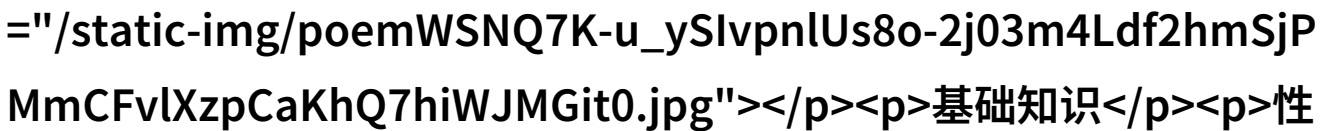


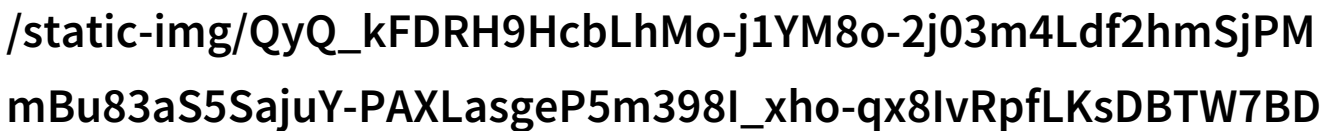
掌握自我G点发现与性满足的全方位指南

在探索性生活的世界中，了解自己的身体和感受至关重要。特别是在寻找那一瞬间的极致快感时，精准地找到G点是达到性满足的关键。

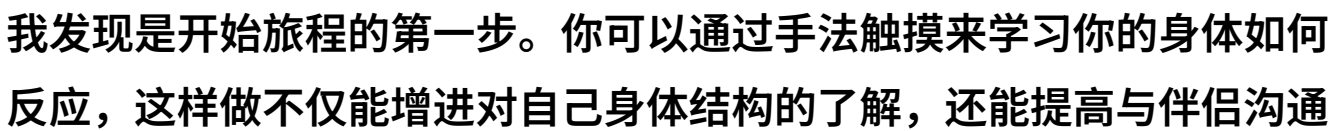
以下是一些要点帮助你更好地理解 and 利用这些知识。

基础知识

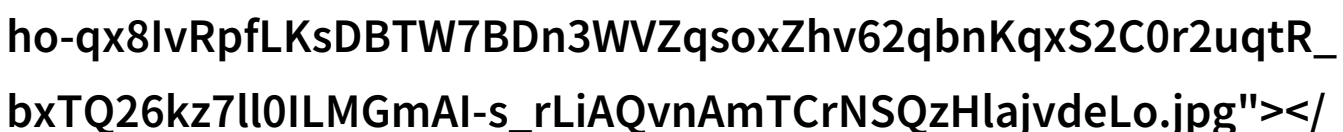
性爱中的G点通常位于女性阴蒂上方，男性则位于前列腺下方。它们都是非常敏感的地方，可以通过刺激导致强烈的愉悦感觉。然而，每个人的体验都不同，因此了解自己的身体反应至关重要。

自我探索

自我发现是开始旅程的第一步。你可以通过手法触摸来学习你的身体如何反应，这样做不仅能增进对自己身体结构的了解，还能提高与伴侣沟通交流技巧。

正确方法

选择合适的手法或器具进行刺激，以避免伤害自己或伴侣。在使用任何物品之前，最好先试着用手或者口唇轻柔地触碰，以确保不会引起疼痛或不适。

情绪调节

情绪状态会影响我们的生理反应，因此在尝试刺激G点之前，要确保心情放松。如果感到紧张或者焦虑，那么可能需要一些放松练习，比如深呼吸、冥想等来帮助调

整心态。 </p><p></p>

><p>伴侣沟通</p><p>与你的伴侣共同讨论你的需求和偏好，这样可以确保双方都能获得满意度，并且能够一起探索新的方式去享受性爱过程中带来的快乐。 </p><p>实验与探索</p><p>在尝试新的事物时，不要害怕失败，因为这是一个学习过程。每一次尝试都可以为未来的经验积累宝贵信息，有时候甚至会惊喜出什么以前没有意识到的高潮之处。 </p><p>下载本文pdf文件</p>

p>