



7 magical ways
to touch
your
VULVA

Intro

Rund **70% der Frauen** kommen nur selten zum Orgasmus beim rein penetrativen Sex mit ihrem Partner.

Studien haben gezeigt, dass **weniger als 30% der heterosexuellen Frauen** beim rein penetrativen Geschlechtsverkehr mit dem Partner zum Höhepunkt kommen. Ihre Partner hingegen bis zu 90%. Das nennen wir „**Orgasm Gap**“.

Lasst uns das verändern indem wir damit beginnen Sexualität anders zu leben, denn **Sexualität ist (er)lernbar**.

Es ist eine Reise, die wir unser ganzes Leben lang selbst gestalten können. **Das Fundament dabei bist immer du selbst.**

In diesem Workbook erfährst du mehr über (d)eine **Vulva** und deren „**magical spots**“.

7 illustrierte Anleitungen helfen dir dabei, zu lernen, wie du dich oder deine Partnerin zum **Höhepunkt** bringen kannst und worauf du auf dem Weg dahin achten solltest.

Auf dass es hoffentlich bald **keine „Orgasm Gap“ mehr** geben wird!

Viel Spaß, deine Nina von ohvulvina.



Mit diesem Workbook möchte ich alle Menschen mit Vulva und natürlich alle Partner*innen ansprechen, die diese besser kennen lernen wollen. Der einfacheren Lesbarkeit halber habe ich mich dazu entschieden von "Frau" und "weiblich" zu sprechen, möchte damit aber alle Menschen mit Vulva gleichermaßen mit einbeziehen.

Vorbereitung



» Mache es dir/euch gemütlich und warm und schaffe ein **entspanntes Setting**.

» **Nimm dir Zeit** für die Entdeckungsreise (d)einer Vulva.

» **An alle Menschen mit Vulva:** Erkunde deine Vulva zuerst selbst und finde heraus, was dir gefällt und wie es sich für dich am schönsten anfühlt. Dann kannst du dein*e Partner*in mit einbeziehen und ihr*ihm genau sagen, **wie du es magst**.

» Du/ihr könnt ganz einfach die eigenen Finger oder einen Dildo benutzen. Die meisten Stimulierungen fühlen sich auch besonders gut an, wenn die Zunge mit im Spiel ist.



1

Die Vulva



» Die ganze Vulva ist ein magischer Ort, den du stimulieren kannst.

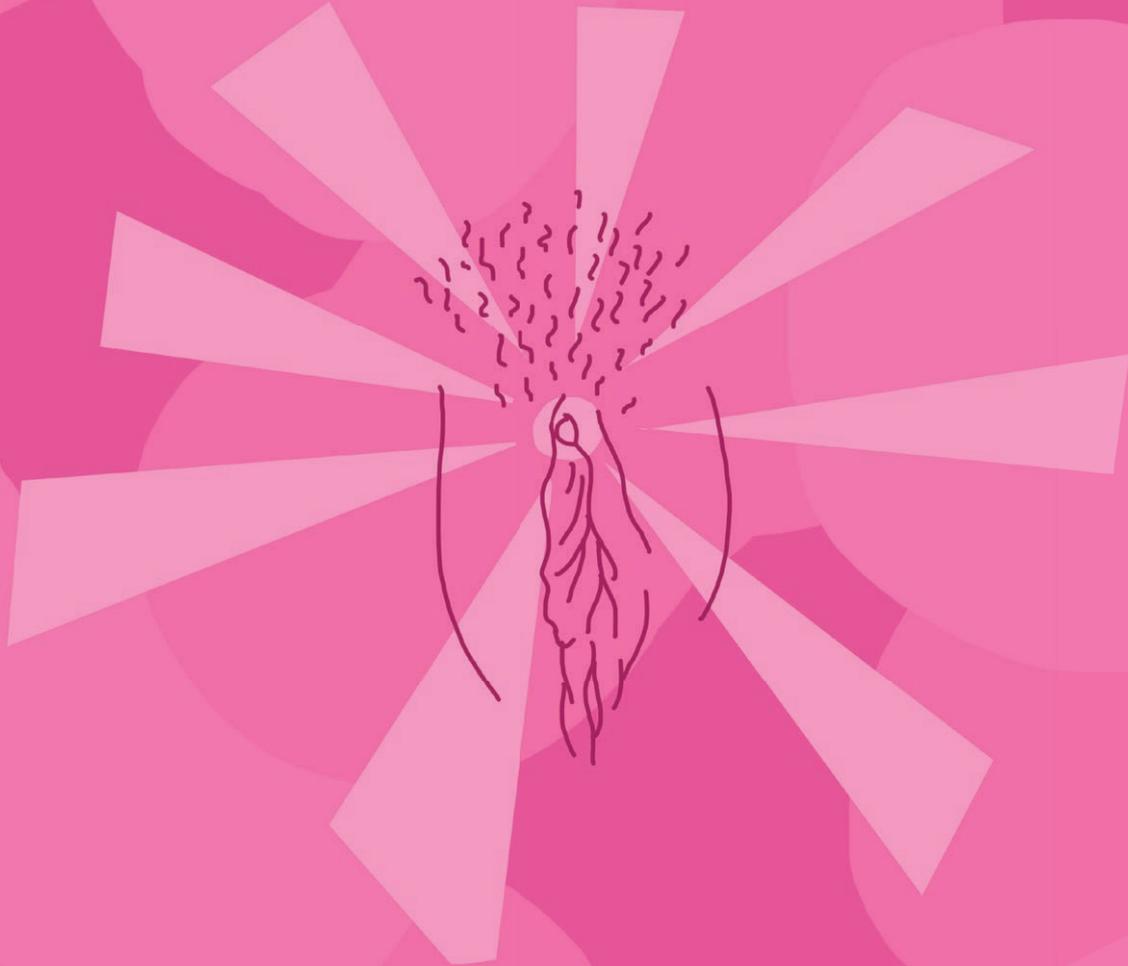
» Fahre mit einem oder zwei Fingern über die gesamte Vulva von oben nach unten.

mein Tipp

Diese Berührung eignet sich wunderbar für den Anfang und zum "Aufwecken" der Vulva, bevor du weitere magische Orte der Vulva entdeckst.

2

Die Klitorisperle



2 - Die Klitorisperle

2 - Die Klitorisperle

clit-fact

Bei manchen Frauen ist die Klitorisperle verdeckt, nicht bei allen ist sie freigelegt. Je nachdem wie das Genital aufgebaut ist, ist die Perle mehr oder weniger geschützt. Sie kann stark hervorstehen oder unter der Vorhaut liegen. Diese anatomischen Unterschiede haben einen großen Einfluss darauf, was sich gut anfühlt bei der Stimulation.

So kannst du die Klitorisperle umschmeicheln und berühren:



Die Klitorisperle ist das empfindsamste Organ im ganzen Körper!

- » *Taste dich nach und nach an sie heran, umkreise sie.*
- » *Berühre sie anfangs ganz, ganz sanft wie ein Rosenblatt oder eine Feder und intensiviere die Berührung nach und nach.*
- » *Streiche von oben nach unten oder von links nach rechts über die Perle.*
- » *Klopfe z.B. mit der Fingerspitze auf sie.*
- » *Sei kreativ und variiere die Berührungen, wechsele zwischen direkter und indirekter Berührung.*
- » *Wechsle den Rhythmus der Berührung nicht zu schnell. Finde einen Rhythmus, der sich gut anfühlt und bleibe erstmal dabei.*

mein Tipp

» verwende Gleitgel, Spucke oder Öl

» Wenn die direkte Stimulation zu viel ist, dann kannst du die Klitorisperle auch über die Seiten des Halses stimulieren. (siehe Punkt 3)

Beachte, dass bei Verwendung von Öl Kondome leicht reißen können!

3

Klitoris-Schaft

» Der Schaft oder Hals der Klitoris liegt oberhalb der Klitorisperle und fühlt sich von außen ein bisschen so an wie eine Fingersehne auf deinem Handrücken.

» Du kannst den Klitoris-Schaft sanft massieren. Wenn die Erregung steigt, kannst du ihn zwischen zwei Finger nehmen und diese rauf und runter bewegen. (siehe Punkt 4)



mein Tipp

Diese Massage eignet sich wunderbar zur Stimulation der Klitoris, besonders wenn sich die direkte Berührung der Klitorisperle zu unangenehm anfühlt.

4

Klitoris-Sandwich

» Eine Technik, die ihrem Namen alle Ehre macht, denn die Vulva wird wie zwischen zwei Brotscheiben zwischen die Finger geklemmt, um das ganze Genital zu stimulieren.



» Nimm z.B. Zeige- und Mittelfinger und klemme die Vulva ein wenig ein, so dass sie fixiert ist.

» Fang langsam an das „Sandwich“ hoch zu ziehen und wieder nach unten zu drücken. Wenn die Erregung steigt, kannst du immer schneller werden, bis du oder dein*e Partner*in zum Höhepunkt kommt.

mein Tipp

Diese Technik ist ideal um den inneren Teil der Klitoris zu stimulieren. Sie führt oft zu sehr intensiven Orgasmen.

5

full finger

» Presse drei bis vier Finger gegeneinander und bewege sie flächig über die Vulva, ohne sie einzuführen.

» Du kannst kleine Kreise über die Klitorisperle machen oder mit großen Kreisen die Vulvalippen und den Vaginaeingang miteinbeziehen.



mein Tipp

- » Das ist eine super Technik, um den tief liegenden Teil der Klitoris zu stimulieren. Wie bei Punkt 4 spürst du auch hier oft intensive Orgasmen.
- » Diese Stimulation ist auch wunderbar als Unterstützung bei penetrativem Sex.

6

whole clit



» Hier wird die Zone um den Vaginaeingang stimuliert, ohne zu penetrieren.

» Streichle diesen Bereich mit den Fingerspitzen.

» Kreise mit den Fingern um den Vaginaeingang und bewege sie zur Abwechslung bis zur Klitorisperle hoch und wieder hinab.

mein Tipp

» Wenn du oder dein*e Partner*in nicht feucht genug bist/ist, verwende Gleitgel, Spucke oder Öl. Es soll angenehm flutschen.

Beachte, dass bei Verwendung von Öl Kondome leicht reißen können!

7

Der U-Punkt



» Der U-Punkt ist die kleine Öffnung zur Uretra, der Harnröhre, die zwischen Klitorisperle und Vaginaeingang liegt.

» Wenn du oder dein*e Partner*in schon sehr erregt bist/ist, kann dieser Punkt zu einer erogenen Zone werden.

mein Tipp

» Taste dich an diesen Punkt nur heran, wenn du oder dein*e Partner*in wirklich erregt bist/ist.