

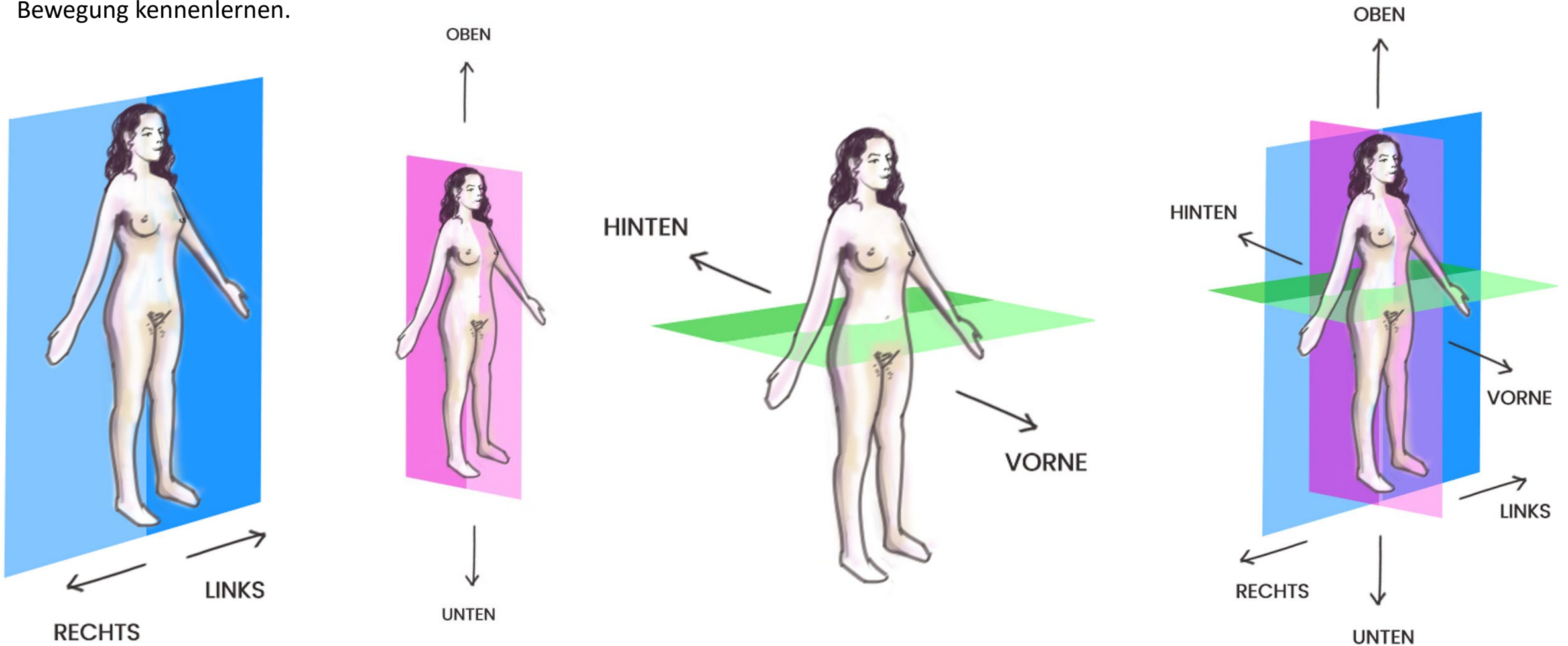
A woman with long, wavy red hair and a golden crown is shown from the chest up, looking upwards with a serene expression. She is wearing a dark, possibly black, garment. In the foreground, a large, glowing flower with translucent, golden petals is in focus, emitting a soft, warm light. The background is dark with numerous small, golden, bokeh-like lights scattered throughout, creating a magical and ethereal atmosphere.

ÜBUNGEN #04

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS

#04 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.



#05 ÜBUNGEN

ÜBUNG 7 VARIATION 2: DER VERSCHLUSS (oder DIE VERRIEGELUNG)

Sobald du Übung 7 ganz gut kannst, spanne Ebene 1 sowohl rechts/links und vorne/hinten gleichzeitig an.

Danach Ebene 2 rechts/links und vorne/hinten gleichzeitig anspannen und zuletzt Ebene 3.

Du kannst dabei wieder diese pulsierende Bewegung des Verschließens verwenden.

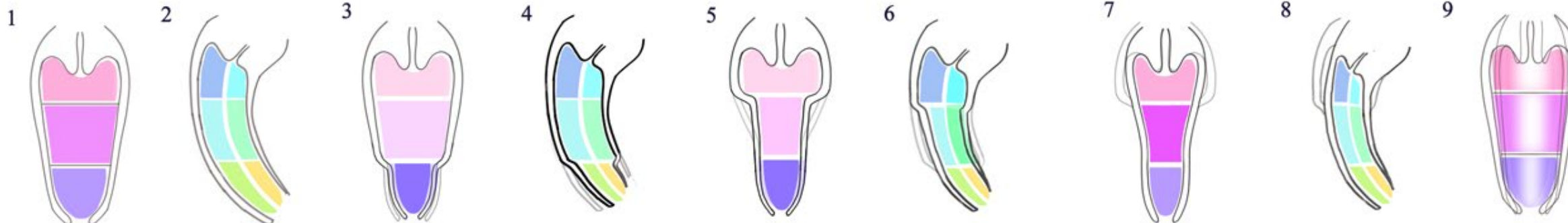
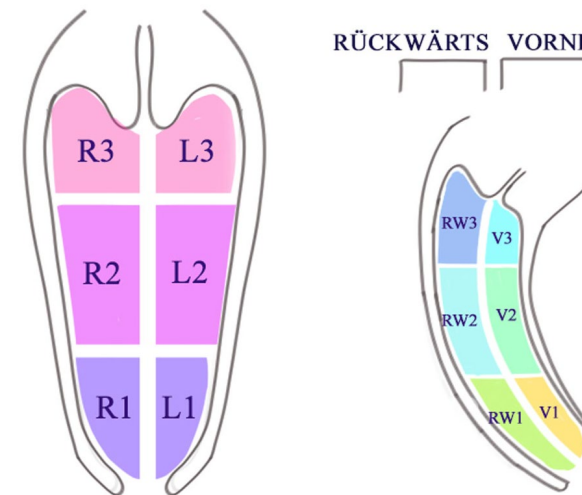
Halte alle 3 Ebenen so gut und lange du kannst und dann lasse sie wieder Schritt für Schritt los.

Zuerst Ebene 3 rechts/links und vorne/hinten loslassen.

Dann Ebene 2 und zuletzt Ebene 1.

Wenn du diese Loslass-Bewegung kannst. Beginne mit den Ebenen zu spielen. Lasse zuerst Ebene 1 los, dann Ebene 3 und dann Ebene 2. Oder in einer anderen Abfolge.

Wie du möchtest 😊



#05 ÜBUNGEN

ÜBUNG 8: DIE PEITSCHEN

Ähnlich wie die Melktechnik erzeugt diese Übung, richtig ausgeführt, beim Sex ein unglaubliches Gefühl für deinen Partner, als würde der Penis wiederholt mit einer Peitsche am Schaft entlanggeführt. Sie wird etwas schneller ausgeführt als die Melktechnik und beansprucht im Gegensatz zu dieser nicht so sehr die Bauchmuskulatur.

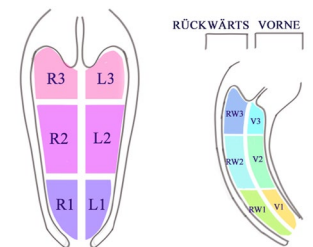
Dadurch ist sie, sobald du sie beherrscht, in verschiedenen Stellungen weniger anstrengend. Und es gibt eine ganz bestimmte Stellung, in der diese Übung dir eine völlig neue Art von Orgasmus beschermen wird,...aber davon ein wenig später.

Du brauchst für die Peitsche-Übung ein gutes Gefühl für deine vaginalen Zonen und die Beherrschung der drückenden Bewegung. Deshalb gilt: Je mehr Fortschritte du bei den anderen Übungen machst, desto besser wirst du die Peitsche beherrschen.

Zum Beispiel hast du beim vollständigen Zusammenziehen gelernt, jede einzelne Ebene des Vaginalkanals zu isolieren und sie

durch das Zusammenpressen der Wände zu verstärken.

Beim Peitschen-Effekt trainierst du die Geschwindigkeit und lernst, jede Ebene nacheinander zu schließen, während du die andere entspannst – so, als würdest du einen Peitscheneffekt mit deinem Vaginalkanal erzeugen. Zissssch



#04 ÜBUNGEN

Du eliminiert nun die pulsierende Bewegung und schließen jede Ebene mit einer einzigen, schnellen Bewegung.

ANLEITUNG:

Setze dich mit leicht gespreizten Beinen hin (Toilettenhaltung).

Schließe nun, den Eingang deines Vaginalkanals – Ebene 1 rechts/links - mit einem kräftigen Zusammenziehen zu schließen.

Anfangs geht es vielleicht etwas langsam, bis du ihn ohne Druck schließen kannst, aber versuche es.

Denke daran: Du ziehst die Muskeln nicht nach innen zusammen, sondern aktivierst beide Vaginalwände, sodass sie sich berühren. Nun geht es weiter zur nächsten Ebene. Konzentriere dich auf Ebene 2 rechts/links und lass die anfängliche Anspannung von Ebene 1 außer Acht.

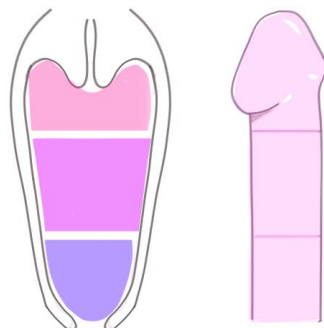
Führe dieselbe Bewegung aus: Aktiviere deine seitlichen Wände und drücke sie zusammen.

Diese Ebene lässt sich möglicherweise leichter aktivieren als der Eingang, als wäre es eine einzige, kraftvolle und schnelle Bewegung in der Mitte des Kanals. In dieser Region befindet sich bei den meisten Frauen der G-Punkt, dessen Aktivierung in der Regel sehr lustvoll ist.

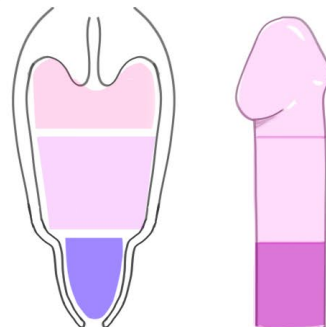
Versuche nun, ohne dich auf die anderen beiden Ebenen zu konzentrieren, den oberen Teil des Vaginalkanals – Ebene 3 - zu schließen.



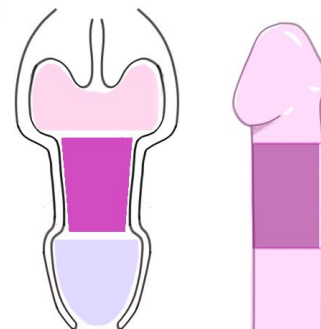
1



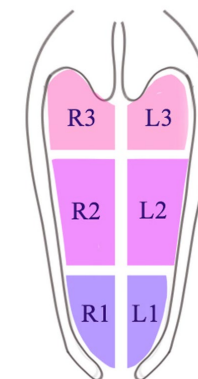
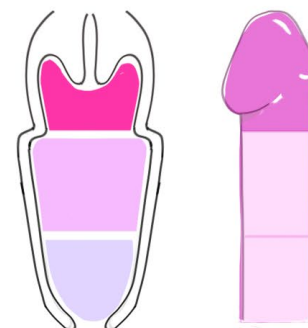
2



3



4



#04 ÜBUNGEN

Auch dies kann etwas langsam gehen, da du beide Wände aktivierst und versuchst, sie ohne pulsierende Bewegungen zusammenzubringen.

Obwohl sich dieser obere Teil des Kanals sehr subtil anfühlt, wirst du spüren, wie du zwei Wände aus einem ganz anderen Bereich schließt, der sich fast kilometerweit vom Rest entfernt anfühlt.

Da du dich jedes Mal auf eine andere Ebene konzentrierst, entspannst du die anderen Ebenen automatisch. Genau das willst du erreichen.

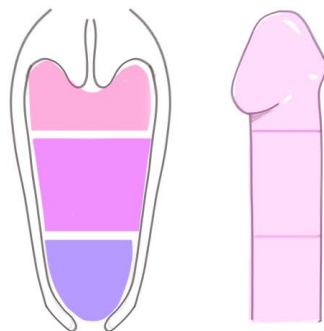
Stell dir bei der Ausführung der Peitschenbewegung vor, dass dein Partner in dir ist und dass du mit dem Schließen jeder Ebene deines Scheidenkanals einen anderen Teil seines Penis stimulierst.

Beim Schließen des Eingangs ist es die Peniswurzel. Beim Schließen der zweiten Ebene ist es die Mitte des Schafts. Und beim Schließen der dritten Ebene stimulierst du die Penisspitze.

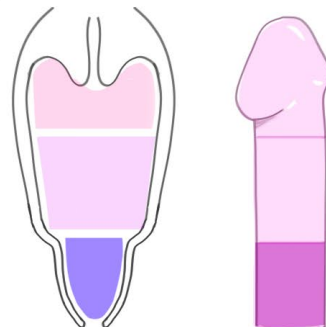
Ziel der Peitschenbewegung ist es, diese Bewegung schnell, aber kontrolliert/sauber auszuführen. Beginne dann von vorn und lass die Ebenen sich von selbst wieder entspannen – schnell und fließend.



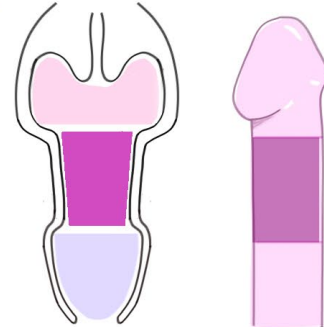
1



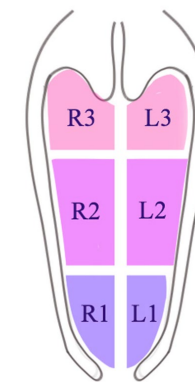
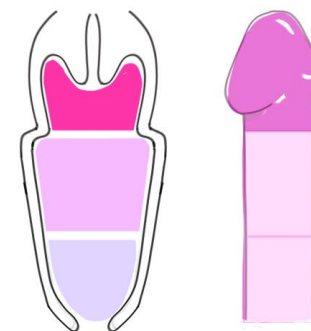
2



3



4



#04 ÜBUNGEN

Konzentriere dich bei den ersten drei Wiederholungen dieser Übung besonders auf jede einzelne Ebene, um dich aufzuwärmen und die aktivierten Bereiche bewusst wahrzunehmen.

Atme, idealerweise mit den Fingern in dir, und fahre dann mit den Wiederholungen fort.

Übe dabei etwas mehr Tempo und achte auf eine fließende, wellenförmige Bewegung, während du jede Ebene deines Vaginalkanals schließt. Ich finde diese Übung ist genial.

ZIELE (BITTE IMMER IN DEINEM TEMPO – PRO ÜBUNGSEINHEIT 2 POSITIONEN) :

30 Wiederholungen im Sitzen,

30 im Vierfüßlerstand,

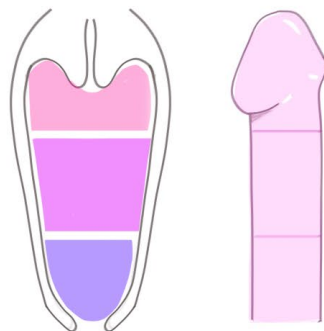
30 im Stehen und schließlich

30 in Rückenlage mit ausgestreckten Beinen.

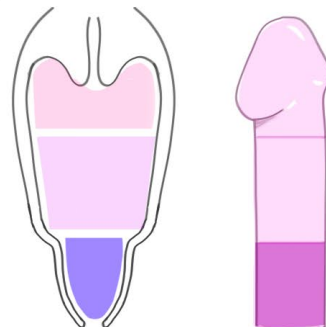
Achte darauf, wie sich die Welle in jeder Position anfühlt. Im Vierfüßlerstand fällt es dir vielleicht leichter, die Wände zu schließen, während es in Rückenlage mehr Konzentration erfordert. Jede Frau ist jedoch anders. Nach ein paar Wochen Übung wirst du merken, dass die Übung leichter wird. Und du wirst viel besser darin, die Bewegung schnell und fließend auszuführen



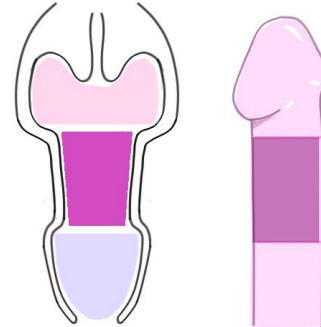
1



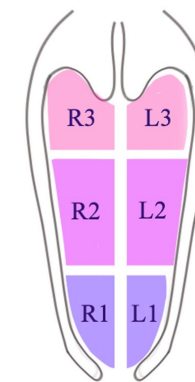
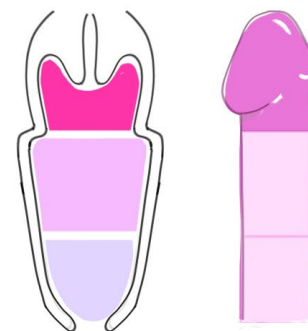
2



3



4



#04 ÜBUNGEN

ÜBUNG 8 – VARIATION 2: DIE UMGEKEHRTE PEITSCHES

Sobald du die Peitsche beherrscht, beginne die umgekehrte Peitsche zu üben.

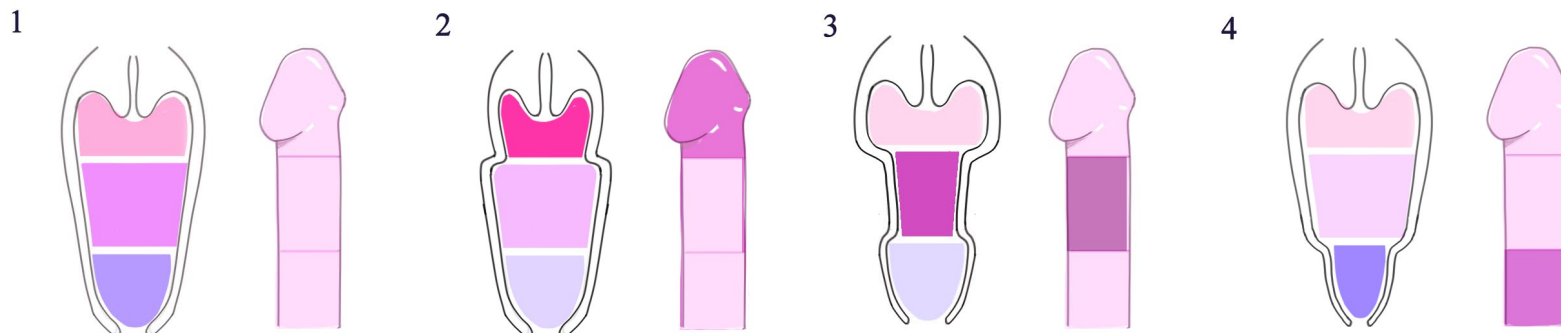
Das heißt, du führst die Peitschenbewegung in umgekehrter Richtung auszuführen, beginnend bei Ebene 3 ganz oben im Vaginalkanal, dann schließt du die Mitte und schließlich machst du den Eingang zu.

Da es bei dieser Übung um Geschwindigkeit geht, ist es normal, dass die Kontraktionen anfangs nicht so fest sind, wie du es gerne hättest.

Üben daher immer auch den Verschluss, Übung 7. Mit dem Verschluss stärkst du deine Muskulatur und verbesserst deine Kontraktionstechnik, während du mit der Peitschentechnik die Kontraktionsgeschwindigkeit im gesamten Vaginalkanal verbesserst.

Ein Tipp, um zu vermeiden, dass das Zusammenpressen des Eingangs (Ebene 1) deine Peitschenbewegung verlangsamt, ist, dir vorzustellen, du würdest mit dem Peitschenschlag das Licht deiner Vagina einschalten. Schließe deinen Eingang in einer schnellen Bewegung, als würdest du deiner Vagina mit einem Puls plötzlich Leben einhauchen, und lass die Bewegung dann bis zu Ebene 3 weitergehen.

Ich habe festgestellt, dass, sobald du die einzelne Pulsbewegung zum Schließen von Ebene 1 beherrscht, die Ebenen 2 und 3 intuitiver werden und du mit dem Peitschenschlag schneller werden kannst. Denk daran, dich nach dem Training am Freitag gründlich zu dehnen.



LUSTPUNKTE DER VAGINA

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.

