

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 2017 bei Yella Cremer

www.lovebase.com

## Einleitung

Die G-Punkt-Massage-Kurzanleitung bietet für jede G-Punkt-Massage eine schneller 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 Liebespiel.

## 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 (sta forsch), wenn deine Partnerin erregt ist. Bei Erregung fühlt 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

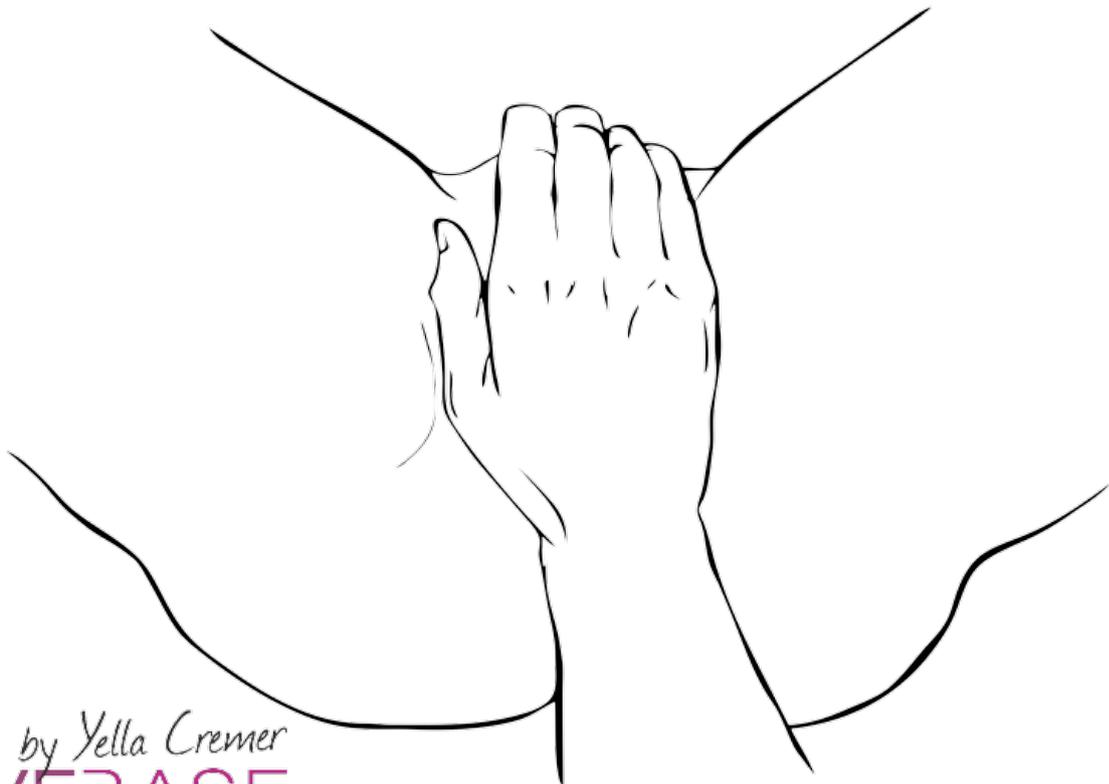
## BERÜHRUNGSARTEN:

- 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

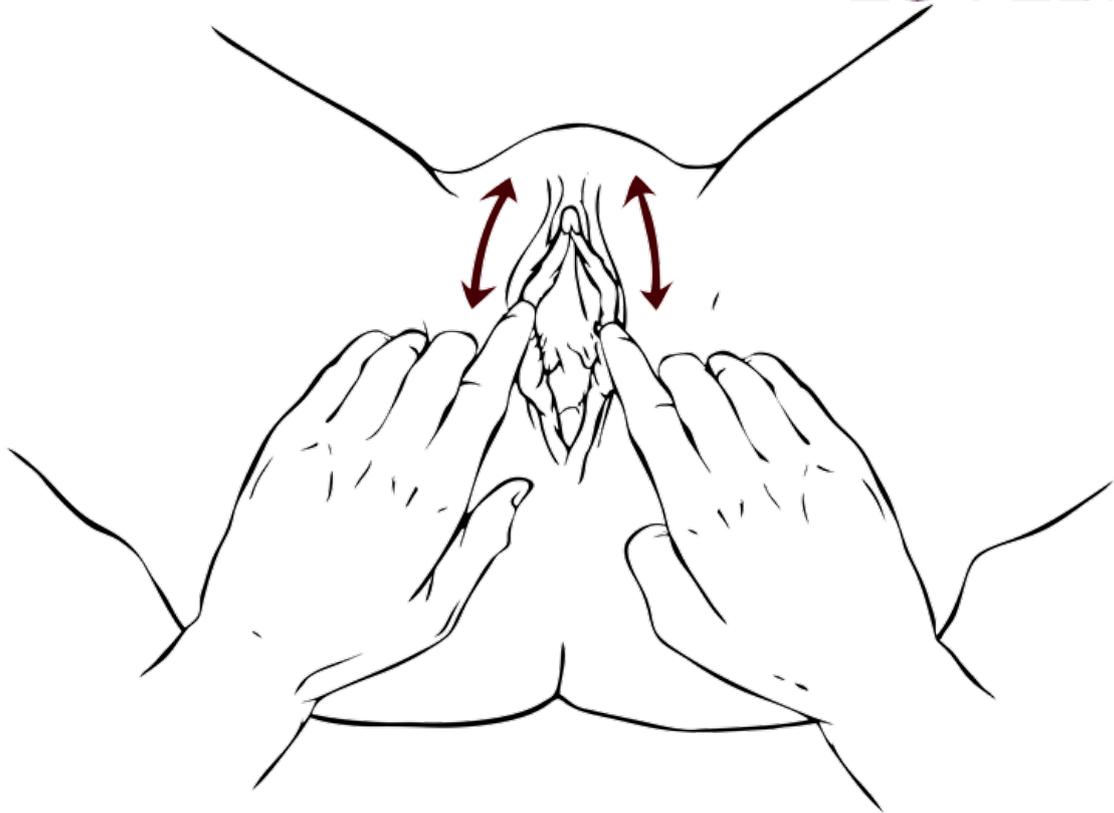
Nimm deine ganze Hand und lege sie mit der Handfläche nach unten über die gesamte Vulva. Übe dabei leichten Druck aus, sodass sie deine Hand gut spüren kann.



## 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.

copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## 3. Gatekeeper

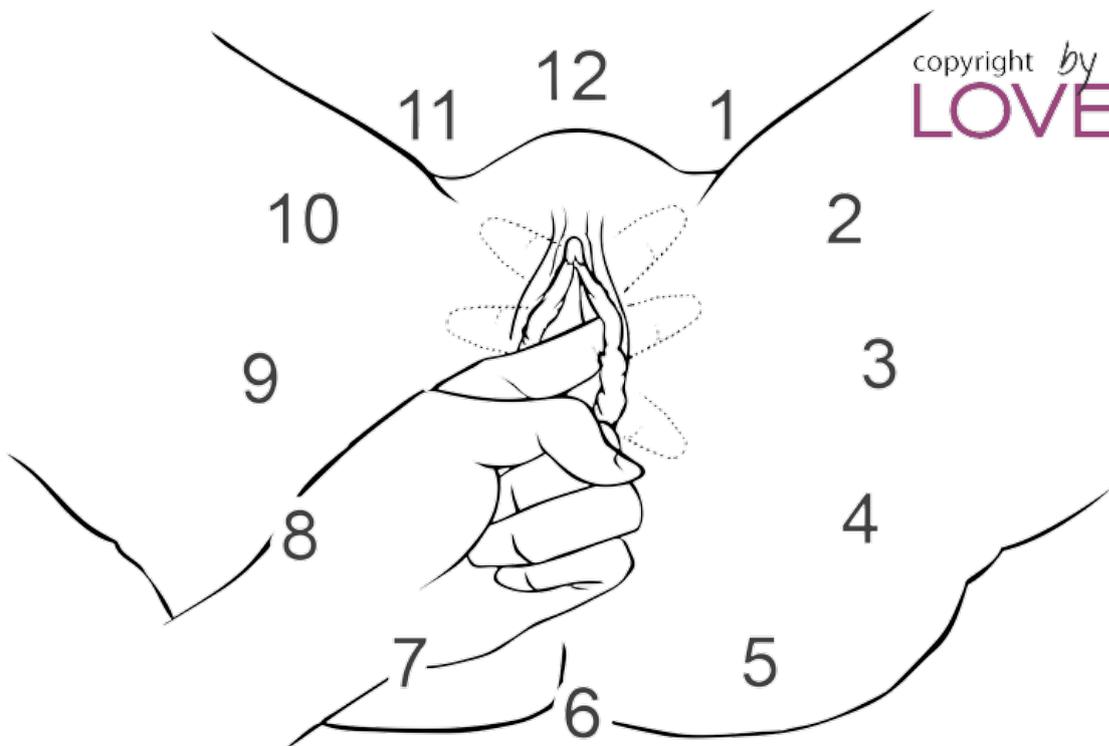
Halte nach dem Aufwärmen die Vulva großflächig mit deinen Händen. Führe dann langsam zuerst nur einen Finger ein. Lasse dich quasi von ihr einsaugen und nimm ggf. später mehr Finger dazu. Übe mit der daraufliegenden Hand leichten Druck aus.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 4. Around the clock

Um das Innere der Vagina der Frau 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.

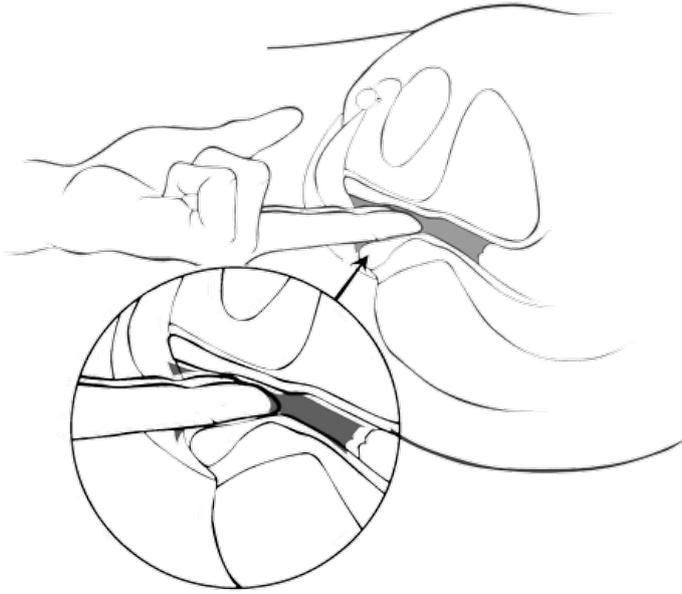


copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 5. G-Punkt finden

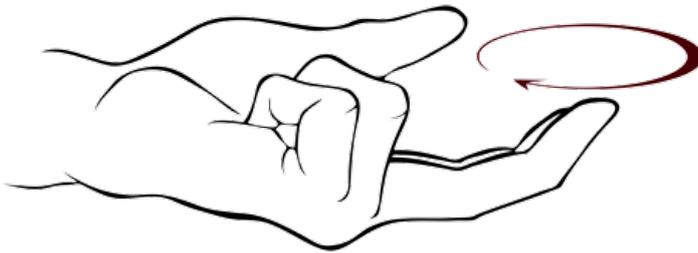
Finde heraus, wo was liegt indem du die innere Wand der Vagina zur Bauchdecke hin mit dem Finger abfährst, bist Du auf eine ungewöhnliche Stelle kommst. Viele sagen, sie fühlt sich "riffelig", "wie eine Wallnuss" an.

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.



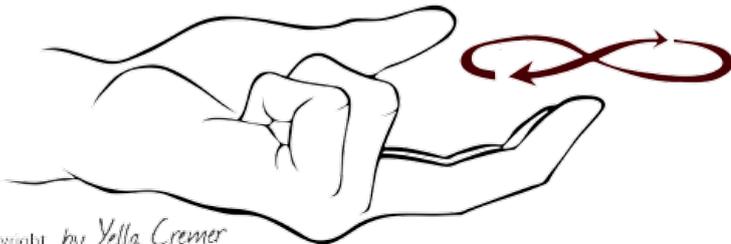
## 6. Kreise

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



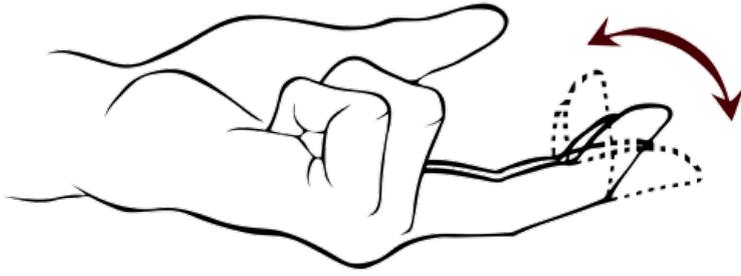
## 7. Achten

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



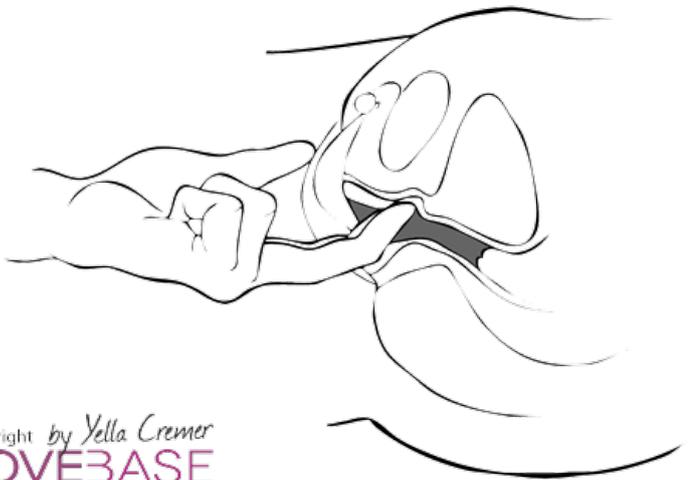
## 8. Komm' her

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



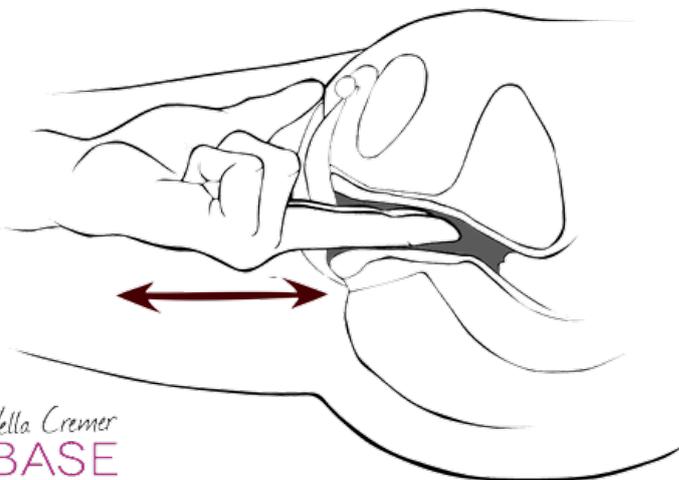
### 9. Leichtes Streichen

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.



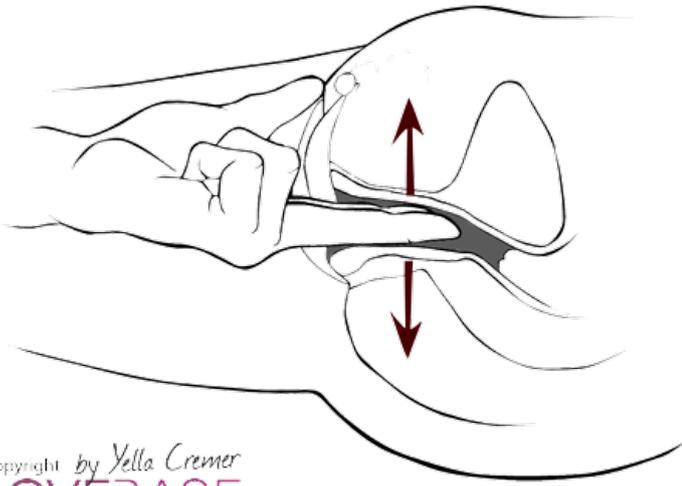
### 10. Festes Streichen

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

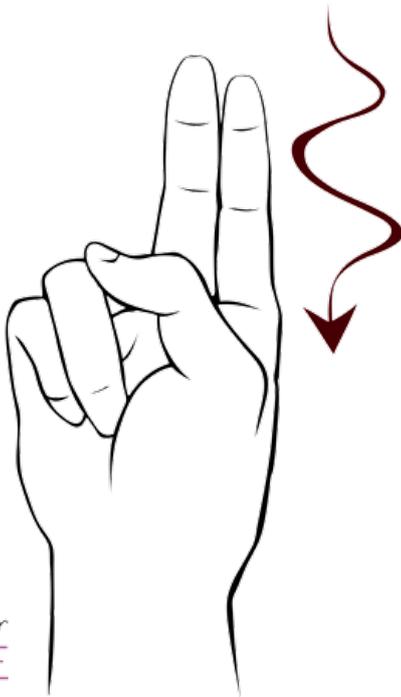
Mit ein oder zwei Fingern auf dem G-Punkt beginnst du ein leichtes Klopfen, dabei stimulierst du gleichzeitig durch die Auf- und Abbewegung deiner Hand den ganzen Vaginaleingang.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

## 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.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 14. Scheibenwischer

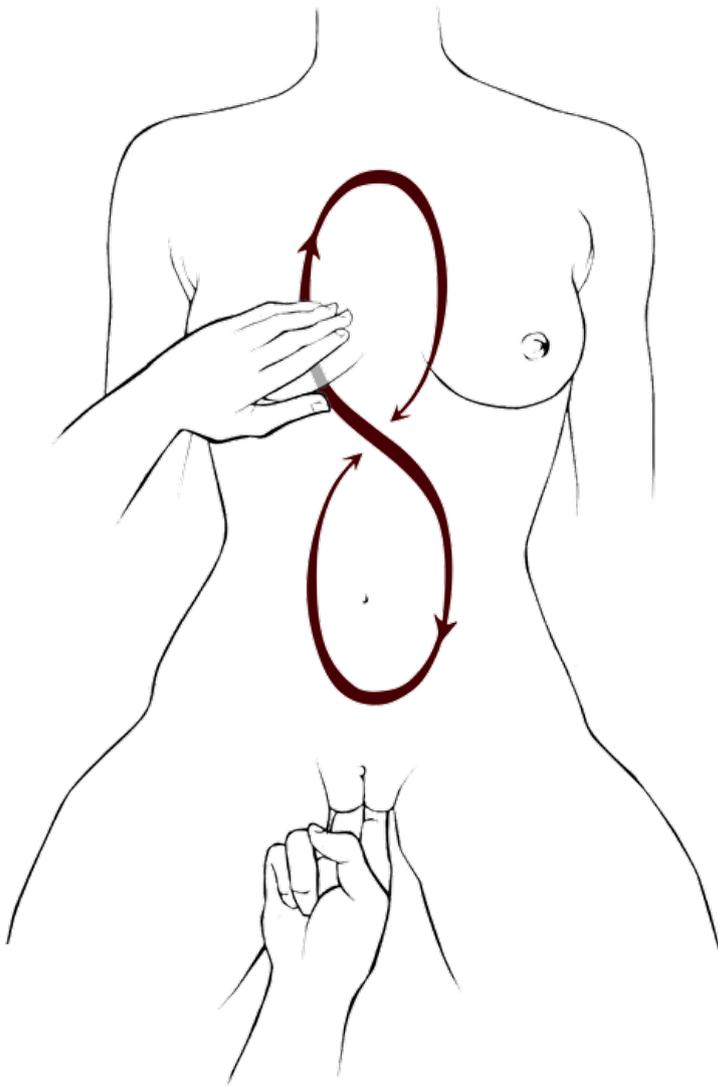
Fahre mit deinem Mittel- oder Zeigefinger über den G-Punkt wie ein Scheibenwischer von rechts nach links.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

#### 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.



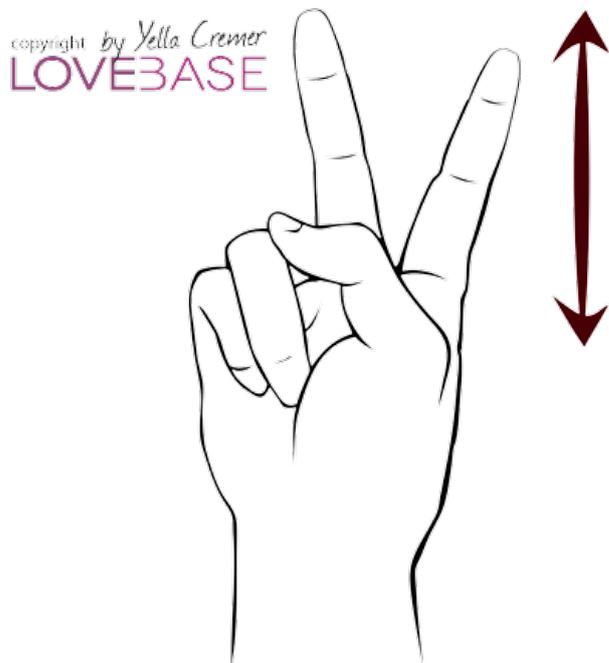
## 16. Drei Punkte

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.



### 18. Sprinkle-Kramer-Manöver

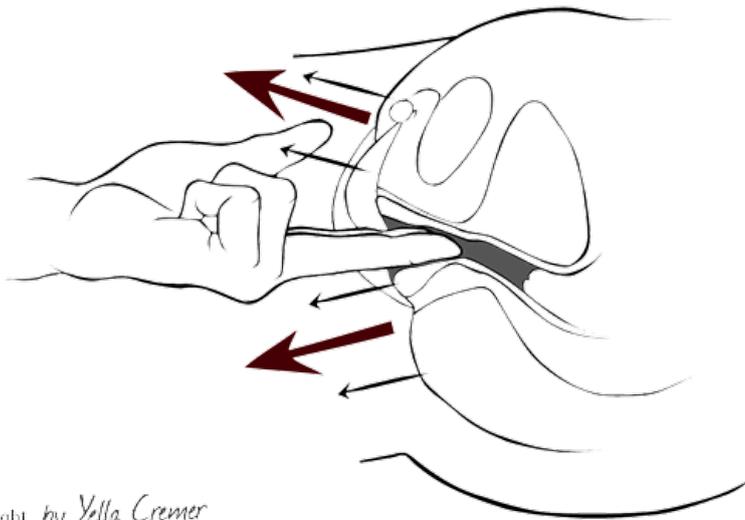
Ein oder zwei Finger einer Hand gleiten in die Vagina, während die Finger der anderen Hand die Klitoris stimulieren. Stimuliere den G-Punkt und die Klitoris mal gleichzeitig und mal abwechselnd.

copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**



## 19. PC-Muskeln

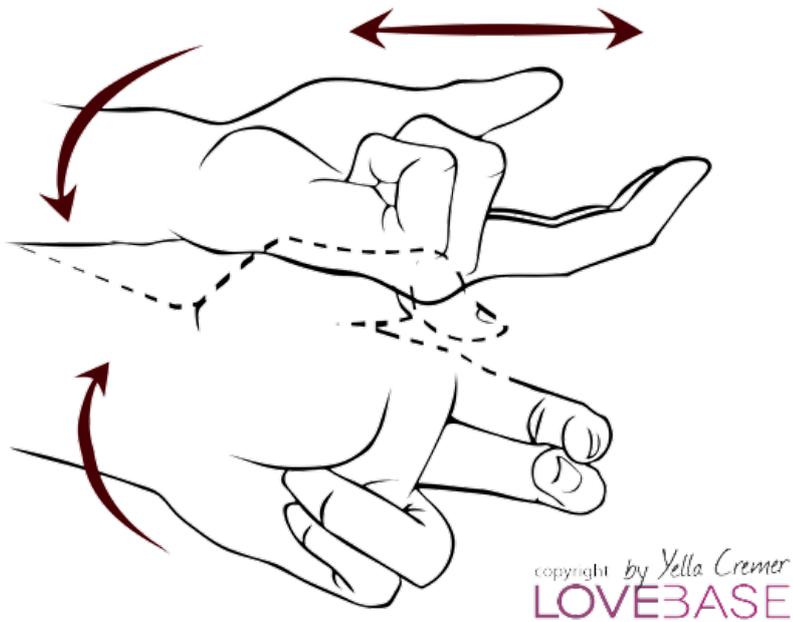
Während du einen Finger auf dem G- Punkt hast, lasse deine Partnerin ihre PC-Muskeln an- und entspannen und nach außen drücken, so als würde sie etwas aus ihrer Vagina hinausdrücken wollen.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

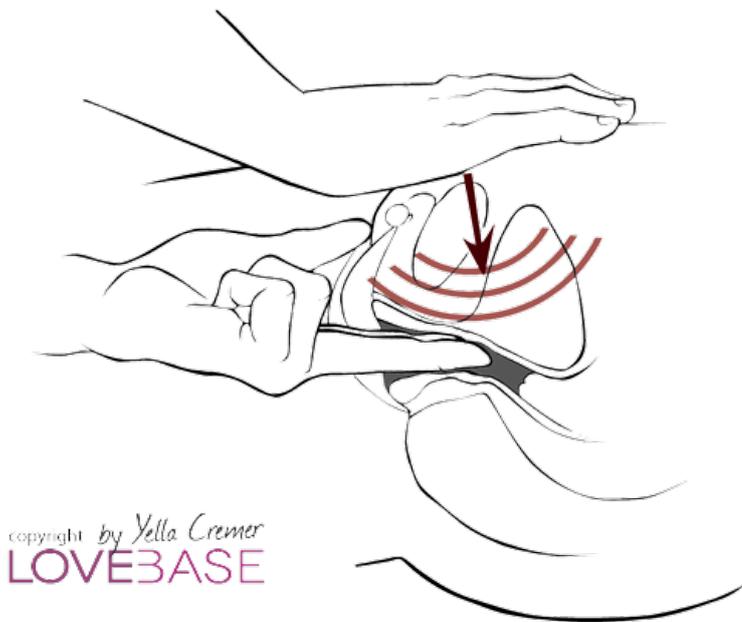
## 20. Korkenzieher

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



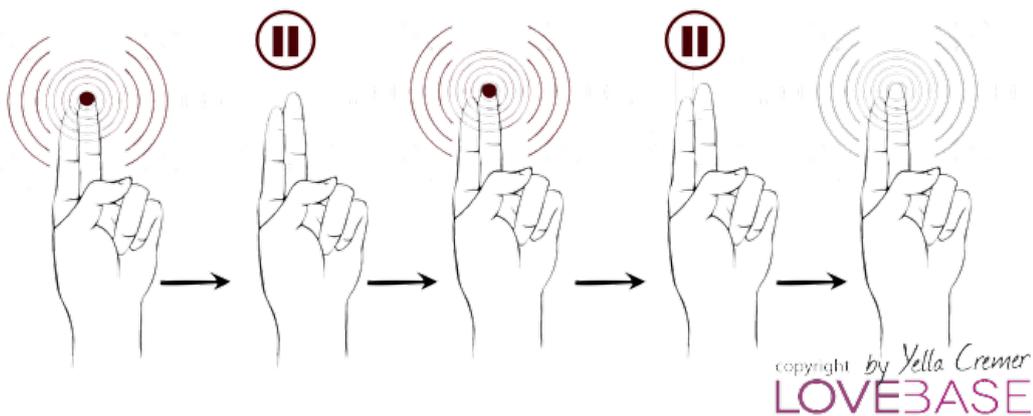
## 21. Sandwich

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



## 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.



copyright by Yella Cremer  
**LOVEBASE**

### Yella's Tipp:

Was immer du tust, mache es mit Herz.

Aufmerksamkeit ist wichtiger als Technik.

## Über die Autorin



Yella ist Sexexpertin und Intimitätscoach. Ihr größtes Geschenk an Männer und Frauen ist ihr sexfreundlicher Raum, der jeden verwandelt, der ihn betritt. In ihrer offenen, direkten und erfrischenden Art sendet sie unmerklich eine tiefe Erlaubnis an jedes sexuelle Wesen aus, genauso sein zu dürfen wie es ist. So erlebt man, wie der eigene sexuelle Garten mit allem was in ihm wächst in voller Schönheit erblühen darf.

Yella's Vision ist eine Welt, in der Menschen ihre eigene Sexualität in ihren Facetten annehmen, frei gestalten, hingebend genießen und mit Bewusstsein ausleben. Gemäß ihrem Motto »Guter Sex lässt sich lernen« unterstützt sie Menschen dabei, ihren ganz persönlichen Zugang zur Sexualität und Intimität zu finden und zu vertiefen.

Seit ihrer Jugend reiste Yella um die Welt und sammelte Wissen rund um Liebe, Sex und Beziehungen. Angefangen von Tantra, BDSM, über den sexuellen Schamanismus bis hin zur heiligen

# Sexualität.

Sieben Jahre lang führte Yella eine Tantra-Massagepraxis AYELLA (<http://www.tantra-essen.de>) in Essen, in der sie selbst massierte und ein Team von 14 Frauen und Männern anleitete. Dabei sammelte sie viele Erfahrungen damit, wie Menschen sexuell funktionieren.

Ihr aktuelles Buch "Das G-Punkt Handbuch für Sexgötter" (ISBN 978-3-7357-1777-1) ist seit Juni 2014 im deutschen Buchhandel erhältlich und mit fast 12.000 Exemplaren eines der umfassendsten und gefragtesten Werke zum Thema.

Ihr erstes Buch »Die 50 besten Sexschulen« (ISBN 978-3-7322-7340-9) und die Dvd "Sexuelle Kommunikation" runden das Angebot ab.

Ende 2012 eröffnete Yella Cremer die Gourmet-Sexschule »LoveBase« (<http://www.lovebase.com>). Auf der Webseite befinden sich kostenlose und kostenpflichtige Videos und ein Blog rund um das Thema Sexualität und aktuelle Termine für Vorträge und Workshops.

## 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

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



Zu allen Themen gibt es auch eBooks.

**LINGAMMASSAGE KURZANLEITUNG**

**1. BEGRÜßUNG**  
Zur Begrüßung legt du eine Hand ruhig auf die Gesäßmuskeln und eine auf das Herz. Halte sie eine Weile dort wie Ankerpunkte und lausche dem Atmen.

**2. COCK-SHATSU**  
Beginne an der Wurzel des Lingams und bewege deine Hände zwischen Daumen und Ringfinger, drücke dann für ein paar Sekunden. Bewege die Finger zueinander, bis du ein leichtes Schütteln spürst. Du kannst dabei auch Gendliche machen, indem du den Mann daran, dich zu atmen.

**3. FRENUMULM-GRUSS**  
Halte die Stelle direkt unter dem Eichel, über mit dem Zeigefinger (über Licht-Bündel) geschmeidig. Bewege dann mit kleinen Kreisen in beide Richtungen.

**4. HELIUMGRIFFF**  
Halte zuerst den Lingam mit beiden Händen umschließen und streiche ihn dann mit einer Hand nach oben zum Eichel hin, mit der anderen Hand streichst du gleichzeitig nach unten Richtung Hoden und umschließt die anschließend. Verhandle eine Weile, bevor du den Griff wechselst.

**5. RAINBOW RUB**  
Umwickle die Eichel mit einer Hand. Führe mit einer anderen Hand, über die Eichel und hinter die Eichel und das Frenulum hin.

**6. KREISE**  
Mit der Spitze dieses Fingers machst du sanfter Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

**7. ACHTEN**  
Mit der Spitze dieses Fingers streichst du ganz leicht über und zurück über den ganzen Bereich vom Vagineneingang bis zum G-Punkt. Du fühlst weichen Druck aus, der dir wieder verwirren kann.

**8. KOMMA**

**9. LEICHTES STREICHEN**

**10. FESTES**

**G-PUNKT - MASSAGE KURZANLEITUNG**

**1. AUFWÄRMEN DER VULVA**  
Nimm deine ganze Hand ganz langsam entlang der Schamlippen von oben nach unten, anschließend vom äußeren Fragen und fahre die äußeren und inneren Schamlippen gleichzeitig nach unten bis du sie erreichst. Das kann die die Entspannung machen und ganz sehr bis eintragsvoll unterstützen.

**2. WARM-UP**  
Fahre mit beiden Händen langsam ganz langsam entlang der Schamlippen von oben nach unten, anschließend vom äußeren Fragen und fahre die äußeren und inneren Schamlippen gleichzeitig nach unten bis du sie erreichst. Das kann die die Entspannung machen und ganz sehr bis eintragsvoll unterstützen.

**3. GATEKEEPER**  
Nimm deine ganze Hand ganz langsam entlang der Schamlippen von oben nach unten, anschließend vom äußeren Fragen und fahre die äußeren und inneren Schamlippen gleichzeitig nach unten bis du sie erreichst. Das kann die die Entspannung machen und ganz sehr bis eintragsvoll unterstützen.

**4. AROUND THE CLOCK**  
Um das Innere der Vagina der Frau kennenzulernen, gehst du ähnlich wie bei der Bewegung der Kreise, aber jeweils in einer Richtung im Kreis, aber jeweils in einem anderen Schuss auf den Punkt aus und habe dir nur zwei bis drei Sekunden.

**5. G-PUNKT FINDEN**  
Finde heraus, wo das Innere der Vagina der Frau liegt. Führe mit der Fingerkuppe die Seiten des Penis entlang. Führe den Kopf und das Ende des Zeigefingers. Es ist sehr langsam, achte auf die Entspannung, achte auf die Entspannung.

**6. KREISE**  
Mit der Spitze dieses Fingers machst du sanfter Kreisbewegungen direkt am G-Punkt.

**7. ACHTEN**  
Mit der Spitze dieses Fingers streichst du ganz leicht über und zurück über den ganzen Bereich vom Vagineneingang bis zum G-Punkt. Du fühlst weichen Druck aus, der dir wieder verwirren kann.

**8. KOMMA**

**9. LEICHTES STREICHEN**  
Mit der Spitze dieses Fingers streichst du ganz leicht über und zurück über den ganzen Bereich vom Vagineneingang bis zum G-Punkt. Du fühlst weichen Druck aus, der dir wieder verwirren kann.

**10. FESTES**  
Mit ein oder zwei-fach ausgefahren streichst du ganz leicht über und zurück über den ganzen Bereich vom Vagineneingang bis zum G-Punkt. Du fühlst weichen Druck aus, der dir wieder verwirren kann.



# ANALMASSAGE FÜR DIE FRAU

## KURZANLEITUNG

Eine Analmassage ist mehr: die Yoni-Massage von innen für Sex-Genuss!

Im besten Fall empfangen beide Partner einander mit viel Freude gleichzeitig. Aber Anus ist viel härter als Vagina. Vorherbeiziehender Ausfluss wie bei einer unregelmäßigen Periode, die im jedoch mit gelbem Tonen die Finger verfarben. Sie ist auch Frauen die Gefahr droht, wenn Anus und Vagina nicht gleichzeitig stimuliert werden, so machen sich viele noch Komplikationen.

Die innere Analmassage ermöglicht zusätzlich die Stimulation des G-Punktes.

Der Anus ist für viele Menschen ein Tabu oder auch ein Scham-Objekt.

Wer sich jedoch trauen will, auf Anus zu gehen, die richtige Technik lernt und ein paar einfache Hygienevorschriften beachtet, sind für einen Spaß nicht fern.

Die Analmassage für sich zu entdecken ist eine Bereicherung für Frauen, verleiht die Intensität und vertieft das Verhältnis zum eigenen Körper.

\*Hier ist das persönliche Spiel für die weiblichen Genossen.

### Was ihr braucht:

- Öl für die Garteringen (Talg oder Olivenöl) besser, kein Mineralöl!
- Leinöl (oder Mandelöl)
- Sanftes Schmiermittel und etwas Wollschafwolle
- Glycerinbasiertes (sanftem) Gleitgel gegen Öl!
- Hygiene für Hände, natürlich: Anus und Vagina

### Vorbereitung

- Die Hand im Anusbereich sehr empfindlich, ist Finger abwaschen! auf diese Fingermassage achten!
- Scherere die Haut kurz und feil an, bis die weichen Haare fallen!
- Glycerin oder Honig sehr empfehlenswert, ist eine die Vermeidung von Hautirritationen!

### POSITIONEN

Die Frau liegt auf dem Bauch und der Mann kniet hinter dem Rücken.



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

### ERGÄNZENDE YONI-MASSAGEGRIFFE

Manche Frauen genießen die Analmassage mehr, wenn gleichzeitig ihre Yoni stimuliert wird. Hierfür die Klitoris und die Scheide berühren und Finger die Frau, ist ein eine innere Yoni-Massage möglich.



Klitoris berühren



G-Punkt berühren



Die Vagina berühren

### ROSETTENMASSAGE



Die Bewegung der Hände kreuzförmig über die Klitoris und G-Punkt. Die Klitoris ist ein empfindliches Organ und hat eine reiche Blutversorgung. Die Bewegung sollte sanft und langsam sein.

### INNERE ANALMASSAGE



Die Fingerführung auf dem Anus



LOVEBASE

Die Online-Schule – Videos, Bücher und mehr