

YELLA CREMER

# G-PUNKT MASSAGE

KURZANLEITUNG



23 MASSAGEGRIFFE-  
UND -TECHNIKEN

# **G-Punkt-Massage Kurzanleitung - mit 23 Massagetechniken in Bild und Text**

von

Yella Cremer

Copyright 2020 bei Yella Cremer

[www.lovebase.com](http://www.lovebase.com)

## **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

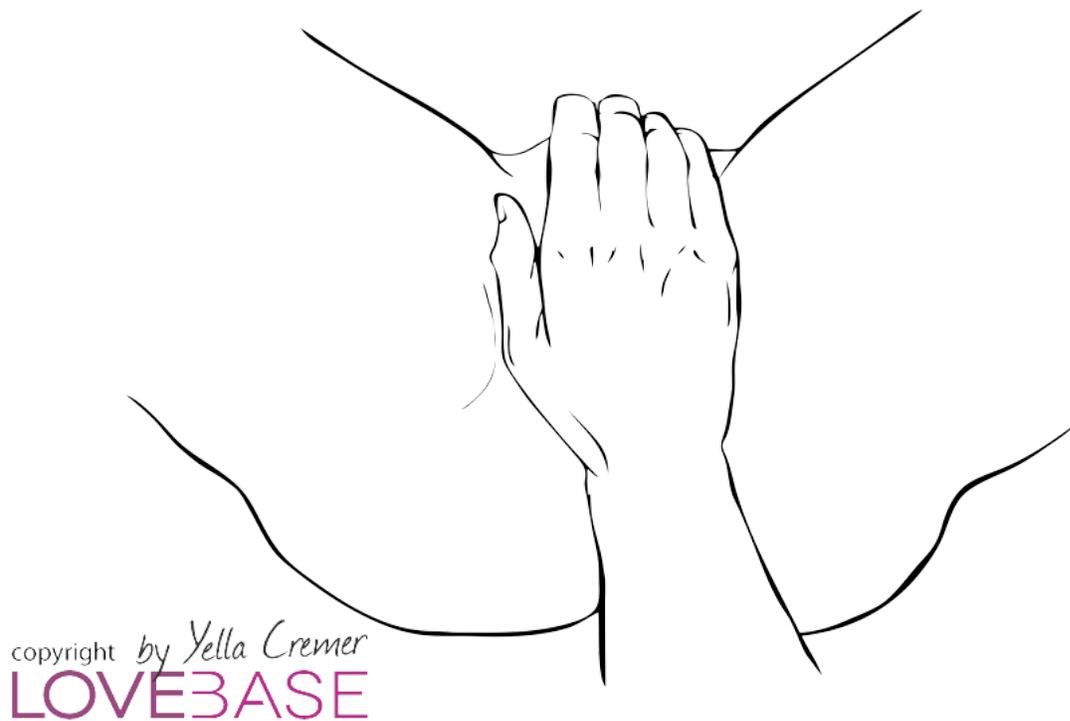
## **BERÜHRUNGSARTEN:**

- 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**

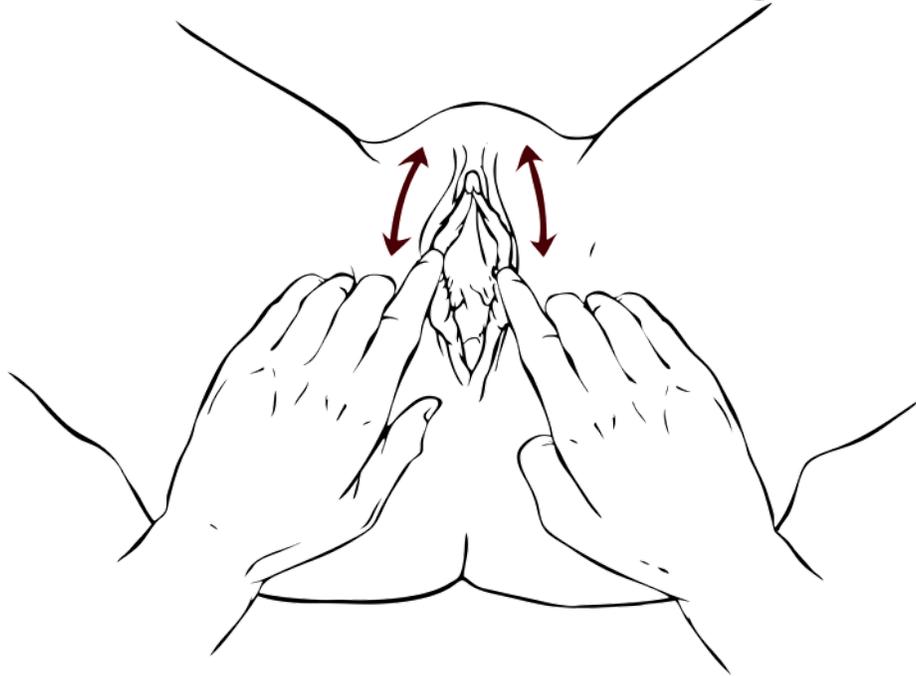
### **1. Aufwärmen der Vulva**

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.



## 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

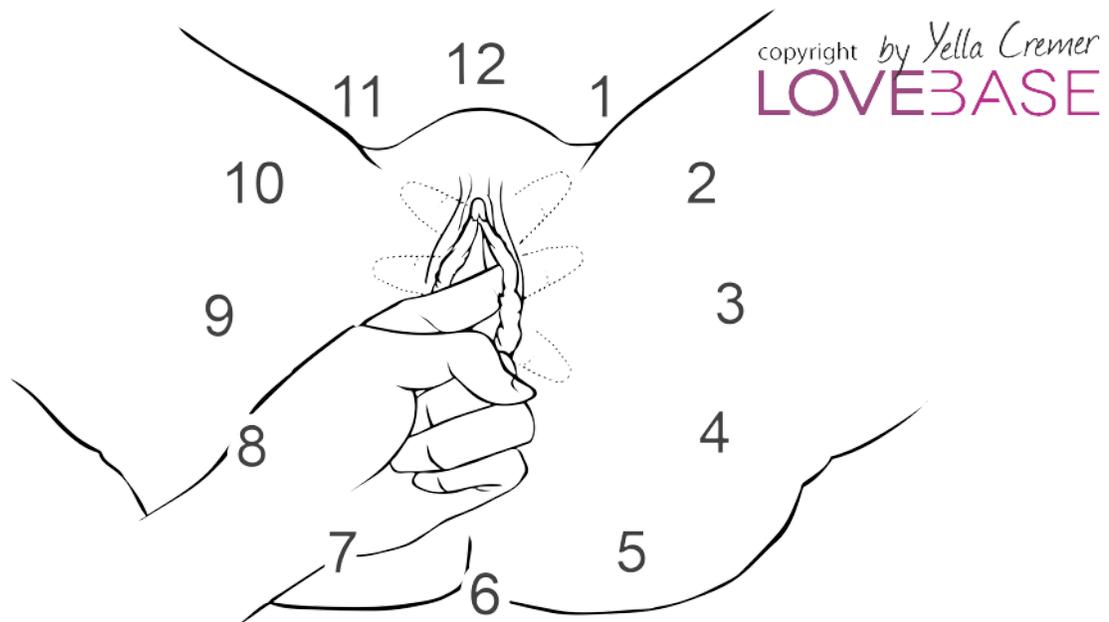
Halte nach dem Aufwärmen die Vulva großflächig mit deinen Händen. Führe dann langsam zuerst nur einen Finger ein. Lasse dich quasi von ihr einsaugen und nimm ggf. später mehr Finger dazu. Übe mit der daraufliegenden Hand leichten Druck aus.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 4. Around the clock

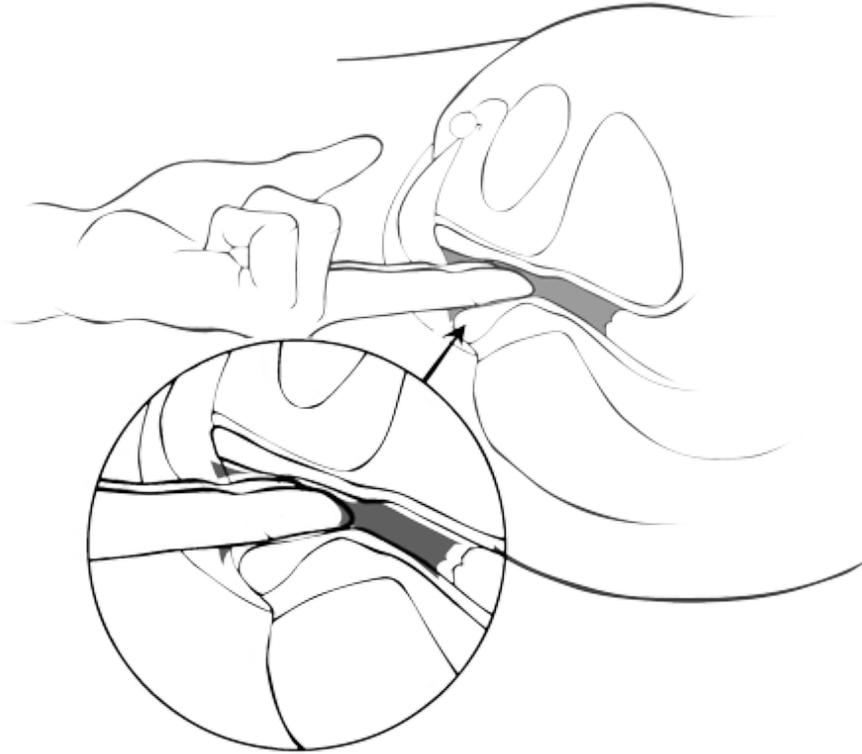
Um das Innere ihrer Vagina kennenzulernen, gehst du einmal innen mit deinem Finger herum. Bewege dich millimeterweise in einer Richtung im Kreis, übe jeweils einen leichten Druck auf den Punkt aus und halte ihn für zwei bis drei Sekunden.



## 5. G-Punkt finden

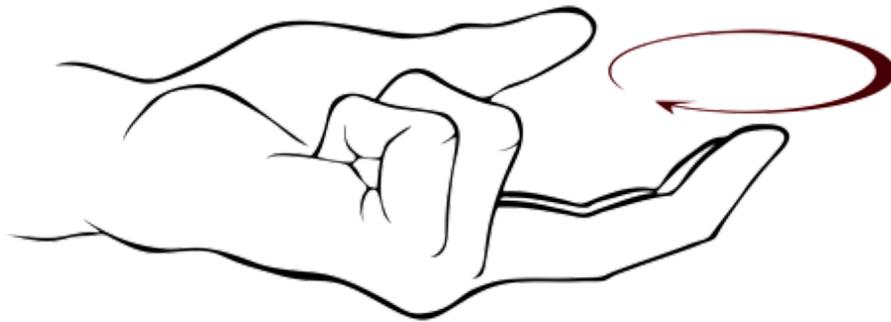
Finde heraus, wo was liegt indem du die innere Wand der Vagina zur Bauchdecke hin mit dem Finger abfährst, bis Du auf eine ungewöhnliche Stelle triffst. Viele sagen, sie fühle sich "riffelig", wie z. B. eine Walnuss an. Fahre mit der Fingerspitze die Seiten des G-Punkts entlang, fühle den Kopf und das Ende des G-Punkts. Tu dies sehr langsam, achte auf Veränderungen, bitte deine Partnerin um Rückmeldung.

copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## **6. Kreise**

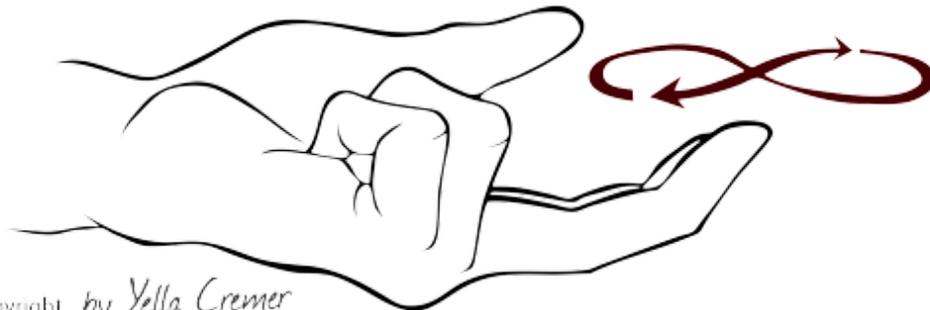
Mit der Spitze deines Fingers machst du sanfte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.



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.

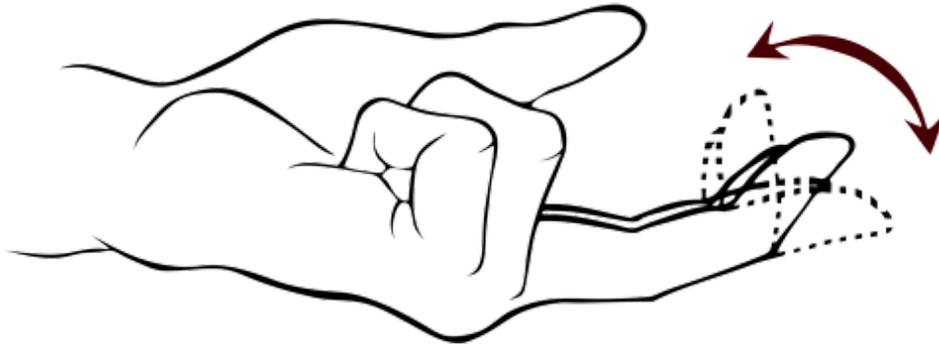


copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

## 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



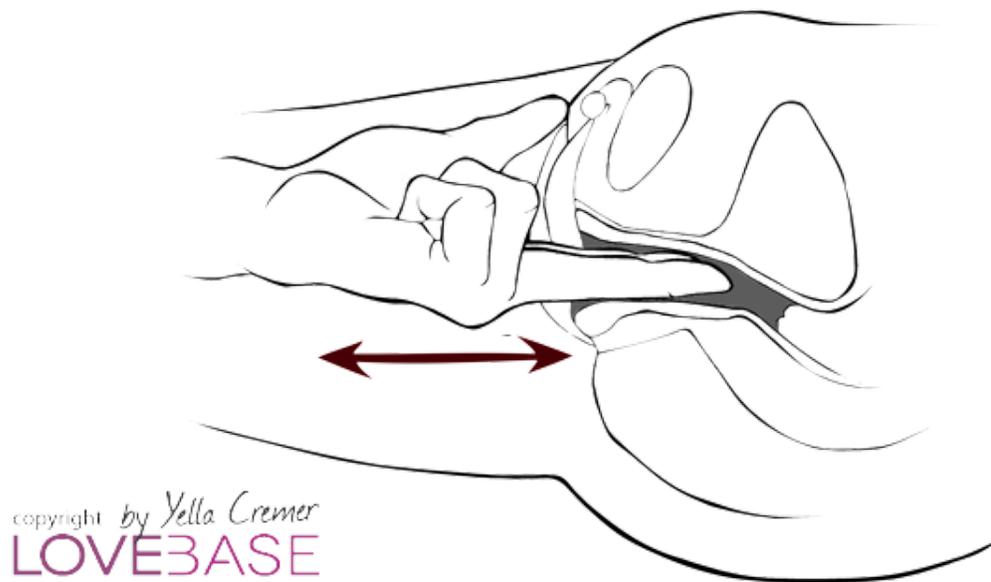
## 9. Leichtes Streichen

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.



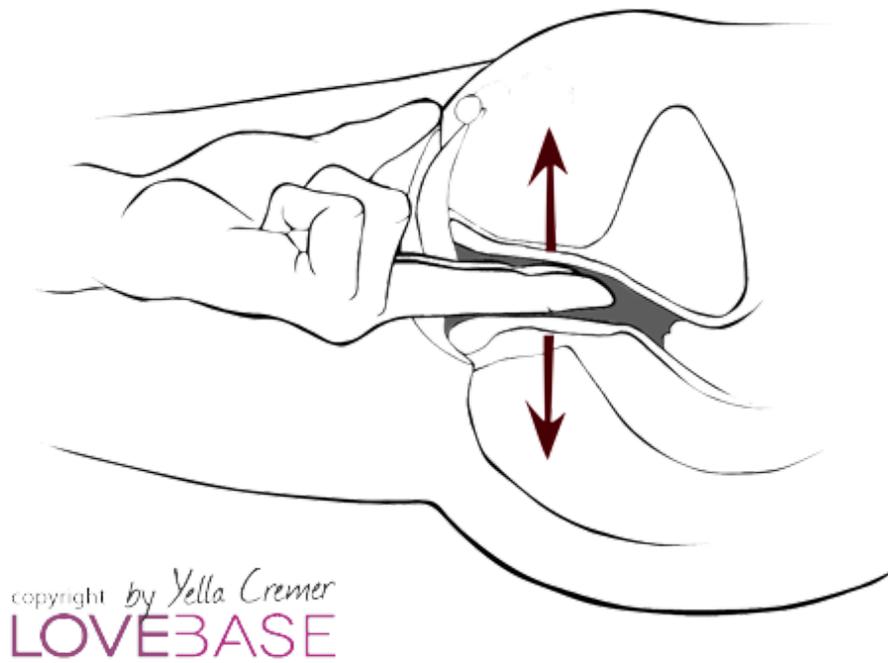
## 10. Festes Streichen

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

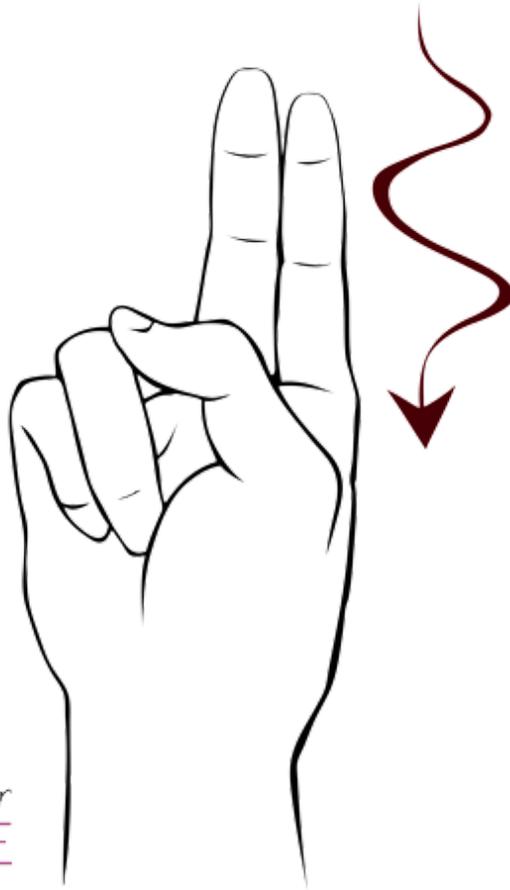
Mit ein oder zwei Fingern auf dem G-Punkt beginnst du ein leichtes Klopfen, dabei stimulierst du gleichzeitig durch die Auf- und Abbewegung deiner Hand den ganzen Vaginaleingang.



## 12. Zickzack

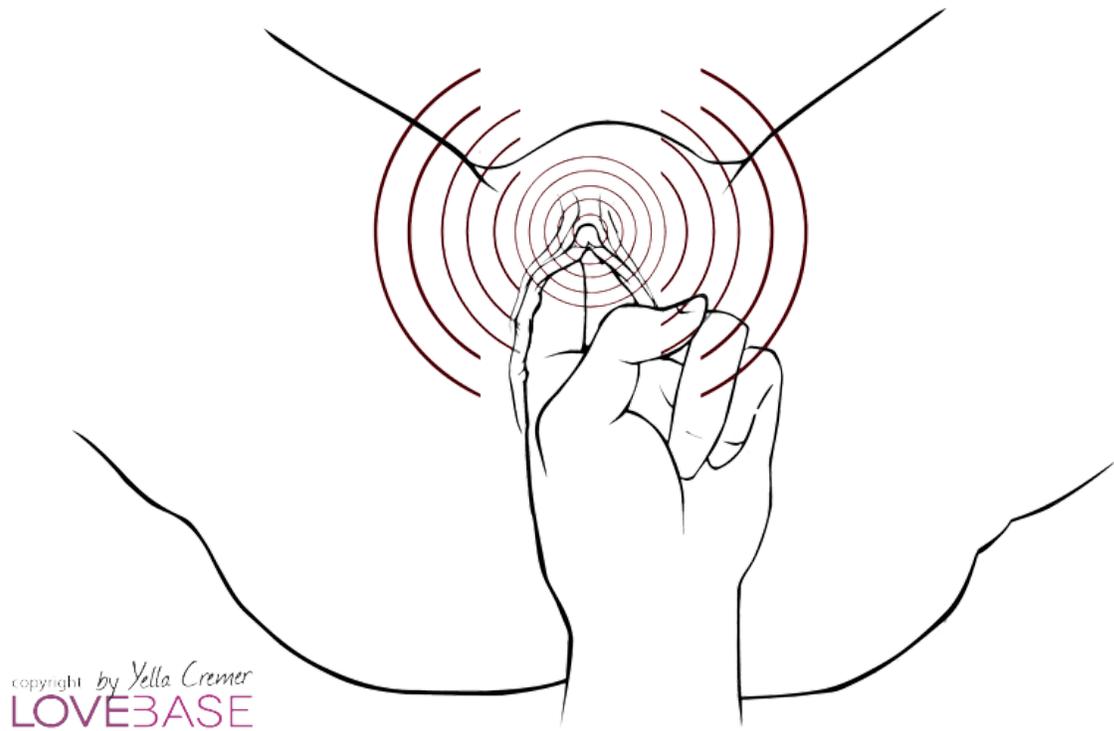
Mache Zickzack- Bewegungen, während du deinen Finger langsam und sanft aus ihrer Vagina heraus- und wieder hineingleiten lässt.

copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE



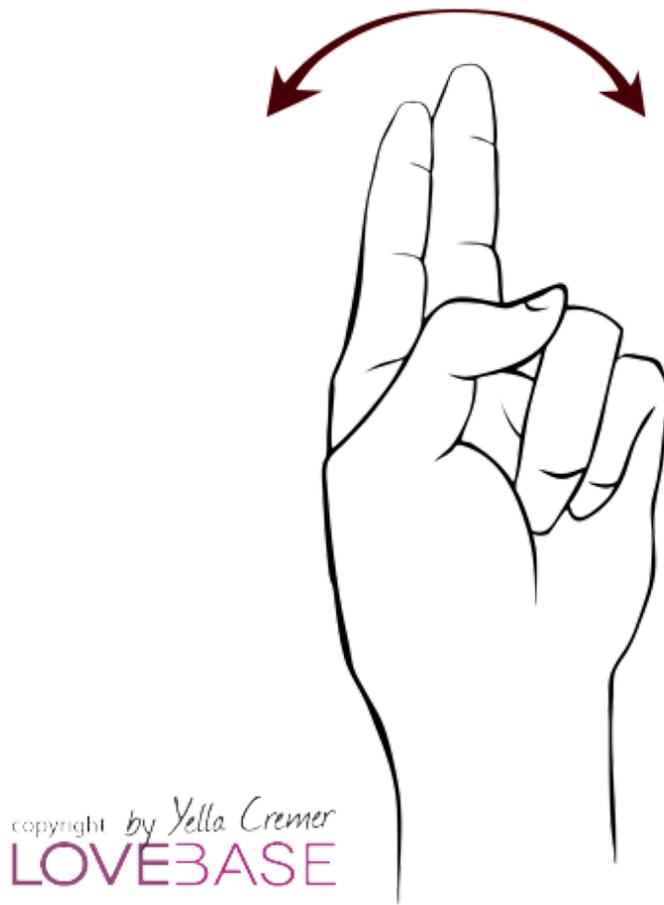
## 13. Vibrieren

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



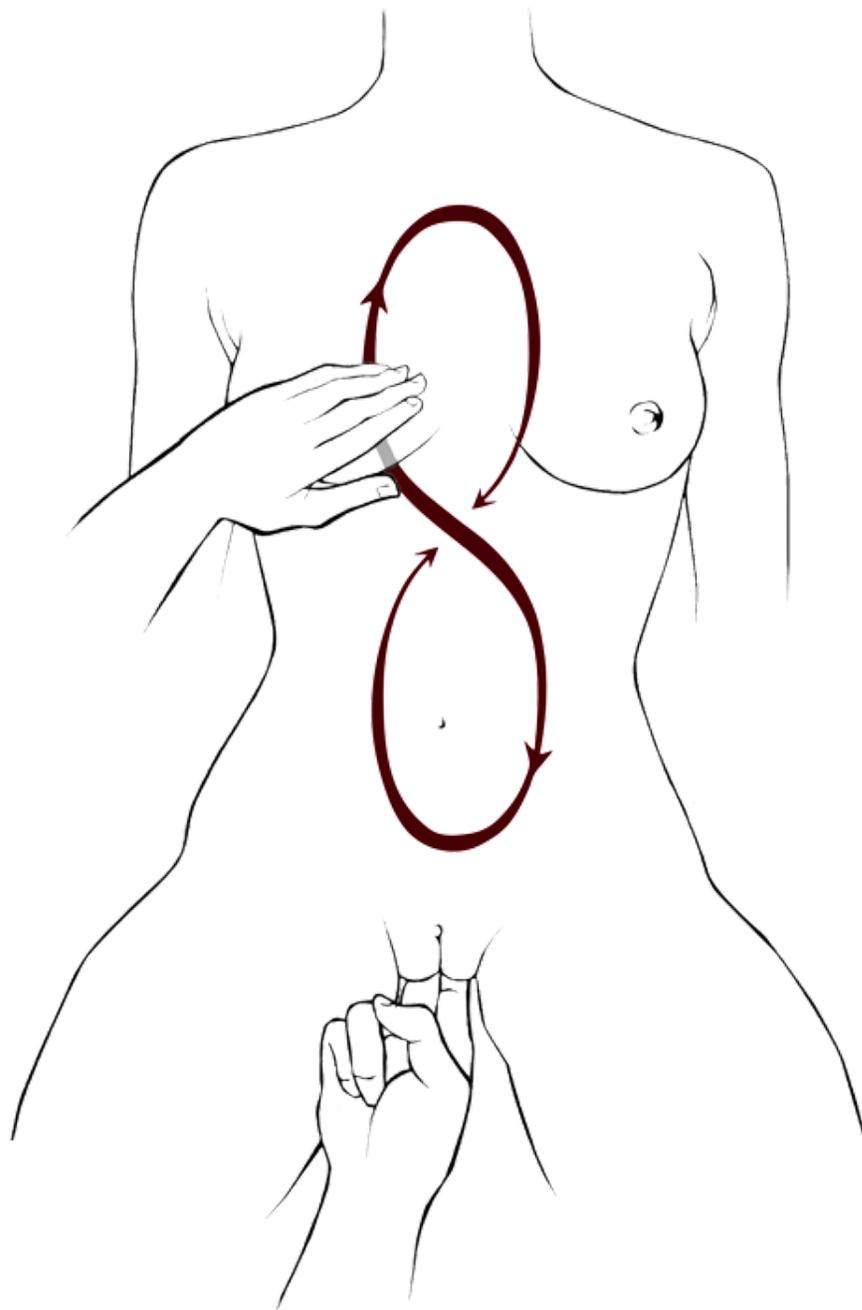
## 14. Scheibenwischer

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.



## 16. Drei Punkte

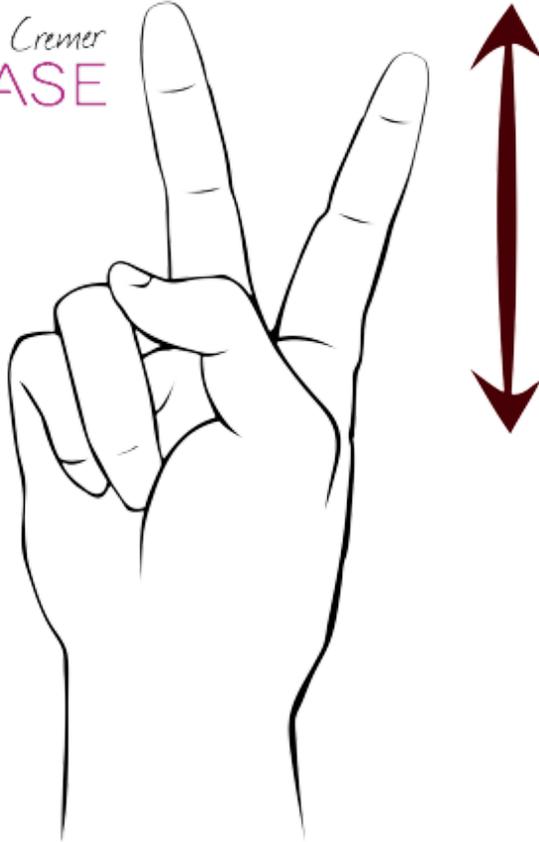
Gleite mit deinen Fingern in ihre Vagina rein und wieder raus, während du mit Daumen und Zeigefinger die Venuslippen auf- und abfährst.



## 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.

copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE



## 18. Sprinkle-Kramer-Manöver

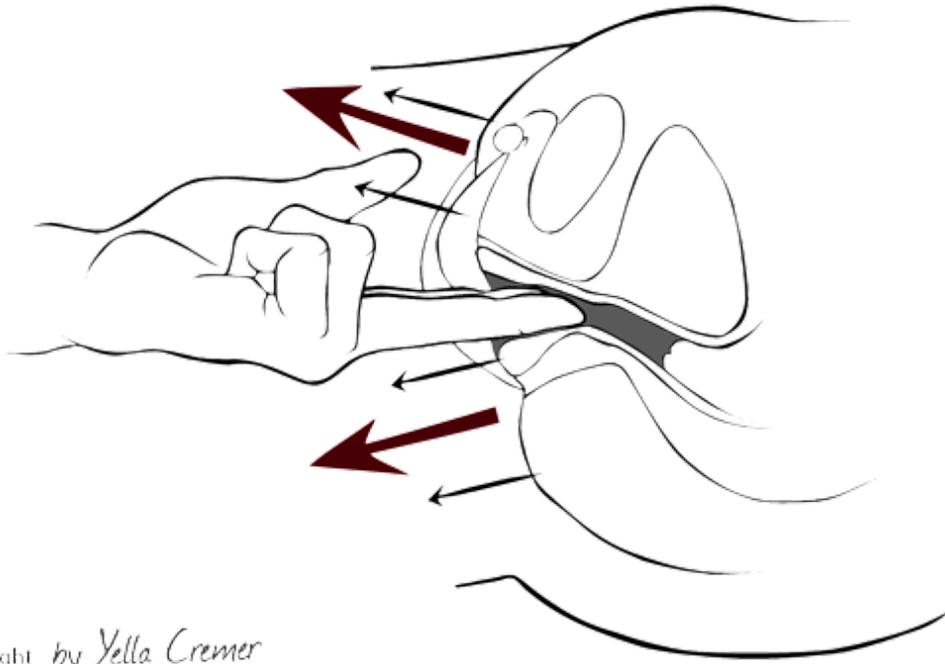
Ein oder zwei Finger einer Hand gleiten in die Vagina, während die Finger der anderen Hand die Klitoris stimulieren. Stimuliere den G-Punkt und die Klitoris mal gleichzeitig und mal abwechselnd.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 19. PC-Muskeln

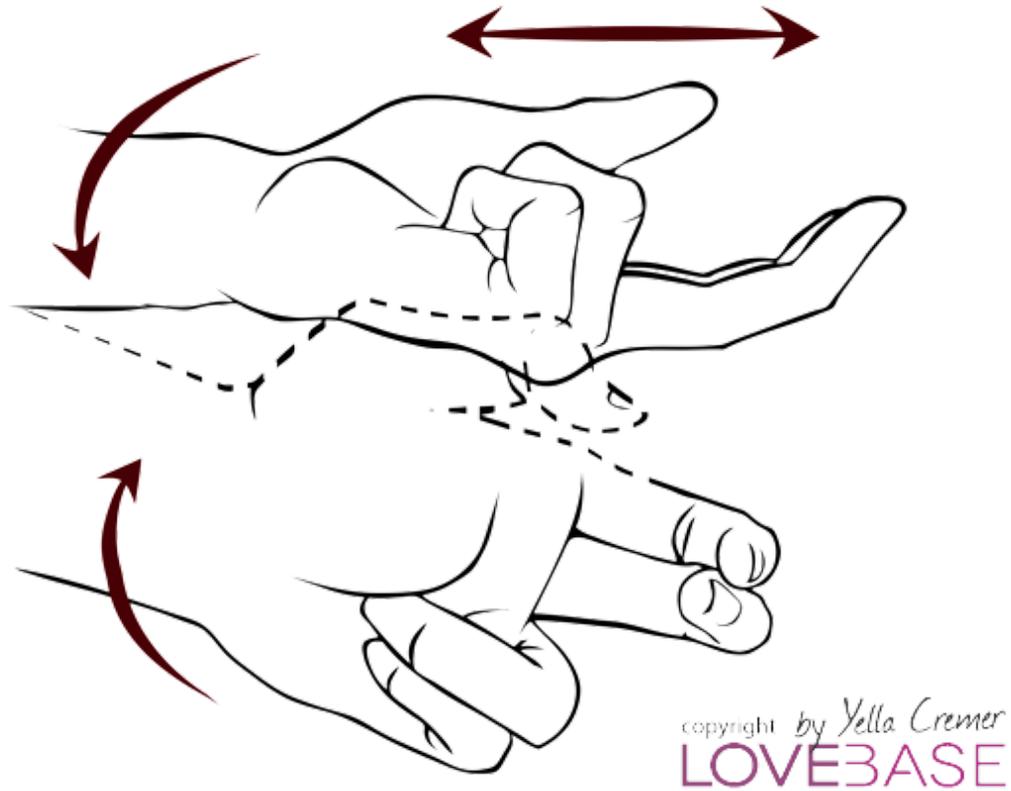
Während du einen Finger auf dem G- Punkt hast, lasse deine Partnerin ihre PC-Muskeln an- und entspannen und nach außen drücken, so als würde sie etwas aus ihrer Vagina hinausdrücken wollen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

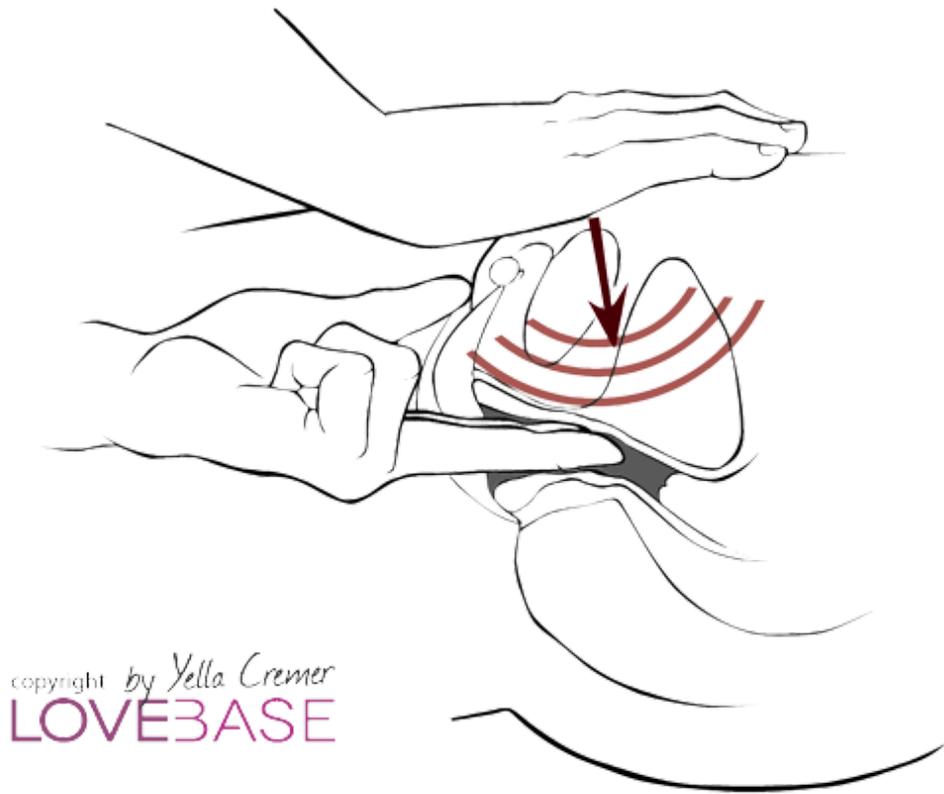
## **20. Korkenzieher**

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

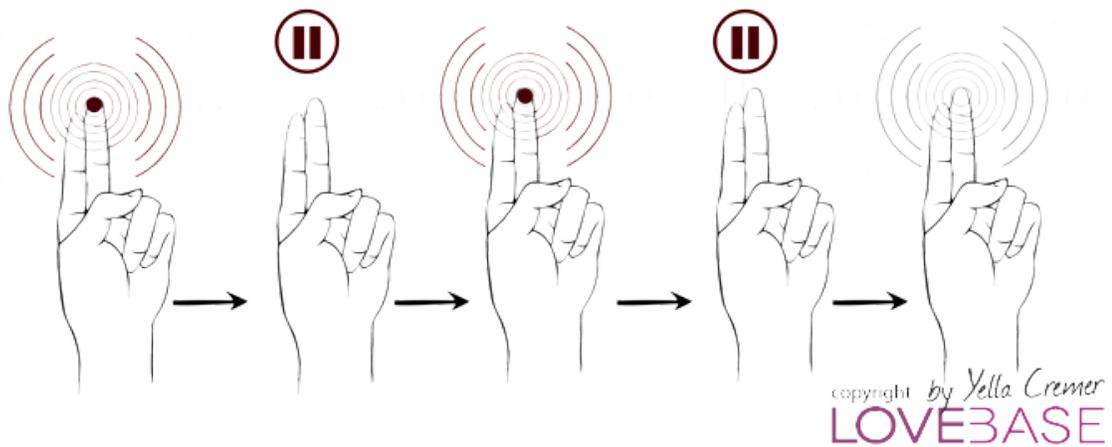
Während du von innen gegen den G-Punkt drückst, drückst du von außen mit der flachen Handfläche kurz über dem Venusbein dagegen.



copyright by Yella Cremer  
LOVEBASE

## 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.**

## **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 neues Buch "Yoni-Massage - Lust, Heilung und Intimität" erscheint am 22. Oktober 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.

Gemeinsam mit ihrem Mann konzipierte Yella 2017 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. Auch dieser ist auf Yellas Webseite zu finden: <https://www.lovebase.com/online-kurse/>.

## Weitere Kurzanleitungen

Folgende Kurzanleitungen in DIN A4 laminiert sind bisher erschienen:

- Yoni-Massage
- Lingam-Massage
- G-Punkt Massage
- Weibliche Ejakulation

- Sanfte Klitorismassage - Orgasmische Meditation (OM)
- Prostatamassage
- Analmassage für Frauen
- Pussy Yoga - Beckenbodentraining mit Spaß

Sie sind im Buchhandel oder günstiger auf Yellas  
Webseite: [www.LoveBase.com](http://www.LoveBase.com) zu kaufen.

**LOVEBASE**  
*by Yella Cremer*

Zu allen Themen gibt es auch eBooks.

# LINGAMASSAGE

# KURZANLEITUNG

## Erregung, Lust, Entspannung

Eine Lingamassage kann befeuchtend und erregend sein, jedoch auch still und entspannend. Beginne absichtlich, und halte die Masse sehr schnell sehr erregt und verleihe die Erregung mit langsamem Strichen im ganzen Körper. Auch tiefe Knetmasse ist sehr unterstützend.

Erinnere ihn daran, dass er ganz entspannt sein kann, falls du bemerkst, wie er sich anspannt. Für viele Männer ist es neu, mit ihrem Lingam im Zentrum der Aufmerksamkeit zu stehen, nichts tun zu müssen und Zeit für die eigenen Empfindungen zu haben.

### 1. BEGRÜßUNG



### 2. COCK SHIATSU



### 3. FRENULUM-GRUSS



### 4. HÄHNCHEN



### 6. HEILUNGSGRIFF



### 7. ROCK AROUND



### 9. BELLY DELIGHT



Bei nicht erregtem Lingam: Fahre mit den Händen immer nacheinander in einer fließenden Bewegung vom Modersack bis auf den Bauch hoch. Drücke das Lingam leicht gegen die Bauchfläche.

Mache eine leichte Drehbewegung, beginnend im Uhrzeigersinn, bis du die Frau zu verändern kannst, du die Frau

## Lingamassage Tipps:

- Wärme den Raum gut auf (25°C oder mehr).
- Sorge dafür, dass der Empfangende entspannt liegt und frager ab und zu nach.
- Verwende natürliches Öl ohne Duftstoffe und mit höherem Wert für den Lingam, das bleibt sehr lange glitzig.
- Eine Augenmaske kann dem Mann helfen sich zu entspannen.
- Sorge auch dafür, dass du selber es bequem hast. Entspanne dich selbst ebenfalls.
- Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst.
- Beginne mit Berührungen am ganzen Körper, z.B. sanften langen Streichungen.
- Wenn es erregt, bringe deine ganze Aufmerksamkeit und Liebe in deine Hände.
- Achte auch dabei auf Geräusche, mache es so, wie wenn der Mann daran, ebenfalls auf zu achten.

## 5. RAINBOW RUB



Umwickle für die Eichel mit einer Hand, falls es eine Vorhaut gibt, ziehe sie um die Eichel und bewirke die Eichel und das Frenulum sanft.

LOVEBASE Die Online-Sexschule, Videos, Bücher und mehr

Seite 1



# G-PUNKT - MASSAGE

# KURZANLEITUNG

## G-PUNKT-CHECKLISTE:

- Sorge dafür, dass die Frau entspannt ist (z.B. Rücken- oder Fußmassage).
- Wärme deine Partnerin auf, indem du ihre Brust ruhig fährst und sie streichst.
- Wenn du berührst, bringe deine ganze Aufmerksamkeit und Liebe in deine Hände.
- Den G-Punkt findest du am besten (statt forscher), wenn deine Partnerin erregt ist. Bei Erregung fließt er sich mit Blut und wird größer und empfindlicher.
- Verwende alle Größe der Finger, Druck oder Schwingeln.
- Dringe nie plötzlich und schnell in eine Frau ein (egal ob mit Fingern oder Penis).

## NÜTZLICHE WERKZEUGE:

- Wärmeöl und Gelsiegel - wasserbasiert oder mit Silikon
- Ein dickes Handtuch zum Unterlegen, damit sie frei spukulieren kann
- Freies Kissen unter dem Becken macht es für dich leichter
- Latexhandschuhe bei rauen Händen oder für Safer Sex

## 1. AUFWÄRMEN DER VULVA



## 2. WARM-UP



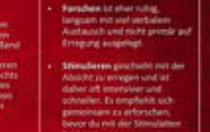
## 3. GATEKEEPER



## 4. AROUND THE CLOCK



## 5. G-PUNKT FINDEN



## 6. KREISE



## 7. ACHTEN



## 8. KOMM HIN

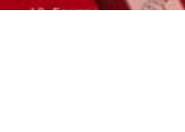


## 9. LEICHTES STREICHEN



Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

## 10. LEICHTES STREICHEN



Mit der Spitze dieses Fingers machst du leichte Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

Seite 2



**LEICHTES STREICHEN** Mit der Spitze deines Fingers streichst du ganz leicht vor und zurück über den gesamten Bereich vom Vaginalwandel bis zum G-Punkt. Du übst leichten Druck aus, aber du wirst verstanden können.

**10. FESTES** Mit ein oder zwei flachen Fingern streichst du flach über den gesamten Bereich von der Vagina G-Punkt – vor und zurück.

**LOVEBASE** Die Online-Sexschule, Videos, Bücher und mehr ...

# SANFTE KLITORIS-MASSAGE

## KURZANLEITUNG ORGASMISCHE MEDITATION

Die sanfte Klitorismassage macht nicht nur viel Spaß, Wird sie bewusst und bewusst ausgeführt, hat sie viele positive Effekte. Die Frau erlebt mehr Kontakt zu ihrem Körper und zu ihrer Lust. Sie lernt sich immer mehr entspannen und loslassen. Der Mann lernt den Körper der Frau intensiver kennen und erlebt, wie die Frau sein Bauch, empfindet und sich ihm anvertraut.

Es findet hier eine besondere Form der Orgasmikommunikation statt. Die sogenannte „Orgasmische Meditation“ führt die DM viel sanfter zu orgasmischen Zuständen. Sie ist viel sanfter und nicht weniger als die Klitorismassage. Empfehlenswert ist es, diese Anleitung für mindestens zwei Sitzungen genau zu folgen. Danach können Sie auf einer Liege oder einem geeigneten Liegebett ausprobiert werden.

Die DM hat eine große Fertigkeit: Sie ist so leicht zu erlernen, dass sie von jedem Mann und jeder Frau, sich auf diese ganz leicht erlernen lässt.

**Orgasmen statt Orgasmen!**  
Viele Männer haben gelernt, dass das sehr komplex ist, und arbeiten anorgasmen für das Orgasmen der Frau. Die DM hingegen ist ganz einfach. Die Frau strahlt die DM mit der Hand ab und empfindet es so. Sie lernt sich auf die Weiblichkeit konzentrieren. Die Klitoris ist die Verbindung zum Mann. Viele Frauen erleben bei der DM orgasmische Zustände und erlangen auch die Orgasmen zur der Entspannung ganz von selbst. Wichtig ist, dass der Orgasmen nicht das Ziel ist.

**Absichtslosiger statt Simulation**  
Bei der DM geht es nicht um Simulation der Klitoris der Partnerin. Es geht um die Wahrnehmung der Berührung und aller damit verbundenen Empfindungen. Jedes Gefühl ist willkommen, keine wird durch z.B. festes Durchdringen oder mehr Druck hervorgerufen. Eine kleine Abschreibung führt zur Entspannung und schenkt ganz Raum für intensive Gefühle und mehr Kontakt miteinander.

**Vorteile für den Mann**  
Bekannt ist, dass die DM Frauen eine große Bereicherung für sie ist. Die Entspannung und Langsamkeit wirkt sehr entspannend. Sie lernen kennen, wie wichtig es ist, und somit fähig sein zu sein. Viele berichten, dass sie mit weniger Kraft und der Frau tun können, als sie können. Sie lernen, wie wichtig es ist, und somit fähig sein zu sein. Viele berichten, dass sie mit weniger Kraft und der Frau tun können, als sie können. Sie lernen, wie wichtig es ist, und somit fähig sein zu sein.

**BEWEGUNG**  
Du streichst vor dem Mann. Zuerst mit der Klitoris und flach über den Vaginalwandel. Dann, wenn du dich auf den G-Punkt konzentrierst, ist es wichtig, es zu vermeiden zu tun.

**DRUCK**  
Der Druck der Zifferfinger ist so leicht wie die Gewicht eines Schmetterlings. Du kannst das vorher einmal in deiner eigenen Hand ausprobieren.

**ORT**  
Die Klitoris ist mit 8000 Nervenenden einer der empfindlichsten Stellen des weiblichen Körpers. Besonders empfindlich ist der weiche Gewebe der Klitoris. Um das zu fühlen, muss die Klitoris freigelegt werden. Nichts, was auf 2 Uhr, sondern du sie.

**GESCHWINDIGKEIT**  
Die richtige Geschwindigkeit ist wichtig.

**Die Aufgaben der Frau**  
Die einzige Aufgabe der Frau ist es, sich zu entspannen und die DM zu tun. Das ist die Aufgabe der Frau. Sie ist wichtig, dass die Frau sich entspannen kann. Sie ist wichtig, dass die Frau sich entspannen kann. Sie ist wichtig, dass die Frau sich entspannen kann.

**LOVEBASE** Die Online-Sexschule – Videos, Bücher und mehr ...





# YONIMASSAGE

# KURZANLEITUNG

### Entspannung, Lust und Heiler:

Eine Yonimassage kann entspannen, befeuchten oder lustvoll sein und auch alles zusammen sein abwechselnd. Am besten, du hast möglichst wenig Alkohol, insbesondere zu geringem, sondern bist in einem Moment glücklich, was geschieden wird.

### Natürliche Hilfsmittel:

- Natürliches Öl oder Ölölgelee – erst vorher auf verträglichkeit prüfen
- Ein breiter Kissen unter das Becken macht es für dich leichter
- Zufriedenheit bei reiner Handberührung oder für Selbstliebe

### Yonimassage-Tipp:

- ✓ Wärme den Raum gut auf - 25°C oder mehr
- ✓ Habe ein Tuch zum Abdecken parat, das Öl verträglich
- ✓ Sorge dafür, dass die Empfängerin entspannt liegt und frage sie und du nach, Sorge auch dafür, dass du selber ins Moment kommst
- ✓ Wärme deine Hände auf, indem du sie schnell gegeneinander reibst
- ✓ Beginne mit Berührungen am ganzen Körper z.B. Tragen Stocken oder einer Hand auf Herz, am Bauch oder Hals
- ✓ Wenn du berührst, bringe deine ganze Bewusstheit und Liebe in deine Hände
- ✓ Dränge nie plötzlich und schnell in die Hosi ein
- ✓ Versuche alle Gefühle in der Zeit der Finger, Druck oder Schmeißen
- ✓ Feedback: Nach jeder Phase ist es, wenn du etwas gefühlt, sie Lust hat oder gemerkt, sprache vorher darüber, ob sie vielleicht Zeit braucht

## 1. AUFWARMEN DER VULVA



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

## 2. LIPPENGRUSS



Die Hände kreuzen rechts und links der Venusberge auflegen. Dabei können sich die Hände berühren und Sicherheit.

## 3. LIPPENBEKENNTNISSE



Die Venusberge jeweils einzeln zwischen die Finger nehmen und sanft massieren.

## 4. MY LIPS ARE SEALED



Die Lippen zusammennehmen und gegeneinander verschoben, auch verschieben.

## 5. LIPPENTANZ



Die Venuslippen mit dem inneren Handrücken zusammenheften und leicht anheben und bewegen.

## 6. KUSSMUND



Die inneren und die äußeren Venusberge unabhängig voneinander fassen, dabei sich massieren, auch ziehen, drücken, haken.

## 7. FEUERMACHEN



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die äußeren Venusberge fassen und gleichmäßig hin- und herbewegen. Ein Finger gleichzeitig auf der Klitoris ruhen auf dem Venusberg ruhen.

## 8. TORW



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die äußeren Venusberge fassen und gleichmäßig hin- und herbewegen. Ein Finger gleichzeitig auf der Klitoris ruhen auf dem Venusberg ruhen.

## 9. SCHMETTERLINGSFLÜGEL

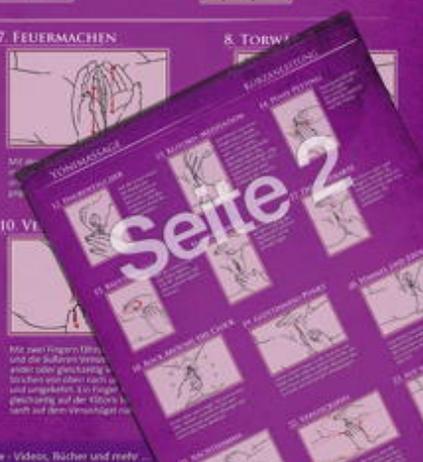


Drücke die Lippen mit den Fingern auseinander und bewege die Lippen leicht in alle Richtungen. Es darf sich eine weiche Dehnung anfühlen und die Ionen öffnen. Sei dabei sanft wie ein Schmetterling.

## 10. VULVA



Mit zwei Fingern (Ring- und Mittelfinger) die äußeren Venusberge fassen und gleichmäßig hin- und herbewegen. Ein Finger gleichzeitig auf der Klitoris ruhen auf dem Venusberg ruhen.



# PROSTATAMASSAGE

## KURZANLEITUNG FÜR PAARE

Eine Prostatamassage ist neben der „Gangus“-Massage ein Genuss für Sex-Geizhals! Sie kann bei entspannter oder sehr erregter Stimmung – und beides gleichzeitig. Die Prostatamassage ist sehr lustvoll, doch für wenige Männer können sie, weil die Prostata etwas schwieriger zu erreichen ist – so ähnlich wie der G-Punkt der Frau. Die innere Prostatamassage durch den Anus ermöglicht dem Mann nachzuschmecken, was sich eine Frau bei Sex fühlt. Er öffnet sich und nimmt etwas auf. Da die Prostata mit anderen Normen als der Penis verbunden ist, ist für viele Männer das Gefühl völlig neu. Penis und Prostata können auch gleichzeitig stimuliert werden, so eröffnen sich bisher unbekanntes Komplexitäten.

Der Analbereich ist für viele Menschen ein Tabu oder auch mit Scham belegt. Wer sich jedoch trotzdem auf Neuland wagt, die richtige Technik lernt und ein paar einfache Hygienemaßnahmen beachtet, wird für seinen Mut reich belohnt. Die Anleitung für sich zu entdecken ist eine Bereicherung für Paare, vertieft die Intimität und verbessert das Verhältnis zum eigenen Körper. \*Gangus ist das lateinische Wort für den Penis.

### Was ihr braucht:

- Öl für die Gendarmen: massig, pflegend, beheizt, kein Mineralöl
- Leinöl für die Prostata: warm, alkalisch und etwas dickflüssiger
- synthetische, sauremännlich gegen Öl
- ggf. Kutschkappe für die Fingerlinge

### Vorbereitung

- Da die Haut im Analbereich sehr empfindlich ist, muss die Gendarme besonders auf ihre Fingerlinge achten. Dafür gibt es zwei Möglichkeiten:
- Nagel kurz schneiden und feilen, bis der weiße Kerben fallen
- Wärmelösche um lange Fingerlinge wickeln und damit in die handschuhartige schlingen

### POSITIONEN



Der Mann ist im vorderen Stand.

Der Mann liegt auf dem Rücken und die Frau kniet zwischen den Beinen.

Der Mann liegt auf dem Bauch und die Frau kniet zwischen den Beinen.

Der Mann liegt halb auf der Seite, mit einem Bein angewinkelt, auf einer Massagebank. Die Frau kniet neben ihm.

### AUSSERE PROSTATAMASSAGE

Die Prostata ist von außen zugänglich über das Perineum. Prostate unterschiedlich weit Druck aus.



Handmassagen



THUMBEN UND INDEXFINGER

Mit den Handflächen über den Druck auf das Perineum aus. Mache auch kreisförmige Bewegungen.

Mit der Faust auf dem Perineum überfahren. Durch die Handfläche wird der Bereich darunter stimuliert. Du kannst die Faust auch langsam drehen.

### ROSETTENMASSAGE



Du bewegst die Hände zwischen den Fingern mit möglicher Drehbewegung hin und her.

Ähnlich wie beim Feigen machen, drehst du die Bewegung jedoch in eine Richtung. Stehen in einer ersten, langsamen Bewegung.

Die die Fingerspitzen auseinander und streifen dann mit den Fingern ein, fallen zwischen den gesamten Bereich, um die Rosette von innen nach außen.

### INNERE PROSTATAMASSAGE

Ausgehend von der Rosette drehst du den Anus in alle Richtungen, indem du mit dem Daumen nach außen, innen, oben, unten, rechts, links und diagonal.



Wunderst du keine „Zuckungen“ von der Rosette schon fast nach innen gezogen, ist das ein gutes Zeichen. Der Anus ist sich ein, um Langsamkeit und Vorsicht kannst du mit einem Finger in den Anus eindringen. Welche Stellung, wenn du auf Widerstand stößt, bis dieser sich von selbst auflöst und du weiter eindringen darfst.

Beim „Jucken““ erfährt die Prostata von außen (äußere) und durch brüchigen die inneren (äußere) Bewegungen und die abwechselnd. Erfolge bei der inneren Prostata sind kaum, wenn du den Finger in verschiedenen Bewegungen, oben, unten, rechts, links, hin und her, während in Richtungen, indem der Griffel kannst du in unheimlich tolle machen, manchmal ist 3-2 cm genau die richt.



