

Wreszcie znajdziesz (i pokochasz) tajemniczy punkt G

wg niosia

Najnowsza wiadomość z USA: naukowcy przyznali, że punkt G - sprawca orgazmów silnych jak trzęsienie ziemi - naprawdę istnieje! Cosmo podpowiada, jak masz znaleźć i uruchomić swój magiczny guziczek.

- Myślałam, że punkt G to mit, aż do nocy, podczas której przypadkiem znalazłam własny - opowiada 28-letnia Erin, czytelniczka amerykańskiego Cosmo. - Kochałam się z chłopakiem na jeźdźca i mocno wychyliłam się do tyłu. Nagle poczułam w brzuchu napięcie, jakby chciało mi się siusiu, a potem z głębi ciała zaczęły wypływać mi fale rozkoszy. To było niesamowite! Później miałam orgazm - pierwszy w życiu podczas stosunku.

Wielu badaczy twierdzi, że wszystkie kobiety mają w swoich ciałach takie orgazmiczne startery. - Nazwa "punkt G" pochodzi od nazwiska Grafenberga - naukowca, który w latach 50. odkrył tę superwrażliwą i trudną do zlokalizowania sferę kobiecego ciała - mówi Hilda H. Harmon, profesor ginekologii i położnictwa na Columbia University w Nowym Jorku. - Ale kiedy już raz znajdziesz ten punkt i nauczysz się, jak go pobudzać, może on wzmocnić twoje realne życie seksualne, aż do mocniejszych orgazmów lub wielokrotnego szczytowania.

Przez dziesiątki lat punkt G był niczym UFO kobiecej anatomii. Większość lekarzy negowała jego istnienie, twierdząc, że zebrane dowody są wciąż niewystarczające. Ale ostatnie amerykańskie badania dowiodły jego istnienia ponad wszelką wątpliwość. Cosmo, wykorzystując najnowsze naukowe doniesienia, stworzyło przewodnik po tajemniczym punkcie G. Znajdziesz w nim sposoby na jego zlokalizowanie, opis pozycji, które najlepiej przysłużą się twojej rozkoszy, a także opowieści kobiet, które przypadkowo natknęły się na niego, gdytąd zwiedzają seksualną stratosferę.

Gdzie to Jest?

Punkt G jest sferą erogenną, wytyczoną na przedniej ścianie wagi, kształtem i wielkością przypominającą nieco sromową. Składa się z ultrawrażliwej tkanki, która, podrażniana, nabrzmiewa do rozmiaru pięciocentówki - w sposób podobny do tego, w jaki na pieczytce reaguje twoja łechtaczka.

- Kobiety opierają doznania płynące z pobudzania punktu G jako silny strumień rozkoszy, (odczuwane nie tylko w okolicy genitaliów, ale i w całym ciele - mówi prof. Hutcherson.

Ale. w przeciwieństwie do łechtaczki, punkt G nigdy nie był uważany za oddzielny, godny szacunku organ.

- Po latach sporów o to, czym właściwie jest (jeśli w ogóle istnieje), niektórzy badacze twierdzą, że jest to część kobiecej prostaty - grupy seksualnie wrażliwych gruczołów, leżących wzdłuż cewki moczowej, które mają działanie analogiczne do męskiej prostaty - wyjaśnia prof. Hutcherson.

Według badań opublikowanych w amerykańskim "Dzienniku Histologii i Histopatologii", wszystkie kobiety posiadają gruczoł prostaty. Co oznacza, że każda z nas ma też punkt G.

- Mogą występować drobne różnice w jego położeniu i nie u wszystkich kobiet stymulacja wywołuje te same doznania. Ale u każdej jest to bardzo wrażliwa strefa - mówi prof. Hutcherson.

Gdybyś chciała...

...znaleźć swój punkt G. najlepiej położyć się na plecach i włożyć palec w głąb pochwy tak, by wewnątrz

dłoni było skierowane w stronę podbrzusza. Naciśnij na przednią ściankę waginy lub zegnij palec - jakbyś kogoś przyzywała, pokazując "chodź tutaj".

Powinnaś wyczuć opuszką gąbczasta wypustko mniej więcej na jednej trzeciej głębokości pochwy. Wiele kobiet opisuje punkt G jako pomarszczony, różniący się w dotyku od otaczającej go gładkiej tkanki - pisze seksuolog dr Sandor Gardos na stronie www.mypleasure.com. - Nie bój się go mocno nacisnąć. Bo żeby pobudzić punkt G. trzeba większego nacisku niż ten, do którego przywykła np. twoja łechtaczka.

Jeśli twój guziczek nadal tkwi w ukryciu, dołącz do poszukiwań drugą dłoń (pakt- pierwszej niech pozostanie w pochwie).

- Nakreśl linię biegnącą od pępka do kości łonowej, a potem naciskaj palcami ciało wzdłuż niej -sugeruje Judy Kuriansky, seksterapeutka z Nowego Jorku. -Jeśli zaczniesz (odczuwać łaskoczące mrowienie, trafiłaś w dziesiątkę.

- Tak znalazłam swój: jedną ręką naciskałam skórę nad linią włosów łonowych, trzymając palec drugiej w pochwie - mówi 23-letnia Emina. - Poczułam, jakbym rozkwitała od wewnątrz.

Szukasz i nadal nic? Wezwij na pomoc fantazje seksualne. Gdy pikantne myśli zaczynają cię podniecać. punkt G twardnieje, staje się bardziej pofałdowany (jak orzech włoski) i podwaja swój rozmiar. Także zmiana pozycji z leżącej na siedzącą ułatwi ci poszukiwania. Gdy naciśniesz na swój guziczek, możesz poczuć nagłą potrzebę oddania moczu.

- Ze względu na bliskie sąsiedztwo punktu G i cewki moczowej, wrażenie parcia na pęcherz jest normalne - mówi prof. Hutcherson. - Szybko mija, zastąpione doznaniem rozkoszy.

Gorąco, uff, jak gorąco

- Kiedy pierwszy raz dotknęłam punktu G, byłam rozczarowana. Ix> nie osiągnęłam super orgazmu - mówi 22-letnia Ruth. - Ale im bardziej go drażniłam. tym mocniej reagowałam. Po trzech miesiącach ..trenowania" moje orgazmy stały się znacznie głębsze.

Tak jak uświadomiła to sobie Ruth. kilka szybkich dotknięć nie wystarczy aby wywołać spektakularny orgazm. Z punktem G jest jak z jogą - tylko praktyka i wytrwałość pomogą ci uzyskać wprawę w pieszczotach, których skutkiem będą kosmiczne orgazmy.

- Regularne masowanie punktu G pobudza prądy krwi przez podbrzusze. co może zwiększyć reakcje seksualne - mówi Judy Kuriansky. - Kobiety które nigdy nie doznały orgazmu, dzięki temu masażowi mogą (odkryć rozkosz szczytowania).

Drażnienie punktu G może również otworzyć ci drogę do wielokrotnego orgazmu.

- Pieszcząc punkt G, kilkakrotnie zginowałam podczas jednego seansu masturbacji - zachwyca się 23-letnia Jane. - jakby moje ciało zaczęło kipieć z pożądania i wcale nie chciało przestać!

G-przewodnik dla niego

Jeśli dotąd nie byłaś pewna, czy posiadasz punkt G. wyobraź sobie, jak niedoinformowany w tej kwestii jest twój facet. Na szczęście, by przeistoczyć się w wirtuoza twojej rozkoszy, mężczyzna musi jedynie opanować kilka prostych mchów. Zaczynajcie od zaraz: niech wsunie w ciebie dwa wilgotne palce, a potem naprzemiennie naciska opuszkami na przednią ściankę pochwy. Kiedy już odnajdzie punkt G, drugą dłonią może zacząć pobudzać clitoris.

- Kiedy mój facet naciska na punkt G i jednocześnie pieści moją łechtaczkę, po kilku sekundach odlatuję - uśmiecha się z rozmarzeniem 29-letnia Karen.

Inna orgazmiczna sztuczka: przedłuż swoją rozkosz, pozwalając kochankowi pieścić twój orzeszek, aż zawisniesz nad krawędzią orgazmu, a potem... odsuń jego dłoń.

- Poproś, by zajął się rwą łechtaczką lub wejściem do pochwy, a potem niech wróci do pieszczenia guziczka w twojej waginie - sugeruje dr Sandor Gardos. - Naprzemienny dotyk pobudzi cię tak silnie, jak pieszczoty samego tylko punktu G.

Gwarancja rozkoszy

Pobudzenie twojego punktu G podczas stosunku nie wymaga bynajmniej tego, byście wykręcali się niczym precle.

- Jeśli zadbajcie o odpowiedni kąt penetracji, penis w większości pozycji będzie mógł uderzać w

przednią ściankę waginy i pobudzać punkt G - mówi seksterapeutka Judy Kuriansky.

Jeśli masz ochotę kochać się na jeźdźca, usiądź na kochanku, (odchyl się nieco do tyłu, opierając się na rękach i unieś miednicę. Ślizgaj się po penisie powolnymi, rytmicznymi ruchami.

- Kiedy jesteś na górze, możesz łatwo zmieniać położenie ciała, tak by jego penis odnalazł punkt G - dodaje Judy Kuriansky.

Jesteś fanką miłości od tyłu? Wypróbuj wariant, który pozwoli mężczyźnie wejść w ciebie głębiej niż zazwyczaj: połóż się na brzuchu, z prostymi i lekko rozłożonymi nogami.

- Gdy tak leżę, facet nurkuje we mnie głęboko, a każde pchnięcie silnie pobudza mój punkt G - mówi 27-letnia Anna.

Tak jak pozycja na jeźdźca, tak i miłość od tyłu umożliwia mężczyźnie równoczesne pobudzanie punktu G i pieszczenie twojej łechtaczki. Fuzja tych dwóch rodzajów stymulacji może zaowocować orgazmem "mieszanym" - podwójną rozkoszą, obejmującą jednocześnie clitoris i waginę.

Pozycja misjonarska nie ma tak wysokich notowań na G-punktowej skali, chyba że podłożysz pod pupę jedną lub dwie poduszki. W ten sposób twoja miednica wywinduje się o kilkanaście centymetrów wyżej, a penis trafi w twój orgazmiczny starter.

Masz ochotę na szybki numer? Stań twarzą do ściany, opierając się o nią rękami, kochanek niech stanie za tobą, uginając nogi, by jego miednica znalazła się poniżej twojej. Niech uderza po skosie do góry, a cały członek będzie ocierał się o punkt G.

A co robić, gdy nie wychodzi?

Jeśli nie osiągniesz orgazmu podczas stosunku, nie rozpaczaj.

- Nie wszystkie kobiety szczytują, kochając się z partnerem, a pozycje wywołujące szczytowanie u jednych, na inne kompletnie nie działają - mówi seksterapeutka Judy Kuriansky.

Orgazm to nie zupa w proszku, która wychodzi zawsze i wszędzie. Szczytowanie wymaga trochę treningu. Tym bardziej, że twoja rozkosz zależy również od długości i grubości penisa, który może nie być idealnym instrumentem do pobudzania twojego guziczka rozkoszy. Jeśli budowa członka okaże się być przyczyną orgazmicznego niepowodzenia, możesz wspomóc go np. specjalne wibratory, których kształt ułatwia dostęp do punktu G. Oczywiście, najlepiej eksperymentujcie we dwoje.

Gra mięśni

Tak jak twoje ciało potrzebuje ćwiczeń, byś mogła biegać rączy jak żreback, tak i punkt G żąda swojego fitnessu. Ćwiczenia mięśni Kegla, dające większą kontrolę nad orgazmami, zwiększają też wrażliwość punktu G. Ćwicz więc w łazience, w kolejce w supermarkecie czy oglądając telewizję - napinaj mięśnie odpowiedzialne za przerywanie strumienia moczu. Napnij je, wytrzymaj 10 sekund, rozluźnij. Wykonaj jedną serię ćwiczeń dziennie, w każdej napinając mięśnie po 3 razy i zwiększaj dawkę - aż dojdiesz do 10 serii i 100 zaciśnień.

- Kochając się, naciskam mięśnie pochwy, a potem rozluźniam "uchwyt" - mówi 25-letnia Lizzy. - To zwiększa natchnienie i daje mi boskie doznania, gdy penis kochanka trafia na mój punkt G.

Czym jest kobieca ejakulacja?

Niewielki procent kobiet twierdzi, że orgazmom spowodowanym pobudzeniem punktu G towarzyszy wypłynięcie z łech dał pozbawionego zapachu płynu. Naukowcy nie są zgodni w określaniu Jego pochodzenia - część twierdzi, że to produkt kobiecej prostaty, Inni upatrują w nim raczej upuszczonego przy orgazmicznych skurczach moczu.

Źródło: Cosmo

Data opublikowania artykułu 26 marca 2007.