

YELLA CREMER  
Das G-Punkt-Handbuch  
für Sexgötter





Yella Cremer


DAS  
G-PUNKT  
HANDBUCH  
FÜR SEXGÖTTER



arkana

Dieses Buch erschien erstmals 2014  
bei Books on Demand GmbH, Norderstedt.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten,  
so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns  
diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum  
Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

 Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.



Penguin Random House Verlagsgruppe  
FSC® N001967

2. Auflage

Überarbeitete und erweiterte Neuauflage

© 2017 Arkana, München

in der Penguin Random House Verlagsgruppe GmbH,  
Neumarkter Straße 28, 81673 München

Lektorat & Satz: Felicitas Holdau

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: Uno Werbeagentur, München,  
auf Grundlage eines Entwurfs von Yella Cremer

Illustrationen: Golam Faruque

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-34211-2

Besuchen sie den Arkana Verlag im Netz



Für alle Männer,  
die mutig Sex erforschen

# Inhalt

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

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

Troubleshooting	159
Was du bei Problemen tun kannst	159
Die weibliche Ejakulation	168
Mythen und Wahrheit rund um die Ejakulation	169
Das Ejakulieren erlernen	175
Noch mehr Wissenswertes	180
Troubleshooting: Was du bei Problemen tun kannst	183
Ein paar Worte von Frau zu Frau	186
Der große Unterschied	186
Körperscham und Selbstbewusstsein	188
Ein paar Fakten über deinen Körper, die dir vielleicht neu sind	190
Pussy Yoga: Den Beckenboden trainieren	192
Welche innere Haltung unterstützt dich dabei, Spaß beim Sex zu haben?	195
Selbsterforschung	199
Den Mann verstehen	201
Wie du mit ihm gut kommunizieren kannst	206
Was wirklich glücklich macht	213
Schlusswort	215
Anhang	216
Bücher, DVDs und mehr	216
Danke!	219





# ● 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

kein Wunder, dass die Frau durch den G-Punkt Zugang zu einer ganz anderen Art von Spaß und Intensität bekommen hat.

Erfahrene Frauen schildern den G-Punkt-Orgasmus aber ganz unterschiedlich: Er sei »anders«, ein viel tieferes und intensivere Gefühl im ganzen Körper, ein gewaltiger Ausbruch, der durch den ganzen Körper ströme. Manche sagen, er sei länger oder an einer anderen Stelle im Körper. Einige Frauen sagen, es sei der beste Orgasmus, andere finden ihn nur ein wenig merkwürdig.

G-Punkt-Orgasmen überhaupt zu kennen ist eine Bereicherung, egal ob sie deiner Partnerin dann gefallen oder nicht, denn so erweitert sie ihr erotisches Repertoire. Wie soll sie wissen, ob ihr etwas gefällt oder nicht, wenn sie es nicht kennt? Mehr über die verschiedenen Arten von Orgasmen und wie man die Chancen, ihr einen zu schenken, erhöht, erfährst du in diesem Buch.

## An die Frau

Bewerte den G-Punkt-Orgasmus nicht als besser oder schlechter, sondern einfach als anders. Du musst andere Dinge dafür tun, und vielleicht machen sie dir mehr Spaß, vielleicht nicht. Betrachte ihn als eine Erfahrung und vor allem als Quelle von Lust und Spaß! Denk daran: Es geht allein um das Vergnügen! Lass dich nicht von Definitionen oder Medienberichten unter Druck setzen. Deine Erfahrung ist das Einzige, was zählt.

Und noch ein Wort der Ermutigung an die Frau: Der G-Punkt ist kein feuerspeiender Drache oder eine unzugängliche Bergspitze. Der Weg dahin besteht aus vielen kleinen Schritten, und jeden davon kannst du selbst gestalten. Ob du deinen G-Punkt allein erforschst oder mit einem Partner, ist einzig deine Entscheidung; beides hat seine Vor- und Nachteile. Falls du allein unterwegs bist, hast du zwar die volle Kontrolle, musst aber deine Aufmerksamkeit zweiteilen. Mit einem Partner hast du nicht

die volle Kontrolle (aber natürlich die Möglichkeit, Rückmeldungen zu geben), kannst dich jedoch ganz hingeben. Und wer sagt, dass nicht beides geht? Richtig, ich nicht! Ich schlage vor: Probier doch einfach beides aus! So lernst du dich selbst besser kennen und hast auch gemeinsam mit deinem Partner Spaß.

## Ein Wort zur Sprache

Ich rede in diesem Buch offensichtlich von Frauen, die einen G-Punkt haben (Männer haben auch einen, aber das ist ein anderes Thema), und benutze meistens die männliche Form, wenn ich von einem Partner rede. Das soll aber natürlich Frauen nicht davon abhalten, mit Frauen auszuprobieren, was ich hier vorschlage. Ganz im Gegenteil – forscht, was das Zeug hält!

Die Informationen gelten für jede Person, die beziehungsweise deren Partner einen G-Punkt hat, egal welchen Geschlechts oder welcher sexuellen Orientierung. Die deutsche Sprache ist aber so beschaffen, dass es einfacher ist, nur ein Geschlecht anzusprechen, wenn man diverse Wortungeheuer vermeiden will.

Dieses Buch ist neugierigen Männern gewidmet. Liebe Frauen, bitte entschuldigt, wenn ich euch daher nur ab und zu persönlich anspreche. Fühlt euch trotzdem gemeint!

Dieses Buch ist mit der Anrede »du« geschrieben, das macht es persönlicher bei einem so intimen Thema. Ich benutze hier bewusst auch ab und zu die Umgangssprache. Warum? Weil ich glaube, dass die meisten Menschen nicht nur sachlich kühle Worte wählen, wenn sie an Sex denken. Natürlich könnte ich auch ganz sachlich und wissenschaftlich schreiben, doch es würde das Buch meiner Meinung nach distanzierter machen, und ich selbst hätte das Gefühl, es ginge eher um einen wissenschaftlichen Bericht als um eine Spielanleitung. Schlimmstenfalls könn-



te dich ein solcher Schreibstil davon abhalten, die Informationen persönlich zu nehmen und auszuprobieren!

Ich rede öfter von »deiner Partnerin«, das heißt nicht, dass ihr beide eine langfristige Partnerschaft, Liebesgeschichte oder Beziehung haben müsst, um G-Punkt-Sex auszuprobieren. »Partnerin« heißt, dass ihr gerade jetzt gemeinsam eine Situation erlebt, in der es darum geht, dass beide – partnerschaftlich – dazu beitragen, dass es gut wird.

Ich habe lange überlegt, welche Wörter ich für die Genitalien verwende. Zuerst habe ich das Buch mit umgangssprachlichen Wörtern geschrieben und »Pussy«, »Muschi« und »Schwanz« gesagt. Doch beim Lesen, Korrigieren und Verbessern habe ich gemerkt, dass sich diese Wörter etwas zu anbiedernd anfühlten, und ich bin selbst beim Lesen darüber gestolpert – vielleicht auch, weil mir bewusst ist, dass jeder seine eigenen Lieblingswörter hat und diese sehr persönlich sind. Ich habe mich daher entschieden, die medizinischen Begriffe zu verwenden. Sie sind klar, eindeutig und für meinen Geschmack neutral.

Gleichzeitig möchte ich dich ermutigen, deine persönlichen Lieblingswörter zu finden. Wörter, zu denen du eine positive Assoziation hast und die du gerne und leicht aussprechen magst. Wie willst du sonst über die schönste Sache der Welt reden, wenn du keine schönen Namen dafür hast? Also, nimm dir ein paar Minuten Zeit und überlege, was deine Lieblingswörter sind.

Und noch etwas, warum ich denke, dass Worte wichtig sind: Präzision ist gefragt. Du willst ja schließlich den G-Punkt finden und nicht den Bauchnabel. Also brauchst du eine »Karte«, auf der du die verschiedenen Orte benennen kannst. Fehlen dir die Worte, wird deine Beschreibung vielleicht poetisch ansprechend (»einen Fingerbreit neben dem Hügel mit den zart sprießenden Härchen auf dem rosafarbenen Bett, mit Tröpfchen benetzt ...«), praktisch ist sie jedoch: unnützlich.

## Quellen und Verweise

Ich bin nicht die Erste (und vermutlich auch nicht die Letzte), die sich mit dem Thema G-Punkt beschäftigt. Ich zitiere viele Bücher und Studien, damit du weißt, dass ich mir nicht einfach alles ausgedacht habe. Gerade wenn ein Thema umstritten ist, finde ich es wichtig, auch wissenschaftlich korrekt zu sein. Am Ende des Buches sind alle Bücher aufgelistet, die ich zitiert habe.

## Wie du dieses Buch am besten liest

Wie kannst du von dem Buch am meisten profitieren? Ganz einfach: indem du alles liest. Betrachte dich als einen Forscher auf neuem Terrain, auch wenn du schon viel weißt. Lass dich darauf ein, dass alles neu sein könnte und dir womöglich ein wichtiges Detail entgeht, wenn du nicht aufmerksam bleibst. Lies alles mit Neugier, lass es auf dich wirken, und entscheide erst, ob es für dich passt oder nicht, nachdem du es ausprobiert hast. Gerade beim Sex ist vieles nicht so, wie du es dir theoretisch vorstellst.

Dieses Buch ist so aufgebaut, dass alle wichtigen Bereiche abgedeckt werden, und es ist meiner Meinung nach wesentlich, dass du wirklich in jedem Bereich fit bist. Wenn du *einen* Bereich außer Acht lässt, führt das dazu, dass alle Bereiche darunter leiden. (Eine Kette ist nur so stark wie ihr schwächstes Glied!)

Es geht nicht darum, ein Meister zu sein, sondern in allen Bereichen etwa gleich gut. Bist du technisch perfekt vorbereitet und erreichst dort die 100 Prozent, hast aber keine Ahnung von Anatomie, wird es trotzdem nichts mit dem guten G-Punkt-Sex.

Die folgende Grafik gibt dir einen Überblick über die verschiedenen Aspekte, die meiner Meinung nach zum Thema G-Punkt und zu grundsätzlich gutem Sex gehören.



*Die vier Lernbereiche für guten Sex*

Nimm dir also die Zeit, dieses Buch komplett zu lesen. Dann wirst du in jedem Bereich gut vorbereitet sein.

Und wenn du etwas ausprobierst, tu auch das im Geiste des Forschers. Deine Partnerin bekommt einen Lachanfall? Wunderbar! Vielleicht lösen sich so Spannungen, und ihr geht es richtig gut. Sie reagiert auf deine Massagetechnik mit Gähnen? Erstklassiges Feedback! Frag sie, ob sie entspannt ist oder gelangweilt. Bleib also in Kontakt mit deinem »Forschungsobjekt« und interpretiere ihre Reaktionen lieber nicht selbst, sondern frage möglichst immer nach!

## Mit Forschergeist und ohne Leistungsdruck

Jede Technik, die du hier lernst, gibt es in unzähligen Variationen, zum Beispiel was Druck und Geschwindigkeit angeht. Als Forscher willst du selbstverständlich wissen, was sich jetzt und heute am besten für die Frau anfühlt. Falls du negatives Feedback bekommst: Resigniere nicht, sondern merke es dir, und probiere etwas Neues aus.

Erwarte nicht von dir, dass du perfekt bist. Das gibt es nicht, und jede Frau ist unterschiedlich. Falls eine Frau von dir erwarten sollte, dass du sie perfekt in Ekstase versetzt, kannst du ihr mit meiner Zustimmung sagen, dass sie mehr Verantwortung für ihren eigenen Spaß übernehmen muss.

Für Ekstase gibt es kein sicheres Rezept, und jede Frau, die guten Sex mit einem Mann erleben möchte, sollte ihm Hinweise geben, was ihr guttut und was weniger. Diese Hinweise können sehr subtil sein, und in der Regel wird sie kein Schild hochhalten, auf dem »weiter rechts« oder »etwas tiefer« steht. Stattdessen entwickelt sich ein verbaler und nonverbaler Dialog zwischen euch beiden, den aber niemand als »Anleitung« begreifen würde. Doch wenn du diesen Prozess in Zeitlupe betrachten und dabei alle Gedanken aussprechen würdest, wäre es genau das, was du sehen würdest.

Ein ganz wichtiger Punkt für Männer: Sex ist kein Leistungssport! Es geht nicht darum, das nächste Mal besser zu sein als beim letzten Mal, und es gibt keine Jury, die für Länge, Lautstärke oder Zahl der Orgasmen Punkte verteilt. Im Gegenteil: Alles richtig machen zu wollen ist einer der Hauptgründe, warum manche Menschen keinen Spaß beim Sex haben. Es erzeugt Druck, Spannungen und Erwartungen.

Wenn du etwas ganz Bestimmtes erwartest oder richtig machen willst, und etwas anderes als das, was du geplant hast, ge-

schieht, bist du vielleicht enttäuscht oder hast das Gefühl, etwas falsch gemacht zu haben. Mein Tipp: erst gar nicht damit anfangen, es immer richtig machen zu wollen! Fehler sind genauso wertvoll, denn du kannst daraus lernen.

## Lust auf mehr Tiefe und Sinnlichkeit?

Zusätzlich findest du in diesem Buch immer wieder einmal besondere Tipps: Yellas Tantra-Tipps.

Hier kannst du von meinem Wissen als Tantralehrerin profitieren. Tantra ist meiner Meinung nach eine wunderbare Bereicherung für den Sex und hat viele gute Ideen. Du kannst es jahrelang studieren, und trotzdem gibt es immer wieder neue Erkenntnisse und besondere Erlebnisse. Mit meinen Tipps hier bekommst du kleine Einblicke in die faszinierende Welt des Tantra.

Tantra heißt für manche Menschen »Räucherstäbchen und Esoterik«. Tantra ist jedoch eine spirituelle Haltung und spricht viel von Energien und anderen Dingen, an die du glauben kannst oder auch nicht. In diesem Buch ist das nicht so wichtig. Ich werde Ideen einbringen, die du anwenden kannst, ohne gleich an Götter mit Elefantenköpfen zu glauben (das verlangt übrigens auch niemand, wenn du dich näher mit Tantra beschäftigen willst).

Falls du dich auf etwas Neues und Ungewöhnliches einlassen möchtest, ist das genau das Richtige für dich.



# ● G-Punkt-Mythen

Ich beginne mit Mythen rund um den G-Punkt. Von einigen hast du sicher schon gehört, andere sind dir vielleicht neu, aber glaube mir: Ich bin ihnen allen in meiner Praxis schon begegnet, und die meisten sind echte Spaßkiller!

Im Laufe des Buches wirst du genügend Informationen bekommen, um auf solchen Unsinn nicht mehr zu hören.

## Was wissen wir über den G-Punkt?

Das heutige Wissen über Frauen, Sex und Befriedigung haben wir uns in den letzten 70 Jahren durch umfangreiche Forschungen über die weibliche Anatomie und Sexualität angeeignet. Wir haben heutzutage einen viel detaillierteren Überblick über den weiblichen Körper, das Verlangen und die Befriedigung als noch vor 50 Jahren, und das ist gut so. Einen Überblick über die geschichtliche Entwicklung findest du ab Seite 48.

Trotz aller Forschung gibt es immer wieder verwirrende Meldungen, zum Beispiel, dass es den G-Punkt gar nicht gäbe.

Vieles in der medizinischen Forschung ist auf die Frage nach Fruchtbarkeit beziehungsweise Unfruchtbarkeit fixiert. Geht es aber um den G-Punkt und die weibliche Ejakulation, wäre noch viel mehr Forschung nötig.

Für unzählige Frauen existiert der G-Punkt auf jeden Fall. Und obwohl er sehr empfindsam ist, ist es ihm völlig egal, was die Kritiker über ihn sagen.

Legen wir also los ...