

YELLA CREMER

YONI 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.

Yoni Massage

Kurzanleitung
23 Massagegriffe und Techniken

Yella Cremer

Inhalt

[Über die Autorin](#)

[Einleitung](#)

[Entspannung, Lust und Heilen](#)

[Nützliche Hilfsmittel](#)

[Yonimassage Tipps:](#)

[Massagetechniken für die achtsame Yonimassage](#)

[1. Aufwärmen der Vulva](#)

[2. Lippengruß](#)

[3. Lippenbekenntnisse](#)

[4. My lips are sealed](#)

[5. Lippentanz](#)

[6. Kussmund](#)

[7. Feuer machen](#)

[8. Torwächter](#)

[9. Schmetterlingsflügel](#)

[10. Venus delight](#)

[11. Perlengruß](#)

[12. Haubentaucher](#)

[13. Klitoris-Meditation](#)

[14. Pussy Petting](#)

[15. Bauchgefühl](#)

[16. Türklingel](#)

[17. Die innere Landkarte](#)

[18. Rock around the clock](#)

[19. G\(öttinnen\)-Punkt](#)

[20. Himmel und Erde](#)

[21. Nachthimmel](#)

[22. Versteckspiel](#)

[23. Auf Wiedersehen](#)

[Weitere Kurzanleitungen und eBooks](#)

Einleitung

“Yonimassage” ist die tantrische Bezeichnung für die Massage der Vagina, also der weiblichen Genitalien.

Yoni heißt “heiliger Ort”. Die Massage der Yoni ist ein wunderbarer Zugang zur weiblichen Lust. Belebe Deine Partnerschaft mit einer sinnlichen Yonimassage und erkunde die Magie weiblicher Sexualität. Diese Kurzanleitung enthält 23 Griffe für die Vagina, die Venuslippen und die Klitoris.

Lass Dich durch die Bilder und Kurzbeschreibungen inspirieren, ohne ein ausführliches Buch lesen zu müssen.

Entspannung, Lust und Heilen

Eine Yonimassage kann entspannen, heilsam oder lustvoll sein, aber auch alles zusammen und abwechselnd. Am Besten bist du vorbehaltlos und hast möglichst wenig Absichten, irgendwohin zu "gelangen", sondern lässt in jedem Moment geschehen, was geschehen will.

Nützliche Hilfsmittel

- Natürliches Öl oder Gleitgel – evtl. vorher auf Verträglichkeit prüfen
- Ein festes Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei rauen Händen oder für Safer-Sex

Yonimassage Tipps:

- Heize den Raum gut auf : 25°C oder mehr.
- Halte ein Tuch zum Abdecken parat, welches Öl verträgt.
- Sorge dafür, dass die Empfangende entspannt liegt und frage ab und zu nach. Sorge auch dafür, dass du selber es bequem hast.
- Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Beginne mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. langen Strichen oder einer Hand aufs Herz, den Bauch oder beides.
- Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände.
- Dringe nie plötzlich und schnell in die Yoni ein.
- Variiere alle Griffe in der Zahl der Finger, Druck oder Schnelligkeit.
- Feedback: Nicht jede Frau stöhnt, wenn ihr etwas gefällt, sie Lust hat oder genießt. Sprecht vorher darüber, ob sie vielleicht leise genießt.

Massagetechniken für die achtsame Yonimassage

1. Aufwärmen der Vulva

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



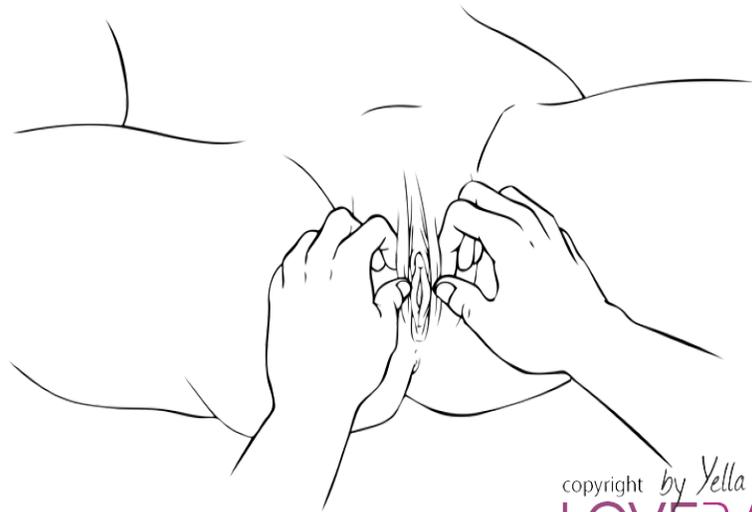
2. Lippengruß

Die Hände knapp rechts und links der Venuslippen auflegen, einfach halten. Das spendet Wärme und Sicherheit.



3. Lippenbekenntnisse

Die Venuslippen mit den inneren Handkanten zusammendrücken und leicht anheben und bewegen.



copyright by Yella Cremer
LOVE3ASE

4. My lips are sealed

Die Lippen zusammendrücken und gegeneinander verschieben, auch versetzt.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

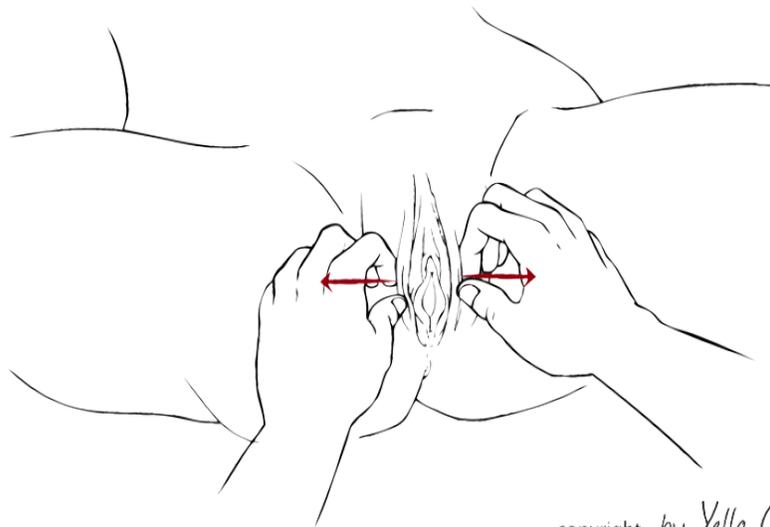
5. Lippentanz

Die Venuslippen mit den inneren Handkanten zusammendrücken und leicht anheben und bewegen.



6. Kussmund

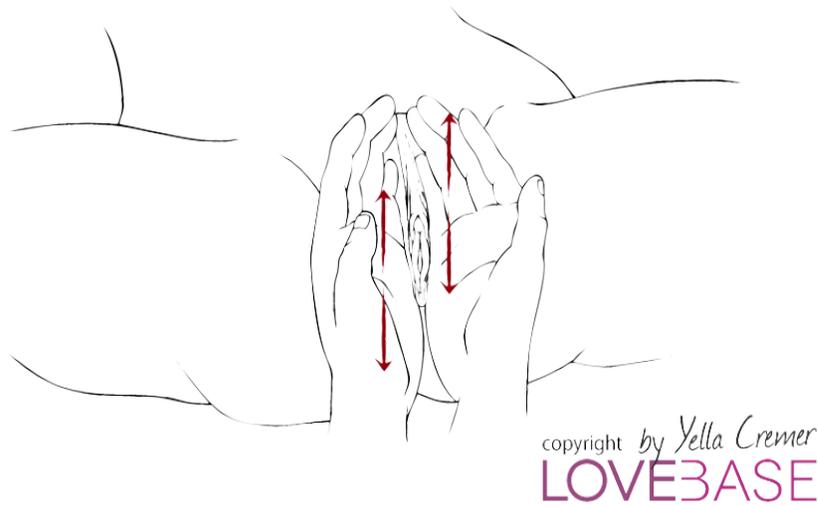
Die inneren und die äußeren Venuslippen unabhängig voneinander fassen, liebevoll massieren, auch ziehen, drücken, falten.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

7. Feuer machen

Mit den äußeren Handkanten die inneren und äußeren Lippen umfassen und wie beim Feuermachen sanft gegeneinander reiben.



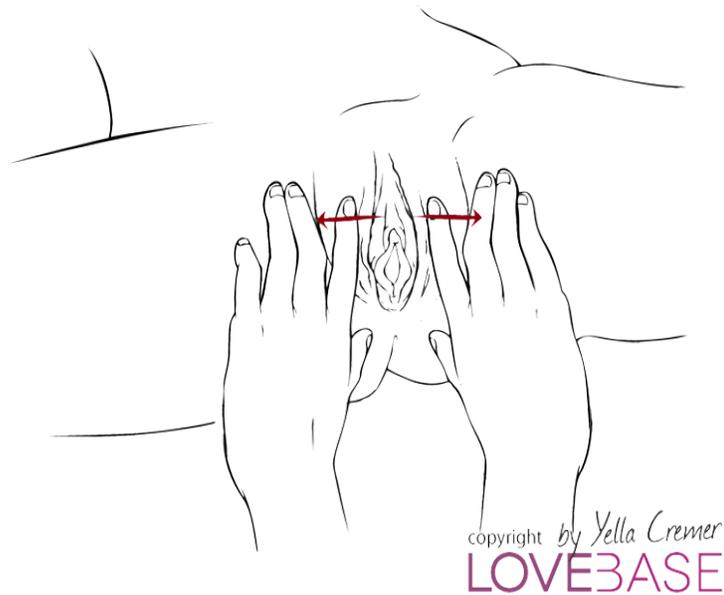
8. Torwächter

Mit flach außerhalb der Venuslippen aufgelegten Händen übst du leichten Druck auf den Bereich um die Vulva aus.



9. Schmetterlingsflügel

Ziehe die Lippen mit den Fingern auseinander und bewege die Lippen leicht in alle Richtungen. Es darf sich wie eine leichte Dehnung anfühlen und die Yoni öffnen. Sei dabei sanft wie ein Schmetterling.



10. Venus delight

Mit zwei Fingern fährst du die inneren und die äußeren Venuslippen nacheinander oder gleichzeitig in langen Strichen von oben nach unten und umgekehrt. Ein Finger kann gleichzeitig auf der Klitoris liegen oder sanft auf dem Venushügel ruhen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

11. Perlengruß

Die Klitoris zwischen Daumen und Zeigefinger mit leichten Drehbewegungen massieren, ohne die Haube vorher zurückzuziehen. Die andere Hand ruht auf der Vulva oder fährt die Lippen auf und ab.



12. Haubentaucher

Mit der einen Hand die Haube der Klitoris zurückziehen und wieder loslassen, mit der anderen Hand die Vulva halten.

copyright by Yella Cremer
LOVEBASE



13. Klitoris-Meditation

Die Klitoris mit einer Fingerspitze direkt massieren. Probiere sehr, sehr sanfte, jedoch kontinuierliche Bewegungen. Die andere Hand liegt ruhig unter dem Po mit dem Daumen auf dem Eingang der Vagina.



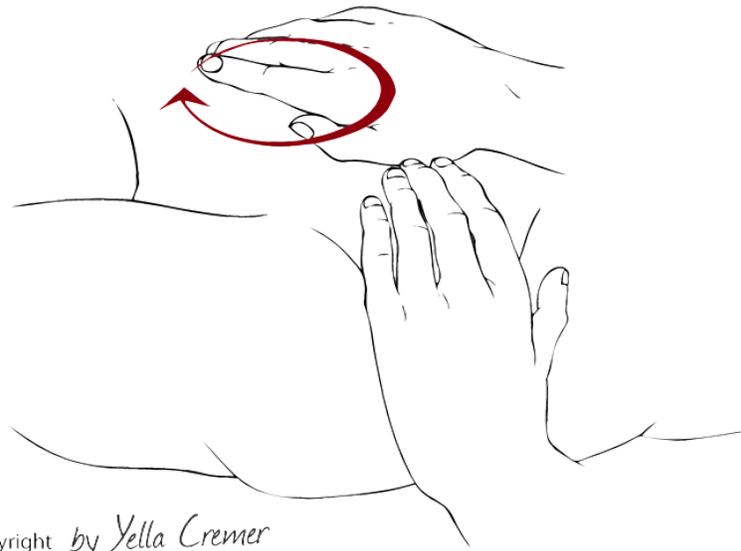
14. Pussy Petting

Eine Hand hält den Venushügel, mit der anderen klopfst du sanft (!) auf die Vulva.



15. Bauchgefühl

Mit der einen Hand die Vulva halten, mit der anderen auf dem unteren Bauch kreisen.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

16. Türklingel

Lege einen Finger an den Eingang der Vagina und pulsiere ihn leicht, ohne einzudringen.



copyright by Yella Cremer
LOVE3ASE

17. Die innere Landkarte

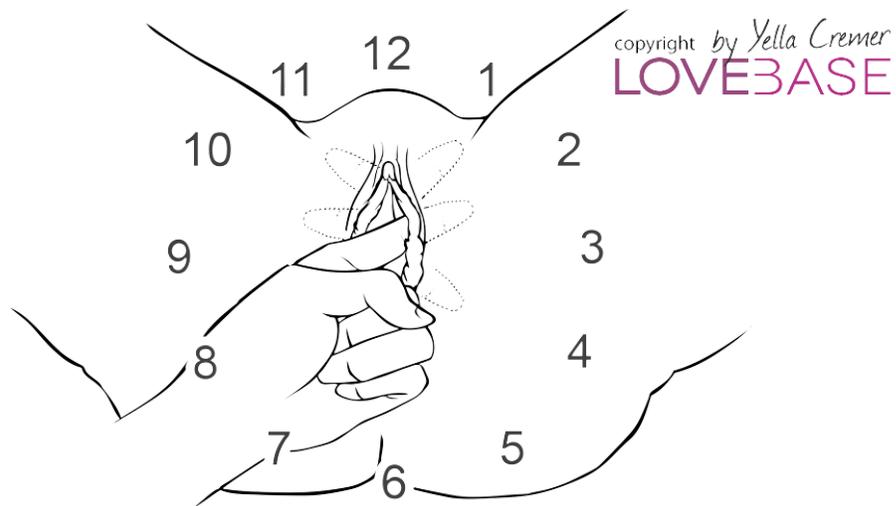
Mit einem oder zwei Fingern dringst du langsam in die Yoni ein und erforschst sie Zentimeter für Zentimeter.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

18. Rock around the clock

Einen oder zwei Finger bis zum ersten oder zweiten Knöchel in die Yoni einführen und wie ein Uhrzeiger das Innere der Yoni abtasten.



19. G(öttinnen)-Punkt

Führe einen Finger in die Yoni ein und finde an der oberen Wand die Stelle, die sich etwas anders anfühlt. Massiere den G-Punkt mit kreisenden Bewegungen.



20. Himmel und Erde

Eine Hand massiert die Klitoris, während die andere erdet:
Dazu liegt der Daumen dicht am Eingang der Yoni, der Rest
der Hand liegt flach unter dem Po.



21. Nachthimmel

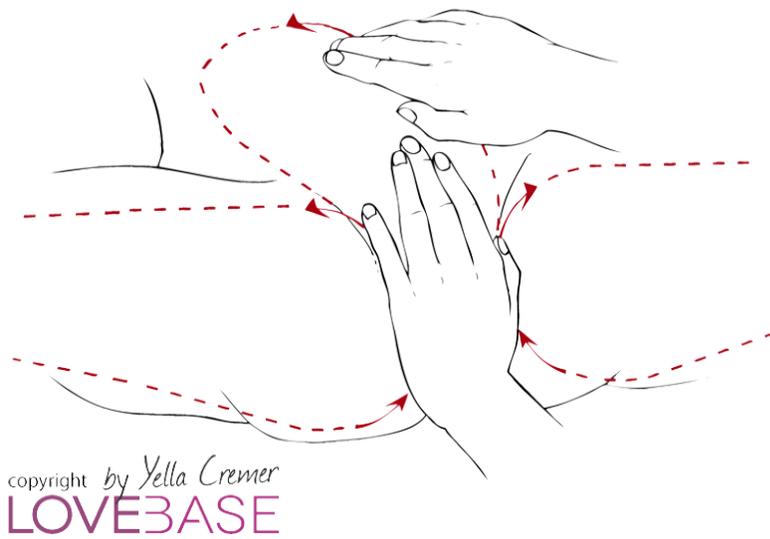
Eine Hand ertdet weiter mit dem Daumen auf dem Eingang der Yoni, die andere ruht auf der Klitoris mit leichtem Druck. Manche Frauen mögen indirekten Druck auf die Klitoris gerne. Vielleicht zeigt sie es dir mit einer sanften Hüftbewegung.



copyright by Yella Cremer
LOVEBASE

22. Versteckspiel

Eine Hand bedeckt die Vulva, mit der anderen streichelst und neckst du den Bereich um die Yoni. Insbesondere das Innere der Schenkel kann sehr erotisch sein.



23. Auf Wiedersehen

Umfasse die Vulva möglichst großflächig mit einer Hand und übe sanften Druck aus. Lasse die Hand eine Weile so liegen, bevor du sie langsam wegnimmst.



Yella's Tipp:

Was immer du tust, tu es mit dem Herzen.
Aufmerksamkeit ist wichtiger als Technik.

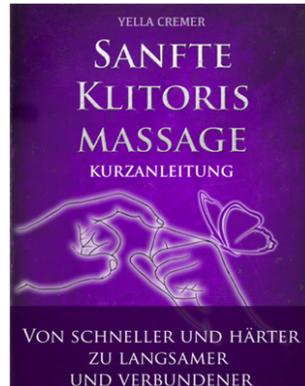
Weitere Kurzanleitungen und eBooks

Folgende Kurzanleitungen in DIN A4 laminiert sind bisher erschienen:

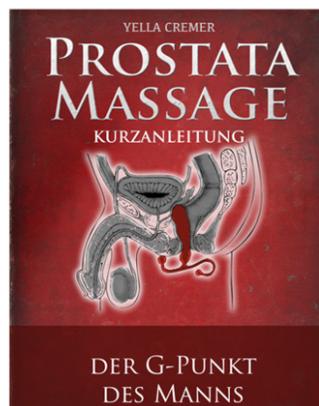
- [Yoni Massage](#)
- [Lingam Massage](#)
- [Prostatamassage](#)
- [G-Punkt Massage](#)
- [Weibliche Ejakulation](#)
- [Analmassage für die Frau](#)
- [Sanfte Klitorismassage-Orgasmische Meditation \(OM\)](#)
- [Pussy Yoga - Beckenbodentraining mit Spaß](#)

LOVEBASE
by Yella Cremer

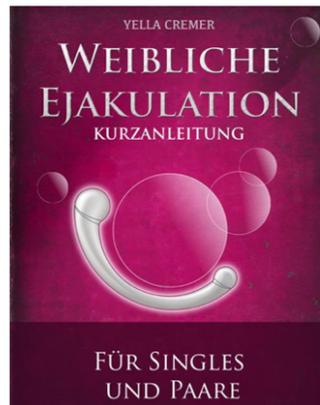
Zu allen Themen gibt es auch eBooks.



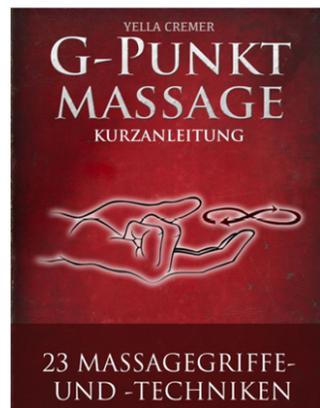
[Sanfte Klitorismassage-Orgasmische Meditation \(OM\).](#)



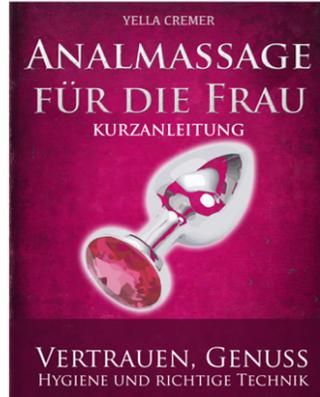
[Prostatamassage](#)



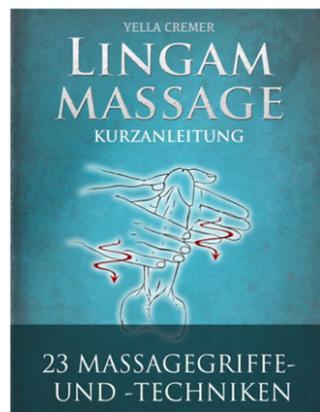
Weibliche Ejakulation



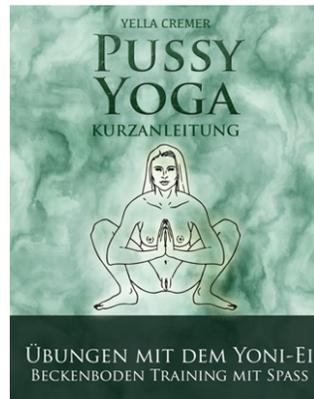
G-Punkt-Massage



[Analmassage für die Frau](#)



[Lingam Massage](#)



[Pussy Yoga-Beckenbodentraining mit Spaß](#)

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