

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME

Det er nemmere end du tror!

G punktet er ansvarlig for nogle af de mest intense orgasmer en kvinde kan have, inkl. sprøjteorgasmer, fuld krops og Tantrisk/Spirituel orgasme. Den hellige gral indenfor kvinde orgasmer. Vil du gøre hende afhængig af dit touch skal du mestre hendes G punkt. Problemet er at en masse mænd har store problemer med at finde det G punkt. Men faktisk er det utroligt let med lidt viden om den kvindelige anatomi.

Labia fakta

1. Labia er to sæt af læber der beskytter den følsomme klitoris og det indre af vagina.
2. Labia består af minor Labia: indre skamlæber og Labia Majora: de ydre skamlæber.
3. Ydre side af Labia Majora har hår mens indersiden er blød, glat og hårløs.
4. Labia er utrolig følsom ved berøring, temperatur og stræk, som er forbundet med en stor del af kvindens seksuelle nydelse.
5. Størrelsen af Labia er forskellig ved alle kvinder.

Hvor sidder G-punktet?

Man kan let lokalisere G-punktet ved at bruge hånden. Før en eller to fingre ind i skeden med håndfladen op. Bøj fingrene opad så de berører fremad i skedevæggen. Du vil måske føle ru hud mod fingerspiserne, og nogen vil betegne det som riller. Hvis kvinden er seksuelt ophidset vil dette område kunne føles fast og rundt og som en hævelse mod fingerspidserne. Ved fortsat stimulering af G-punktet hævder mange kvinder at de får en intens lystfølelse i underlivet, og denne lystfølelse kan til slut udløse en dyb vaginal orgasme. Denne lystfølelse – og eventuelt den efterfølgende orgasme – er afhængig af at man stimulerer G-punktet på den "rigtige måde".

Stimulér G-punktet

Det er generelt ingen god idé at gå i gang med at stimulere G-punktet umiddelbart efter, at man har smidt tøjet. Start hellere med et "forpil" som I normalt ville have gjort, inden I skal have sex. Det centrale her er, at hun bør være våd i skeden, før du begynder at stimulere G-punktet. Hvis hun ikke er blevet våd under dette "forpil", så bør du bruge en vandbaseret creme (lubrikant) på din "aktive" hånd.

"Doggystyle" stillingen er en klassiker, når det gælder stimulering af G-punktet, da mandens penis vil støde forsiden af skedevæggen, hvor G-punktet sidder.

Hun bør ligge på ryggen, helst med knæene bøjet og fodsålerne ned på sengen. Læg gerne en lille pude under hendes numse for at løfte underlivet lidt. Lad to fingre glide forsigtig ind i skeden, med håndfladen op. Husk hele tiden at spørge hende hvordan det føles. God kommunikation er nemlig en forudsætning for at I skal lykkes med både at finde og stimulere G-punktet.

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME

STEP 1. Massér det ydre først

Massage er en af de mest intime og kraftfulde våben i dit seksuelle arsenal. Du må aldrig undervurdere en massage og dens potentiale for orgasme.

Brug begge spidserne af pegefingre og lange finger og din tommelfinger. Masser de ydre skamlæber, knib dem let, træk dem let op og ned og udaf.

Det hjælper hende med at slappe af fordi det viser hende hun er i hænderne på en mand der ved hvordan han skal tilfredsstille en kvinde. Det vil øge hendes blod cirkulation til hele genital regionen og gøre hende klar til G punkts stimulation..

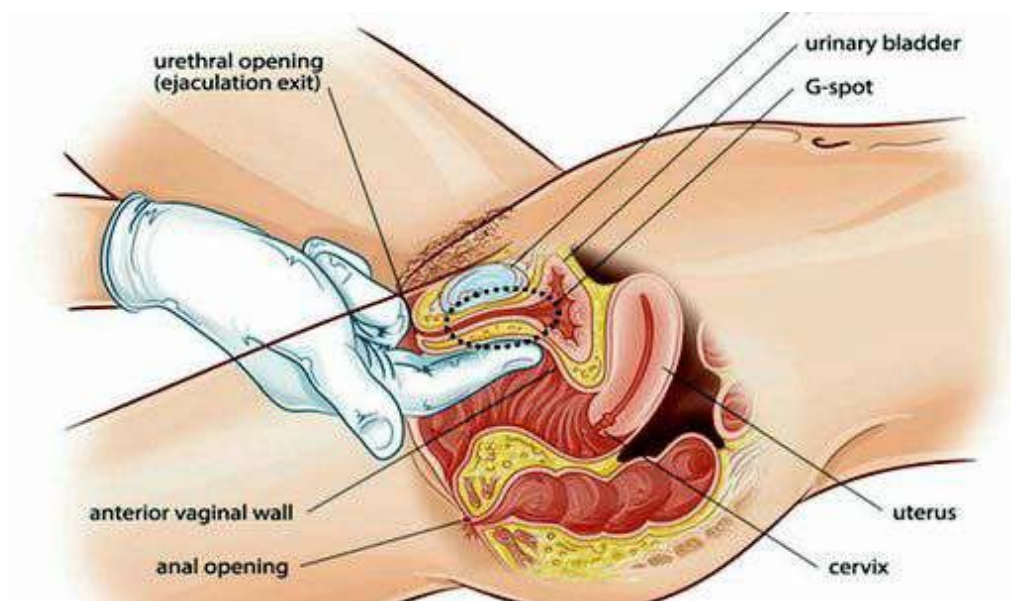


STEP 2. Begynd at masser hende indeni og Find hendes G punkt.

Fingrene presses først ganske let mod skedevæggen (ca. klokken 12), samtidig med du gnider frem og tilbage i skeden. Du vil sandsynligvis ikke føle noget andet end ru hud først, selve G-punktet er "gemt" af vejen mellem skeden og urinrøret. Måske føles det som revner. Press lidt hårdere langs denne del af skedevæggen, og husk at spørge hende hvordan det føles. Hvis hun ikke føler noget specielt denne gang, trækker du fingrene lidt ud og fortsætter et stykke tid i dette området.

Du/I er ikke i tvivl når...

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME



Nogen kvinder vil være mest følsomme på den yderste del af G-punktet, mens andre igen er mere følsomme på den midterste eller inderste stykke. Når du “fundet” det rette sted, vil hun imidlertid kunne fortælle dig, at det føles godt. Du fortsætter med at stimulere kun på det område, og vil snart kunne mærke en hævelse mod fingerspidserne. Du har nu lokaliseret G-punktet.

Brug fingrene eller en G-punkts vibrator

Lad fingrene eller evt. en G-punkts vibrator presse mod skedevæggen mens de glider frem og tilbage. Stop af og til og lad fingerspidserne gå i cirkelbevægelser over den hævelse som udgør G-punktet. Forsøg at holde en jævn rytme samtidig som du øger trykket lidt. Nogen kvinder vil måske føle en trang til at tisse. I så fald stopper du op et lille øjeblik. Hvis trangen til at tisse bliver ved, så bør hun eventuelt gå på toilettet og tømme blæren. Når du stimulerer G-punktet så vil der sprede sig en intens lystfølelse i hele underlivet – inkluderet området rundt om blæren.

Denne lystfølelse vil derfor for enkelte kvinder kunne give en følelse af at hun skal tisse. Når trangen til at tisse forsvinder eller efter at hun eventuelt har tømt blæren, så fortsætter du med at stimulere G-punktet på samme måde som beskrevet før. Hun vil måske begynde at vise både gennem lyd og kropsbevægelser, at hun nyder denne stimulering og den opbyggede seksuelle spænding vil til slut få sit afløb gennem en intens orgasme. Nogen kvinder vil måske udskille en del væske under denne orgasme, og dette kaldes ejakulation. Denne væske er ikke urin.

1 orgasme kan nemt blive til 2...

Ved fortsat stimulering af G-punktet efter denne orgasme, er det mulig at du kan give hende en ny orgasme kort tid efter. Der opstår ofte en slags “pyramide-effekt” ved stimulering af G-punktet, måske kan den næste orgasme føles bedre end den forrige. Så hvorfor stoppe når det føles godt? Fortsæt derfor med at stimulere hendes G-punkt gennem den første orgasme og ind i den næste. Men husk hele tiden at spørge hende hvordan det føles, så du ikke gør noget, som føles ubehagelig for hende. Kvalitet er trods alt vigtigere end kvantitet!

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME

Sprøjteorgasmer

Sprøjteorgasmer er et af de emner indenfor sex, som er omgærdet af mystik og nysgerrighed. Er det alle kvinder, der kan få en sprøjteorgasme? Hvordan kan man give en kvinde en sprøjteorgasme? Spørgsmålene er mange, hvilket vi også oplever. Hvis du er en af dem, der godt kunne tænke sig at udforske sprøjteorgasmer, hvad end du allerede har prøvet at få en, eller er nybegynder, så læs med herunder, og få tipsene til hvordan du kommer i gang på egen hånd.

Hvad er ejakulation?

Ejakulation er udskilning af væske. Det bedste eksempel på ejakulation er måske mandens sædudtømning. Men også mange kvinder kan ejakulere, eller udskille væske under orgasmen. Og da snakker vi ikke om den normale fugtighed som opstår i skeden. Vi snakker faktisk om en udløsning, som på mange måder kan sammenlignes med den manden har – mange kender det, som en sprøjteorgasme.

Det er særligt efter 1980, at der er blevet forsket på kvinders ejakulation. Før denne tid blev ejakulation hos kvinder stort set afvist som vrøvl af fagfolk (læger, gynækologer, psykiatere, etc.). Dette førte ofte til unødvendige operationer (for at rette op på inkontinens hos kvinder), dyr terapi (for at finde ud hvad der lå bag inkontinens) og i enkelte tilfælde endog skilsmisse fra oprørte ægtefæller.

Efter at forskerne Beverly Whipple, Alice Kahn Ladas og John Perry udgav en bog "The G-Spot and Other Recent Discoveries about Human Sexuality" i 1982 begyndte imidlertid mange fagfolk at få øjnene op for dette tilsyneladende ukendte fænomen. Der må det imidlertid siges, at ejakulation og sprøjteorgasmer hos kvinder slet ikke er så ukendt, som enkelte måske tror, for selv Aristoteles skal have skrevet om dette i sin tid.

Det er ikke urin...

Kvindelig ejakulation indebærer udskilning af væske fra urinrøret. Denne væske er imidlertid ikke urin, og selve ejakulationen er ofte efterfuldt af en dyb orgasme. Stimulering af G-punktet er den mest kendte metode for at opnå denne ejakulation, men ikke nødvendigvis den eneste. Lad det være sagt en gang for alle, at ikke alle kvinder ejakulerer og fremprovokerer en sprøjteorgasme.

Blandt dem, som gør det, er det ofte stor forskel på den mængde væske som udskilles, akkurat på samme måde som mænd udskiller forskellige mængder væske under sædudtømmingen. For nogen kvinder kan det være nogle få dråber væske, mens hos andre kan der være nok væske til at fylde en tekop. Når det gælder selve ejakulationen, så kan også den opleves forskelligt. Nogen vil mærke, at der render mere væske end normalt, og at sengen bliver ganske våd. Andre igen kan opleve ejakulationen som en kraftig stråle fra urinrøret.

Videre forskning på denne væske har slået fast, at det ikke drejer sig om urin. Selv om det ikke hersker fuld enighed om det, så mener de fleste forskere, at denne væske kommer fra nogle kirtler, som ligger i vævet ved selve urinrøret (urinrørssvampen). Stimulering af G-punktet fører til, at disse kirtler producerer den væske, som så udskilles under sprøjteorgasmen.

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME

Fuldkommen normalt!

Der findes kvinder, som har oplevet ejakulation som en slags kropslig "defekt" og af den grund har forsøgt at undertrykke selve orgasmen på grund af frygt for at væde sengen. Andre igen har "faket" orgasmen af samme grund. Kendskab om G-punktet og ejakulation vil kunne udvide kvinders seksuelle repertoire og samtidig give dem et mere fuldstændigt sexliv. Forudsætningen er, at man accepterer alle sider ved sin egen sexualitet. Der findes med andre ord ingen grund til at undertrykke den nydelse, mange kvinder føler under selve ejakulationen.

Men samtidig bør der måske også advares mod, at man fokuserer for meget på G-punktet og ejakulationen. Da ikke alle kvinder nødvendigvis har et G-punkt, som reagerer positivt på stimulering eller kan ejakulere, så ville det være synd, at denne "nye opdagelse" førte til angst og komplekser hos disse kvinder. Hvis man bliver for målorienteret og kun fokuserer på teknikker for at fremskaffe denne specielle orgasme, så vil sexlivet miste lidt af gnisten og så har man glemt det vigtigste af alt, nemlig at sex skal være sjovt!

OBS: Nogle kvinder vil opleve, at når først de har "lært" at få sprøjteorgasmer, så har de svært ved at stoppe dem. Det vil sige, at de får sprøjteorgasmer hver gang, de dyrker sex – om de vil det eller ej. Med denne risiko in mente, bør du overveje, om du overhovedet har lyst til at begynde at eksperimentere med sprøjteorgasmer?

Husk at hun ikke nødvendigvis sprøjter, når hun får en g-punktsorgasme – den kan nemlig både være "tør" og "våd" (den våde er den såkaldte sprøjteorgasme). Og stil ikke efter den: Sæt dig som mål, at hun skal have en dejlig g-punktsmassage. Hvis I begge er indstillet på nydelsen i sig selv og glemmer orgasmen lidt, forbygger I præstationsangst hos begge parter og giver plads til orgasmen. Det er vigtigt at hun er afslappet i hele kroppen og godt tændt. For at få sprøjteorgasme, skal hun kunne spænde af i vagina under massagen.

Hvis du i stedet for hænderne vil stimulere hendes G punkt med din penis er der visse modifikationer der er nødvendige naturligtvis.

Doggy style: Skal du nå hendes G punkt i denne stilling skal du vende hendes hofter nedaf i en vinkel.

Husk at G punktet er ca 4-5 cm inde i hende så istedet for fuld penetrering skal du kun ca halvt ind og styre penis hovedet imod den øvre væg hvor G punktet er.

Missionary: Her, med kvinden nederst, behøver du en pude under hende for at hæve hendes hofter. Nu, mens du er inde i hende, istedet for at gå direkte på hende, sigt penis hovedet mod fronten af hendes vagina væg ca 4-5 cm inden

Igen vil fuld penetrering ikke virke fordi penis skyder forbi hendes G punkt så.

Godt tip: Når du fører din penis ind og ud af hendes vagina så pres blidt din hånd ned på den nedre del af hendes mave. Det vil presse hendes G punkt tættere på din penis og tillade en dybere stimulering af G punktet.

GIV HENDE EN G PUNKTS ORGASME

Cowgirl: Når din kvinde er øverst så få hende til at vende hendes hodter så din penis kan sigte imod hendes G punkt i øvre del af Vagina.

3. Stimulering af G punktet med sex legetøj

Der er mange slags sex legetøj såcielt beregnet til stimulering af G punktet.

De har en speciel form med et opadgående fremspring og flere af dem har vibration som føles meget stimulerende for hende og hjælper på at fremskynde orgasmen.

Nogle kan endda give dybere stimulation samtidig og også anal stimulation.

(Rabbit vibrator)

Nu kan du det. Eksperimenter og prøv det hele.

Jo flere orgasmer du giver din kvinde jo mere vil hun elske dig.

Huskeregul 1: Sengen er en stressfri zone

Hendes evne til overhovedet at få orgasme hænger både sammen med øvelse, med også at hun kender sin krop, og at hun tør slappe af og give slip helt nede i sin underbevidsthed. Hvis hun ikke kan det, kan du for så vidt være Kong Klimaks, uden at det hjælper noget. Når det så er sagt, skal det lige tilføjes, at hvis du begynder at stresse over, at hun ikke ser sol, måne og stjerner, selv om du slider for sagen, begynder hun helt sikkert også at stresse over det, og så sker der altså ikke noget - og så er det tilbage til start.

Huskeregul 2: Uden opvarmning, ingen præmie

Kvinder har brug for længere tid til at blive varmet op end mænd. Og når hun er ordentligt varmet op, er chancen for at få hende til at klimakse - ja, eventuelt multiklimakse - så meget desto større. Det er fakta på linje med, at Messi er Gud, eller at en bajer skal være kold.

Huskeregul 3: Husk den magiske knap

Det seksuelt mest følsomme område - ud over hendes hjerne - er hendes klitoris, så den skal du/I finde. Det vender vi tilbage til. Hvis man udelukkende stimulerer skeden, som er det, du gør under ind-ud action, svarer det nogenlunde til, at hun prøver at give dig udløsning udelukkende ved at kæle for dine testikler - og det ville formentlig tage sin tid.

Huskeregul 4: Alle piger er forskellige

Alle kvinder er forskelligt indrettede dernede, så en stilling, der virkede enormt godt for din eks, virker ikke nødvendigvis for din nye dame. Og lad så i øvrigt være med at spekulere så meget over, om det er den ene eller den anden slags orgasme, du giver hende. Pizza er jo - uanset fyldet - heller aldrig rigtig dårligt, vel?