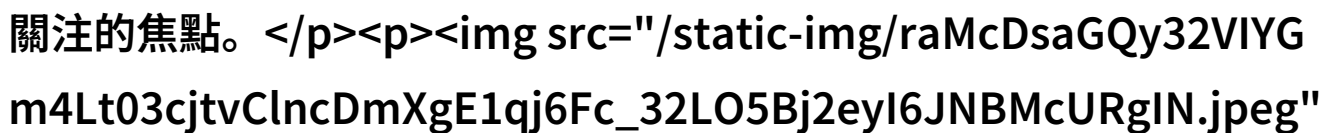


揭秘自我激励如何找到并利用自己的G点

在现代社会，人們對於提高工作效率、減少疲勞和提升生活品質的需求日益增加。G点（G-Spot），源自德語“女性高潮帶”一詞，是女性生殖器官中的一個敏感區域，被認為是導致強烈性慾滿足的關鍵所在。然而，這個概念並不新鮮，它已經存在了多年，並且一直是許多女性關注的焦點。



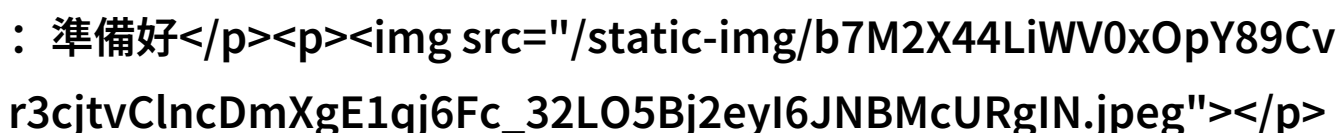
找到自己的G点：開始探索

為什麼我們需要找到自己的G點？這是一個重要的問題。在尋找之前，我們首先要了解它代表什麼。通常來說，G點被描述為一個位於陰道後壁上方向處的一塊特殊組織，這種組織具有高度的敏感度，並且與女性的大腦皮層相連，能夠產生強烈的情感和身體反應。在尋找自己的G點時，最重要的是保持開放的心態，以及對自己身體的尊重。

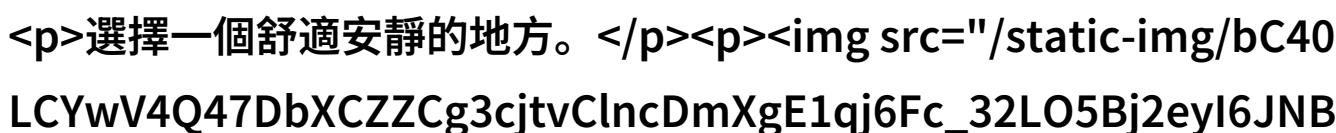


教程：如何進行自我探索

第一步：準備好

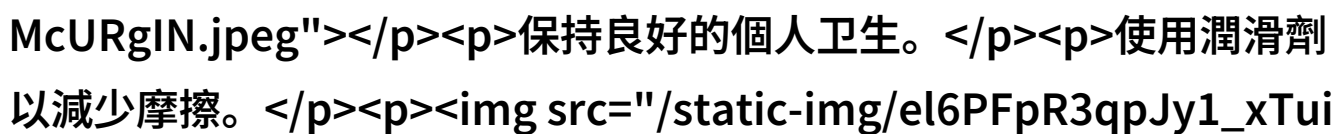


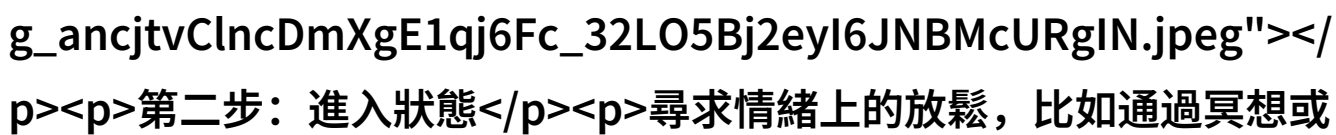
選擇一個舒適安靜的地方。



保持良好的個人衛生。

使用潤滑劑以減少摩擦。





第二步：進入狀態

尋求情緒上的放鬆，比如通過冥想或深呼吸。

減少壓力，以避免緊張導致過早達到高潮。

第三步：實際操作

前置位置 - 探查陰道口前面的小突起，這可能是你正在尋找的第一個線索。

側邊探測 - 伸手指從下方向上，在陰道兩旁移動直到觸及敏感區域。

後部探討 - 用手指輕柔地按壓陰道內壁，上升方向可能會觸發更深層次的刺激。

第四步

步：觀察反應

注意你的身体反应，无论是轻微颤抖、紧张或者其他任何感觉。这将帮助你确定是否已经接近了那个神秘区域。如果发现有任何感觉，就继续实验直至达到满意程度，不必急于求成，因为每个人的体验都是独特的。

总结与建议

找到自己的 G 点并不是一蹴而就的事情，它需要耐心和细心去探寻。当你成功触及并掌握这一领域时，你会发现新的世界打开，让你的性生活变得更加丰富多彩。但请记住，这并不意味着所有人都必须追求这种类型的人类经验，每个人对性的偏好不同，所以最重要的是尊重每个人的选择和界限。此外，如果遇到困难或不适，请咨询专业医疗人员进行指导。

[下载本文pdf文件](/pdf/361189-揭秘自我激励如何找到并利用自己的G点.pdf)