

FRAUEN & SEX

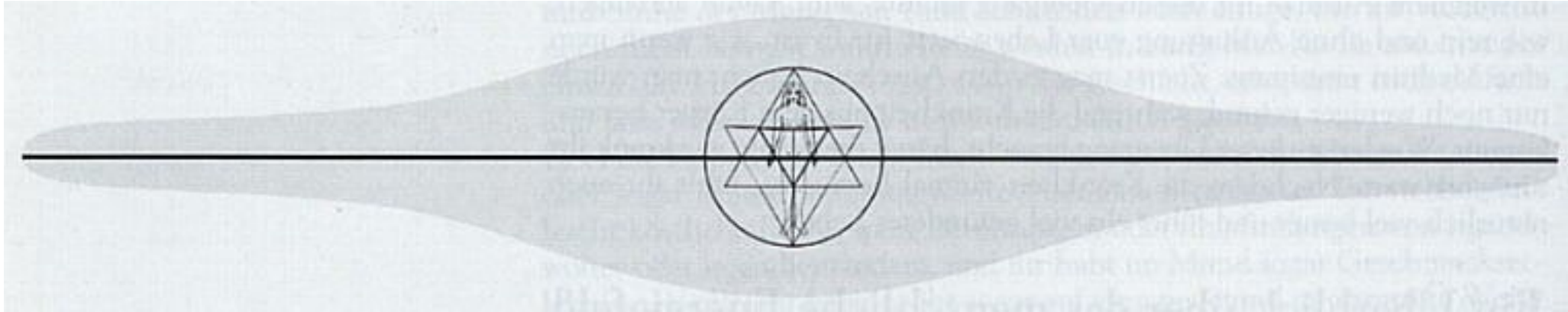
ZERVIX 2



Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



MÄNNER

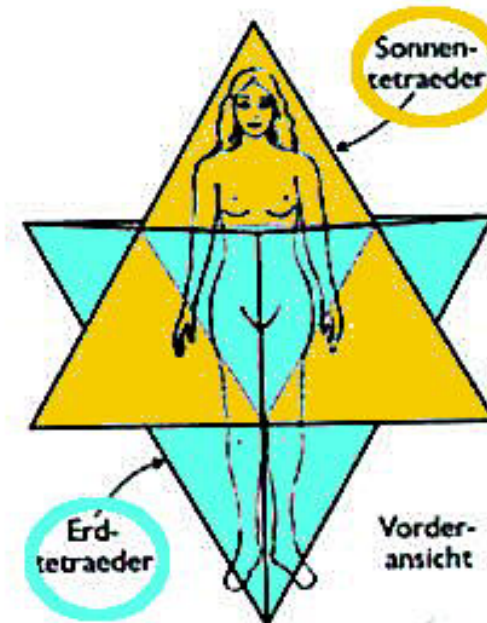
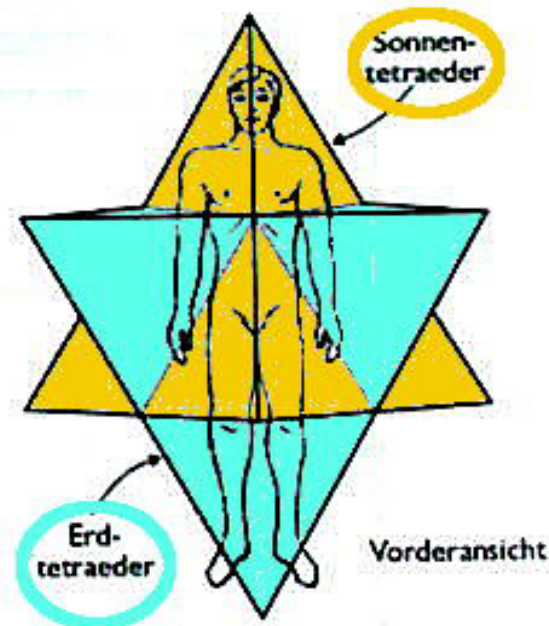
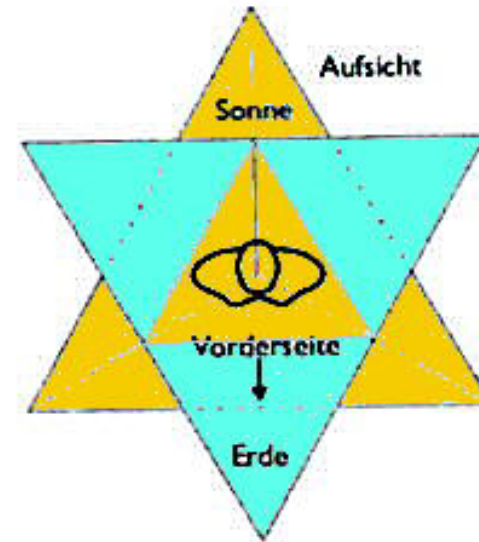
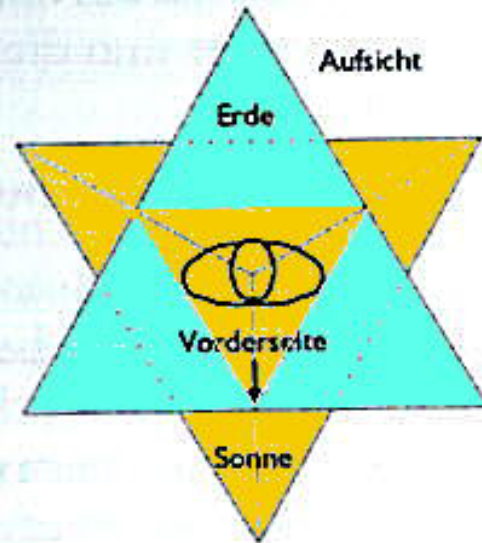


FRAUEN

Zervix 2

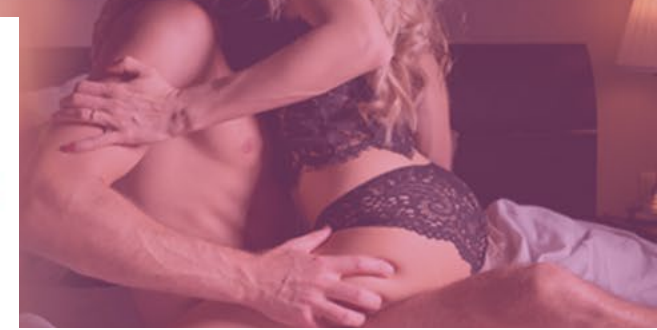
Frauen & Se

Bewusstes körperliches Vergn



MÄNNER

FRAUEN





AUFSTELLUNG:

Was brauchst du um die Lust der Zervix auszuhalten

Schreib diese Frage in verschiedenen Formulierungen auf verschiedene Post-It's. Falte diese zu, damit du nicht mehr weißt, welche Frage auf dem Zettel steht. Nimm einen Zettel nach dem anderen, sage: „Ich bin jetzt, was auf dem Zettel steht.“ und beginne dich im Raum zu bewegen.

Alles was dir in den Sinn kommt, Gedanken, Emotionen, Bilder, Körperhaltungen schreibst du dir auf.

Dann sagst du: „Ich steige jetzt aus.“ und legst den Zettel wieder weg und nimmst den nächsten Zettel.

Meditationen: Vereinigte Chakren – Sri Yukteswar - Merkaba

DIE LUST DER FRAU AUSHALTEN

Die orgasmische Energie der Zervix ist unglaublich, es ist ein Sog und brauchst eine Übung, etwas dass dich in dem Moment nicht mitreißt.

Oft haben meine Partner genau dann ejakuliert, wenn die erste vibrierende Welle kam. Oft ist dadurch mein Orgasmus verhindert worden, weil mein Gegenüber nicht mehr da war, schon im Begriff war, sich zurückzuziehen – emotional, energetisch und körperlich. Der Raum war weg.

Meine Erfahrung ist: Technik nützt dir, aber es braucht auch eine Entscheidung von dir als Mann.

Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Triff die Entscheidung, die Beherrschung des Orgasmusreflexes zu erlernen.

Kurz vor dem Orgasmus wird dich der Sog ihrer steigenden Lust mitreißen, weil du es gewohnt bist, dich mitreißen zu lassen.

Alte und auch viele moderne tantrische Schriften empfehlen unzählige Methoden, um eine Ejakulationskontrolle zu erreichen.

Wenn du denkst, dass du dies nicht kannst, stell dir vor, dir würde eine riesige Geldsumme geboten, wenn du Sex hättest, ohne zu ejakulieren.

Viele Männer sind dann aufgrund der vorher getroffenen klaren Entscheidung dazu in der Lage.

Deine vorher getroffene feste Entscheidung ist der entscheidende Punkt.

Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Die Voraussetzung ist das Erkennen deines Point of no Return.

Achte bei den nächsten Malen, wenn ihr euch liebt, auf die Anzeichen, die ein Nahen dieses Punktes markieren:
Das kann schnellerer Atem oder Herzschlag, stärkeres Schwitzen, Anspannung von Bauch- oder Oberschenkelmuskeln, eine Hitzewelle oder Kribbeln irgendwo im Körper oder auch etwas anderes sein.

Übe diese Kontrolle bei etwa 70% der Erregung unbedingt erst einmal eine Weile für dich alleine, bevor du sie mit einer Partnerin einsetzt. Mit einer Partnerin zusammen ist es sehr viel schwieriger, dein sexuelles Verhalten zu modifizieren.

Du brauchst zuerst eine gewisse Sicherheit in der Ausübung dieser Kontrolle, bevor du sie mit deiner Partnerin einsetzt.

Beim Üben alleine brauchst du dich nur auf dich selbst zu konzentrieren und keine Rücksicht auf jemand anders zu nehmen. Wenn du doch ejakulierst oder deine Erektion erst einmal verschwindet, ist dies einfacher alleine zu erleben als mit deiner Partnerin.



ÜBUNG - DIE ERREGUNG KONTROLLIEREN (funktioniert anfangs etwa bis 75% Erregung)

Wenn du bei etwa 75% vor der Ejakulation bist, stoppe jegliche Stimulierung und atme langsam und tief. Allein die Veränderung des Atemmusters kann dir helfen, wieder die Kontrolle zu bekommen.

Später kannst du bei 80, 85, 90% stoppen.

Beginne den PC-Muskel schnell, fest und rhythmisch anzuspannen und wieder zu entspannen.

Zusätzlich formst du die Lippen so, wie wenn du einen Strohhalm im Mund hast und einsaugst beim Einatmen, dabei stellst du dir vor, das Energie vom Beckenboden zum Kopf fließt.

Kombiniere es mit dem Atem.

Einatmen-anspannen,

Ausatmen-entspannen.

Sollte es dir zu viel sein, die Energie bis in den Kopf zu ziehen, kannst du sie auch zuerst bis zum Nabel, dann zum Solarplexus, zum Herz, zum Hals, zum dritten Auge und dann erst bis zum Kopf.

Fühle einfach, wie weit du die Energie spüren kannst.

Es ist wichtig, dass du lernst die Energie zu halten, mehr werden zu lassen, damit du sie aus dem Penis ziehst, um sie dann im Körper zu verteilen.

Oder auch um sie wie eine Energiewelle in die Yoni der Frau senden zu können.



ÜBUNG - DIE ENERGIE IM KÖRPER VERTEILEN

Entspanne bewusst deinen Unterbauch, das Gesäß und die Beckenmuskeln.

Atme langsam und tief dabei.

Drücke gleichzeitig fest mit Daumen und zwei Fingern auf das Perineum (und damit auch auf die Prostata).

Wichtig: Du drückst diesen Punkt nicht, wenn du sehr knapp vorm Kommen bist. Das tut dem Körper nicht gut.

Atme so lange tief und langsam, bis du den Impuls zu ejakulieren nicht mehr spürst und innerlich wieder ruhig bist.

Dann nimm die Stimulierung langsam wieder auf.

Warte aber auch nicht zu lange, sodass deine Erregung und die Erektion verschwinden.

ÜBUNG - WÄHREND DER MASTURBATION:

Stimuliere dich zweimal bis kurz vor den entscheidenden Moment und dann mach die Übung zum Erregung kontrollieren.

Beim dritten Mal kannst du deinen Orgasmus haben.

Es kann sein, dass er Orgasmus intensiver und länger ist, und sich mehr im Körper ausbreitet.

Das nächste Mal, stimuliere dich 4-6 Mal kurz vor dem Orgasmus.

Dann wieder ein paar Tage später 7-9 Mal, du wirst merken, es wird immer heftiger, bis zu dem Punkt kommst, an dem du ein Gefäß der Lust wirst.

Das bedeutet, dass du eventuell nicht mehr kommen kannst, aber einen sehr lustvollen, konstanten Zustand erlebst.

Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



Die Lust-Energie geht dahin, wohin du deine Aufmerksamkeit richtest.

Das heißt, du solltest deine Aufmerksamkeit nicht auf den Orgasmus, dein Becken oder deinen Penis haben, sondern dich auf das dritte Auge fokussieren.

Richte deine Wahrnehmung immer wieder auf die momentane Lust, dein momentanes Erleben. Blicke auf die Frau, wenn es dir hilft.

Betrachte die wachsende Erregung nicht als Spannung, die du loswerden willst.

Sieh sie, als das an, was sie ist:

DEINE SCHÖPFERISCHE, KREATIVE LEBENSENERGIE, DIE SICH GERADE ALS SEXUELLE ENERGIE ZEIGT.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

ANZEICHEN EINES BEGINNENDEN AUFBAUS DES ZERVIX ORGASMUS

Dr. Komisaruk und die legendäre Sexualforscherin Beverly Whipple haben Menschen gebeten, sich in MRT-Geräte zu legen und sich zum Orgasmus zu bringen

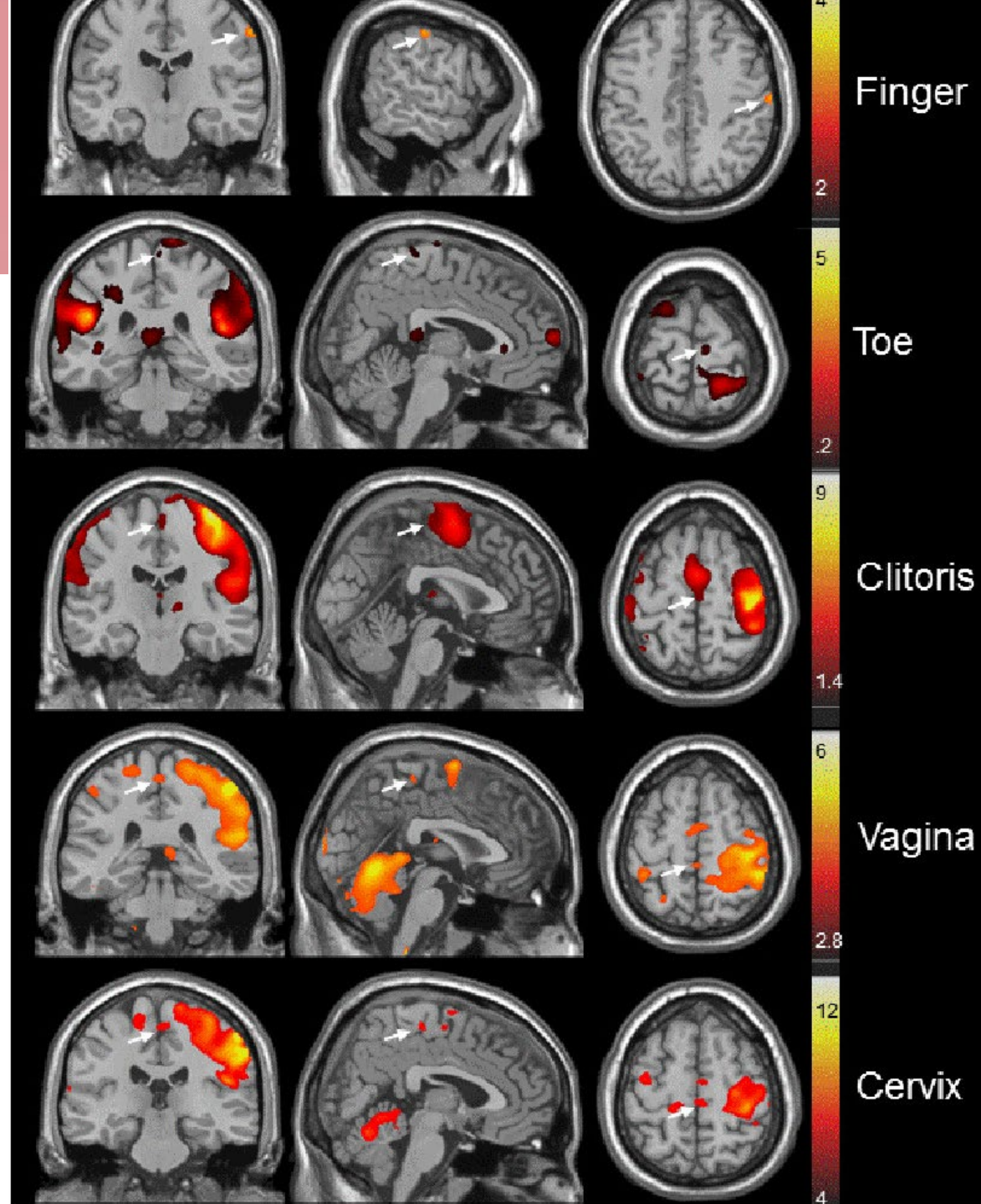
Auf dem Bild rechts, siehst du das Gehirn (sensorischer Kortex) während eines Orgasmus.

Finger und Zehen wurden auch stimuliert und man sieht auch hier, die Reaktion im Gehirn.

Studien und ihre Ergebnisse sind nicht für jeden gültig. Aber sie haben eine Reihe überraschender Beobachtungen zutage gefördert, wie Orgasmen funktionieren.

1) Orgasmen übernehmen buchstäblich die Kontrolle über dein Gehirn

Die Experimente haben gezeigt, dass sowohl bei Männern als auch bei Frauen, die sich dem Orgasmus nähern, eine vorhersehbare Abfolge von Ereignissen im Gehirn stattfindet. Es ist nicht überraschend, dass die sexuelle Stimulation zur Aktivierung von Gehirnregionen führt, die an der Verarbeitung unseres Tastsinns beteiligt sind.





Von dort aus werden eine Reihe scheinbar unverbundener Gehirnbereiche aktiviert – wie das limbische System (das an Gedächtnis und Emotionen beteiligt ist), der Hypothalamus (der an der unbewussten Körperkontrolle beteiligt ist) und der präfrontale Kortex (der an der Urteilsbildung und Problemlösung beteiligt ist) – wobei einer nach dem anderen eine erhöhte Aktivierungsstufe aufweist.

Wenn man tatsächlich einen Orgasmus erlebt, werden „mehr als 30 wichtige Gehirnsysteme aktiviert“, sagt Komisaruk.

„Es ist kein lokales, eigenständiges Ereignis. Es gibt kein ‚Orgasmuszentrum‘. Es ist überall.“

2) Weibliche und männliche Orgasmen ähneln sich mehr als erwartet

Experimente haben gezeigt, dass ein Orgasmus im Gehirn ein Orgasmus ist, unabhängig vom Geschlecht einer Person.

„Wir sehen, dass alle dieselben Regionen aktiviert werden“, sagt Komisaruk.

3) Orgasmen scheinen als Schmerzmittel zu wirken

Frühere Experimente von Whipple und Komisaruk deuteten darauf hin, dass Orgasmen und sexuelle Stimulation insgesamt die Schmerztoleranz von Menschen erhöhen könnten.

Das Paar ermittelte dies mit einer Maschine, die den Finger einer Person mit stetig zunehmender Kraft drückte, bis es schmerzte. Wenn Frauen aufgefordert wurden, zu masturbieren, stieg ihre Schmerztoleranz um fast 50 Prozent. Nachfolgende Untersuchungen von Whipple deuteten sogar darauf hin, dass die vaginale Stimulation während der Geburt die Schmerztoleranz erhöht – und dass die Qualen der Geburt ohne diesen Mechanismus noch schlimmer wären. Mittlerweile ist es erwiesen und es gibt interessante Kurse zu dem Thema „Schmerzfreie Geburt“.



Das interessante ist, dass die Scans der Forscher eine erhöhte Aktivität in zwei Gehirnregionen (der Insula und dem anterioren cingulären Cortex) festgestellt haben, von denen bekannt ist, dass sie an Schmerzen beteiligt sind. Komisaruk vermutet jedoch, dass die Scans tatsächlich eine hemmende Aktivität in diesen Bereichen zeigen könnten – das heißt, dass Neuronen als Teil von Netzwerken feuern, die die Wahrnehmung von Schmerzen blockieren, anstatt sie zu übertragen.

4) Orgasmen könnten auch Angst und Impulskontrolle ausschalten

Die Scan-Experimente der Universität Groningen ergaben auch eine signifikant verringerte Aktivität in der Amygdala, einer Gehirnregion, die für unsere Wahrnehmung von Angst entscheidend ist, und im orbitofrontalen Kortex, einem Bereich, der an der Impulskontrolle beteiligt ist. Es bedeutet, dass im Moment des Orgasmus sowohl die Wahrnehmung von Angst als auch die Fähigkeit zur Impulskontrolle vollständig ausgeschaltet sind oder es ist das Abschalten der Erregung. Das weiß man noch nicht so genau.

5) Manche Menschen können sich allein durch das Denken an einen Orgasmus bringen

Einige Menschen können sich allein durch ihre Gedanken zum Orgasmus bringen – sie müssen sich nicht körperlich stimulieren oder Sex haben, um dies zu tun. Whipple und Komisaruk haben mehrere Frauen im fMRT-Gerät beobachtet, die dies erreicht haben.

Auch eine erhöhte Aktivität im sensorischen Kortex, der hauptsächlich auf Berührung reagiert, wurde dabei bemerkt.

„Es hat sich herausgestellt, dass allein der Gedanke an eine Stimulation eine sehr wirksame Methode ist, um diese Region zu stimulieren“, sagt er.



6) Die Vorstellung, dass Frauen nur durch klitorale Stimulation zum Orgasmus kommen können, ist ein Mythos.

Die Vagusnerven – die das Gehirn mit der Gebärmutter und dem Gebärmutterhals verbinden, verlaufen außerhalb des Rückenmarks, und sind für die Übertragung der Stimulation der Vagina verantwortlich. Der Vagusnerv, der Empfindungen von der Vagina und dem Gebärmutterhals leitet und außerhalb des Rückenmarks verläuft, trägt auch zu Orgasmen bei.

WAS SIND NUN DIE ANZEICHEN FÜR EINEN BEVORSTEHENDEN ZERVIX-ORGASMUS:

Sie geht zuerst in einen in sich gekehrten Zustand. Sie fühlt sich sicher und ist erregt.

Ihr Gesicht rötet sich, sie kann auch Flecken am Dekolleté bekommen.

Die Erregung baut sich wellenförmig auf, wird wieder weniger, baut sich wieder auf.

Ihr Körper beginnt vom Becken aus zu vibrieren, innerlich beginnt sie zu zittern.

Der Rücken beginnt sich immer wieder leicht durchzubeugen.

Sie atmet stoßartig und hält immer wieder die Luft kurz an.

Nach ihrer inneren Rückzugsphase blickt sie dich auf einmal direkt an und möchte mit ihrer Zunge tief in ihrem Mund.

Lass sie die Erregung aufbauen. Du kannst sogar am Morgen, sie anheizen, Mittags nochmals erregen und dann erst am Abend wirklich mit ihr Sex haben. **Zeit ist für Frauen anders angelegt, als für Männer.**

Spiele mit der Zeit, einen Tag, zwei Tage, eine Woche. Hör auf zu drängen und beginne sie wirklich aufzuheizen.



DER PENIS ODER LINGAM

Wie du siehst werden bei einer Massage des Lingam alle inneren Organe stimuliert.

Auf der Kuppe der Eichel befindet sich der Reflexpunkt für den Scheitelbereich und die Verbindung zu der sich über uns befindlichen Weite des Himmels.

10. Zirbeldrüse

9. Hypophyse

8. Nebenniere, Thymusdrüse

7. Prostata

6. Herz



5. Lunge

4. Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse

3. Leber, Dünndarm

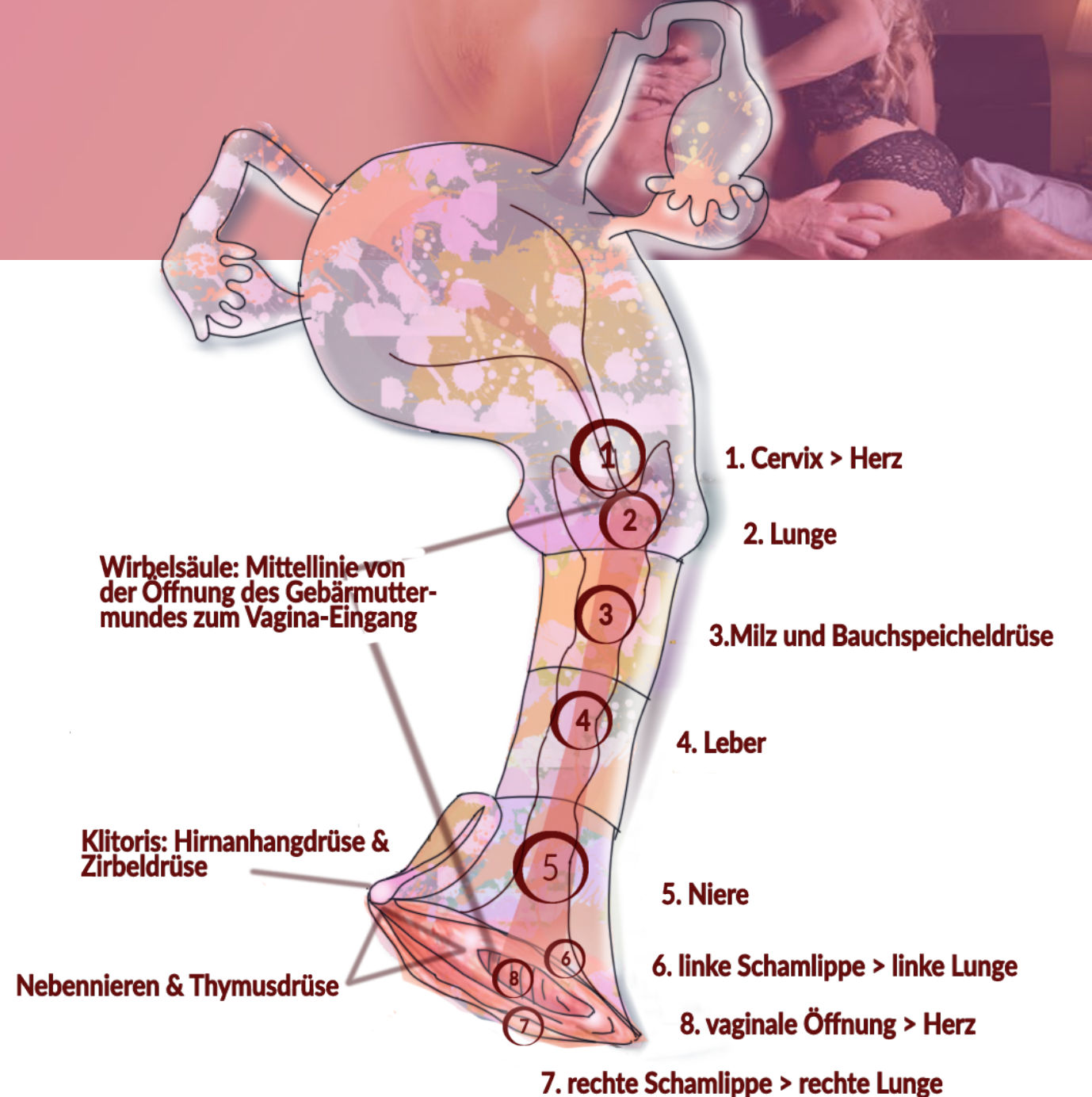
2. Dickdarm, Nieren, Harnblase

1. Die Hoden sind mit allen Drüsen des Körpers verbunden

DIE VAGINA ODER YONI

In der Yoni verlaufen die Reflexzonen in gleicher Weise, jedoch quasi nach innen gestülpt.

Befindet sich der Lingam in der Yoni, so liegen die Reflexzonen beider Lustorgane direkt übereinander und es entsteht ein energetisches Feld, in dem sich Yoni und Lingam gegenseitig massieren und unterstützen. Wenn Eichel und Cervix entpanzert sind, kann viel Energie entstehen und frei fließen. Das ist der Beginn tieferer, meditativer Zustände im Liebesspiel.





DIE FOLGENDEN STELLUNGEN AKTIVIEREN DIE REFLEXZONEN FÜR DEN ZERVIX ORGASMUS.

Bitte bedenke, dass die Frau ein von Liebe erfülltes Herz, eine aktivierte Brustenergie haben sollte, bevor ihr in die Vereinigung geht, damit die Liebesenergie in die Yoni, dass Becken fließen kann.

Oft wird Doggy Style für den Zervix-Orgasmus empfohlen, aber für viele Frauen ist dies zu hart und zu wenig Herz-verbunden. Für Doggy-Style muss sie zuvor schon in anderen Stellungen einen Zervix Orgasmus gehabt haben, und sehr weich, sehr erregt und empfänglich sein.

Ich habe die Stellungen in 3 Levels unterteilt:

LEVEL 1: Ist eher sanft

LEVEL 2: Die Penetration ist konstant an der Zervix

LEVEL 3: Harte Penetration an der Zervix ist möglich

Die roten Pfeile zeigen die aktivierten Reflexzonen.

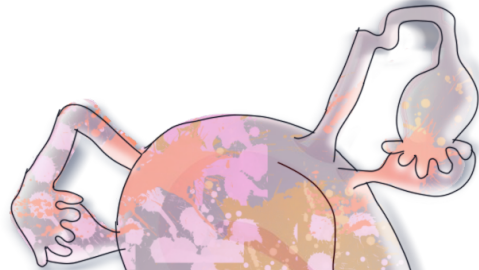
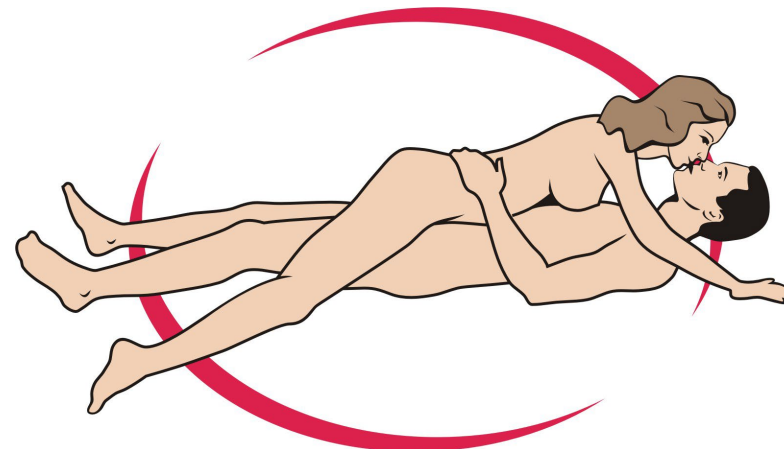
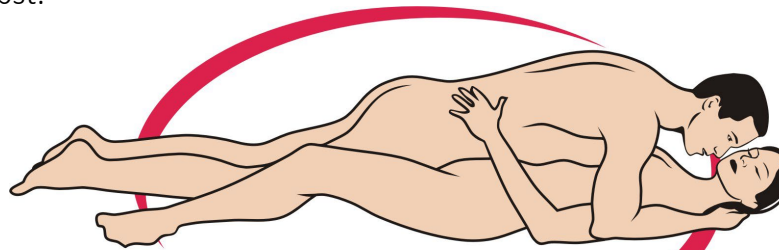
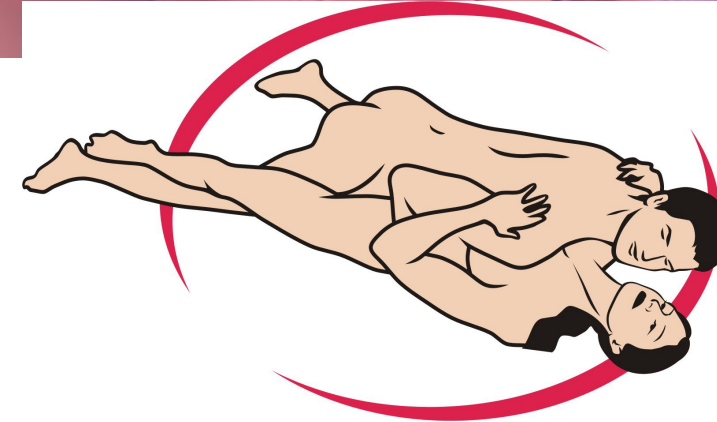
Wenn die Länge des Penis für die Frau generell eine Herausforderung ist, ist Level 3 keine Option oder nur sehr vorsichtig zu genießen.

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

LEVEL 1 „Die geschlossene Stellung“

Eine der „technisch“ einfachsten Stellungen des Kamasutra. Nach dem Kamasutra liegen beide Partner mit ausgestreckten Beinen flach aufeinander. Wer oben liegt kann man selbst entscheiden. Ob die Beine geschlossen oder geöffnet sind, entscheidet man in der Situation selbst.

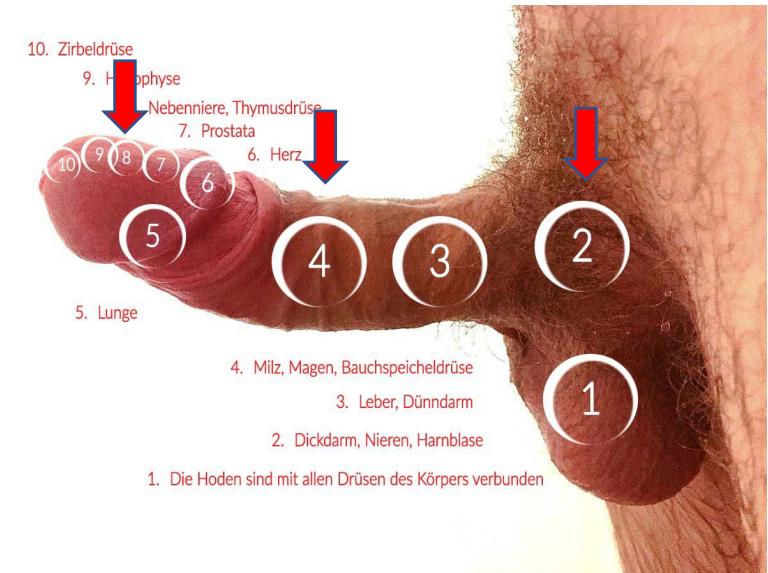


1. Cervix > Herz
2. Lunge
3. Milz und Bauchspeicheldrüse
4. Leber
5. Niere
6. linke Schamlippe > linke Lunge
7. rechte Schamlippe > rechte Lunge

Wirbelsäule: Mittellinie von der Öffnung des Gebärmuttermundes zum Vagina-Eingang

Klitoris: Hirnanhangdrüse & Zirbeldrüse

Nebennieren & Thymusdrüse



1. Die Hoden sind mit allen Drüsen des Körpers verbunden
2. Dickdarm, Nieren, Harnblase
3. Leber, Dünndarm
4. Milz, Magen, Bauchspeicheldrüse
5. Lunge
6. Herz
7. Prostata
8. Nebenniere, Thymusdrüse
9. Hypophyse
10. Zirbeldrüse

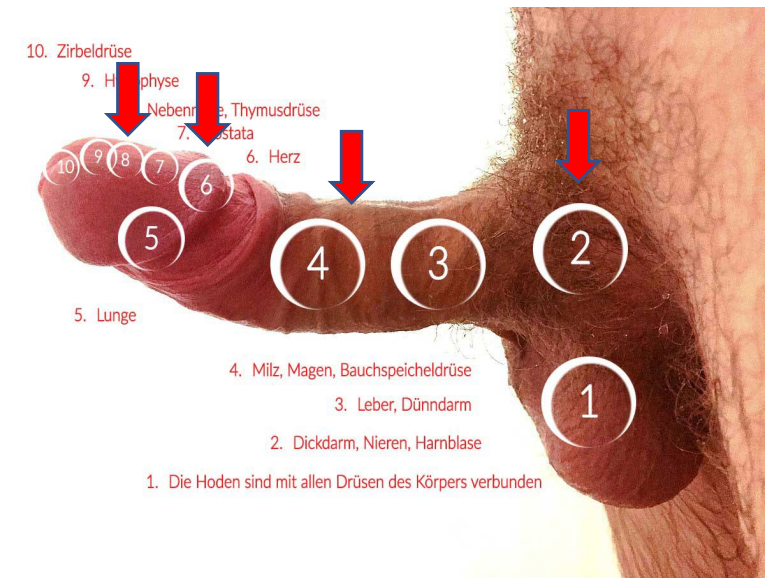
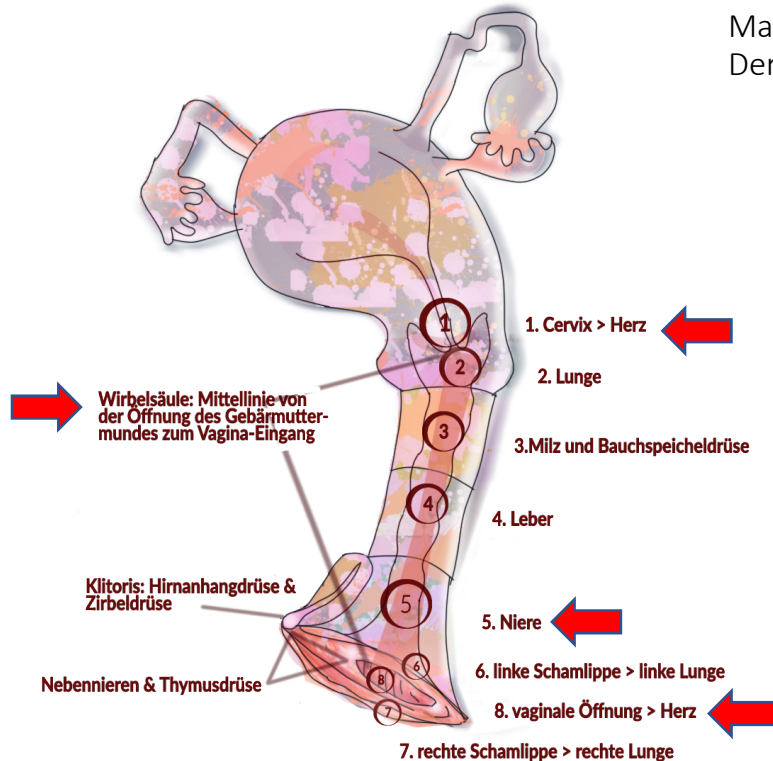
Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen



LEVEL 1 „Reitende Shakti“

Der Mann liegt flach auf dem Rücken, während die Frau sich auf ihn sitzt, seinen Penis einführt und ihre Schenkel fest zusammen drückt. Die Frau bestimmt nun Tempo, Rhythmus, Intensität der Bewegungen und den Winkel, selbst die Tiefe der Penetration. Das Kamasutra hält die Frau an, mahlende Bewegungen auszuführen, sobald der Penis des Mannes in ihr ist und beschreibt die Bewegungen der Frau "Tanz einer großen, emsigen Biene vor dem Bienenstock". Der Mann kann die Beine etwas aufstellen.

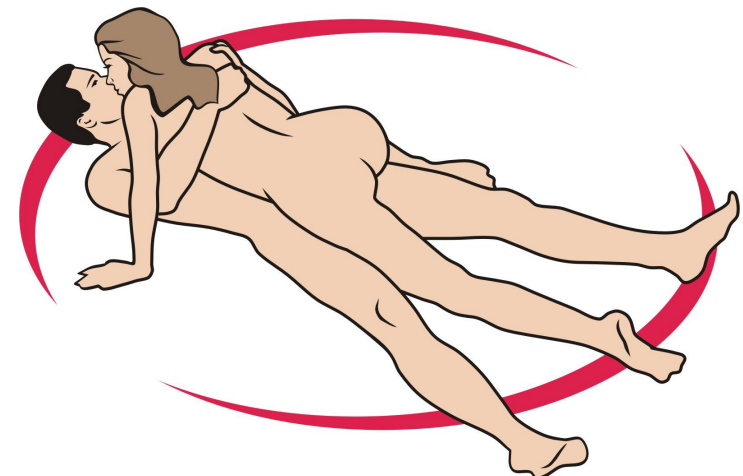
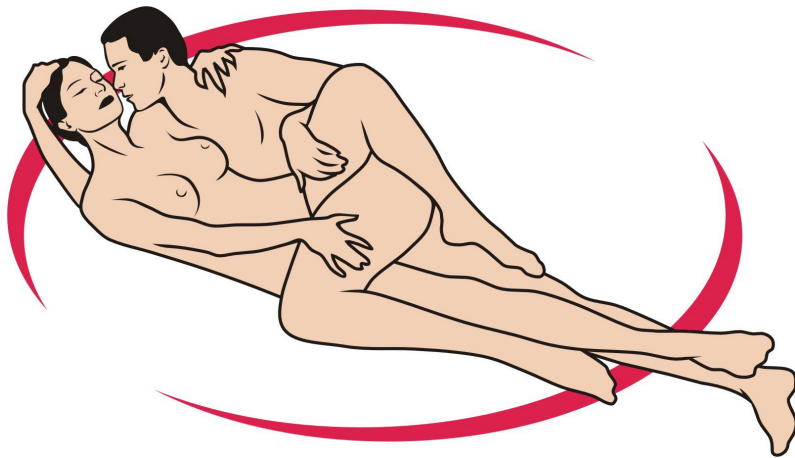
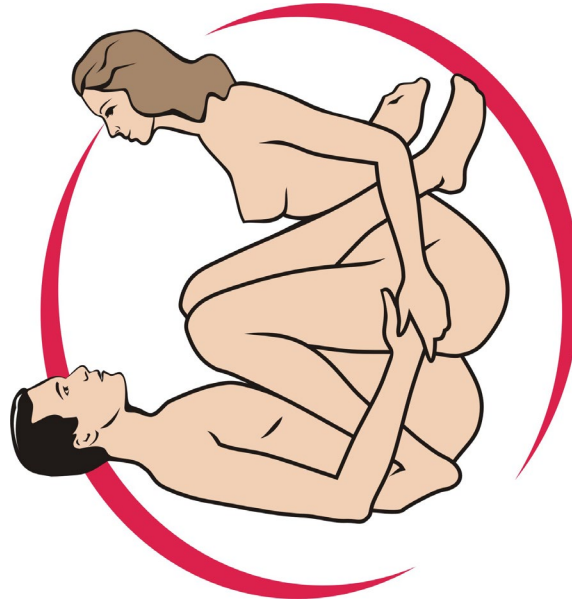
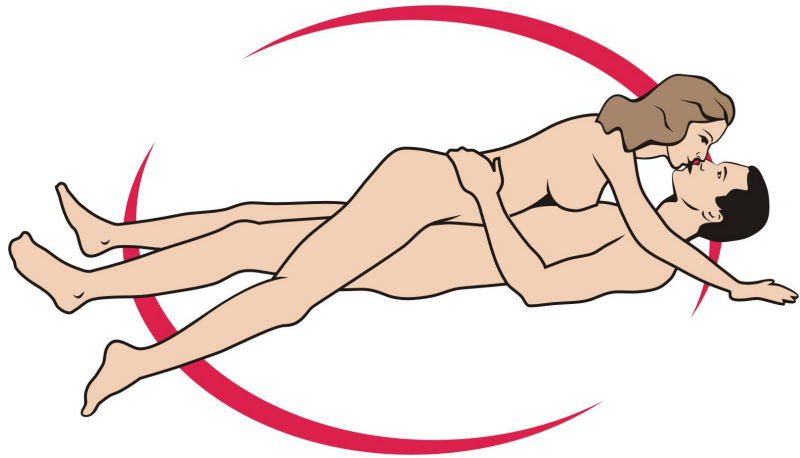


Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

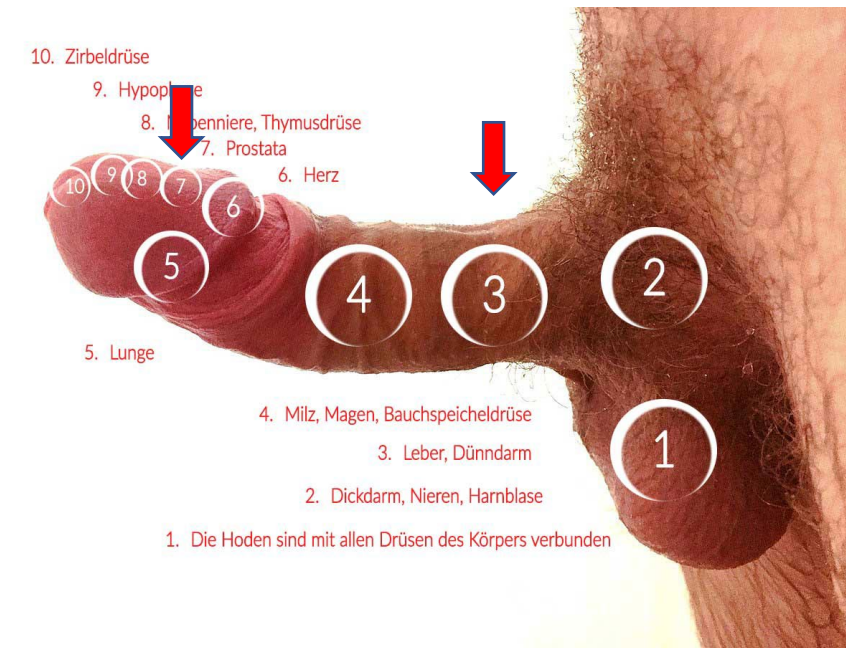
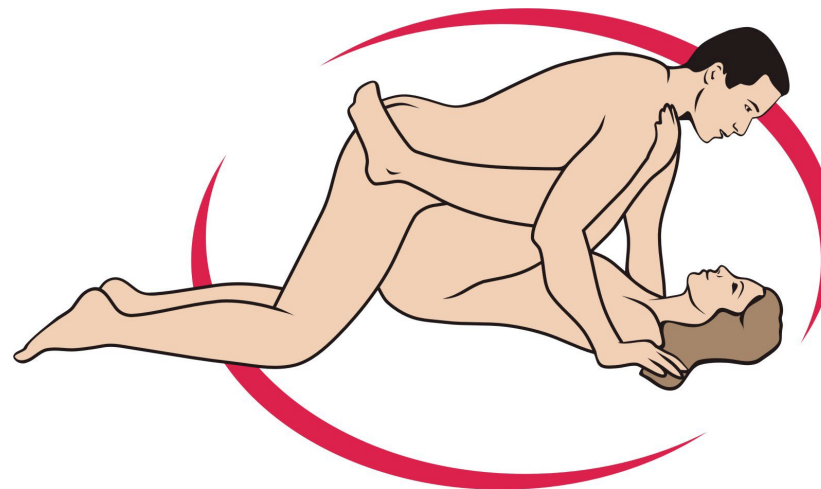
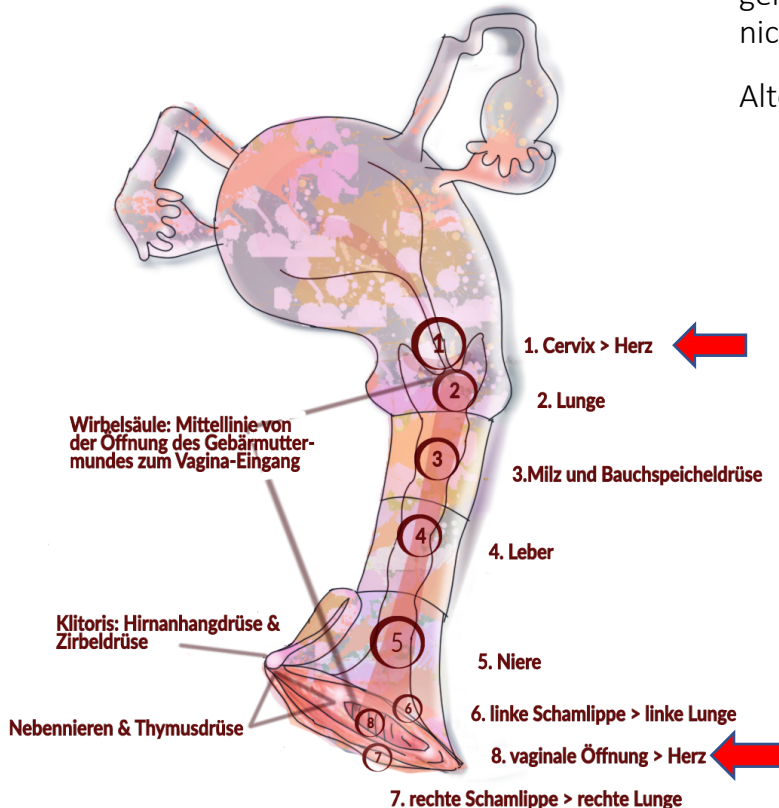
WEITERE LEVEL 1 STELLUNGEN



LEVEL 2 „Die weit geöffnete Stellung“

Die Knie der Frau werden gleichzeitig in Richtung Schultern gezogen. Der Mann liegt über ihr - seine Beine sind gerade nach hinten ausgestreckt. Die Frau darf innerlich sehr geöffnet sein, ansonsten kann es sein, dass sie es nicht genießen kann, da der Lingam sehr tief eindringt.

Alternativ dazu kann die Frau sich beim Heben des Beckens mit den Händen im unteren Rücken abstützen.

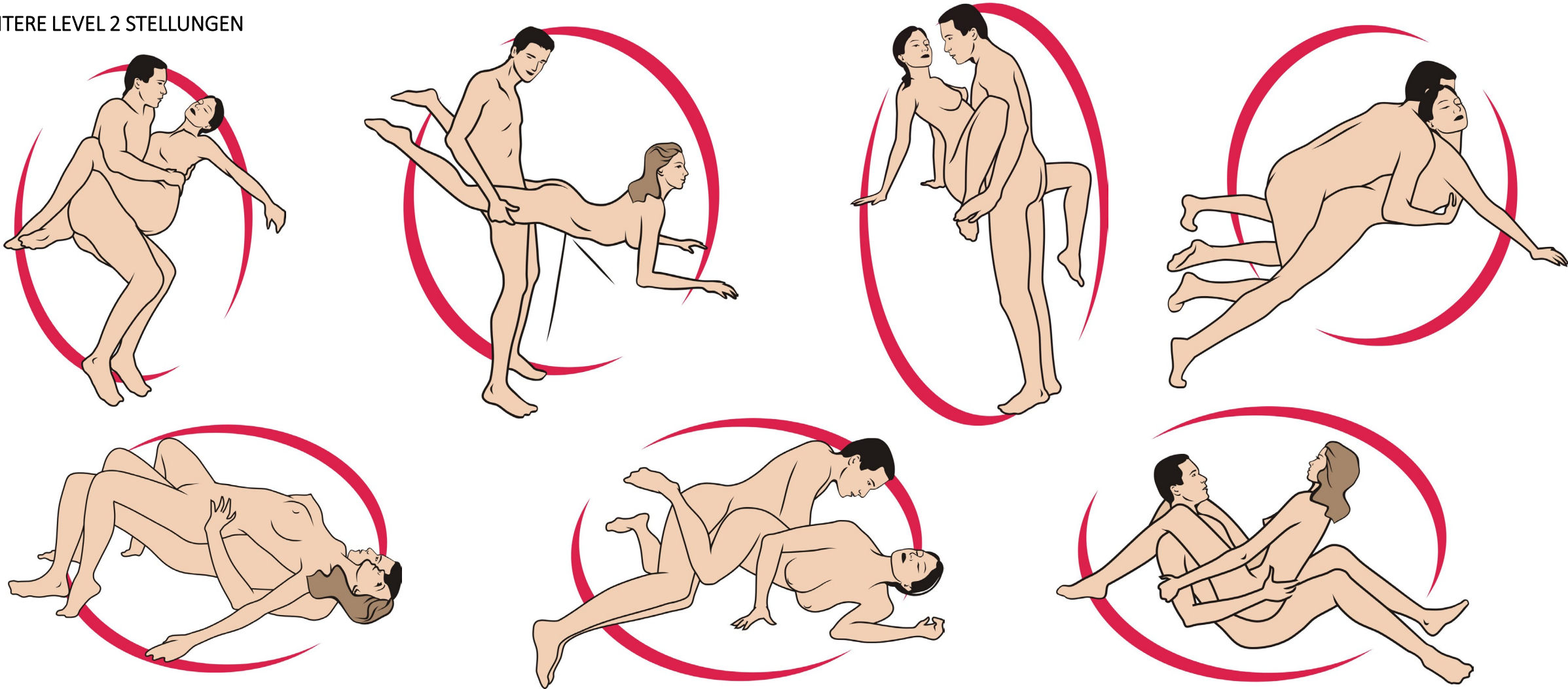


Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

WEITERE LEVEL 2 STELLUNGEN



Zervix 2

Frauen & Sex

Bewusstes körperliches Vergnügen für Frauen

LEVEL 3 STELLUNGEN

