

YELLA CREMER

G-PUNKT MASSAGE

KURZANLEITUNG



23 MASSAGEGRIFFE-
UND -TECHNIKEN

Copyright

© 2022 Yella Cremer

www.lovebase.com

Du erreichst die Autorin unter yella@lovebase.com

Alle Rechte vorbehalten.

Vervielfältigung, auch und insbesondere auszugsweise braucht die schriftliche Erlaubnis der Autorin.

Über die Autorin



Yella ist Sex-Expertin und Intimitätscoach. Seit über 20 Jahren sammelt sie auf Reisen, durch Seminare und persönliche Weiterentwicklung Erfahrungen im Bereich Sexualität, Tantra, BDSM, sexuelle Schamanie und die sogenannte "sacred sexuality".

Um diese Erfahrungen weiterzugeben, gründete Yella 2005 in Essen die Tantra-Massage-Praxis „Ayella“ (heute „Ayana“), in der sie selbst massierte und ein Team aus bis zu 14 Frauen und Männern führte. Durch diese Arbeit konnte sie viel über die sexuellen Bedürfnisse der Menschen lernen. Einen großen Teil dieses umfangreichen Wissens gibt sie in ihren Büchern an die Leser weiter.

Ihr Buch "Yoni-Massage - Lust, Heilung und Intimität" erschien 2018. Es beschreibt detailliert, wie heilsam intime Berührung sein kann und wie diese wunderbare Art der Massage einen positiven Einfluss auf unser Sexleben haben kann. Enthalten sind liebevolle Anleitungen für den Partner, aber auch Tipps für die Solo-Massage.

Ihr 2014 erschienenes Buch „Das G-Punkt-Handbuch für Sexgötter“ verkaufte sich über 12.000 Mal und ist einer der führenden Ratgeber in diesem Bereich.

Heiß begehrt sind auch Yellas Kurzanleitungen. Konkrete Anleitungen und Tricks zum jeweiligen Thema sind kompakt zusammengestellt auf zwei DIN-A4-Seiten. Diese sind laminiert und dadurch äußerst unempfindlich. Verfügbar sind sie zu den Themen G-Punkt-Massage, Yoni-Massage, Lingam-Massage, weibliche Ejakulation, Klitoris-Massage, Anal- und Prostata-Massage, Anal-Massage für die Frau, sowie Pussy-Yoga (eine Einführung in die Verwendung von Yoni-Eiern).

Erhältlich sind diese bei Amazon, im örtlichen Buchhandel und auf der Lovebase-Webseite (<http://www.lovebase.com>). Dort sind auch Videos, sowie weitere Online-Kurse zu finden, teilweise sogar kostenlos.

2017 konzipierte Yella den Online-Kurs „SlowSex“. Dieser unterstützt Paare dabei, in die wunderbare Welt des SlowSex hinein zu finden und eine völlig neue Art der Sexualität zu entdecken. Durch den Aufbau des Online-Kurses erfolgt dies im eigenen Tempo und komplett auf die eigenen Bedürfnisse abgestimmt.

G-Punkt-Massage

Kurzanleitung
23 Massagegriffe-und-Techniken

Yella Cremer

Inhalt

[Über die Autorin](#)

[Einleitung](#)

[G-Punkt-Checkliste:](#)

[Nützliche Hilfsmittel:](#)

[Berührungsarten:](#)

[Die G-Punkt-Massage mit Griffen](#)

[1. Ankommen und Begrüßen](#)

[2. Warm-Up](#)

[3. Gatekeeper](#)

[4. Around the clock](#)

[5. G-Punkt finden](#)

[6. Kreise](#)

[7. Achten](#)

[8. Komm` her](#)

[9. Leichtes Streichen](#)

[10. Festes Streichen](#)

[11. Klopfen](#)

[12. Zickzack](#)

[13. Vibrieren](#)

[14. Scheibenwischer](#)

[15. Körper-Kombi](#)

[16. Drei Punkte](#)

[17. Schlangenzunge](#)

[18. Sprinkle-Kramer-Manöver](#)

[19. PC-Muskeln](#)

[20. Korkenzieher](#)

[21. Sandwich](#)

[22. Pulsieren](#)

[23. Six-Pack](#)

[Weitere Kurzanleitungen und eBooks](#)

Einleitung

Die G-Punkt-Massage-Kurzanleitung bietet für jede G-Punkt-Massage eine schnelle Übersicht über die wichtigsten Massagegriffe und ist eine wesentliche Inspiration für jeden Liebhaber. Das Arbeiten mit der Kurzanleitung macht Spaß und vertieft das Verständnis des G-Punkts. Die Kurzanleitung ist ideal für den vielseitigen Einsatz bei der Massage oder im Liebesspiel.

G-Punkt-Checkliste:

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage)
- Wärme deine Partnerin auf, indem du ihre Brüste ruhig hältst und sie streichelst Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände
- Den G-Punkt solltest du erst stimulieren (statt erforschen), wenn deine Partnerin erregt ist. Bei Erregung füllt er sich mit Blut und wird größer und empfindlicher
- Variiere alle Griffe in der Zahl der Finger, Druck oder Schnelligkeit
- Dringe nie plötzlich und schnell in eine Frau ein (egal ob mit Fingern oder Penis)

Nützliche Hilfsmittel:

- Verwende viel Gleitgel - wasserbasiert oder mit Silikon
- Ein dickes Handtuch zum Unterlegen, damit sie frei ejakulieren kann
- Festes Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei rauen Händen oder für Safer-Sex

Berührungsarten:

- Forschen ist eher ruhig: langsam mit viel verbalem Austausch und nicht primär auf Erregung ausgelegt.
- Stimulieren geschieht mit der Absicht zu erregen und ist daher intensiver und schneller.
- Es empfiehlt sich, gemeinsam zu erforschen, bevor du mit der Stimulation beginnst.

Die G-Punkt-Massage mit Griffen

1. Ankommen und Begrüßen

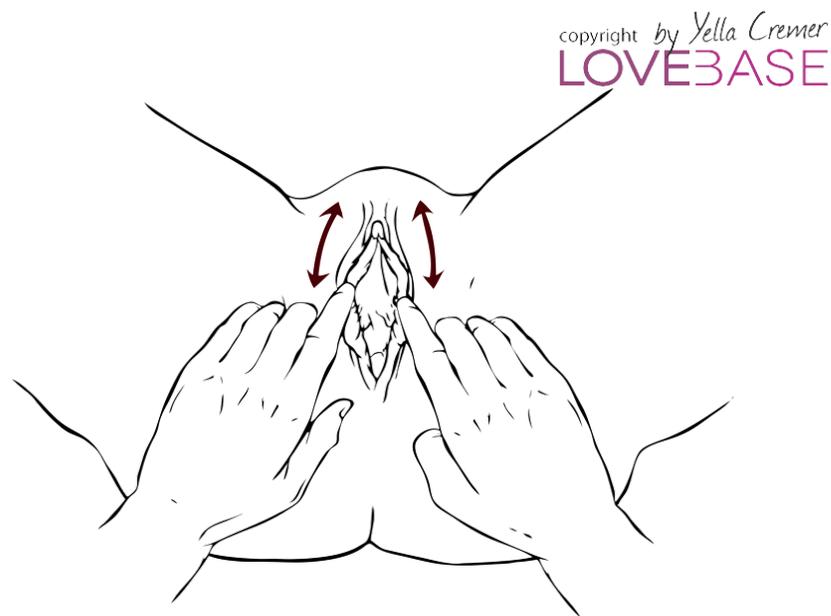
Nimm deine ganze Hand und lege sie mit der Handfläche nach unten über die gesamte Vulva. Übe dabei leichten Druck aus, sodass sie deine Hand gut spüren kann.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

2. Warm-Up

Fahre mit beiden flachen Händen gleichzeitig langsam entlang der Venuslippen von oben nach unten, anschließend nimm einzelne Finger und fahre die äußeren und inneren Venuslippen gleichzeitig rechts und links direkt entlang. Dies kannst du im Zeitlupentempo machen und gerne zehn bis zwanzigmal wiederholen.



3. Gatekeeper

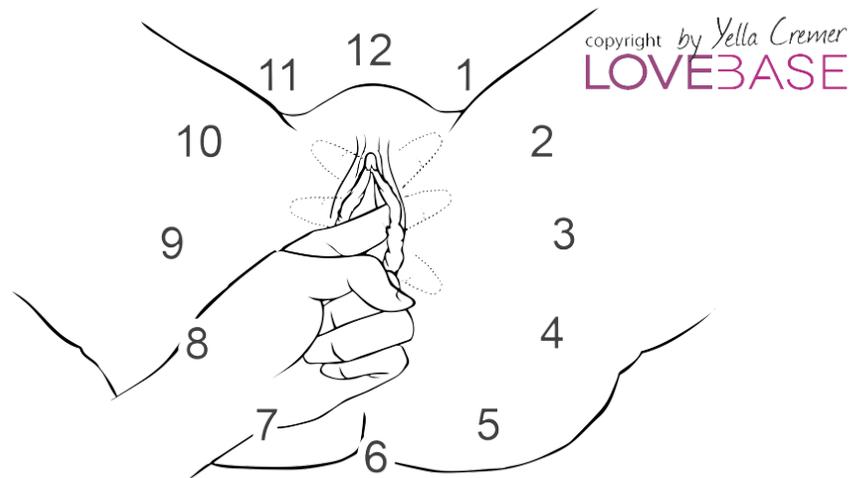
Halte nach dem Aufwärmen die Vulva großflächig mit deinen Händen. Führe dann langsam zuerst nur einen Finger ein. Lasse dich quasi von ihr einsaugen und nimm ggf. später mehr Finger dazu. Übe mit der daraufliegenden Hand leichten Druck aus.



copyright by Yella Cremer
LOVE3ASE

4. Around the clock

Um das Innere ihrer Vagina kennenzulernen, gehst du einmal innen mit deinem Finger herum. Bewege dich millimeterweise in einer Richtung im Kreis, übe jeweils einen leichten Druck auf den Punkt aus und halte ihn für zwei bis drei Sekunden.

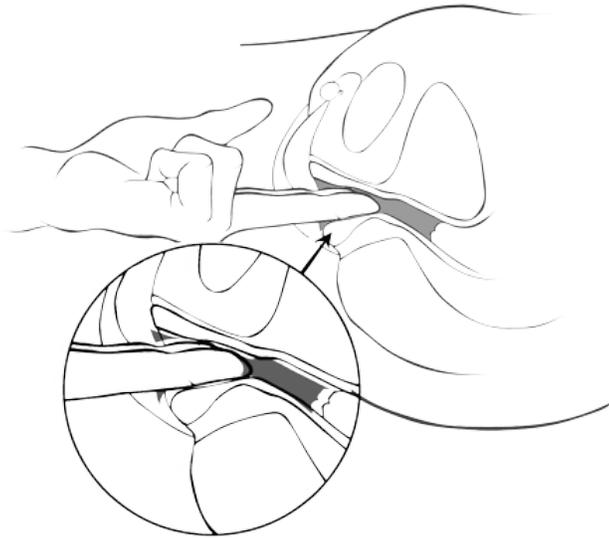


5. G-Punkt finden

Finde heraus, wo was liegt indem du die innere Wand der Vagina zur Bauchdecke hin mit dem Finger abfährst, bis Du auf eine ungewöhnliche Stelle triffst. Viele sagen, sie fühle sich "riffelig", wie z. B. eine Walnuss an.

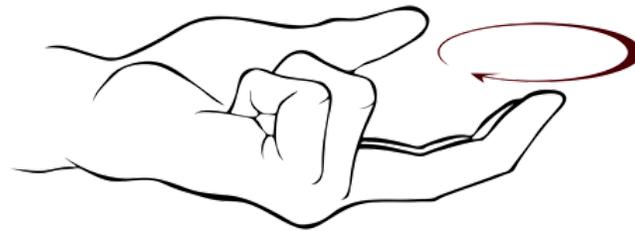
Fahre mit der Fingerspitze die Seiten des G-Punkts entlang, fühle den Kopf und das Ende des G-Punkts. Tu dies sehr langsam, achte auf Veränderungen, bitte deine Partnerin um Rückmeldung.

copyright by Yella Cremer
LOVEBASE



6. Kreise

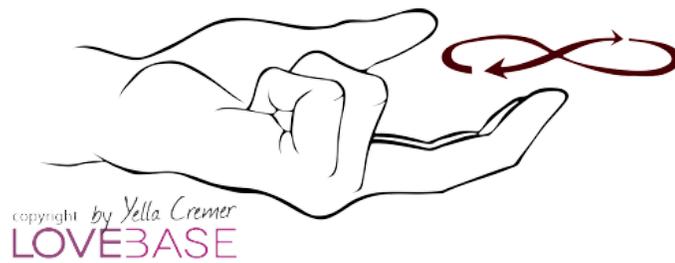
Mit der Spitze deines Fingers machst du sanfte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

7. Achten

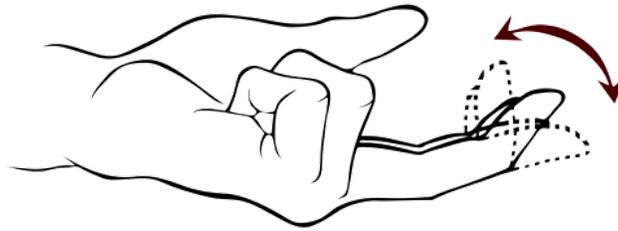
Mit der Spitze des Fingers machst du Bewegungen in Form einer Acht. Probiere auch aus, die Acht um 90 Grad horizontal zu drehen.



8. Komm` her

Mache eine Komm-her-Bewegung mit deinem Finger in der Vagina und stimulierte den G-Punkt vorne, in der Mitte und weiter hinten.

copyright by Yella Cremer
LOVEBASE



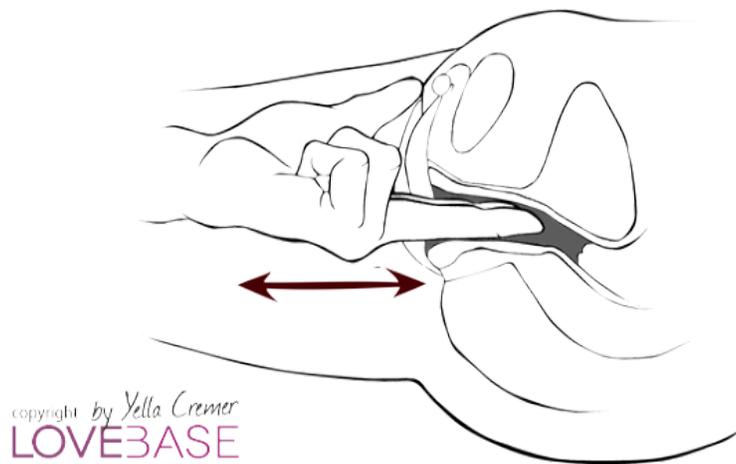
9. Leichtes Streichen

Mit der Spitze deines Fingers streichst du ganz leicht vor und zurück über den ganzen Bereich vom Vaginaleingang bis zum G-Punkt. Du übst leichten Druck aus, den du später variieren kannst.



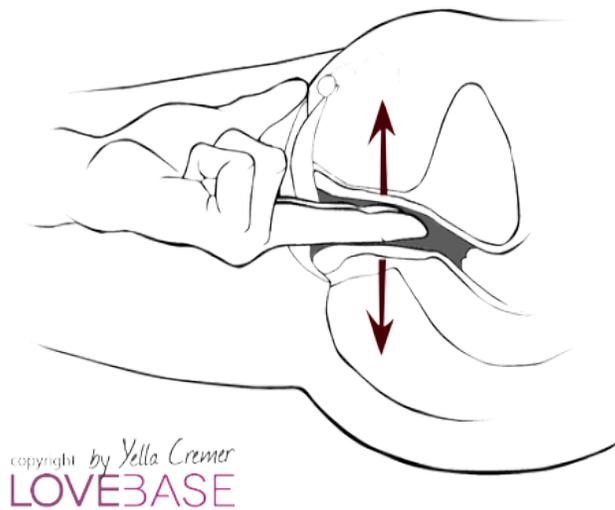
10. Festes Streichen

Mit ein oder zwei flach ausgestreckten Fingern streichst du fest über den gesamten Bereich von der Vulva bis zum G-Punkt – vor und zurück.



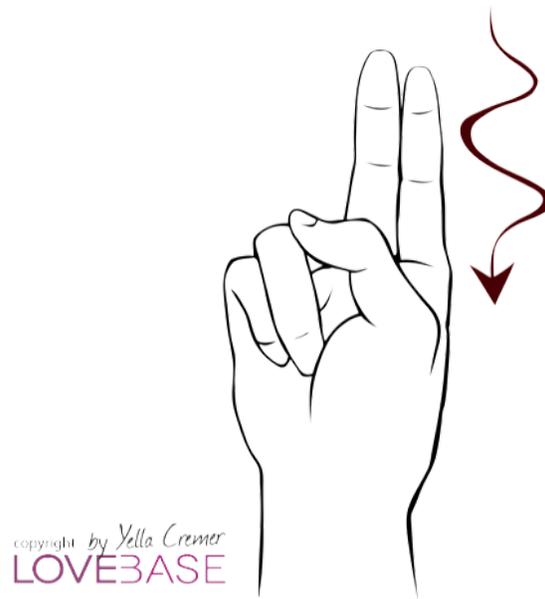
11. Klopfen

Mit ein oder zwei Fingern auf dem G-Punkt beginnst du ein leichtes Klopfen, dabei stimulierst du gleichzeitig durch die Auf- und Abbewegung deiner Hand den ganzen Vaginaleingang.



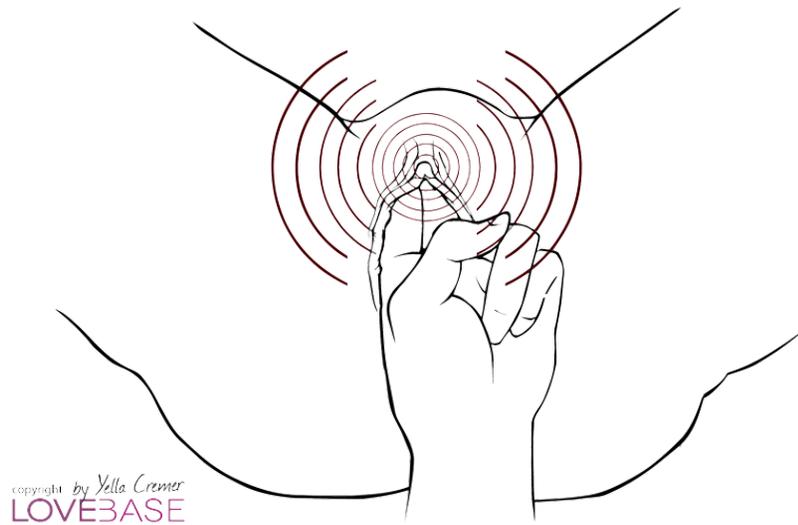
12. Zickzack

Mache Zickzack- Bewegungen, während du deinen Finger langsam und sanft aus ihrer Vagina heraus- und wieder hineingleiten lässt.



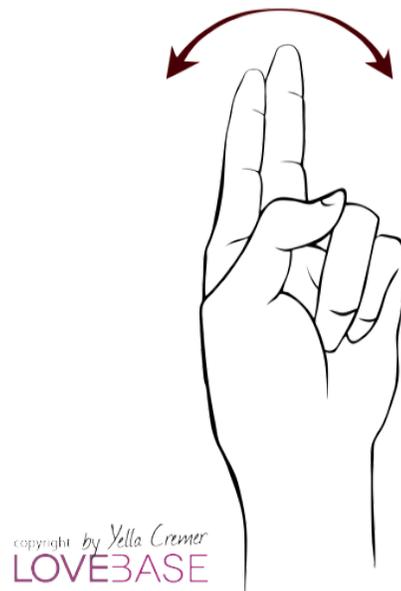
13. Vibrieren

Du vibrierst die Hand mit sehr kleinen, schnellen Bewegungen während deine Finger auf dem G-Punkt liegen.



14. Scheibenwischer

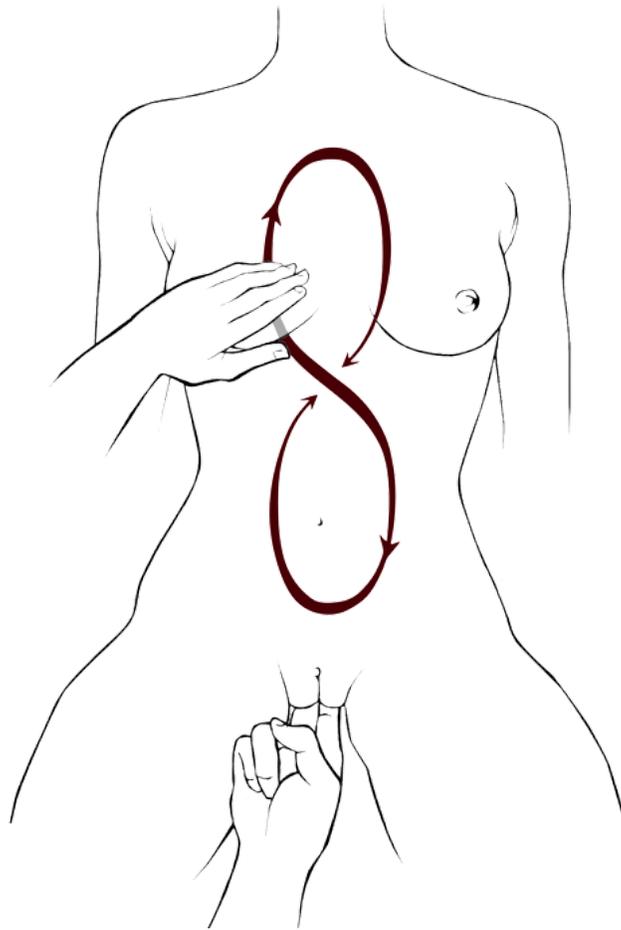
Fahre mit deinem Mittel- oder Zeigefinger über den G-Punkt wie ein Scheibenwischer von rechts nach links.



15. Körper-Kombi

Mit der einen Hand stimulierst du den G-Punkt, während du mit der anderen Hand über ihren Körper fährst und z.B. Brüste, den Bauch, Schultern oder Schenkel massierst.

copyright by Yella Cremer
LOVEBASE



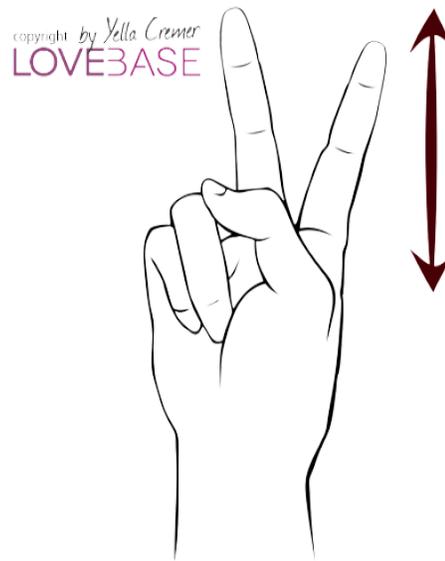
16. Drei Punkte

Gleite mit deinen Fingern in ihre Vagina rein und wieder raus, während du mit Daumen und Zeigefinger die Venuslippen auf- und abfährst.



17. Schlangenzunge

Diese Technik funktioniert nur, wenn der G-Punkt deiner Partnerin sehr prominent heraussteht weil die Frau über längere Zeit erregt war. Du spreizt Zeige- und Mittelfinger und fährst an den Seiten des G-Punkts entlang.



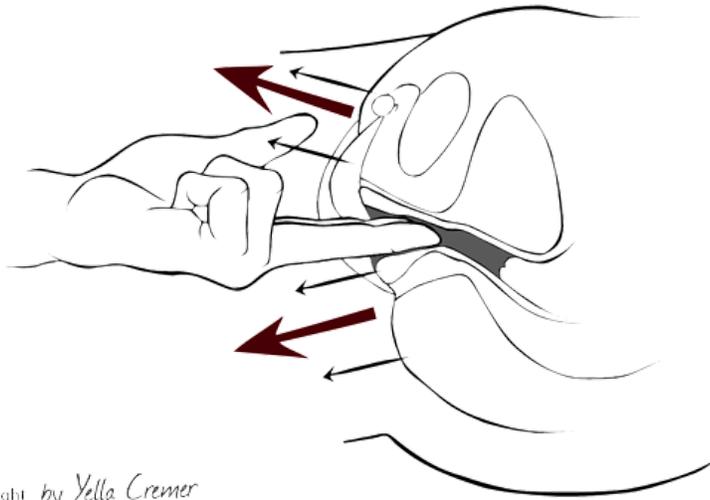
18. Sprinkle-Kramer-Manöver

Ein oder zwei Finger einer Hand gleiten in die Vagina, während die Finger der anderen Hand die Klitoris stimulieren. Stimuliere den G-Punkt und die Klitoris mal gleichzeitig und mal abwechselnd.



19. PC-Muskeln

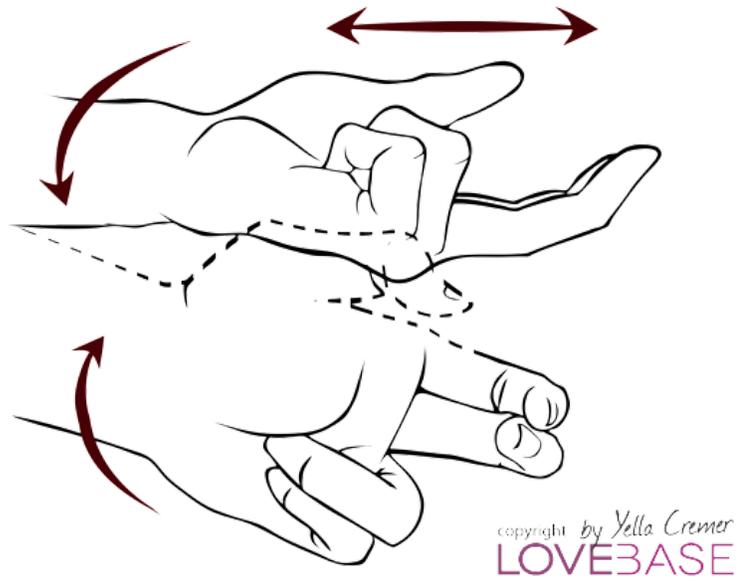
Während du einen Finger auf dem G- Punkt hast, lasse deine Partnerin ihre PC-Muskeln an- und entspannen und nach außen drücken, so als würde sie etwas aus ihrer Vagina hinausdrücken wollen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

20. Korkenzieher

Mit einem oder zwei Fingern gleitest du in die Vagina hinein und wieder heraus, während du gleichzeitig deine Hand hin und her drehst.



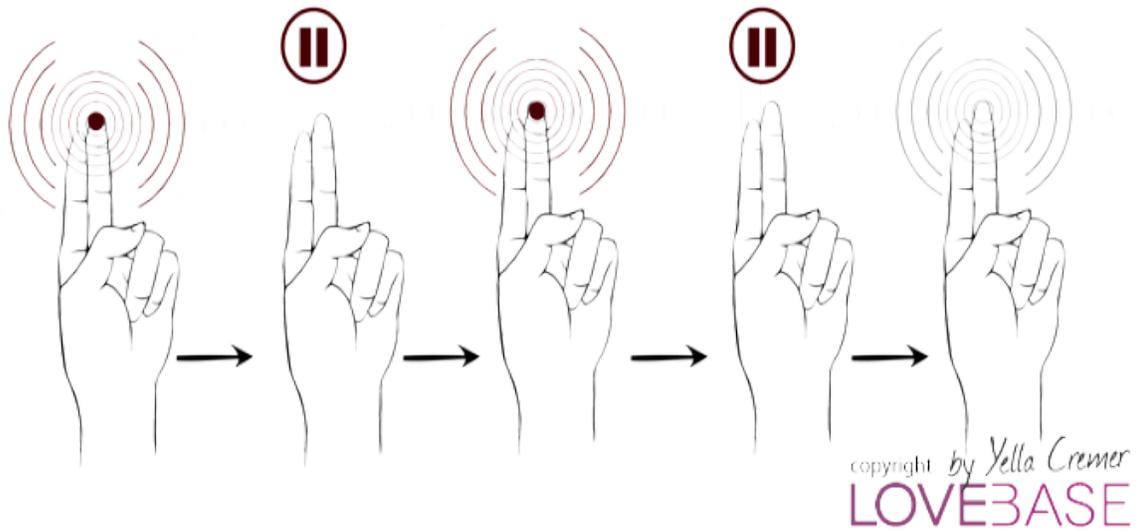
21. Sandwich

Während du von innen gegen den G-Punkt drückst, drückst du von außen mit der flachen Handfläche kurz über dem Venusbein dagegen.



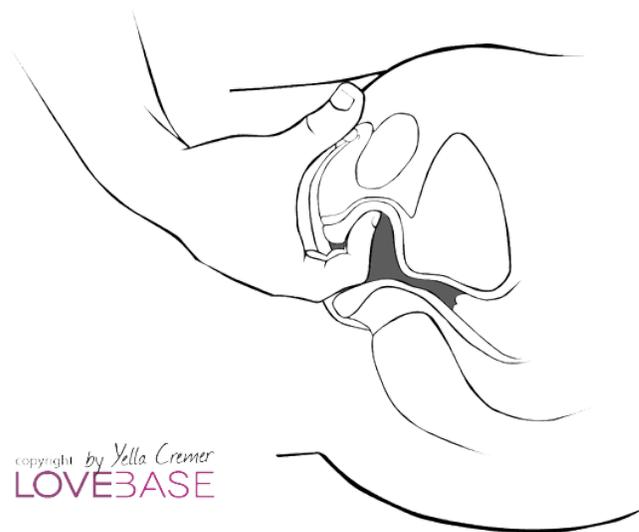
22. Pulsieren

Du wechselst Vibration mit Pausen. Das ist weniger anstrengend, als durchgehend zu vibrieren.



23. Six-Pack

Bilde ein »C« aus Daumen und Mittelfinger. Mit deinem Mittelfinger übst du Druck auf den G-Punkt aus, mit dem Daumen umfasst du das Venusbein, deine Handfläche umfasst eng die Vulva und kann Druck auf die Klitoris ausüben, wenn sie das mag. Nun schaukelst oder bewegst du das Becken mit deiner ganzen Hand.



Yella's Tipp:

Was immer du tust, mache es mit Herz.
Aufmerksamkeit ist wichtiger als Technik.

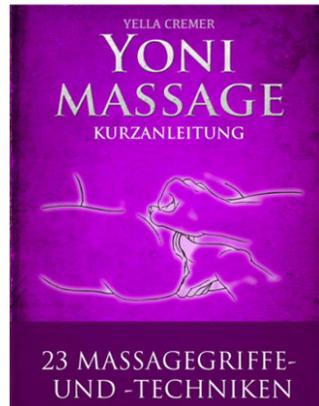
Weitere Kurzanleitungen und eBooks

Folgende Kurzanleitungen in DIN A4 laminiert sind bisher erschienen:

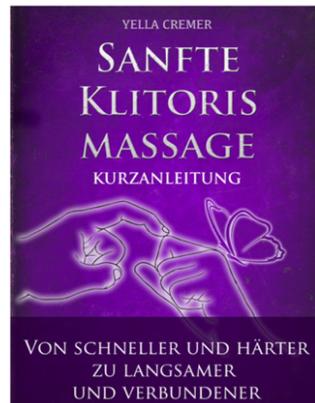
- [Yoni Massage](#)
- [Lingam Massage](#)
- [Prostatamassage](#)
- [G-Punkt Massage](#)
- [Weibliche Ejakulation](#)
- [Analmassage für die Frau](#)
- [Sanfte Klitorismassage-Orgasmische Meditation \(OM\)](#)
- [Pussy Yoga - Beckenbodentraining mit Spaß](#)

LOVEBASE
by Yella Cremer

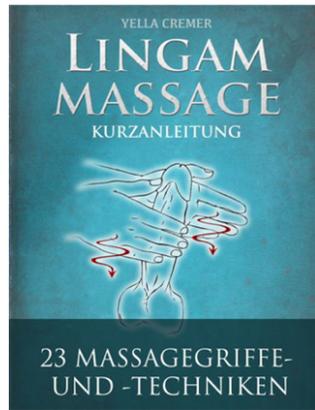
Zu allen Themen gibt es auch eBooks.



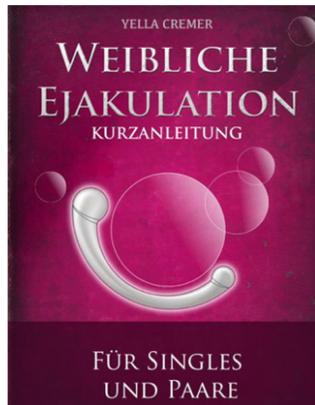
[Yoni-Massage](#)



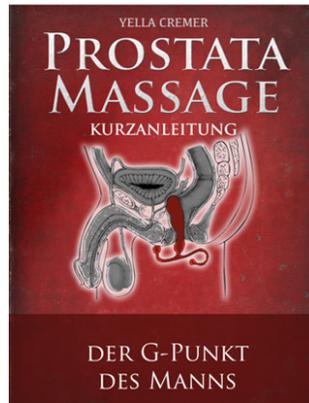
[Sanfte Klitoris Massage-Orgasmische Meditation](#)



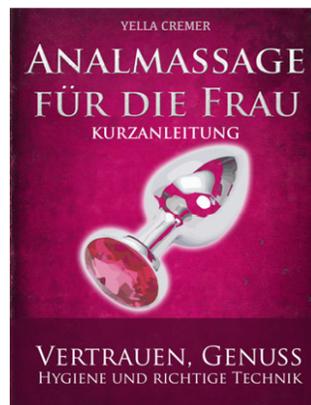
[Lingam-Massage](#)



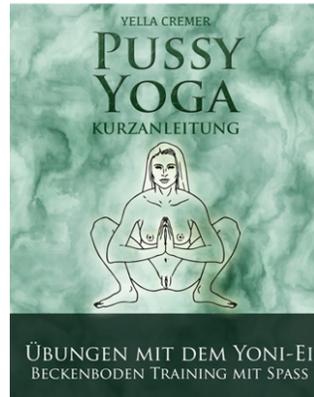
[Weibliche Ejakulation](#)



Prostatamassage



Analmassage für Frauen



[Pussy Yoga - Beckenbodentraining mit Spaß](#)

Sie sind im Buchhandel oder als Kurzanleitung günstiger auf
Yellas Webseite: www.LoveBase.com