIMULATION

Besonders gut fühlt sich der Geschlechtsverkehr an, wenn sie schon sehr erregt ist und der G-Punkt gut durchblutet und angeregt ist. Also zuerst den G-Punkt mit den Fingern stimulieren und dann gehst du zur Penetration über.

Stellungen, die den G-Punkt gut erreichen:

DOGGY-STYLE

Deine Partnerin kniet auf allen Vieren vor dir und senkt ihren Kopf und ihre Schultern. Dadurch reckt ihr Hintern sich automatisch in die Höhe und bietet somit einen idealen Winkel, um den G-Punkt zu erreichen. Jeder Penis einen anderen Winkel, probiert es einfach aus, ob diese Stellung für euch funktioniert.

FLYING DOG

Deine Partnerin kniet wie im Doggy-Style vor dir, jedoch genau an der Kante eines Bettes oder Sofas. Du stehst aufrecht hinter ihr und dringst so von weiter oben in sie ein. Vielleicht kannst du in dieser Stellung auch kräftiger Stoßen.

REITER

Du liegst mit ausgestreckten Beinen auf dem Rücken, deine Partnerin lässt sich mit gespreizten Beinen langsam auf dir nieder und nimmt deinen Penis in sich auf. Sie hat nun die Kontrolle über Winkel, Tiefe und den Rhythmus der Stöße. Sie kann auch hocken, wenn es sich besser anfühlt. Und sie kann sich umdrehen und so erfahren, wie sich der Penis am G-Punkt anfühlt.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



LÖFFELCHENSTELLUNG

Ihr liegt beide auf der Seite, du liegst hinter deiner Partnerin. Der Penis macht hier kurze Stöße um in Kontakt mit dem G-Punkt zu kommen. Du hast eine Hand frei, mit der du ihre Brüste oder Klitoris stimulieren kannst oder sie macht das selbst.

AM BAUCH LIEGEND

Deine Partnerin liegt vor dir mit gespreizten Beinen auf dem Bauch, sodass du von hinten mit sanften Schaukelbewegungen in sie eindringen kannst. Lege dich auf ihren Rücken um den Druck auf den G-Punkt zu erhöhen.

AM STUHL SITZEND

Du sitzt auf einem Sessel, die Frau sitzt auf deinem Schoß und umschlingt dich mit ihren Beinen. Im Sitzen kannst du kurze Stöße genau auf den G-Punkt machen. Sie kann sich auch mit dem Rücken zu dir setzen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



WICHTIG:

Der letzte Profi-Tipp zum G-Punkt:

Wenn du ihr eine G-Punkt-Massage mit den Fingern gibst, solltest du nicht immer versuchen, sie in einen explosiven Orgasmus zu versetzen.

Der Grund dafür ist, dass sich der Geschlechtsverkehr oft besser anfühlt, wenn sie nicht zuerst einen explosiven G-Punkt Orgasmus hatte, insbesondere wenn sie wirklich mehr Lust oder einen Orgasmus durch den Geschlechtsverkehr erleben möchte.

Es kann besser sein, ihren G-Punkt zu massieren und sie richtig in Fahrt zu bringen, aber sie nicht zu einem Höhepunkt zu treiben, denn wenn ihr dann zum Geschlechtsverkehr übergeht, wird ihr G-Punkt noch viel empfindlicher sein, noch viel erregter.

Es wird für sie viel einfacher sein, durch die Penetration mit deinem Penis einen Orgasmus zu bekommen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



G-PUNKT ORGASMUS UND PORNOS

Wenn ihr euch Pornos anschaut und die Frauen in Pornos beim Spritzen beobachtet, werdet ihr feststellen, dass sie aufhören zu atmen und ihre Körper sich sehr, sehr stark anspannen und der Orgasmus geht nicht durch den ganzen Körper. Er bleibt im Beckenbereich.

Wenn du Massagen gibst und der Frau hilfst, ihre Ängste loszuwerden, wirst sie beginnen, den ganzen Körper in den Orgasmus einzubeziehen, denn es geht darum, die Scham und Schuldgefühle und andere angstbasierte Emotionen loszulassen.

Etwas was diesen Prozess unterstützen kann, ist der Frau die Augen zu verbinden.

Wenn es visuelle Frauen sind, die dazu neigen, sehr schnell und viel zu sprechen, dann versuche, ihnen die Augen zu verbinden. Sie werden anfangen ihren Körper zu spüren.

Eine andere Sache ist, dass viele Frauen Angst haben, dass sie pinkeln müssen, weil es passiert, dass man sich entleeren muss. Sorge hier für Vorkehrungen und mentale Entspannung.

Sei dir bewusst, dass es an die 12 bis 15 zweistündige Massagen braucht, bis eine blockierte Frau zu spritzen beginnt. Du kannst es unter anderem daran erkennen, ob sie viel Spannung im Körper haben, ob sie zu viel essen oder trinken oder Drogen nehmen, denn das hemmt das orgasmische Sein.

Wenn eine Frau depressiv ist und zu viel isst, kann es sehr, sehr schwierig, wenn nicht gar unmöglich sein, sie in der Kunst der Ejakulation und multipler Orgasmen zu unterweisen.

Der G-Punkt

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



BONUS:

Klitoris-Orgasmen: Es gibt einen Trick für mehrere klitorale Orgasmen:

Wenn man mit der Klitoris einer Frau spielt und sie einen Orgasmus hat, bittet sie einen oft, sie nicht mehr zu berühren, weil sie dann zu empfindlich ist. Ich habe festgestellt, dass, anstatt weiter damit zu spielen und ihr Unbehagen zu bereiten, es besser ist den Finger still und ruhig einfach dort zu lassen. Meistens beruhigt es sich dann und sie hat einen weiteren Orgasmus und dann noch einen und noch einen. Und du lässt einfach deinen Finger dort. Übe nicht zu viel Druck darauf aus. Lass deine Hand einfach dort. Die orgasmische Energie wird sich immer wieder aufbauen.