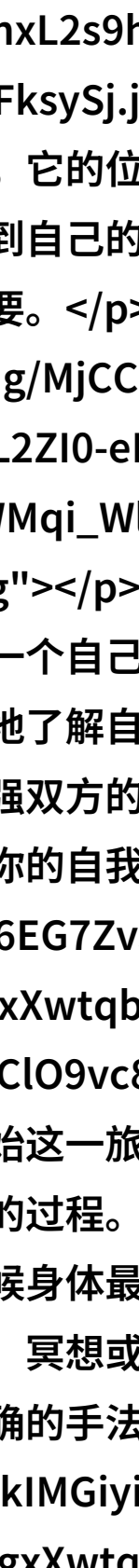
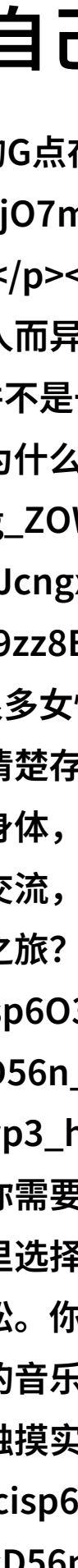


如何找到自己的G点教程性生活技巧提升

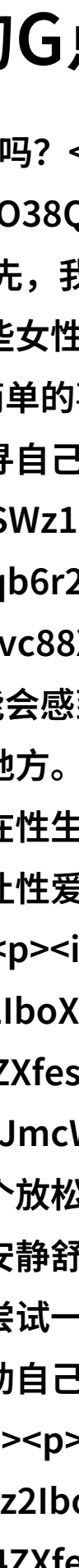
你真的知道你的G点在哪里吗？

首先，我们要明白，G点是女性体内的敏感区域，它的位置因人而异，有些女性可能需要时间和耐心去探索。因此，找到自己的G点并不是一件简单的事情，但这对于提高性生活质量至关重要。

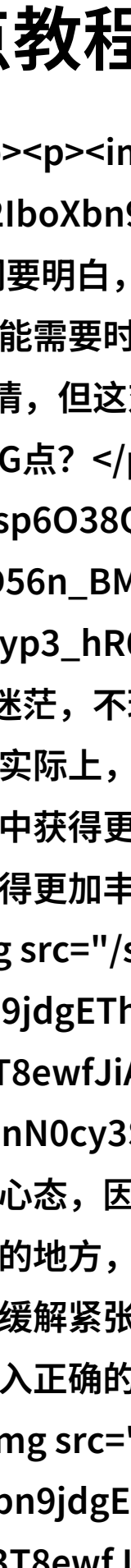
为什么要找寻自己的G点？

很多女性可能会感到迷茫，不理解为何要花费时间去寻找一个自己不太清楚存在的地方。但实际上，这个过程可以帮助我们更好地了解自己的身体，从而在性生活中获得更大的满足感。这不仅能够增强双方的情感交流，也能让性爱变得更加丰富多彩。

如何开始你的自我探索之旅？

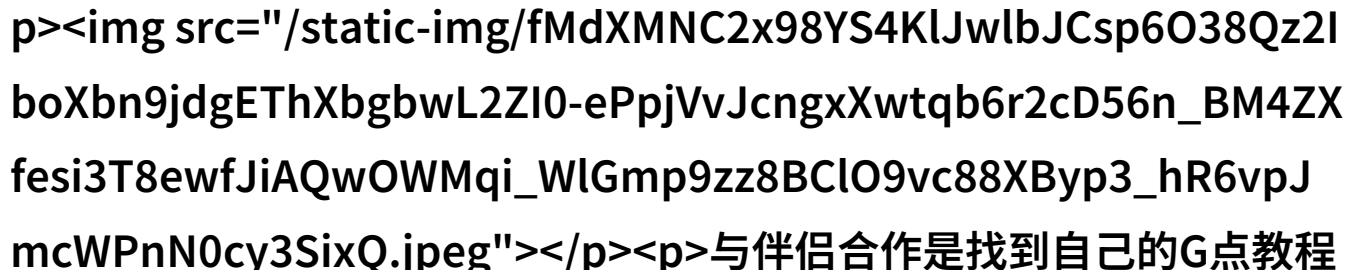
为了开始这一旅程，你需要有一个放松的心态，因为这是一段充满挑战和发现的过程。在家里选择一个安静舒适的地方，最好是在晚上，因为这个时候身体最为放松。你可以尝试一些缓解紧张情绪的小动作，比如深呼吸、冥想或轻柔的音乐来帮助自己进入正确的心态状态。

利用正确的手法进行触摸实验

接下来，你应该使用指尖轻轻触摸阴道内壁，从外到内、从下到上慢慢移动。记住不要急于求成，每一次都尽量保持细腻和温柔。当感觉到了

敏感或者快乐时，就停止，并尝试记录下这些感觉，让对方也参与进来，以便他们能够理解你的需求。

与伴侣合作，共同探索



与伴侣合作是找到自己的G点教程中的关键一步。通过沟通和共享信息，你们可以一起学习对方的反应，同时也能更好地理解彼此。这是一个互相学习、共同成长的过程，可以加深你们之间的情感联系，使得整个关系变得更加牢固和幸福。

面对困难，不气馁继续前行

每个人都有不同的经历，一些人可能很快就能找到，而有些则可能需要更多时间甚至几次尝试。在面对失败或没有立即效果时，不要气馁，继续坚持下去。一旦你找到了那个特殊的地方，即使它只占了小小的一部分，那将是一个巨大的胜利，对你来说也是非常宝贵的一个发现。

[下载本文pdf文件](/pdf/443355-如何找到自己的G点教程性生活技巧提升.pdf)