



#06

DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

DIE GEHEIMNISSE DER DEVADASIS



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

Es ist Zeit, diese Techniken im Liebespiel anzuwenden.

Sehen wir uns an, wie du deine neuen Fähigkeiten mit deinem Partner (oder Partnerin) in die Praxis umsetzen kannst.

Du hast die positiven Auswirkungen dieses Trainings wahrscheinlich schon gespürt. Du fühlst dich selbstbewusster, sexuell erregter und der Sex ist unendlich viel lustvoller geworden, weil du enger und empfindsamer geworden bist. Vielleicht hast du auch schon Lust und Leidenschaft ins Schlafzimmer zurückgebracht.

Falls ja, möchte ich nicht, dass dich meine Anregungen von deiner Erkundung ablenken oder dir das Gefühl gibt, bestimmte Übungen in bestimmten Stellungen ausprobieren zu **müssen**.

Frauen sind im Bett sehr unterschiedlich. Manche verlieben sich in eine bestimmte Übung in einer ganz bestimmten Stellung. Andere lieben es, bestimmte Techniken gleich zu Beginn des Sex anzuwenden, und wieder andere das genaue Gegenteil. Ein und dieselbe Bewegung auf dem Höhepunkt, können dir und deinen Partnern die unglaublichsten Orgasmen zu beschern, aber andere Frauen kombinieren Übungen auf eine Weise, die ich mir nicht vorstellen kann.

Es kann sein, dass du so fleißig geübt hast, dass deine Beckenbodenmuskulatur es dir ermöglicht, völlig neue Bewegungen zu machen, die ich hier gar nicht anführe.

Die einzige Gemeinsamkeit aller Frauen, ist, dass sich dein Sexleben durch die Übungen sehr verändert. Es wird intensiver, mehr Lust wartet auf die Frauen und sie haben normalerweise auch viel häufiger Sex. Ich möchte, dass du weißt, dass alles, was ich dir mitgebe, einfach nur eine Empfehlung ist. Sex ist von Paar zu Paar sehr unterschiedlich, deshalb ermutige ich dich, jede Empfehlung nach deinen Wünschen und denen deines Partners/deiner Partnerin auszuprobieren und anzupassen.

#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

Wenn du einen Winkel findest, bei dem das drückende Anspannen viel angenehmer ist, geh weiter/tiefer in diese Position hinein.
Wenn dir eine bestimmte Stellung nicht zusagt, vermeide sie.

Zuvor probiere einfach mal alles aus.

Einige Stellungen, die vorher langweilig waren oder auch schmerzhaft waren, werden durch die Übungen aufregender, weil sich die Vagina enger und empfindlicher anfühlt.

Wenn du zu den Frauen gehörst, die vor dem Geschlechtsverkehr Probleme mit der Feuchtigkeit hatten haben, versuche, einige deiner Lieblingsübungen allein und vor dem Sex durchzuführen.

STELLUNGEN: DIE FRAU IST OBEN

1 DIE REITERSTELLUNG

...ist ein Paradebeispiel für eine Stellung, die viele Frauen, nach den Devadasi Übungen viel mehr genossen wird. Du hast die volle Kontrolle und kannst sehr einfach neue Übungen ausprobieren.
Am besten ist es, wenn dass dein Partner so hart wie möglich ist, damit du neue Techniken ausprobieren kannst.

Um ihn zu erregen, empfehle ich dir, dir Den Verschluss oder die Verriegelung auszuprobieren, während du auf ihm sitzt. **Führe seinen Penis langsam in dich ein und übe den Verschluss aus, sobald du die Spitze einführst.**

So erzeugst du einen Widerstand beim Eindringen. **Wiederhole den Verschluss, sobald er tiefer eindringt, und dann noch einmal, wenn er ganz drin ist.** Reize ihn dabei so sehr, wie er es aushält. Manche Männer werden dadurch schon sehr erregt.



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

Wenn du dich mit dem Verschluss noch nicht ganz wohlfühlst, empfehle ich dir, mit kurzen, einfachen Kontraktionen zu beginnen, während du ihn in dich aufnimmst.

Spann die Vaginalmuskeln kräftig und energisch an und entspanne sie wieder, während du ihn hineinziehst (wie zuvor mit den Fingern und dem Dildo geübt).

Sobald er ganz in dir ist, kannst du anfangen, dich vor und zurückzubewegen und dabei längere Kontraktionen auszuführen.

Generell gilt: **Übe Kontraktionen.**

Die folgenden Anleitungen sind Vorschläge. Experimentiere mit Bewegung, Geschwindigkeit und Atmung.

Spanne deine Vagina an, wenn er den Penis rauszieht, und entspanne, wenn du deinen Partner eindringen lässt. Dieser Tipp gilt für jede Stellung, ist aber in der Reiterstellung etwas schwieriger umzusetzen, ist aber umso befriedigender, wenn du es beherrschst.

Allein diese Technik sorgt für ein unglaublich lustvolles Erlebnis in der Reiterstellung.

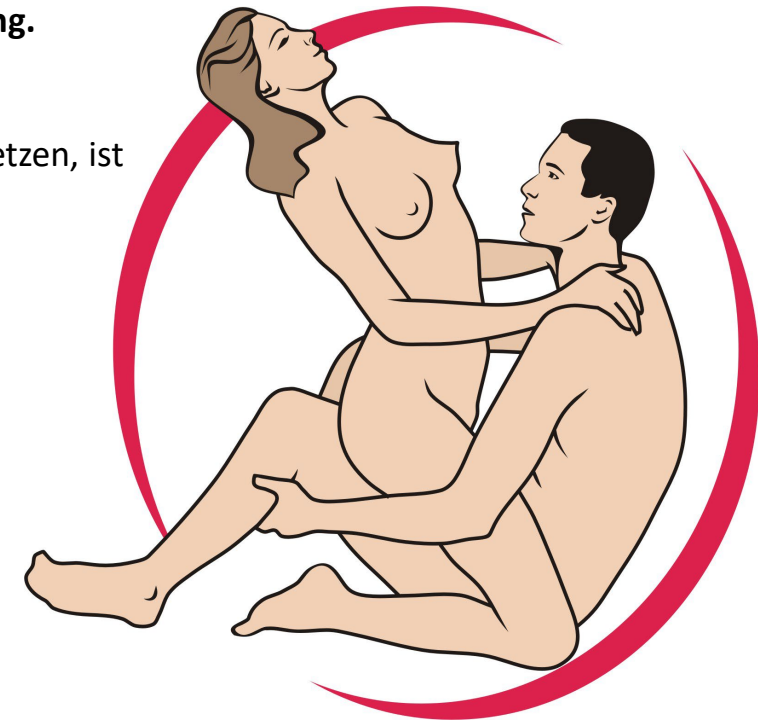
Bewege dich vor und zurück.

Lehne dich vor, ziehe mit Anspannung den Penis in dich hinein,

Lehne dich zurück und entspanne, während du ihn wieder in dich eindringen lässt.

Anfangs erfordert es vielleicht viel Konzentration, aber mit der Zeit wird es ganz natürlich, sich beim Vorlehnen anzuspannen und beim Zurücklehnen zu entspannen.

So bleibt dein Partner während der gesamten Bewegung hart, was sich für dich extrem lustvoll anfühlt – besonders, da deine Muskeln jetzt so angespannt und empfindlich sind.



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

Wenn du spürst, dass er kurz vor dem Orgasmus steht, konzentriere dich wieder auf energische, kurze Kontraktionen und, falls es dir angenehm ist, auf die Saugbewegung. Das wird ihn im Nu zum Höhepunkt bringen und ihm einen Orgasmus der Extraklasse bescheren.

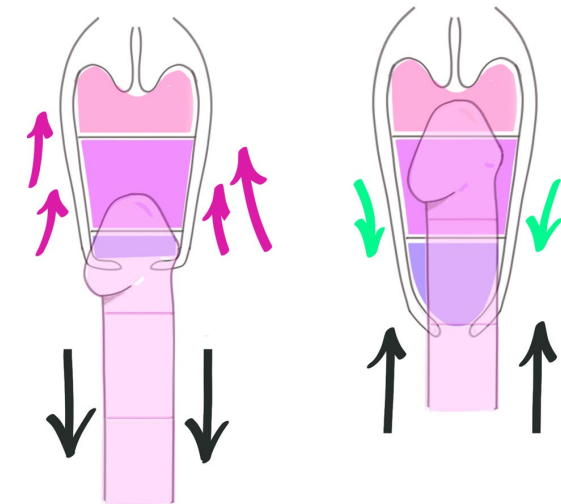
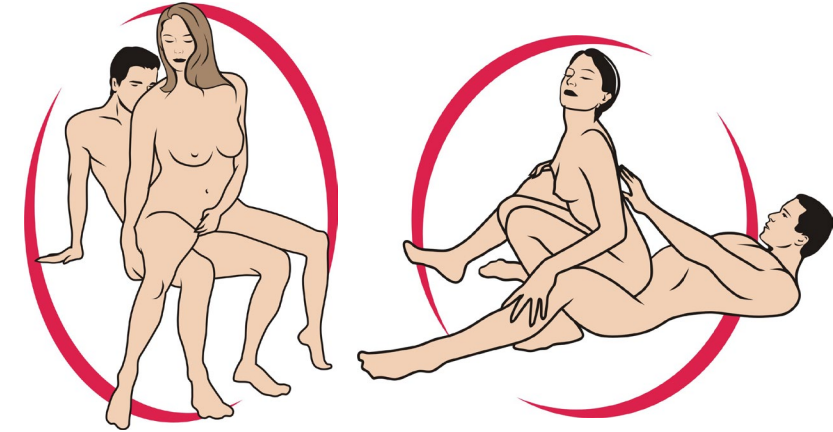
2 DER HEISSE SITZ

Dein Partner kann dabei entweder im Bett liegen oder sitzen, und du sitzt mit dem Rücken zu ihm auf ihm, deine Beine in seinen verschränkt. Du drückst dich an seinen Oberschenkeln hoch und bewegst dich auf und ab. Du kannst dafür einen Stuhl, die Bettkante oder ein Sofa benutzen. Die besten Übungen in dieser Stellung – und eigentlich in jeder Stellung, in der deine Beine komplett geschlossen sind – sind die drückenden Übungen.

Beginne also entweder mit dem vollen Zusammendrücken oder mit dem Zusammendrücken und Hochziehen, um ihn hart zu machen. Er wird total ausflippen. Der einzige Nachteil ist, dass du sein Gesicht nicht sehen kannst, während er spürt, wie deine Vaginalwände seinen Schaft fest umschließen.

Sobald er schön hart ist, **spanne deine Vagina wieder an, wenn du dich hebst, und entspanne, wenn du dich wieder nach unten bewegst.**

Oder du kannst die Peitschen-Übung machen, wenn du dich damit wohlfühlst. Die Peitschen-Übung ist genial, wenn deine Beine geschlossen sind. Sie erfordert anfangs etwas Konzentration, aber wird euch beide verrückt machen. Wichtig ist vielleicht, dass du ihm nach der Peitschen Bewegung etwas Ruhe gibst. Du kannst dies tun, indem du dich etwas von ihm entfernst, sobald du die Bewegung beendet hast.



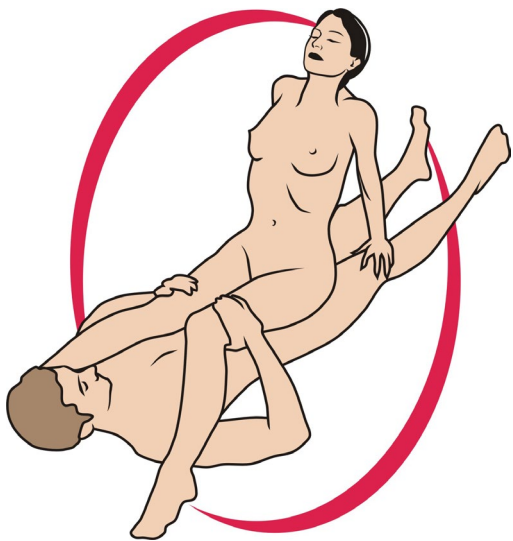
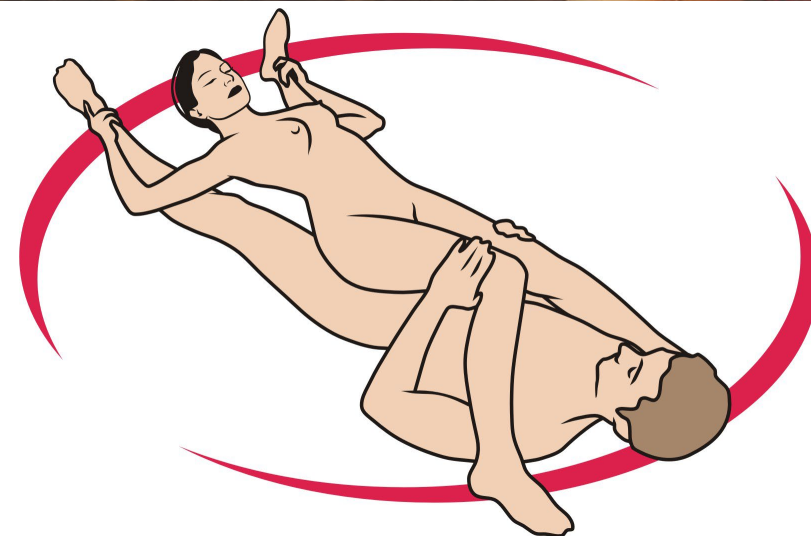
#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

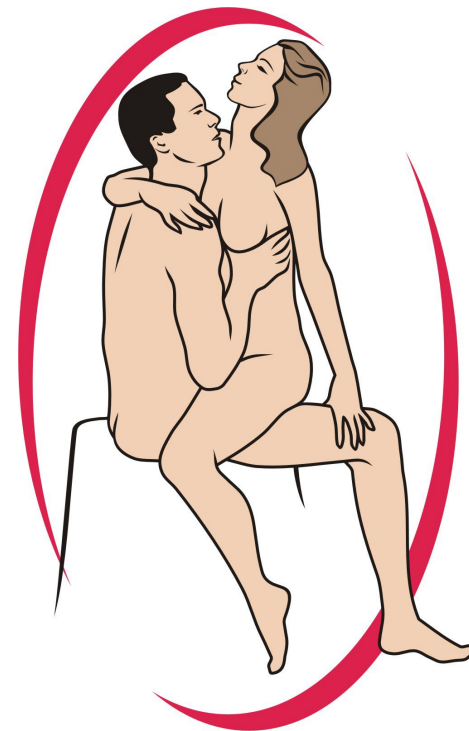
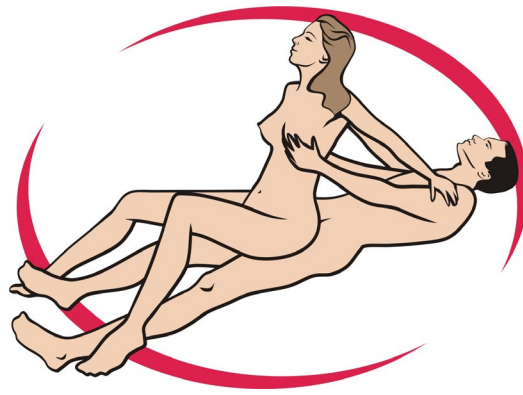
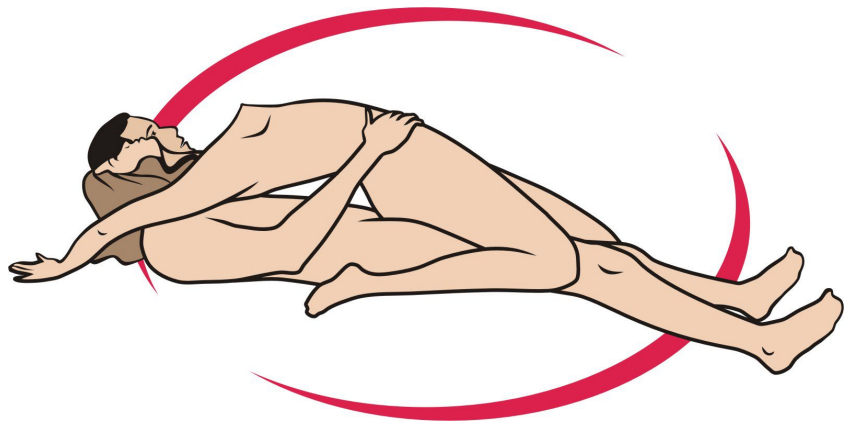
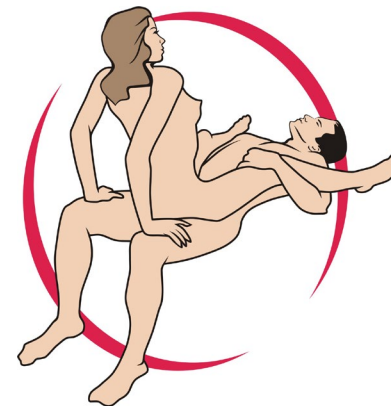
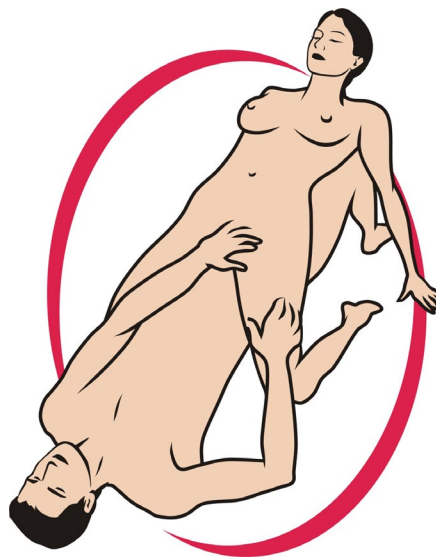
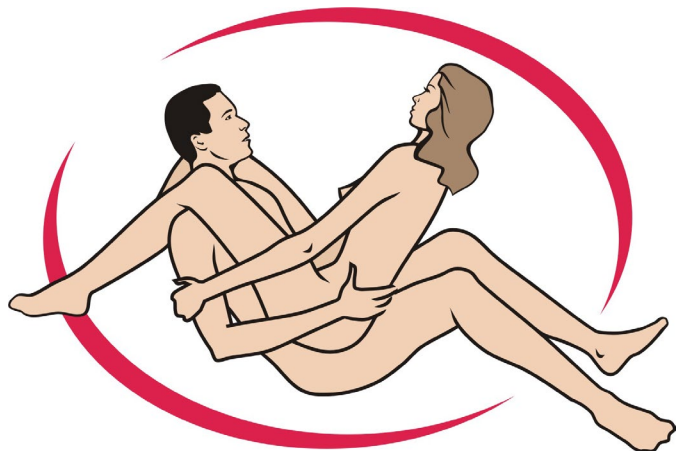
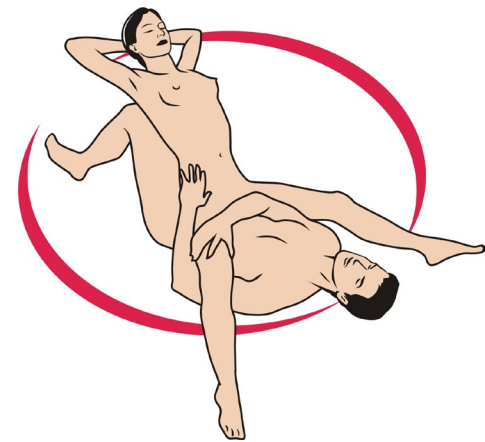
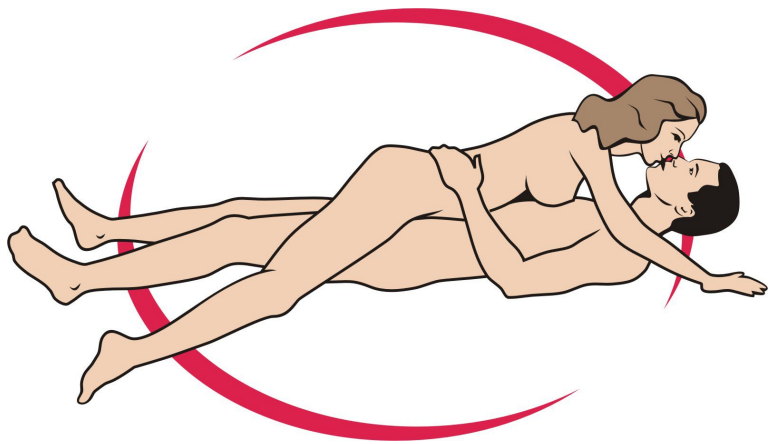
Mache schnelle und fließende Bewegungen.

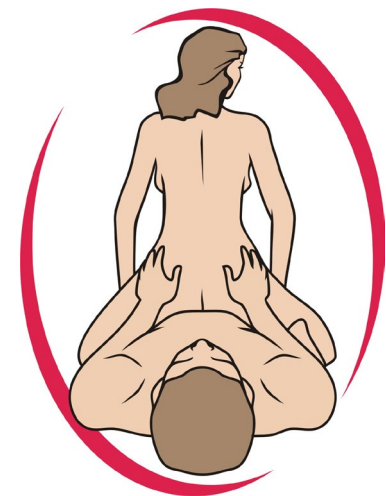
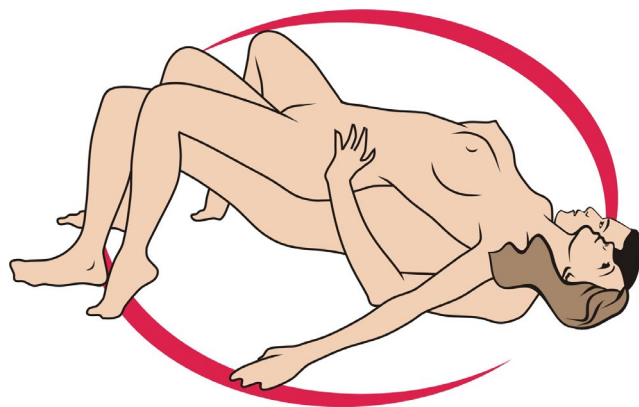
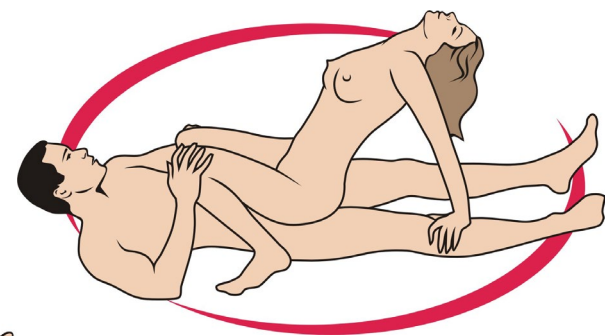
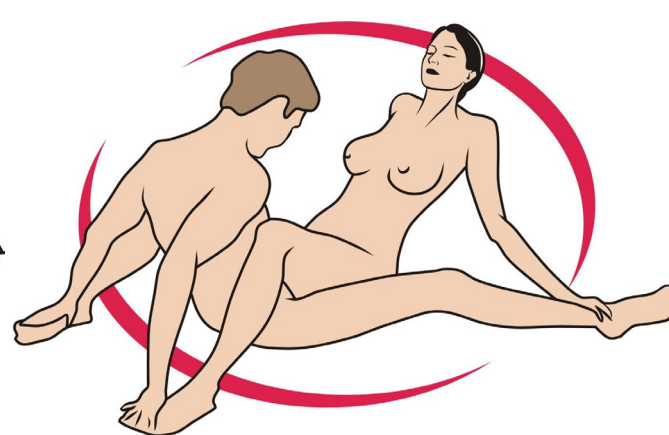
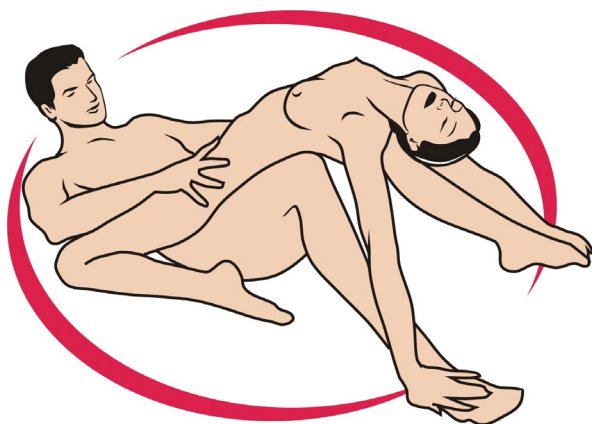
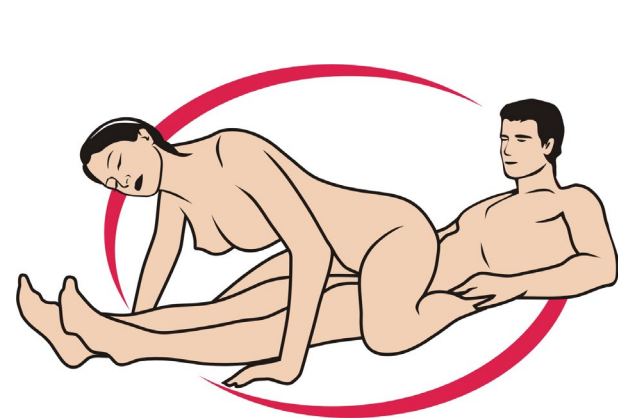
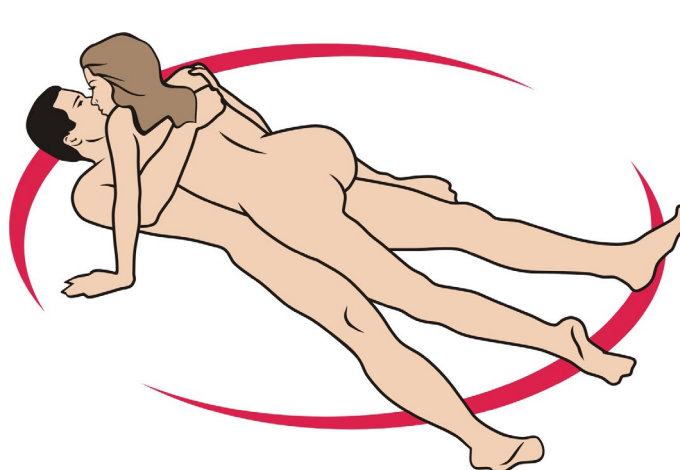
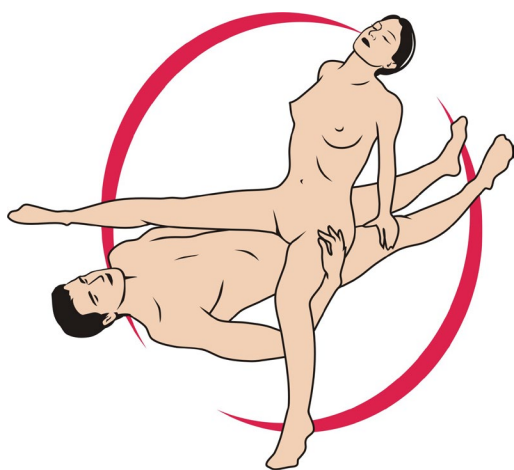
Die Reiterstellung mit geschlossenen Beinen und die Peitschen-Übung ist sehr beliebt, da die Peitschen-Übung im Sitzen mit geschlossenen Beinen viel einfacher auszuführen ist. Sie ist auch eine der beliebtesten Übungen bei Männern.

Experimentiere stets mit verschiedenen Übungskombinationen und bedenke, dass das, was für andere funktioniert, nicht unbedingt auch für dich geeignet ist.

Nachfolgend findest du noch ein paar Varianten der Reiterstellung. Manchmal ist es nur ein Bein, dass einen wesentlichen Unterschied machen kann.







#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

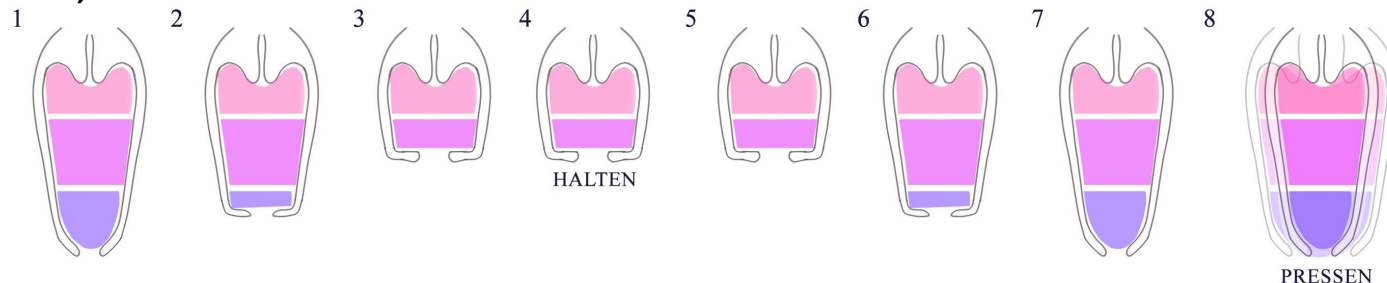
STELLUNGEN: DER MANN IST OBEN

Hier kannst du dich entspannen, auf Stern machen und dich auf deine Vaginalmuskulatur konzentrieren, anstatt den Beckenboden, Beine, Arme und Hüfte koordinieren zu müssen. Wenn dein Partner das Vorspiel aushält, kann es sehr lustvoll und aufregend sein, den Penis an jeder Stelle – Spitze, Schaftmitte und Wurzel – mit dem Verschluss zu stimulieren, während er in dich eindringt. Manche Männer reagieren jedoch nervös auf den „den Verschluss“.

Sie können das Vorspiel nicht ertragen und wollen sofort loslegen. In diesem Fall genügen ein paar kurze und lange Kontraktionen, um ihn zu erregen. Diese Position ermöglicht es ihm zu spüren, wie eng und empfindlich du bist, sodass sich der Sex besser anfühlt, egal ob du vorher eine Aufwärmübung machst oder nicht.

STELLUNG 1: Der Mann oben ist oben, du hast deine Beine gespreizt, wie in der Missionarsstellung. Du schlingst deine Beine um ihn.

Deine wichtigste Übung hier ist das Melken. Genau wie bei der Reiterstellung nutzt du seine Bewegungen für den Rhythmus der Melktechnik. Beim Melken konzentrierst du dich darauf, **dich zusammenzuziehen, wenn er sich von dir zurückzieht**, als ob deine Vagina ihn nicht loslassen wollte. Das stimuliert ihn mental sehr stark. Entspanne dich dann und **presse**, wenn er ganz in dir ist.



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

Manche Frauen haben Angst vor dem Drücken, weil sie dabei ihren Anus etwas anspannen. Beginne einfach sanft. Solltest du beim Anus ein Stechen fühlen, mach zuvor eine großflächige Massage rund um den Anus.

Männer lieben die Melkübung in dieser Position, und der Druck erzeugt beim Eindringen einen Widerstand, der das Gefühl verstärkt. Scheus dich also nicht davor. Wenn ihr beide dem Höhepunkt näherkommt, solltet ihr den Rhythmus der Melkbewegung beschleunigen, bis es in einem besonders intensiven Orgasmus gipfeln.

STELLUNG 2: Mann oben mit geschlossenen Beinen und deine Beine sind über seinen Schultern.

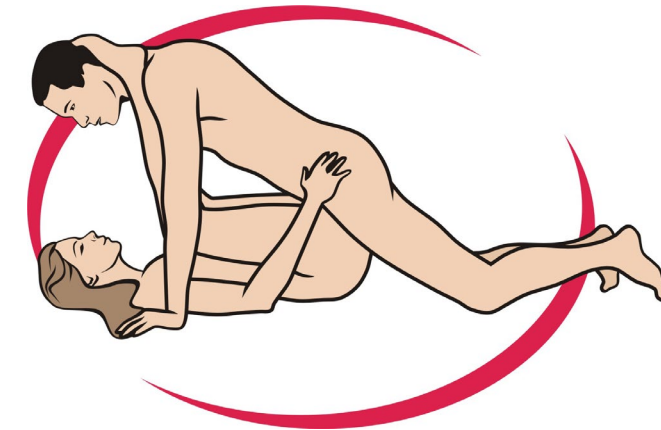
Du kannst hier verschiedene Übungen zu unterschiedlichen Zeitpunkten des Liebesspiels kombinieren. Angenommen, du liegst auf der Bettkante und deine Beine liegen auf den Schultern deines Partners. Du könntest mit dem vollen Verschluss beginnen, um deine Vaginalregion aufzuwärmen und dich auf eine tiefe Penetration vorzubereiten.

Wie bereits erwähnt, fühlt sich der Verschluss mit geschlossenen Beinen viel intensiver an. Daher ist diese Position perfekt für das volle Zusammenpressen geeignet, und auch Männer lieben es. Diese Übung wird die Intimbereiche erwärmen und eure Lust ins Unermessliche steigern.

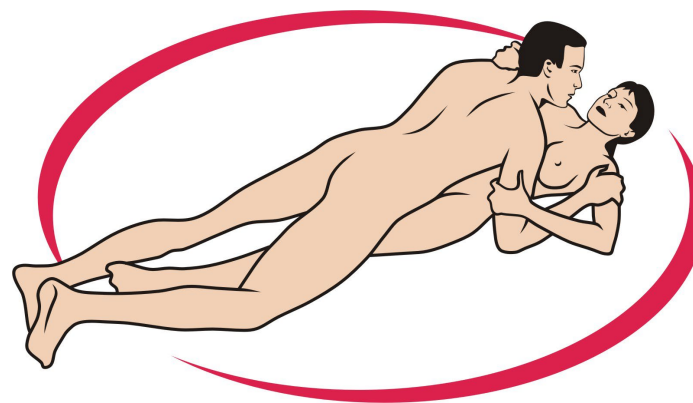
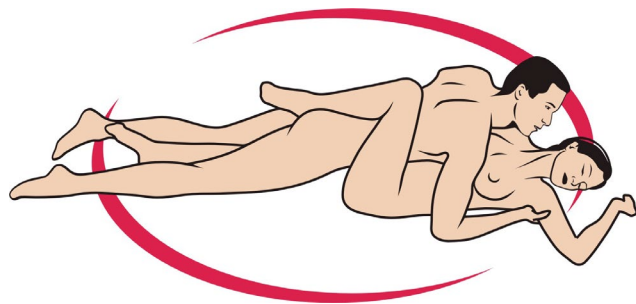
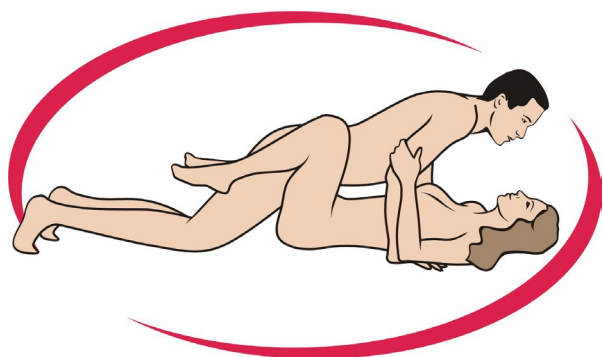
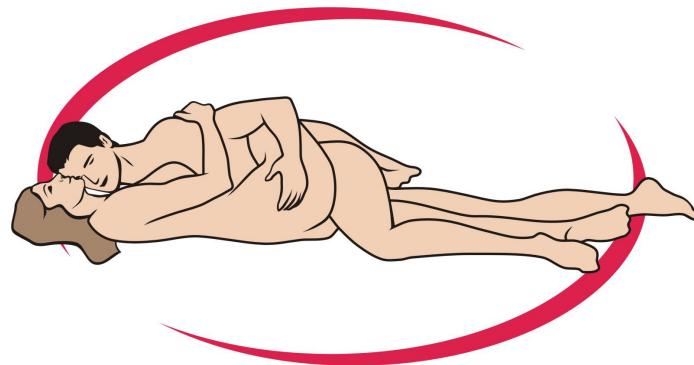
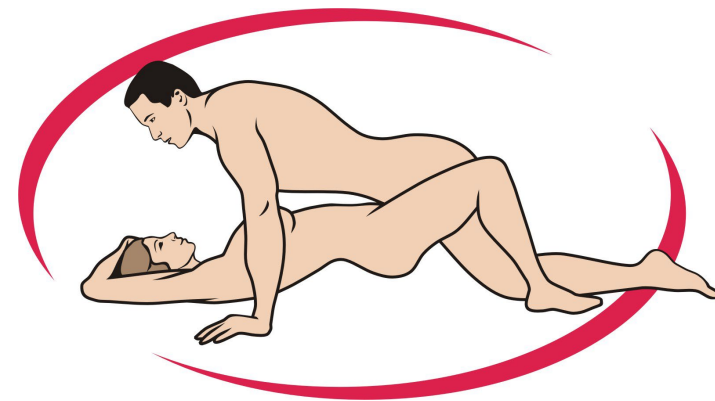
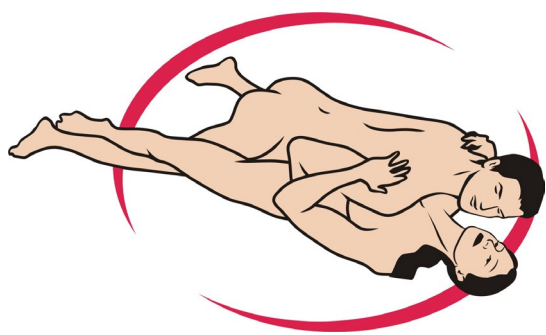
Da diese Position einiges an Kraft vom Mann verlangt, besonders wenn er sich im Bett abstützen muss, wird er wahrscheinlich ab und zu eine Pause brauchen. In solchen Momenten ist Sagen und Pulsieren eine gute Möglichkeit, sanft weiterzumachen.

Die intensive Kombination aus Pulsieren und Sagen an der Penisspitze wird ihn erneut extrem erregen und ihn dazu bringen, weitermachen zu wollen. Wenn ihr länger Sex haben wollt, ist Pulsieren und Sagen optimal.

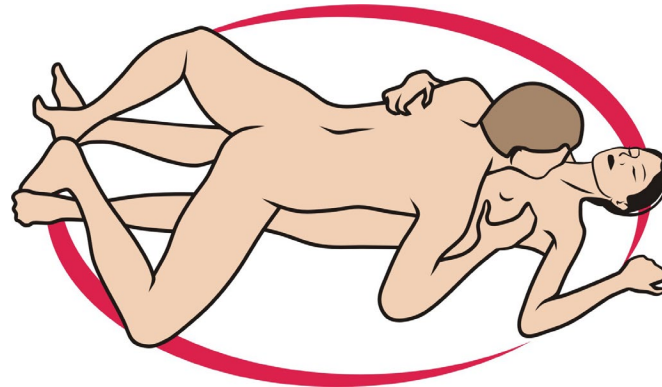
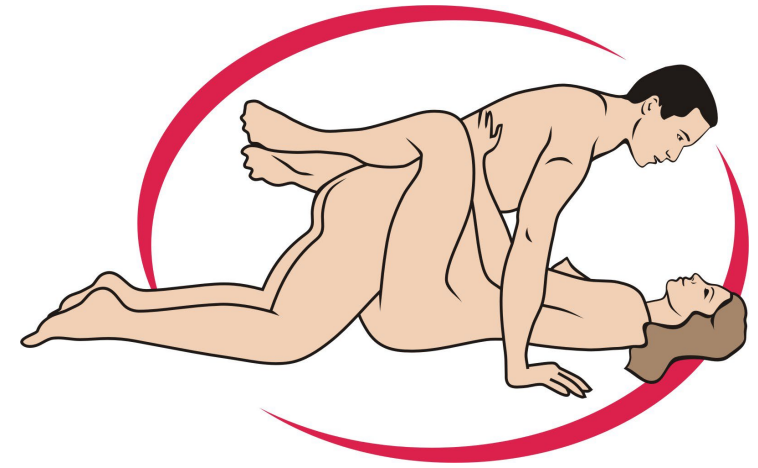
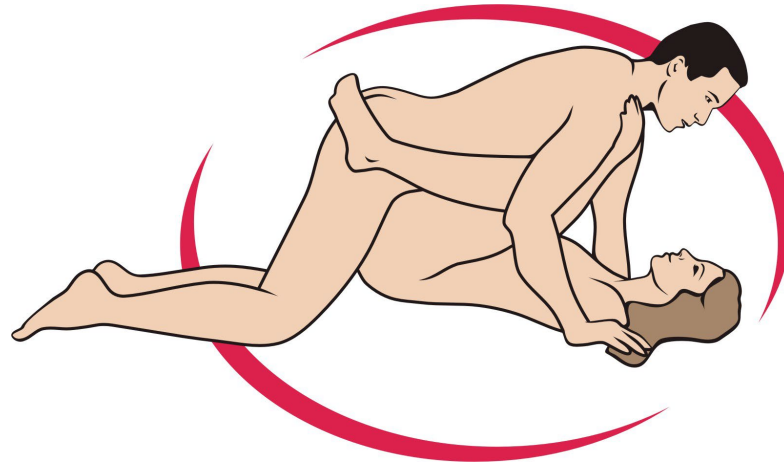
Und DANN, wenn ihr beide kurz vor dem Orgasmus steht, setzt du die Peitsche ein. Die tiefe Penetration mit geschlossenen Beinen, kombiniert mit der wellenartigen Bewegung in deiner Vagina beim Ein- und Ausstoßen, wird euch beide zu einem gemeinsamen, explosiven Höhepunkt führen.



Variationen, wenn der Mann oben ist



Variationen, wenn der Mann oben ist



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

STELLUNGEN VON HINTEN

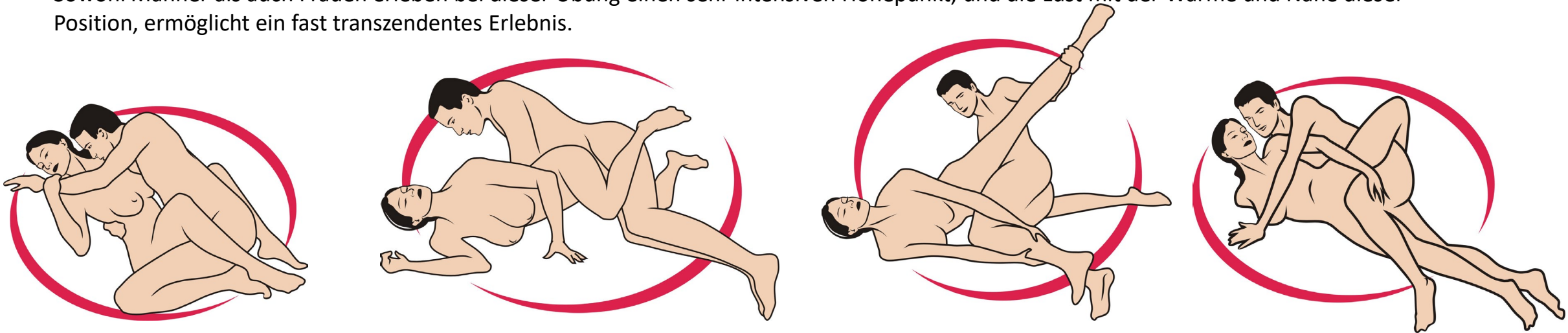
STELLUNG 1: LÖFFELCHEN

Vielleicht ist sie noch nicht deine Lieblingsstellung, aber das wird sie bestimmt, wenn du sie mit der Peitsche ausprobierst. Wenn du die Peitsche in der Löffelchenstellung einsetzt, kannst du dich entspannen und dich auf die Wärme und Nähe deiner Beine konzentrieren.

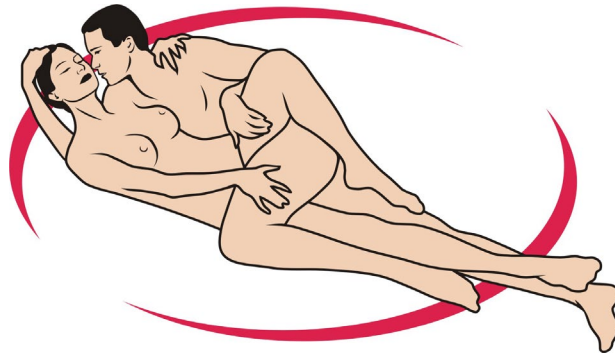
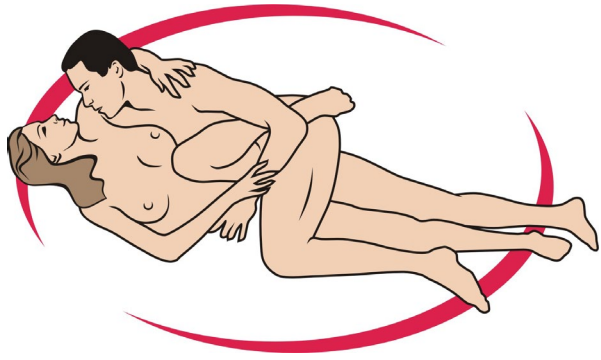
Jede Ebene deines Vaginalkanals wird stimuliert.

Da diese Position verhindert, dass der Penis zu weit aus deinem Körper herausgleitet, erlebt dein Partner die gesamte wellenartige Bewegung. Diese Kombination ist bei Paaren sehr beliebt und überrascht viele, da diese Position typischerweise mit Nähe, aber weniger mit Erregung assoziiert wird. In Kombination mit der Peitsche sieht die Sache jedoch ganz anders aus. Der Orgasmus, der mit der Peitsche in Löffelchenstellung entsteht, ist einzigartig, da er aus Ebene 3 des Vaginalkanals, tief im Inneren und nahe dem Muttermund, kommt.

Sowohl Männer als auch Frauen erleben bei dieser Übung einen sehr intensiven Höhepunkt, und die Lust mit der Wärme und Nähe dieser Position, ermöglicht ein fast transzendentes Erlebnis.



Löffelchen Variationen



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

STELLUNG 2: IM STEHEN VON HINTEN

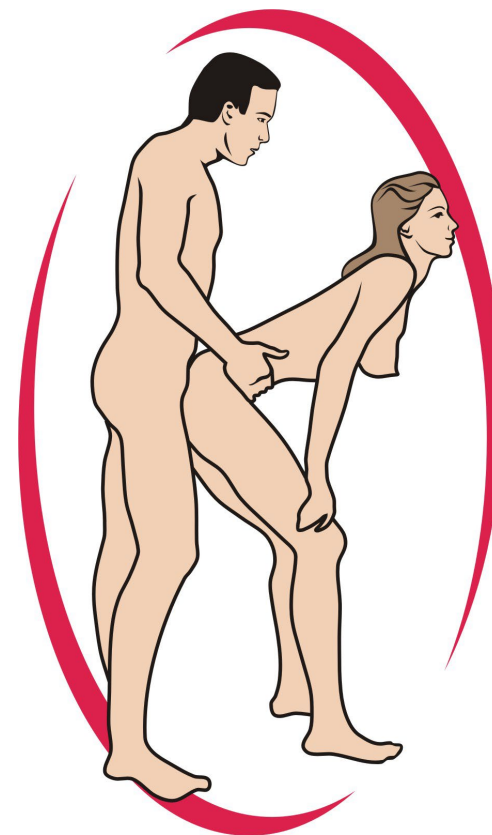
Dein Partner steht hinter dir und ihr stützt euch mit den Händen an der Wand ab. Diese Position ist ideal für die Übung „Trennung der Vaginalwände“.

Wichtig ist, dass dein Oberkörper einen Winkel von 130 Grad zu deinen Beinen bildet. Während dein Partner deine Hüften umfasst und deine Beine leicht gespreizt sind, befindest du dich in einer sehr bequemen Position, **um seinen Penis nach links und rechts zu bewegen**. Da deine Füße fest auf dem Boden stehen, kannst du dich voll auf deine Beckenboden- und Vaginalmuskulatur konzentrieren.

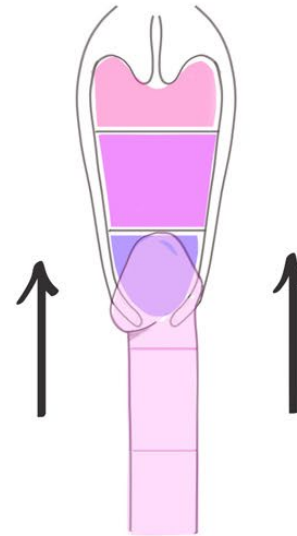
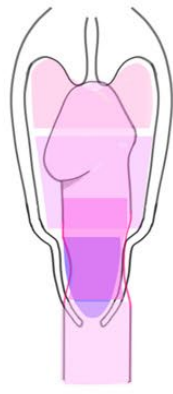
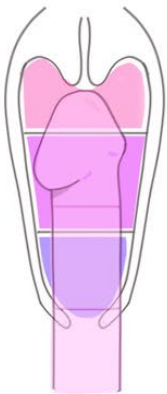
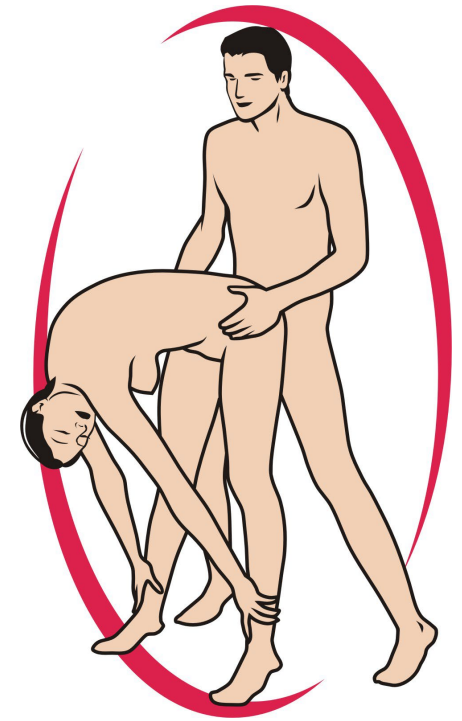
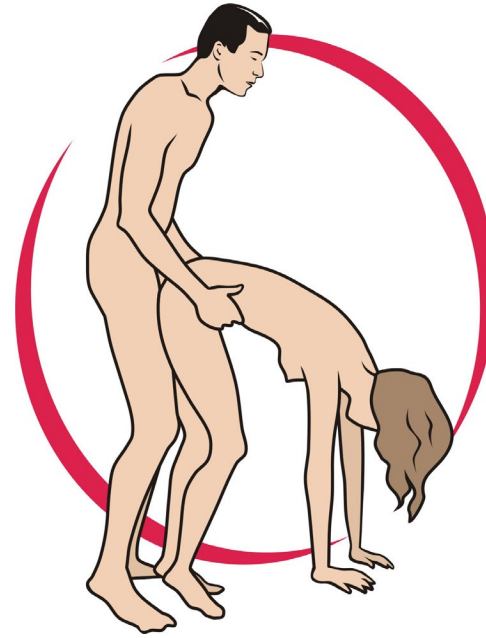
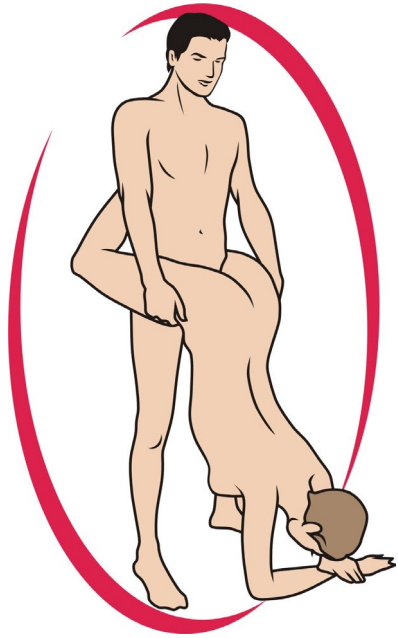
Während er tief in dich eindringt und nicht ganz aus dir herauskommt, kannst du anfangen, **die Muskeln auf deiner linken und dann auf deiner rechten Seite anzuspannen**.

Wechsle dies bei jedem Stoß ab, damit er den Unterschied spürt, wie sein Schaft zu beiden Seiten gezogen wird. **Er stößt zu, du spannst eine Seite an, dann verlässt er deinen Körper. Dann stößt er zu, du spannst die andere Seite an und so weiter.**

Am besten funktioniert diese Übung, wenn er sich nicht zu weit von dir zurückzieht, sondern immer tiefer eindringt. Diese Übung wird sich anfangs etwas ungewohnt anfühlen. Hab etwas Geduld. Mit dem Finden des richtigen Winkels wird das Kippen seines Penis in dir ihn vor Lust fast wahnsinnig machen. Auch für dich wird es extrem lustvoll sein, da du deine Vagina wie nie zuvor aufwärmst. Die seitlichen Bewegungen führst du am besten mit dem Rücken zu deinem Partner aus. Du kannst auch Ebene 1 gerne hin und her bewegen, während du die Yoni zusammenziehst.



Variationen im Stehen von Hinten



#06 DAS LIEBESSPIEL MIT DEM PARTNER

STELLUNG 3: DOGGY STYLE

Es kann sein, dass du in dieser Stellung Kontraktionsübungen nicht so angenehm empfindest.

Eine sanfte, langsame Melktechnik, während er in dich eindringt, kann das Richtige sein, um den Mann zu erregen und das Ganze schneller und intensiver werden zu lassen.

Wie immer gilt: **Anspannen, wenn er sich zurückzieht, und entspannen, hinaus-drücken, wenn er eindringt.**

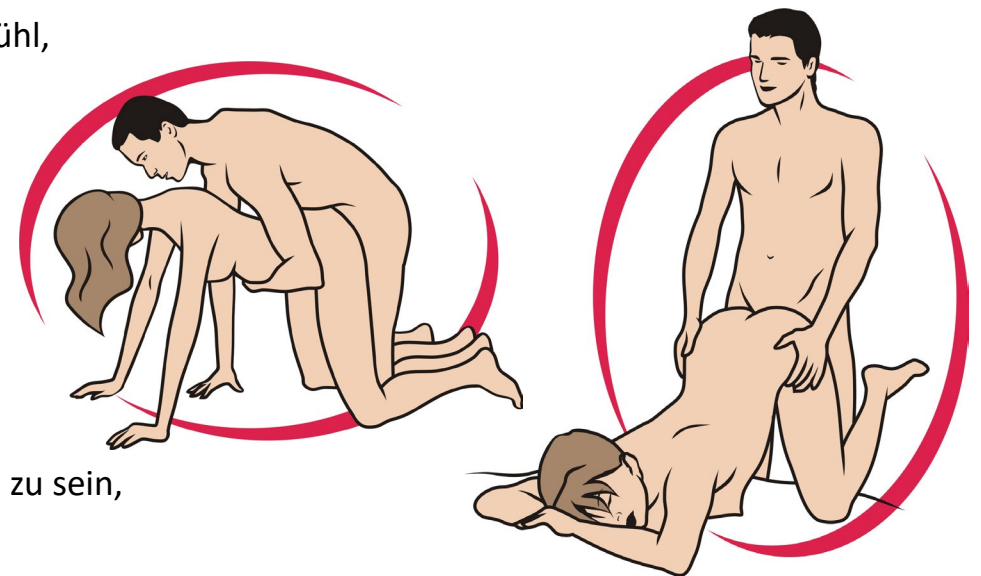
Sobald die Stellung an Tempo zunimmt, ist die beliebteste Übung das vollständige Anspannen und langsame Steigern der Geschwindigkeit, bis es sich kurz vor dem Höhepunkt in eine Peitschenbewegung verwandelt.

Eine weitere beliebte Übung bei Männern in der Doggy-Stellung ist das Verriegeln. Der Schlüssel liegt darin, den Penis festzuhalten, wenn dein Partner sich zurückziehen will, so als würdest du ihn nicht entkommen lassen.

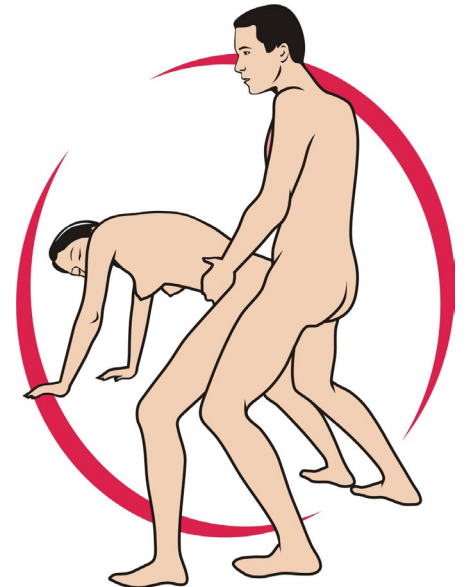
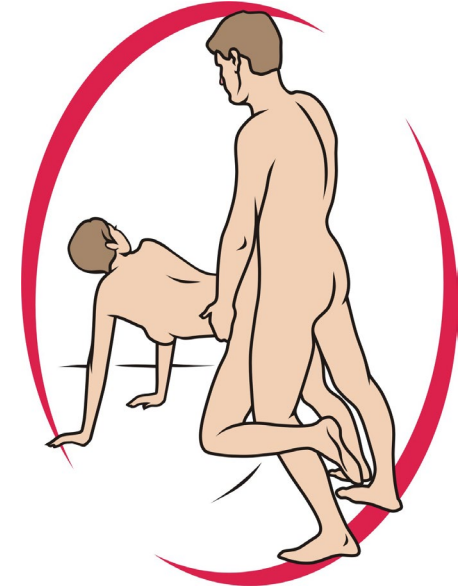
Je schneller ihr Sex habt, desto schwieriger wird es, aber es ist ein extrem lustvolles Gefühl, gleich zu Beginn eine intensive Erektion zu erhalten oder die Leidenschaft auf diese Art wiederzubeleben, falls er eine Pause eingelegt hat.

Pausen dauern nie lange, wenn du deinen Partner mit deinen Vaginalmuskeln fest genug umschließt.

Wenn du in dieser Position Schwierigkeiten mit dem Orgasmus hast: Übe die das Trennen der Vaginalwände. Nach ein paar Wochen Übung kann es deinen Orgasmus im Vierfüßlerstand beschleunigen. Konzentriere dich auf die Stöße deines Partners, damit du dich voll und ganz auf ein intensives Zusammenziehen und die Durchblutung deiner Vagina konzentrieren kannst. Das hilft dir, erregt zu bleiben und ganz im Moment zu sein, falls du dich in dieser Position manchmal etwas abwesend fühlst.



Variationen Doggy Style



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.

