

## Demistifikacija G-točke, 2. dio

*U [prvom dijelu dosjea o G-točki](#) donijeli smo vam znanstvena stajališta ZA i PROTIV. Sada vam donosimo vježbe i poze koje savjetuju znanstvenici uvjereni u njeno postojanje. Vježbajte, eksperimentirajte i sigurno ćete postići savršene seksualne užitke, bez obzira na G-točku*

### Čarobni jastučić

**Dr. Danielle Harel, profesorica seksologije na Institutu za napredne studije ljudske seksualnosti u San Francisku**, savjetuje sljedeće za stimulaciju G-toče - ispod guze podmetnite jastučić i raširite noge, tako ćete partneru olakšati pristup. Kada je pronađe, dajte mu upute: neka je prvo dodiruje polako, nježnim kružnim pokretima. Isprobajte različite načine milovanja: neka vas dodiruje tako da prstima ispisuje "osmice" ili se može odlučiti za veći broj kratkih dodira jednim prstom. Za postizanje orgazma na taj način iznimno je ugodan jači pritisak pa se ne ustručavajte to otkriti svome partneru.

### Na vrhu

Biti „gore“ definitivno je optimalan položaj za stimulaciju G-točke. To je logično, jer ako se kao točna uzme u obzir tvrdnja da je ona smještena uz gornju vaginalnu stjenku - dva do pet centimetara od vaginalnog otvora, u toj pozi se prirodno stvara dobar kut pod kojim partner ulazi i dodiruje gornju stjenku vagine - uz malo eksperimentiranja pronaći ćete najbolju pozu. Osim toga, kada ste vi na njemu, vi kontrolirate dubinu i dinamiku penetracije pa možete usmjeravati svoga partnera na način koji vama odgovara.

### Multiorgazmička žena

Kolegica dr. Danielle Harel i autorica nekoliko knjiga s područja seksologije, **američka znanstvenica Celeste Hirschman**, tvrdi kako žene upravo G-točki mogu zahvaliti svoju multiorgazmičnost. "Živčani završeci klitorisa vrlo su blizu G-točke pa je vrhunac koji postignemo podražavanjem obiju erogenih zona istodobno vjerojatno najintenzivniji mogući seksualni užitak", tvrdi dr. Hirschman.

### Slavne Kegelove vježbe

Ponavljanje je majka znanja, pa to vrijedi i u seksu - dr. Hirschman tvrdi da što više budete stimulirali G-točku, to će vas ona lakše odvesti do punih orgazama."Redovitim izvođenjem poznatih Kegelovih vježbi (kontrakcije mišića pubične zone - kao kad pokušavate zadržati mlaz mokraće), osnažit ćete vaginalne mišiće i oni će se tijekom odnosa snažnije kontrahirati, pa će i pritisak na G-točku biti intenzivniji", objašnjava dr. Hirschman i dodaje : „Prilikom vježbanja se fokusirajte na to da mišiće zdjelice, one kojima možete zaustaviti mlaz urina, stegnete što jače, zadržite pritisak pet sekundi, a potom se opustite. Ponovite vježbu desetak puta i izvodite je što češće tijekom dana, a vježbati doista možete svugdje i kad god vam je dosadno, jer se radi o mikropokretima koje nitko neće primijetiti.", zaključuje dr. Hirschman.

**Pročitajte prvi dio dosjea: [Demistifikacija G-točke](#)**