

A woman with vibrant red hair is shown from the chest up, looking upwards with a serene expression. She is surrounded by a magical atmosphere of glowing golden particles and translucent, glowing flowers. The background is dark, making the golden elements stand out. The overall mood is ethereal and mystical.

ÜBUNGEN #03

# DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

# #03 ÜBUNGEN

Bevor wir weitermachen, erinnere dich:

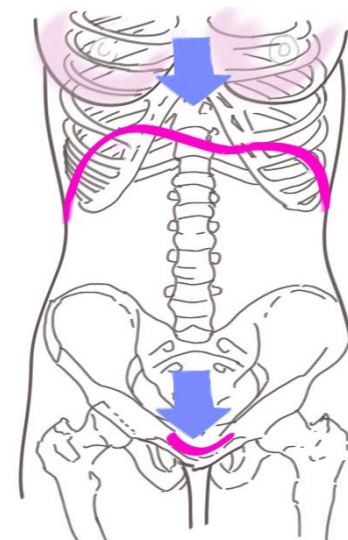
Ab und zu den Finger die Yoni geben, um die Anspannungen zu kontrollieren.

Einatmen > Entspannen

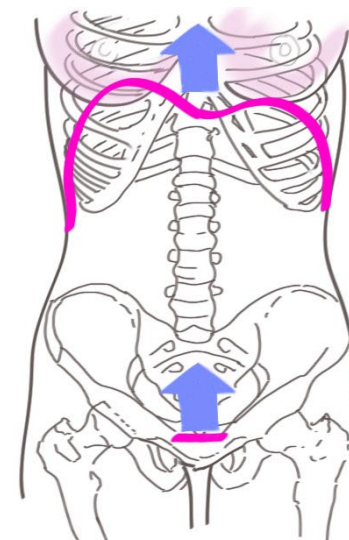
Ausatmen > Anspannen

Die Übungen in den 5 Positionen ausführen.

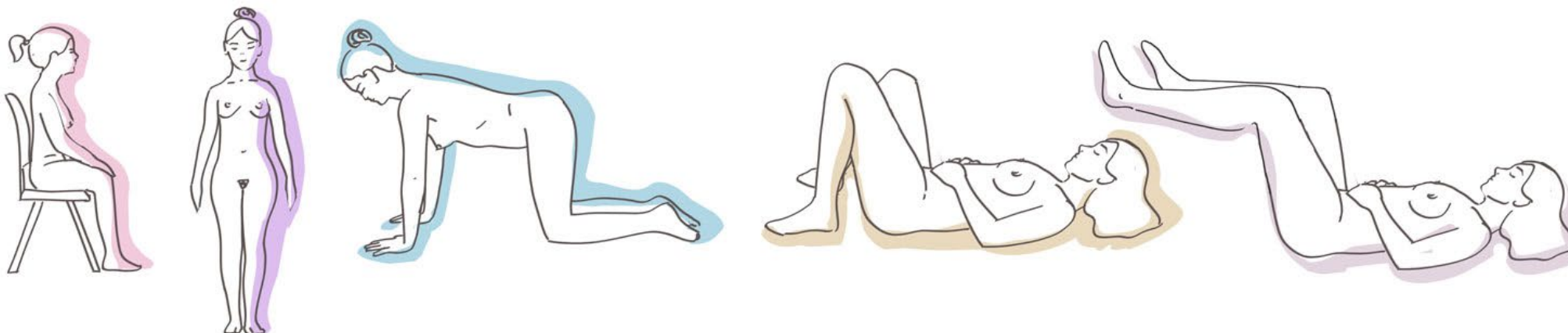
Regelmäßig üben, sonst geht's nicht weiter mit den Devadasi Übungen.



EINATMEN - DAS ZWERCHFELL, DIE ORGANE, DER BECKENBODEN SENKEN SICH



AUSATMEN - DAS ZWERCHFELL, DIE ORGANE, DER BECKENBODEN HEBEN SICH



## #03 ÜBUNGEN

Hier ist ein Überblick, über die Übungen, die du schon kennengelernt hast:

### BASISÜBUNG 1: DIE KURZE KONTRAKTION

### BASISÜBUNG 2: DIE KURZE SCHNELLE KONTRAKTION

Führe 50 Kontraktionen so schnell wie möglich aus.

### BASISÜBUNG 3: DIE LANGE KONTRAKTION

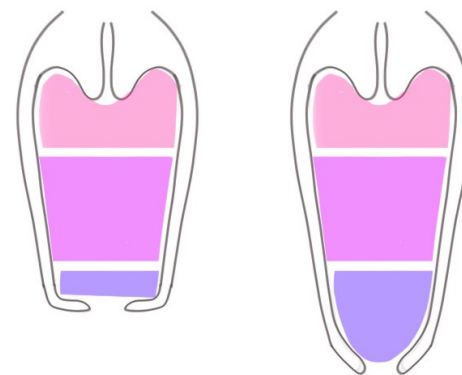
Bei dieser Übung geht es um Kraft und Muskelausdauer, indem du die Vaginalmuskulatur anspannst und diese Anspannung einige Sekunden (sagen wir 10 Sekunden) lang hältst.

### BASISÜBUNG 4: DIE MELKTECHNIK

Bei dieser Technik übst du, wie man sich allein mit der Vagina selbst befriedigt.

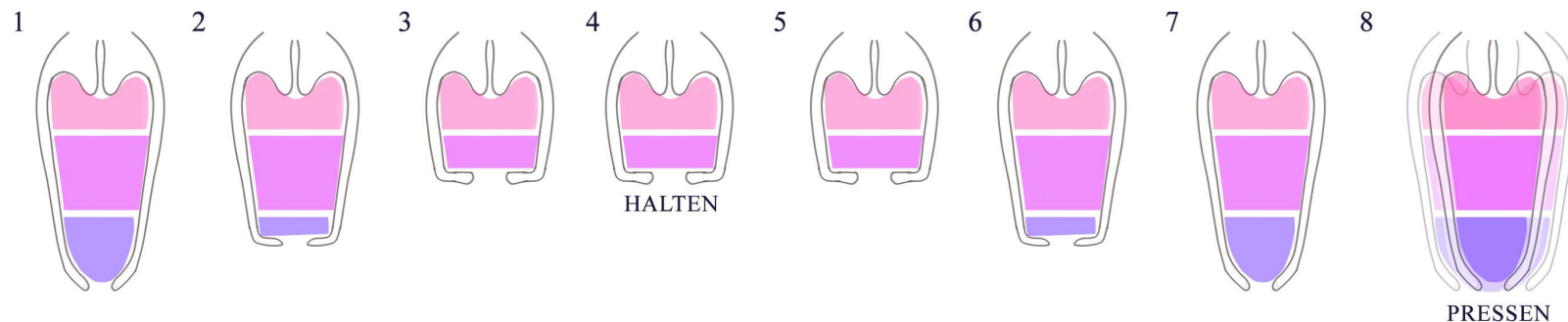
Dazu ziehst du hoch und spannst an, hältst auf Ebene 3 für etwa 10 Sekunden die Spannung und lässt dann wieder los, um anschließend mit Hilfe der Bauchmuskulatur nach außen zu drücken.

Variiere die Geschwindigkeiten von langsam und intensiv, bis sehr schnell.



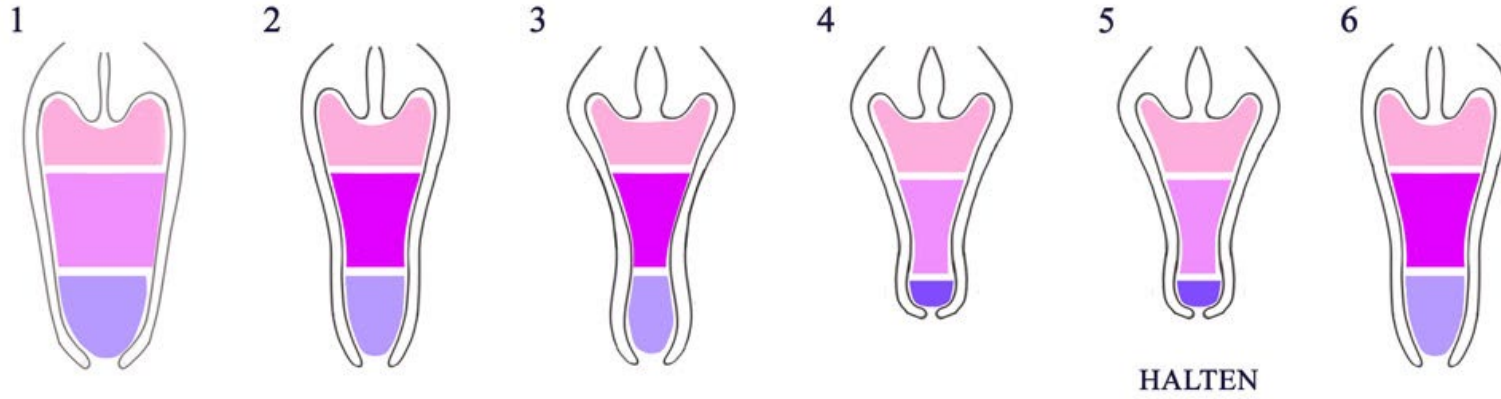
Atme aus und stelle dir vor, du bist beim Urinieren und hältst den Urinstrahl an.

Atme ein & lasse wieder los.



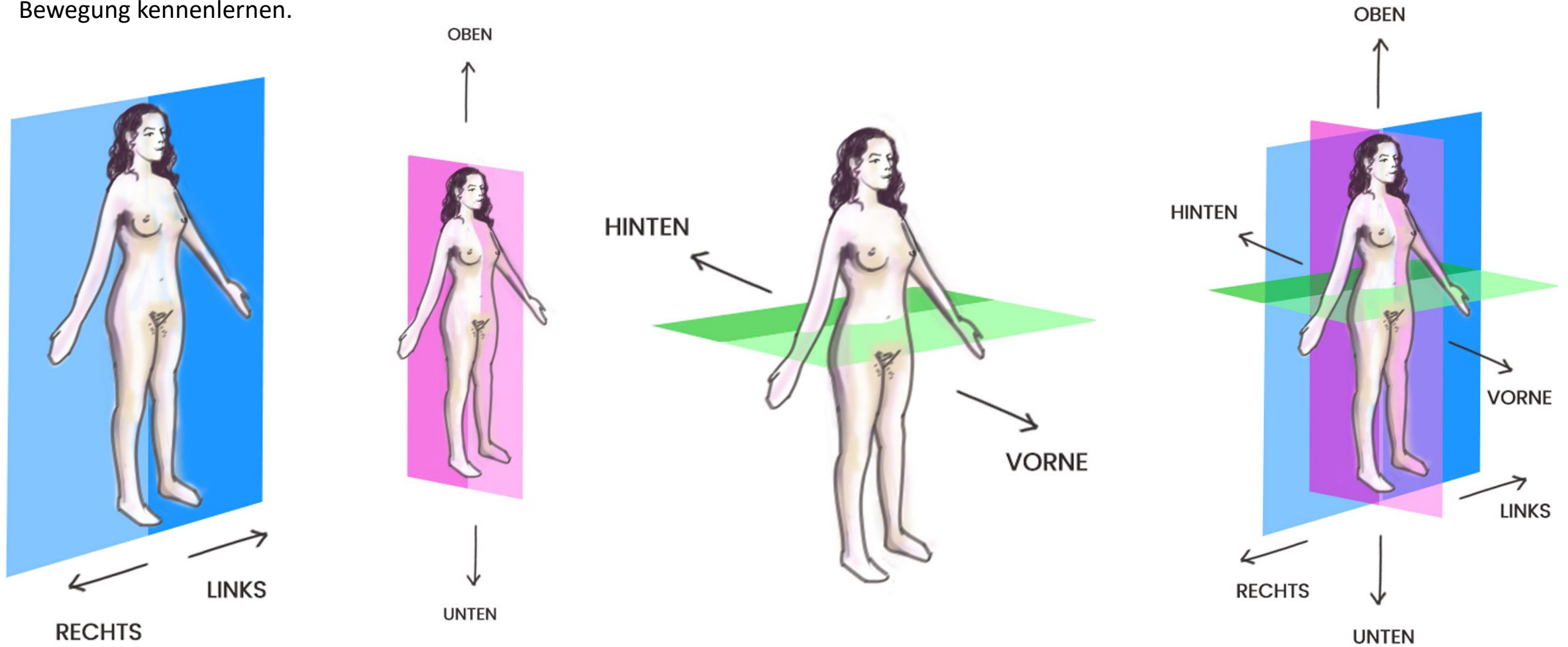
# #03 ÜBUNGEN

## ÜBUNG 5 – DRÜCKEN (oder PRESSEN) UND HOCHZIEHEN (oder SAUGEN)



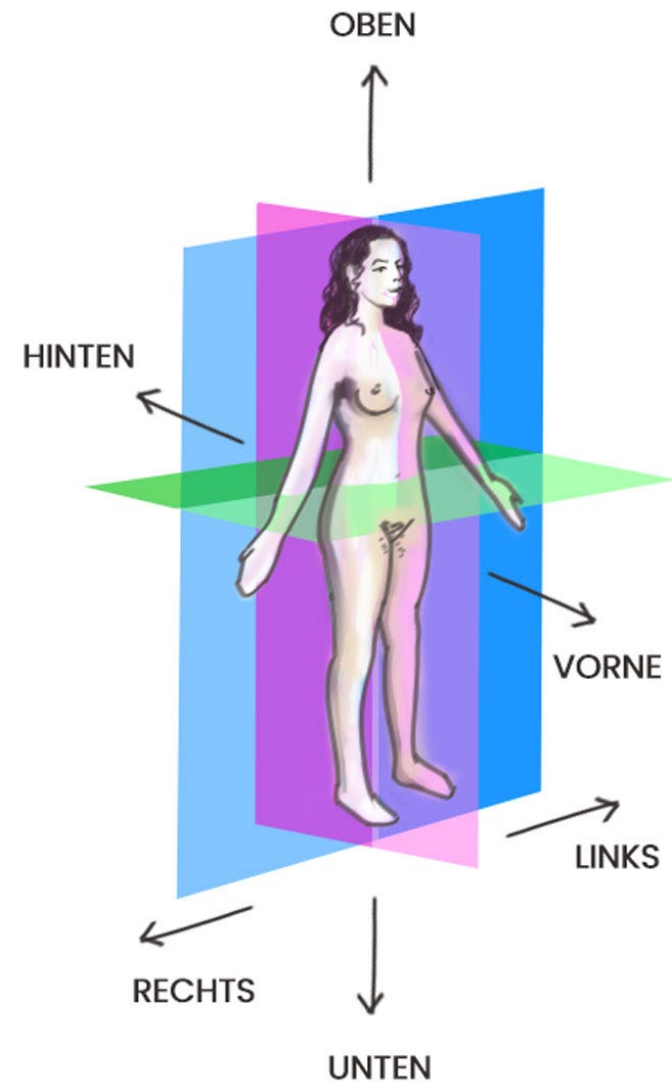
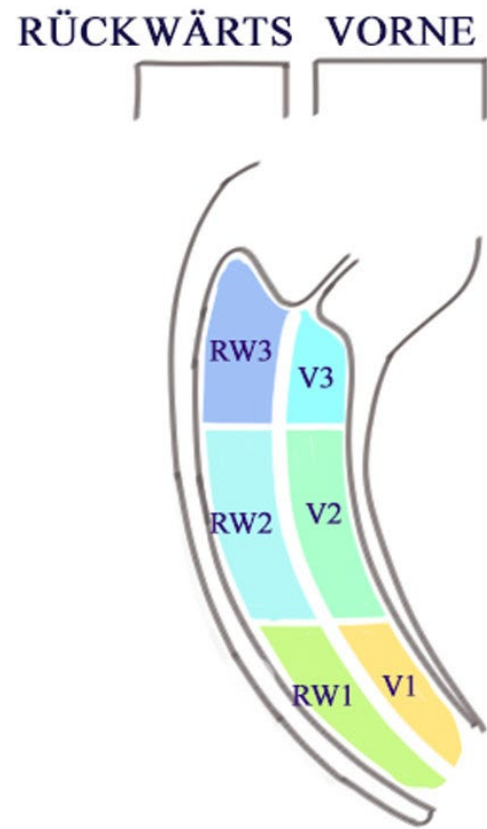
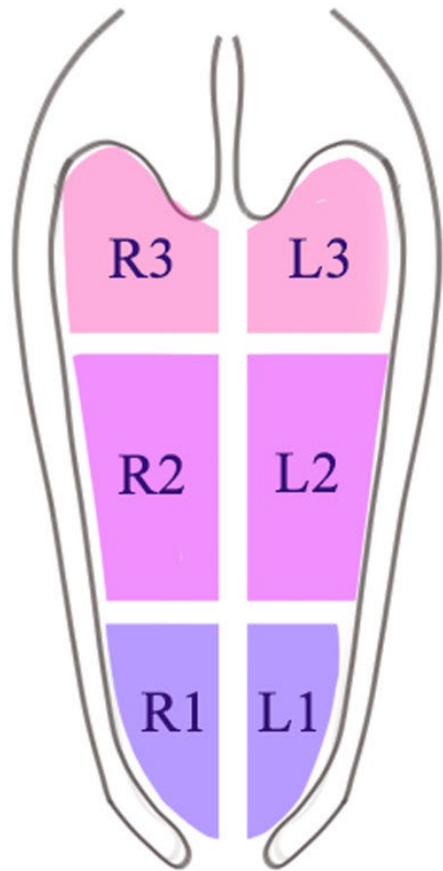
## #02 ÜBUNGEN

Du hast bis jetzt die Rechts/Links Bewegung kennen gelernt und die Oben/Unten Bewegung. In Kürze wirst du die Vorne/Hinten Bewegung kennenlernen.



# #03 ÜBUNGEN

Hier siehst du die einzelnen Ebenen auf vaginaler Ebene.



## #03 ÜBUNGEN

### ÜBUNG 6: DIE VOLLE ANSPANNUNG (DES GANZEN VAGINALKANALS)

In dieser Übung lernst du alle drei Vaginalebene einzeln zu identifizieren und anzuspannen. Das Ziel ist eine vollständige Anspannung des gesamten Vaginalkanals.

Dieses Anspannen ist nicht so intuitiv wie das Hochziehen in den Basisübungen. Lass dich nicht entmutigen, wenn du anfangs das Gefühl hast, es bewegt nicht an der Ebene, die du anvisierst.

Setze dich hin und dann beginne mit Ebene 1.

Für Ebene 1, den Scheideneingang, weißt du schon, was zu tun ist.

Mit kurzen, pulsierenden Bewegungen bringst du deine Venuslippen immer näher zusammen und hältst diese Anspannung.

Benutze deine Hände, um die beiden seitlichen Scheidenwände darzustellen, die aufeinanderdrücken. Pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren.

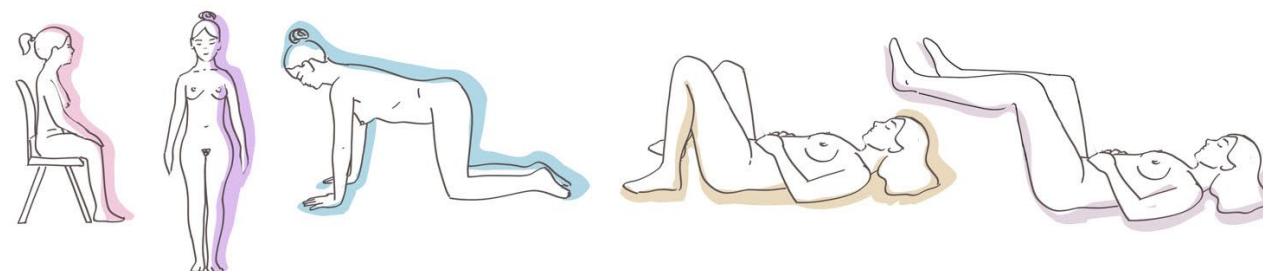
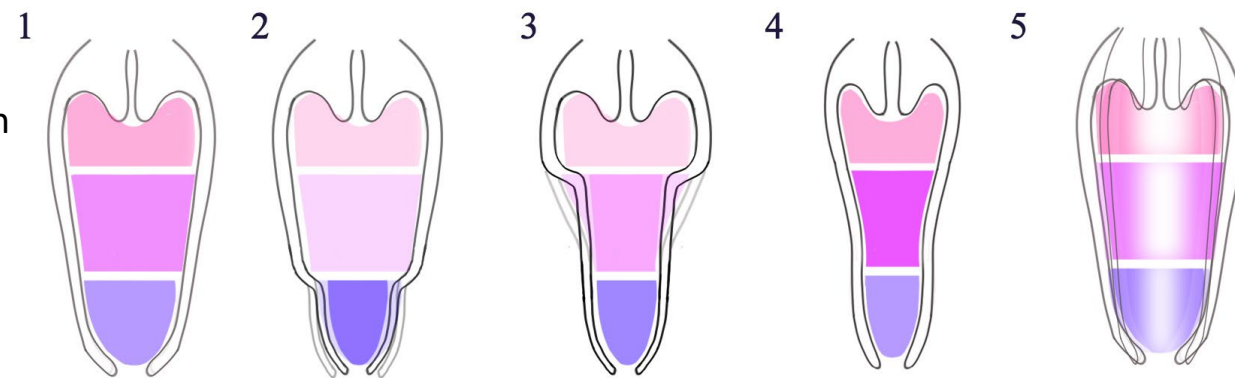
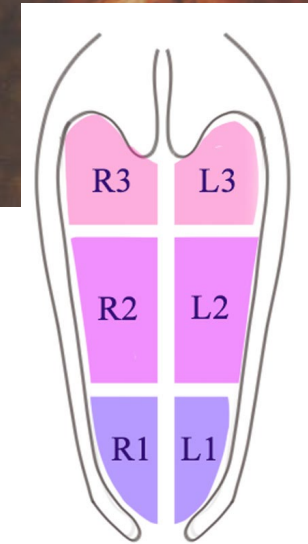
**Dann halte die Anspannung auf Ebene 1.**

Komme nun zu Ebene 2, tiefer in der Yoni, im Zentrum.

Lege deine Hände vor deine Hüften und stelle dir vor, wie die tieferen Vaginalwände auf Ebene 2 aufeinander zu wandern.

Pulsiere dabei.

Pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren.



## #03 ÜBUNGEN

Denke daran: Du ziehst nichts zusammen. Du drückst zusammen.

Das fühlt sich viel sanfter an als eine kräftige Kontraktion. Vielleicht spürst du auch, wie sich dein Anus etwas aktiviert, was anfangs normal ist.

**Halte diese zweite Anspannung auf Ebene 2 (und 1).**

Nun gehen wir zu Ebene 3 über, etwas unterhalb der Zervix, am Muttermund, am Ende des Vaginalkanals.

Diese Anspannung fühlt sich ganz anders an.

Stelle dir den Punkt, an dem zusammendrücken solltest, senkrecht über deinem Anus vor, aber in der Mitte deines Körpers, zwischen Rücken und Unterbauch.

Pulsiere, um ihn anzuspannen.

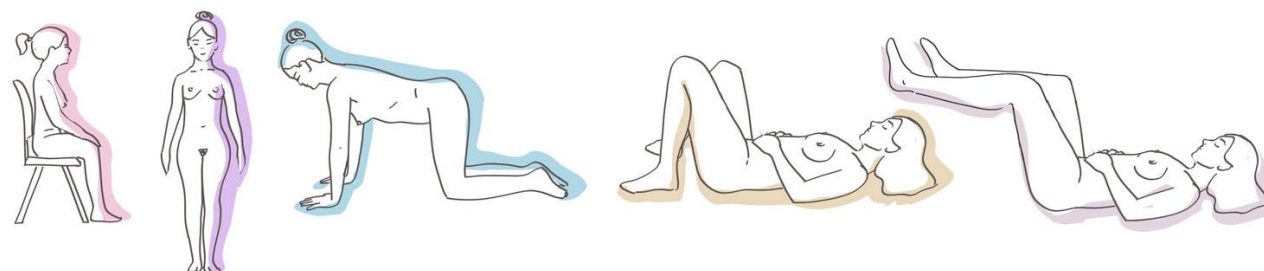
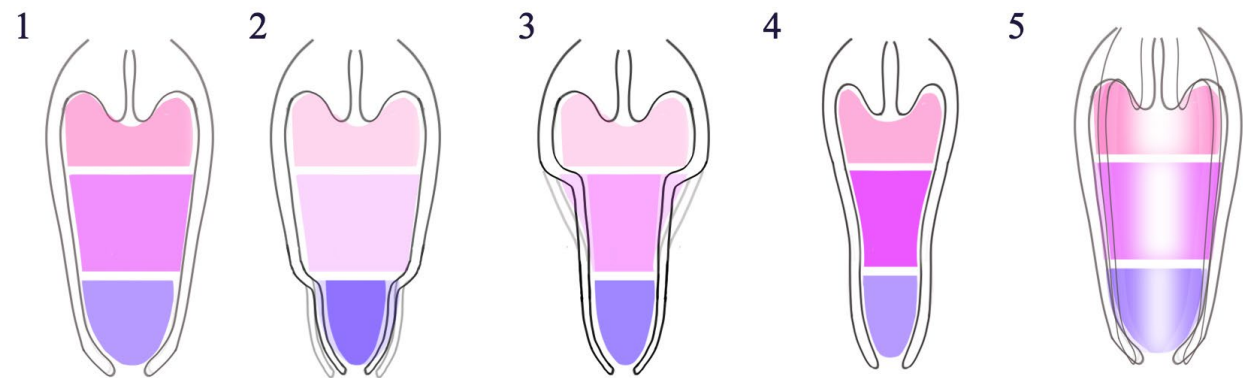
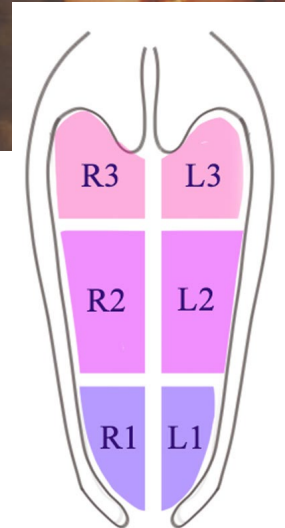
Pulsieren, pulsieren, pulsieren. Pulsieren, pulsieren, pulsieren, pulsieren.

Spüre, wie sich dein Bauch leicht anspannt.

Es fühlt sich an wie ein sanftes, warmes Gefühl in der Nähe deiner Gebärmutter.

Jetzt, da sie vollständig geschlossen ist, löse die Spannungen in der Vagina, um sich wieder zu öffnen....

Spürst du den Unterschied zum Lösen einer Kontraktion?



## #03 ÜBUNGEN

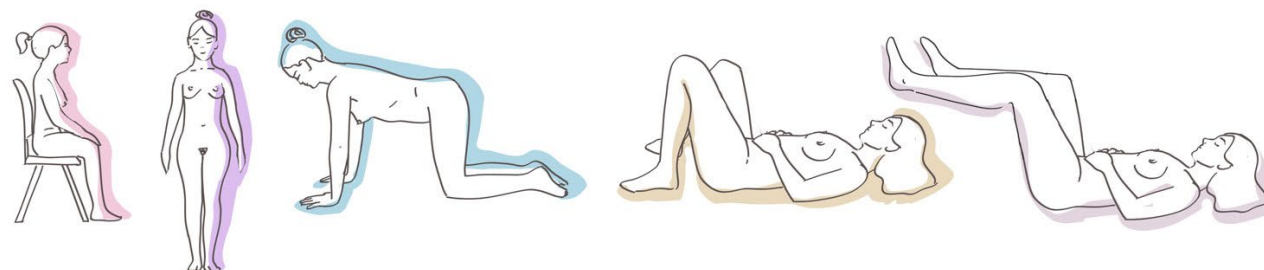
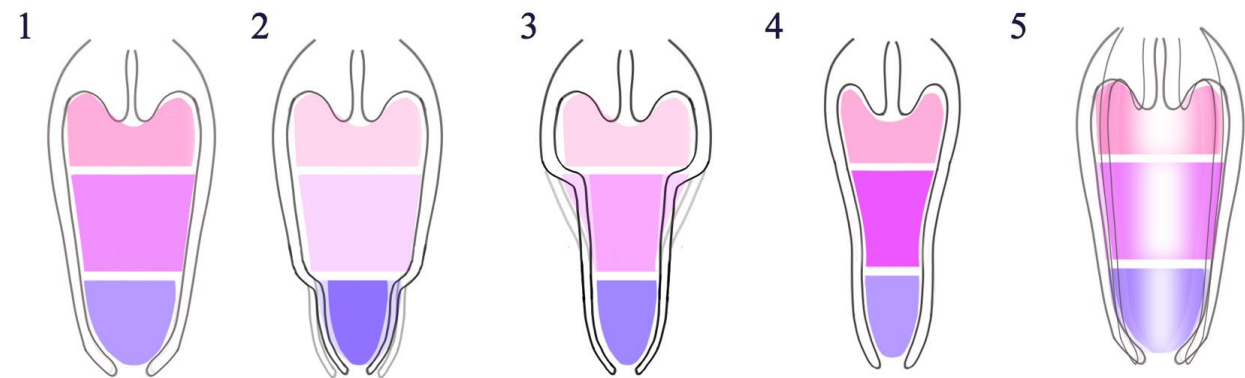
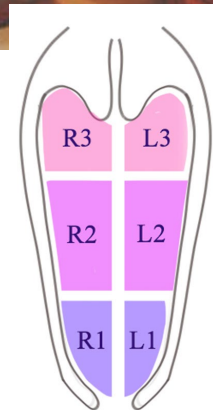
Anstatt einer vertikalen Abwärtsbewegung beim Lösen spürst du, wie sich deine Vaginalwände beim Entspannen auseinanderziehen.  
Stell dir vor, wie ein Reißverschluss sich von unten nach oben schließt und beim Entspannen wieder öffnet.

Sei geduldig mit dir, während du diese Übung lernst, und führe deine Finger immer wieder ein, um wahrzunehmen, wie du anspannst.

Das Ziel ist diese Übung 40-mal durchzuführen.  
Du spannst die Vaginalwände immer wieder leicht pulsierend an, und schließt Schritt für Schritt Ebene 1, 2 und 3 und entspannst du sie wieder.

Beginne, um die vollständige Anspannung zu testen mit:  
10-mal im Stehen,  
10-mal im Sitzen,  
10-mal im Vierfüßler Stand und schließlich  
10-mal im Liegen mit angewinkelten Beinen durch.

Achte darauf, wie sich das Schließen aller Ebenen deines Vaginalkanals in jeder Position anfühlt.  
Im Liegen kann es sich schwieriger anfühlen, als im Vierfüßler Stand oder im Stehen.



## #03 ÜBUNGEN

Pulsiere, bis du spürst, dass du eine Ebene der Vagina geschlossen hast, und nicht mehr geht.

Halte die Spannung und fahre mit der nächsten Ebene fort.

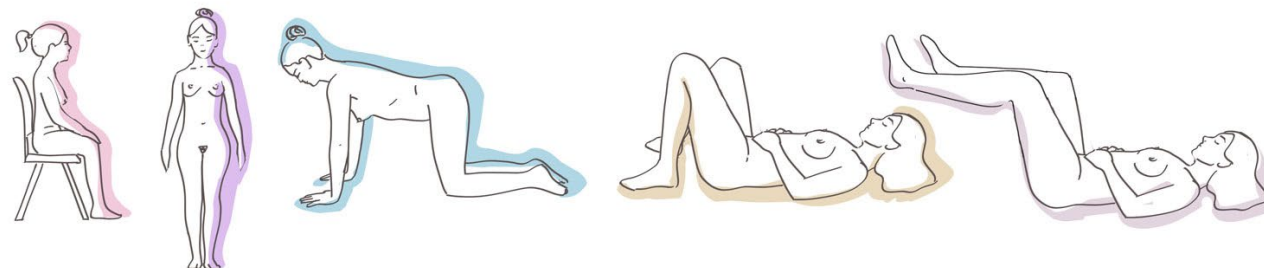
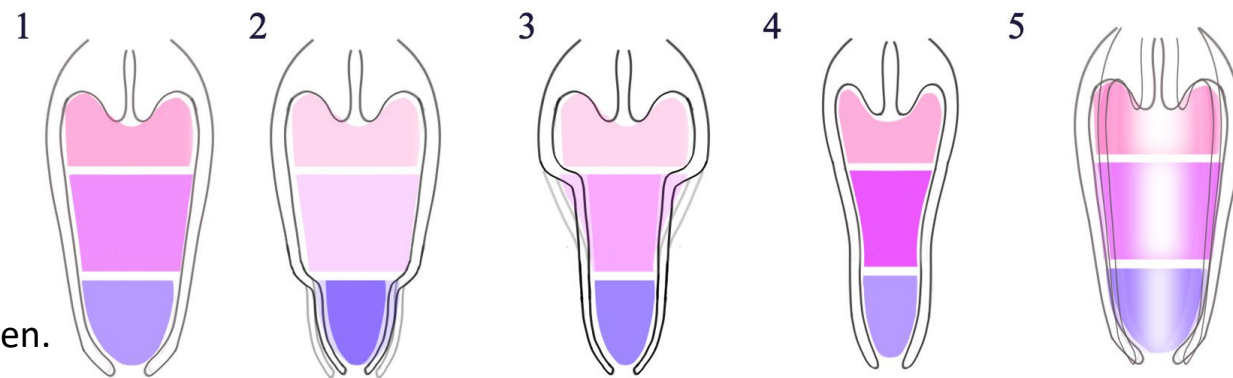
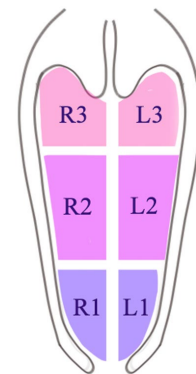
Am Ende, wenn du alle 3 Ebenen schließen kannst, ist das Ziel jeden Abschnitt des Vaginalkanals **mit einer schnellen Bewegung** zu schließen. 1,2,3 und fertig.

Das erfordert einfach nur Übung.

Setze zu Beginn deine Hände so ein, wie sie dir am besten helfen. Manche Frauen spüren die Impulse auch besser, wenn sie dazu klatschen. Andere verzichten lieber ganz auf die Hände, weil sie sie als ablenkend empfinden.

Je mehr du übst, desto deutlicher wirst du das Schließen wahrnehmen. Bald werden die Übungen schwieriger und die Anspannungen nicht mehr so leicht wahrnehmbar ;)

Denk daran, nach dieser Übung zu dehnen, um Verspannungen oder Beschwerden im Beckenboden vorzubeugen.



## #03 ÜBUNGEN

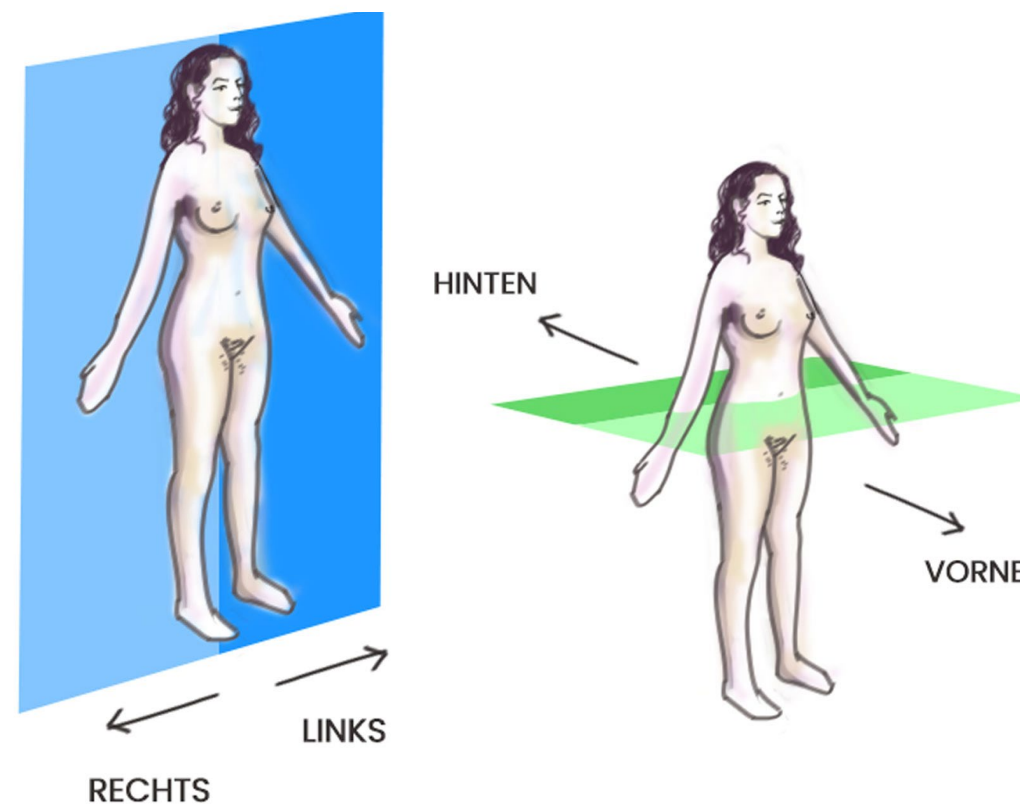
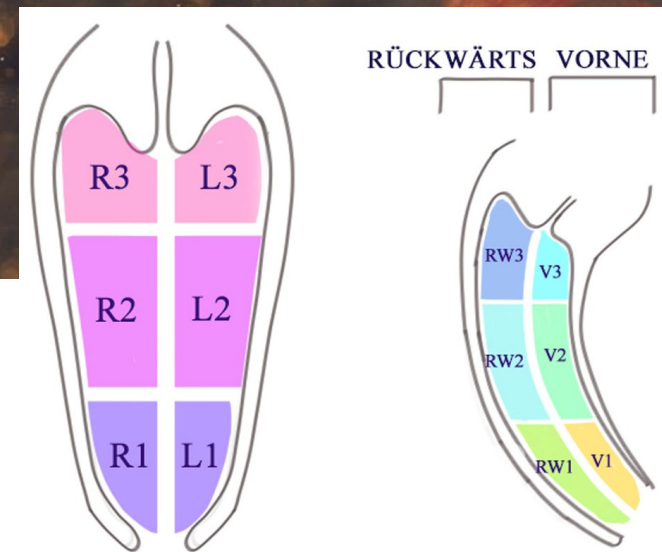
### ÜBUNG 7: DER VERSCHLUSS (oder DIE VERRIEGELUNG)

Es gibt einen Begriff der sich „den Penis verriegeln“ nennt. Damit ist gemeint, den Penis so fest in dir zu halten, dass die Vaginalwände ihn nicht herauslassen.

Du denkst vielleicht, das geschieht durch eine starke Kontraktion. Schließlich ist Kontraktion eine einfache und intuitive Bewegung, und du hast ja bereits starke Kontraktionen geübt, um diesen Punkt zu erreichen.

Um den Penis tatsächlich einzuschließen und ein Verrutschen zu verhindern, ist jedoch ein starker Druck erforderlich. Ein starker Druck, bei dem alle Vaginalwände – also die **seitlichen, vorderen und hinteren** – zusammen angespannt werden. Was dafür sorgt, dass der Penis deines Partners in dir bleibt.

Wenn du die Basisübungen trainiert hast und weiterhin trainierst, sind deine Beckenbodenmuskeln nun stark und bereit für diese Art von Übung. Sonst würdest du diese Übung der Verriegelung nicht ausführen können, die in der Lernphase viel Präzision erfordert.



## #03 ÜBUNGEN

Deshalb ist es wichtig, alle Übungen weiterhin zu trainieren. Die Übungen ergänzen sich, und wenn du aufhörst, eine zu lange Pause machst, verlierst du wieder etwas an Stärke.

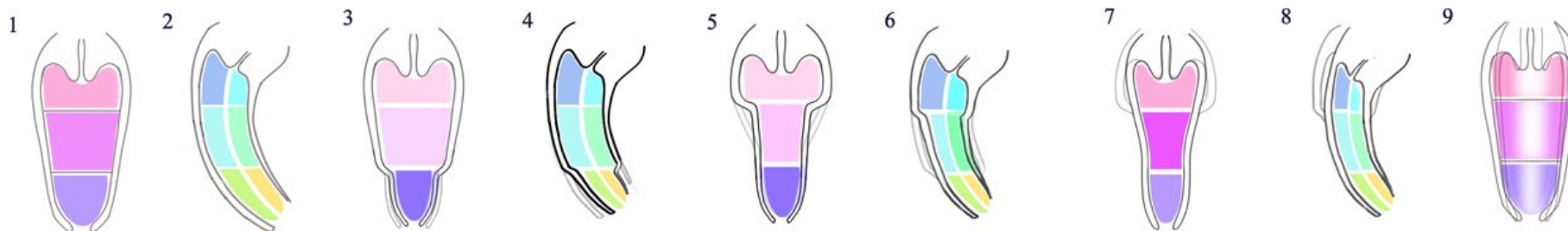
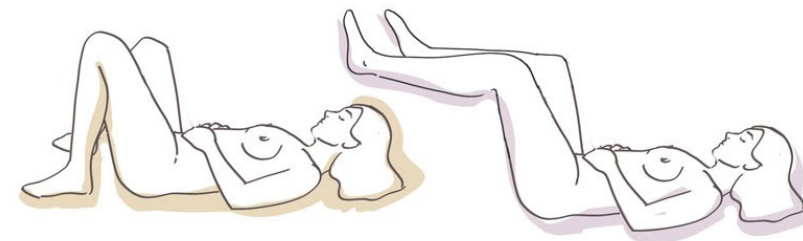
### ANLEITUNG:

Lege dich auf den Rücken ins Bett oder auf eine Matte auf dem Boden. Öffne deine Beine in der Luft und beuge die Knie. Falls du diese Position nicht einnehmen kannst, stelle dich einfach mit weit gespreizten Beinen hin oder setze dich mit gespreizten Beinen hin.

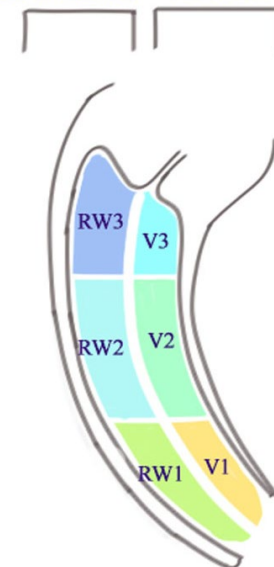
Du führst nun langsam zwei Finger vollständig in dich ein. Verwende bei Bedarf etwas Gleitmittel.

Es geht darum, deinen Vaginalkanal so eng wie möglich zu verschließen, indem du alle Wände zusammenziehst.

Du unterscheidest dabei zwischen den seitlichen Wänden, auf die wir uns bisher bei der Anspannung konzentriert haben, und der vorderen und hinteren Wand, also den Wänden an der Seite deines Bauches und an deinem Rücken.



RÜCKWÄRTS VORNE



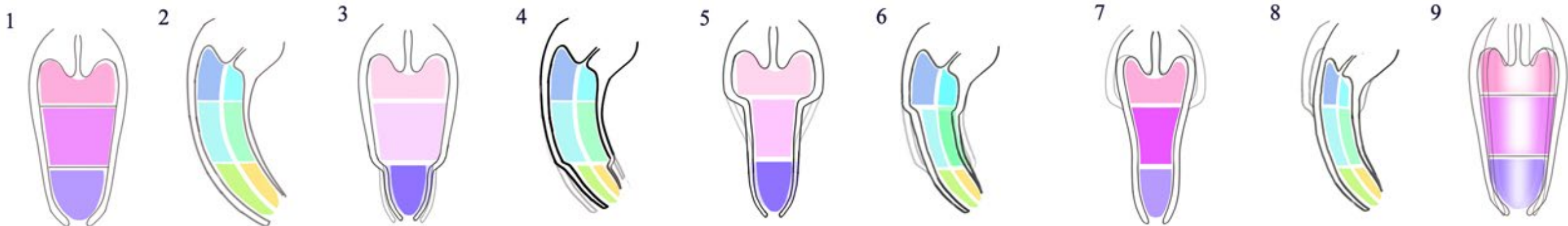
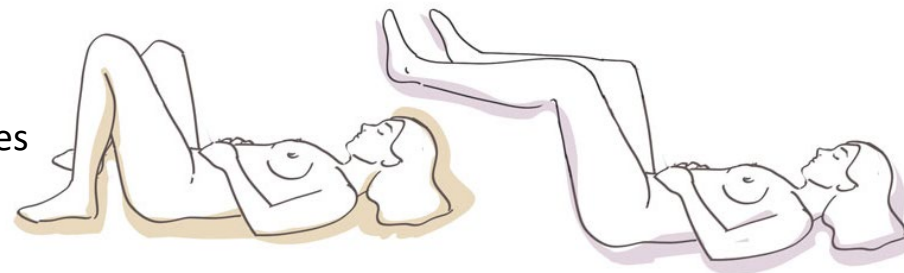
## #03 ÜBUNGEN

Atme ein und aus und aktiviere zunächst den Scheideneingang (Ebene 1).  
Konzentriere dich darauf, die linke und rechte Wand beim Anspannen zusammenzuziehen.  
Diese Bewegung kennst du bereits aus den Übungen zum Anspannen und Ziehen sowie zum vollständigen Anspannen.

Halte nun die Spannung und versuche, dasselbe mit der vorderen und hinteren Wand zu tun.

Das ist ein ungewohntes Gefühl, versuche dir vorzustellen, was du tust und unterstütze dich wenn nötig mit den Händen.

Du ziehst die vordere und hintere Wand von Ebene 1 immer näher zusammen.  
Denke daran, dies ist keine Kontraktion.  
Versuche die kurzen, pulsierenden Bewegungen zu spüren, während du den Eingang deines Scheidenkanals schließt.  
Fühlt sich der Ansatz deiner Finger etwas eingeengt an? Gut.



## #03 ÜBUNGEN

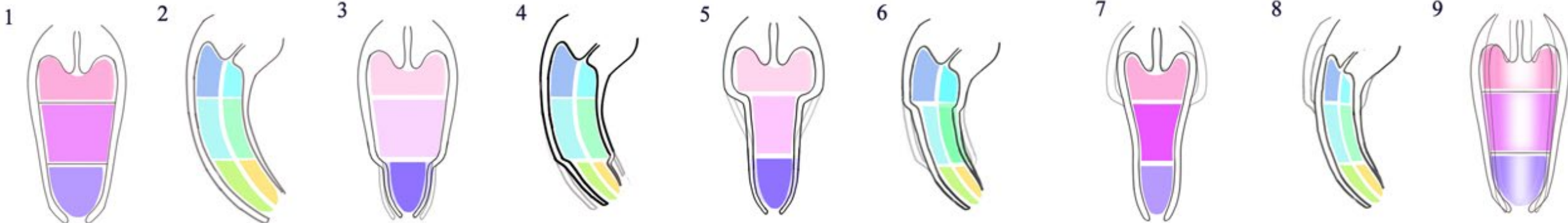
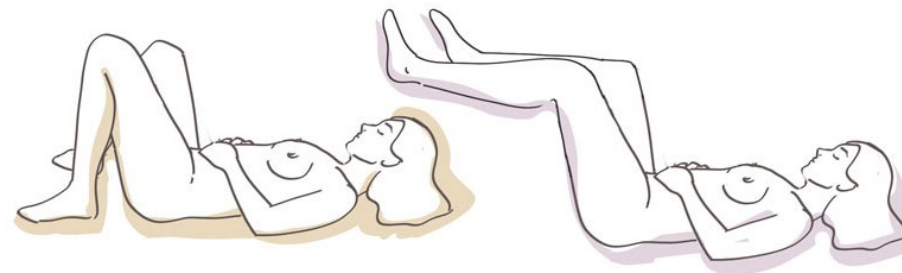
Halte nun diese erste Stufe des Kontraktionsdrucks und gehe zum Zentrum der Scheide über, um Ebene 2 horizontal (rechts - links) zu schließen.

Konzentriere dich dann auch auf die Vorder- und Rückwand von Ebene 2.  
Drücke sie in kurzen, pulsierenden Bewegungen zusammen.

Du bist wahrscheinlich schon etwas müde, aber wir probieren dennoch Ebene 3 des Scheidenkanals, nahe dem Muttermund.  
Versuche, die horizontalen Wände zu schließen.

Möglicherweise erreichst du diese Stufe nicht mit den Fingern, um das Schließen zu spüren, oder vielleicht spürst du nur in den Fingerspitzen eine leichte Bewegung.

Zum Schluss versuche, Vorder- und Rückwand von Ebene 3 langsam, aber sicher zusammenzuführen. Nachdem du alles in deinem Vaginalkanal zusammengedrückt hast, was im Moment möglich ist, lass die Ebenen und deine Finger langsam los.  
Befreie sie vom Griff deiner Yoni.



## #03 ÜBUNGEN

Wie hat sich das angefühlt?

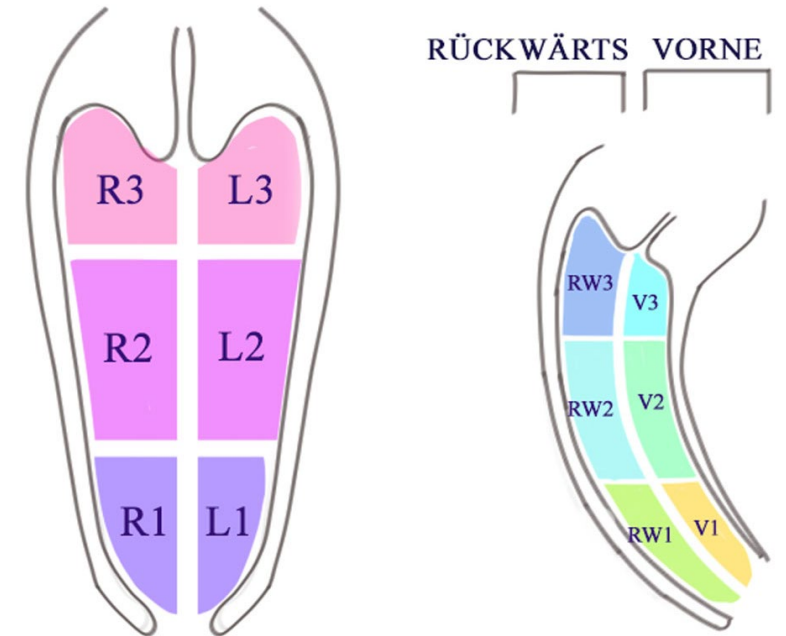
Vielleicht denkst du, du hättest etwas falsch gemacht, weil du nicht viel gespürt hast. Ich kann dir versichern, mit der Zeit wirst du die einzelnen Empfindungen in deinem Kanal deutlich unterscheiden lernen und spüren, wie sie deine Finger fest umschließt.

Das braucht Zeit.

Vielleicht merkst du, dass du dich darauf konzentrierst, einen bestimmten Bereich einer Ebene zu aktivieren, und dann aktiviert sich plötzlich ein anderer Bereich und du spürst es anhand deiner Finger

Das ist völlig normal und etwas, worin du Woche für Woche besser wirst.

Jede Übung ist darauf ausgelegt, dich in den verschiedenen Bereichen des Vaginalkanals zu stärken und empfindlicher zu machen.



## #03 ÜBUNGEN

Hab einfach etwas Geduld.

Zu Beginn übe zehn Wiederholungen.

Lege dich dazu hin oder stelle dich hin, die Finger tief in dir.

Dann verschließe jede Ebene deines Vaginalkanals, sowohl die Seitenwände als auch die Vorder- und Hinterwände.

Das Ziel ist es einen Penis oder Dildo so fest zum umschließen, dass du (dein Partner) ihn nicht herausziehen kannst.

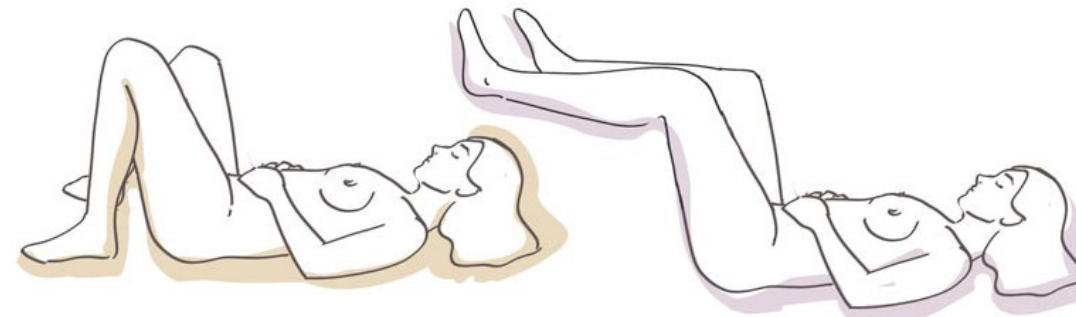
Und diesen Verschluss zuerst 3 Sekunden bis max. 5-7 Sekunden zu halten.

Bitte teile deinem Partner es mit, wenn du diesen Verschluss machst. Nicht, dass er sich erschrickt und das Gefühl hat, dass du ihn kontrollierst.

Zusatzübung:

Versuche den Verschluss kontrolliert wieder aufzumachen. So wie du den Vaginalkanal Schritt für Schritt verschlossen hast, so öffnest du ihn auch wieder.

RÜCKWÄRTS VORNE



## #02 ÜBUNGEN

### LUSTPUNKTE DER VAGINA

Im Tantra ist der ganze Körper orgasmisch.  
Jede Stelle des Körpers ist orgasmisch

Klitoris

U-Punkt – Knapp über der Harnröhre

G-Pad und G-Punkt

A-Punkt – in der Erhebung vor der Zervix oben. Anfangs lustvoller als die Zervix

Zervix – der Gebärmutterhals – unteres Drittel des Gebärmutterhalses

Ectozervix – der äußere Teil des Gebärmutterhalses, der in der Vagina endet

O-Punkt – 1,2 cm hinter dem P-Punkt

P-Punkt – liegt gegenüber unterhalb des G-Punktes

K-Punkt – Kundalini Punkt entlang des Perineums

Die Vagina ist nach wie vor nicht vollständig erforscht und es gibt mit Sicherheit noch mehr zu erforschen.

Allgemein sind 5 Körperteile oder Regionen bekannt, mit denen die Frau einen Orgasmus haben kann. Diese Orgasmen fühlen sich jedoch jeweils „anders“ an und werden oft nicht erkannt:

Lippen, Hals (Kehle), Brüste, Klitoris, Vagina, Anal

Und der Energie-Orgasmus – der aber anders vorbereitet werden muss und sich auch nicht wie ein „normaler“ Orgasmus anfühlt.

