



Leseprobe

Yella Cremer

Das G-Punkt-Handbuch für Sexgötter

»Sex in vollen Zügen zu genießen kann man lernen! Wie das genau geht, verrät die Tantra-Sex-Expertin Yella Cremer. Ohne Druck und ganz entspannt.« *Happy Way*

Bestellen Sie mit einem Klick für 18,00 €



Seiten: 224

Erscheinungstermin: 20. März 2017

Mehr Informationen zum Buch gibt es auf

www.penguinrandomhouse.de

Inhalte

- Buch lesen
- Mehr zum Autor

Zum Buch

Ekstase garantiert!

Der G-Punkt ist das Tor zur weiblichen Lust. Je genauer man (und frau) ihn kennt, desto sicherer führt er im Liebesspiel an unbekannte Ufer von Genuss und Ekstase. Wer also seine Partnerin nach allen Regeln der Kunst verwöhnen will, findet bei Sexexpertin Yella Cremer luststeigernde Informationen auf allen Ebenen: von der Anatomie des G-Punkts über anmachende Kommunikation, das richtige Ambiente bis hin zu 26 verschiedenen Massage-Techniken. Alles Schritt für Schritt erklärt! Natürlich dürfen auch geeignete hochwertige Sex-Toys nicht fehlen.

Erfrischend, klar, humor- und liebevoll sowie äußerst kenntnisreich führt Intimitätscoach Yella Cremer in die Kunst der G-Punkt-Massage ein. Ohne Tabus und ohne Leistungsdruck – für mehr Liebeslust und Erfüllung im Bett. Ein echter Augenöffner, der jedes neugierige Paar ermutigt, eine intime Forschungsreise anzutreten und gemeinsam eine neue Dimension der Lust zu entdecken!

YELLA CREMER
Das G-Punkt-Handbuch
für Sexgötter



Yella Cremer

DAS
G-PUNKT
HANDBUCH
FÜR SEXGÖTTER



arkana

Für alle Männer,
die mutig Sex erforschen

Inhalt

Einleitung	9
Warum ein Buch über den G-Punkt?	12
Ein Wort zur Sprache	16
Wie du dieses Buch am besten liest	18
G-Punkt-Mythen	22
Was wissen wir über den G-Punkt?	22
Anatomie: »da unten«	26
Das »Offensichtliche« – die Vulva	27
Innere Werte – verborgen in den Genitalien	31
»Tuning« – Wunder oder Fluch der Medizin	46
Geschichtliches	48
Ganz alt oder ganz neu?	48
Der weibliche Orgasmus	54
Vaginal oder klitoral? Der theoretische Streit	54
Ran an den G-Punkt!	60
Aufwärmen statt Vorspiel	60
Emotionales Aufwärmen	61
Die Phasen der Erregung	62
Vorbereitungen	66
Damit es wie geschmiert läuft	66
Safer Sex	74

Ein paar Worte zu deiner Wohnung ...	79
Praktische Vorbereitungen für G-Punkt-Sex	81
Mentale Vorbereitung – dein <i>Inner Game</i>	82
Respekt ist das A und O	83
Innere Mythen rund um den Sex	85
<i>Inner Game</i> – so funktioniert's	88
Übernimm die Führung!	91
Geben und Nehmen	94
Berührung ist eine eigene Sprache	98
Die Intention macht das Gefühl	99
Und wie stimulierte ich ihn nun?	102
Massagetechniken für den G-Punkt	106
Noch mehr Spaß: G-Punkt-Spielzeug	119
Kleine Spielzeugkunde	121
Reinigung und Pflege deines Spielzeugs	131
Ein-Stellungssache: G-Punkt und Geschlechtsverkehr	134
Stimulierende Positionen	134
Von A bis G: Analsex und G-Punkt-Stimulation	140
Wichtiges rund um den Analsex	141
Analspiele mit den Fingern	148
Analspielzeug	150
Die magische Zutat ...	153
Entspannen und loslassen	153
Die Lieblingsstellung	154
Häufiger und länger	155
Wie fühlt sich der Superorgasmus an?	157

● Einleitung

Dieses Buch ist in erster Linie für neugierige Männer geschrieben! Für Männer, weil ich Männer liebe – und weil ich will, dass sie die besten Liebhaber der Welt werden.

Außerdem sehe ich, dass selbst Männer mit den besten Absichten durch den Medienschwung völlig verunsichert werden bezüglich dessen, was Frauen wirklich gefällt und wie Frauen funktionieren. (Natürlich »funktionieren« nicht alle Frauen gleich – wir sind keine Maschinen! Und doch bin ich der Ansicht, dass es zwischen Männern und Frauen prinzipielle Unterschiede in Wahrnehmung und Verhalten gibt, die ich in diesem Buch berücksichtigen werde.) Jeden Monat gibt es in einer anderen Zeitschrift die »ultimativen Sextipps« zu lesen, und in Pornos braucht ein Mann nur auf der Bildfläche aufzutauchen und schon gerät die Frau in Ekstase (Pornos sind übrigens für 14- bis 25-jährige Männer laut einer Studie die Hauptquelle für Sexwissen). Männer, die solche Erkenntnisse in der Realität ausprobieren, finden sich mit überraschenden Hindernissen konfrontiert (sie will nicht, ihr macht es keinen Spaß ...). Also beginnen sie, nach besseren Anleitungen zu suchen.

Es gibt jedoch wenige befriedigende Handbücher zum Thema, und offensichtlich reicht ein kurzer Artikel in einer Zeitschrift oder im Internet nicht aus, um alle Fragen zu beantworten. Viele der angebotenen Handbücher sind nicht explizit genug und kürzen frustrierend ab, wenn es um Details geht. Andere bieten »todsichere Techniken« an und geben dir das Gefühl, ein Versager zu sein, wenn sie bei dir nicht funktionieren. Es gibt eine Reihe von Videos, die ich empfehle, allerdings sind die meisten

auf Englisch, was für viele eine zusätzliche Hürde darstellt. Kurz gesagt: Ich hatte das Gefühl, dass ein Buch nützlich sein könnte.

Bei meiner Arbeit als Sexpertin habe ich immer wieder Männer erlebt, die ihre Frauen wirklich gern sexuell befriedigen wollten, dabei jedoch kläglich gescheitert sind und kurz vor dem Aufgeben standen: »Frauen ... Ich würde sie so gern verstehen!« Die Gründe dafür sind vielfältig, und ein großer Teil beruht auf fehlendem Wissen und Missverständnissen. Das ist genau der Grund, warum ich angefangen habe, Vorträge zu halten und Bücher zu schreiben.

Ein Grund für das fehlende Wissen und für die mangelnde Beschäftigung mit dem Thema ist, dass viele Menschen erwarten, Sexualität müsse »einfach funktionieren«, dass es angeboren sei zu wissen, wie Sex funktioniert, und dass man im richtigen Moment einfach intuitiv das Richtige tun würde.

Nichts ist weiter von der Realität entfernt! Obwohl ich nicht weiß, wie sich dieses Klischee in unsere Kultur eingeschlichen hat, werde ich mein Bestes tun, um damit aufzuräumen!

Auch ist der Trugschluss weit verbreitet, dass der (Sexual-) Partner stets zur gleichen Zeit Lust auf das Gleiche verspürt wie man selbst. Diese unzutreffende Annahme und die daraus resultierenden falschen Erwartungen führen zu viel Frust.

Unsere Kultur ist diesbezüglich sehr merkwürdig: Tatsächlich gibt es nur sehr wenige angeborene Instinkte, die heutzutage noch wirklich funktionieren. Hunger ist so ein Instinkt, aber wir können jeden Tag sehen, dass unser Appetit uns nicht unbedingt zu den Lebensmitteln leitet, die dauerhaft gesund für uns sind.

Der Wunsch nach Sex ist meiner Meinung nach ebenfalls ein Instinkt. Aber anzunehmen, dass wir deswegen automatisch wüssten, wie wir guten Sex bekommen, ist genauso unsinnig wie die Idee, jeder könne im Laufe des Erwachsenwerdens von allein ein 3-Sterne-Koch werden.

Um beim Vergleich mit dem Essen zu bleiben: Natürlich verbessern sich deine Kochkünste erheblich, wenn du dich mit Zeit und Begeisterung deinem Faible widmest. Mit diesem Buch hast du den ersten Schritt getan, ein 3-Sterne-Koch der Lust zu werden, und dazu will ich dir gratulieren!

Und nun zu den »Zutaten«: Auf den folgenden Seiten werde ich ausführlich jeden Aspekt rund um lustvollen, befriedigenden Sex erläutern und dabei besonders auf den G-Punkt eingehen. Ich beginne bei der Anatomie, und wenn du denkst, dass du schon alles weißt, irrst du dich ziemlich sicher – oder wusstest du etwa, dass die Lage des G-Punktes höchstwahrscheinlich einen Einfluss darauf hat, ob eine Frau (sichtbar) ejakuliert oder nicht? Natürlich gibt es ein ausführliches Kapitel über die verschiedenen Techniken der Stimulation. Auch wie du den G-Punkt bei der Penetration und mit Sexspielzeugen stimulieren kannst, erfährst du hier.

Das sagenumwobene Phänomen der weiblichen Ejakulation wird in einem weiteren Kapitel erläutert, und es gibt viele nützliche Hinweise zur Lösung möglicher Probleme.

Dieses Buch ist natürlich auch für Frauen interessant, zumal ich es als Frau schreibe. »Für Männer« bedeutet, dass es für neugierige Männer geschrieben ist. Meiner Erfahrung nach brauchen Männer andere Informationen als Frauen. Sie denken oft, dass es nur die richtige Technik braucht, deswegen sage ich ihnen oft, wie wichtig der Kontakt ist: Deine Partnerin muss dich fühlen, dich als »bei ihr« erleben. Bei den Frauen ist es oft umgekehrt: Sie sind so auf den Partner fokussiert, dass sie ihre eigene Lust vergessen. Manchmal musst du als Frau diese Perspektive umdrehen, doch das gelingt dir sicher leicht! Und weil ich weiß, dass viele Frauen dieses Buch lesen, auch wenn es an Männer gerichtet ist, hat diese Neuauflage ein spezielles Kapitel für Frauen bekommen (ab Seite 186). Herzlich willkommen!

Warum ein Buch über den G-Punkt?

Wenn ich Vorträge zum Thema Sex halte, ist in der »Frage und Antwort«-Sektion der G-Punkt immer wieder das Thema, nach dem Männer wie Frauen fragen. In vielen Artikeln und Magazinen wird er als der magische Punkt gehandelt, der Frauen die sexuelle Befriedigung bringt, die sonst scheinbar so schwer zu erreichen ist. Er wird wie ein »Schalter« dargestellt, und ist dieser erst einmal umgelegt, dann ist das sexuelle Glück einer Frau gesichert. Und so machen sich die Männer auf die Suche ...

Die Natur des G-Punkts ist jedoch nicht die eines Schalters (ebensowenig wie eine Frau »funktioniert«). Um noch einmal den Vergleich mit dem Essen zu bemühen: Gutes Essen besteht nicht nur aus hochwertigen Zutaten, sondern auch aus deren gekonnter Zubereitung. Schokoladensoße mit Spargel, Erdbeeren und saftigem Steak in einem Topf – das schmeckt einfach nicht.

Es kommt auf die passende Reihenfolge und Kombination an und natürlich auf die Zubereitungsart. Und häufig sind die einfachsten Rezepte die besten.

Der G-Punkt ist jenseits von Mythen und Popularität eine wunderbare Erfindung des weiblichen Körpers und für viel Spaß zu haben. Meiner Erfahrung nach ist er zwar kein Schalter, aber wie ein Tor zur weiblichen Lust. Viele Frauen sagen, dass sich für sie mit dem G-Punkt noch einmal eine komplett neue Welt im Sex eröffnet habe.

Um die Erforschung des G-Punkts für beide Partner zu einem Genuss zu machen, habe ich dieses Buch geschrieben. Du findest hier sowohl die nötigen Grundlagen, um zu beginnen, als auch reichlich Material für Genießer und Meister.

Noch etwas: Viele Frauen haben viel Spaß beim Sex, ohne jemals ihren G-Punkt gefunden oder ihn speziell stimuliert zu haben! Der G-Punkt ist kein »Muss«, sondern ein »nice to have«,

also ein nettes Extra. Der G-Punkt ist wahrscheinlich auch nicht das Erste, was du mit einer Frau sexuell ausprobieren willst. Es geht auch nicht darum, dass du noch einen Punkt auf deine Liste der Dinge setzt, die du unbedingt erfüllen musst, damit Frauen dich toll finden, sondern er ist eine »Zugabe«. Wie so oft beim Sex hilft es wenig, wenn du dir Stress machst. Besser ist es, wenn du die Sache gelassen angehst und Spaß auf dem Weg hast.

Viele Frauen haben beim vaginalen Geschlechtsverkehr keinen Orgasmus und fragen sich, warum das so ist. Die klassischen Medien bezeichnen Geschlechtsverkehr als den »Hauptakt« nach dem Vorspiel, und so denken Frauen, sie sollten dabei einen Orgasmus haben, und fühlen sich verkehrt, wenn sie keinen haben. Sie sind jedoch nicht allein: Dr. Elisabeth Lloyd, Biologieprofessorin an der Indiana University, USA, hat 32 Studien über die Häufigkeit des weiblichen Orgasmus beim Sex analysiert, die in einem Zeitraum von 74 Jahren entstanden sind (siehe Literaturhinweis Seite 216). Ihre Ergebnisse besagen: Beim Sex ohne klitortale Stimulierung erreichte nur ein Viertel der befragten Frauen häufig oder sehr häufig einen Orgasmus!

Vaginale Stimulation allein reicht also häufig nicht aus. Wenn du den G-Punkt in dein Repertoire miteinbeziehst, ist die Chance, dass deine Partnerin beim vaginalen Geschlechtsverkehr einen Orgasmus hat, deutlich größer, weil mehr erotische Signale an das Gehirn gesendet werden – insbesondere, wenn du den G-Punkt zuerst stimulierst, denn dann schwillt ihr inneres Schwellgewebe an, und die Vagina wird empfindlicher, wie du später im Kapitel »Anatomie« erfahren wirst.

Warum aber der G-Punkt, wenn es doch so viele andere schöne Stellen am Frauenkörper gibt? Eine super Frage, zumal du als Mann ja nicht direkt etwas davon hast. Klare Antwort: Eine Frau, die guten Sex mit dir hatte, wird gerne für weitere Erlebnisse zu dir zurückkommen.

Guter Sex ist für Frauen leider immer noch eher selten (ein weites Feld, dem ich mich bei anderer Gelegenheit widmen werde). Eine Frau aber, die Spaß am Sex mit dir hat, wird mehr Sex wollen als eine Frau, für die euer Sex nicht viel besser als eine warme Dusche ist. Außerdem höre ich immer wieder, dass der Genuss einer Frau beim Sex das Erregendste ist, was ein Mann erleben kann – und ich glaube das. Es soll sogar Männer geben, die aus reiner Sensationslust eine Frau in Ekstase treiben, um ihr dann zuzusehen ... Ich nehme lieber an, dass das Zugucken Spaß macht und ein Funke überspringt. Nicht zuletzt: Klar gibt es viele andere interessante Stellen an einem Frauenkörper, aber warum eine auslassen, wenn du alle haben kannst?

Warum sollte eine Frau daran interessiert sein, ihren G-Punkt zu finden? Meiner Ansicht nach gibt es verschiedene Gründe dafür. Ich selbst weiß auf alle Fälle immer gern, wie mein Körper funktioniert. Und es macht Spaß, die Grenzen von Genuss und Ekstase zu erforschen – und das ist etwas, was sich nicht theoretisch erforschen lässt, sondern nur praktisch!

Eine Frau erzählte mir einmal, dass sie beinahe alle ihre Orgasmen durch Stimulierung der Klitoris bekam. Egal ob Oralsex, Reiben mit der Hand oder durch einen Vibrator, sie meinte: »Meine Klit muss immer im Spiel sein.« Dann erzählte sie mir davon, wie sie mit einem einführbaren Vibrator masturbierte und kam, ohne ihre Klitoris stimuliert zu haben. »Ich habe keine Ahnung, ob es der Vibrator war, ein bestimmter Winkel oder was auch immer. Ich weiß nicht mehr, was an diesem einen Mal so anders war. Aber es war ein so intensives Gefühl! Ich möchte wissen, wie ich das wieder erleben kann.« Meine Vermutung: Sie hat unwissentlich den G-Punkt stimuliert!

Die Stimulation des G-Punktes spricht tatsächlich auf neurobiologischer Ebene andere Nerven an (dazu später mehr) als zum Beispiel die Stimulation der Klitoris, und so gesehen ist es

