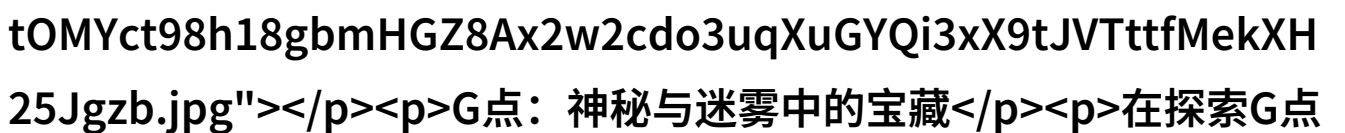
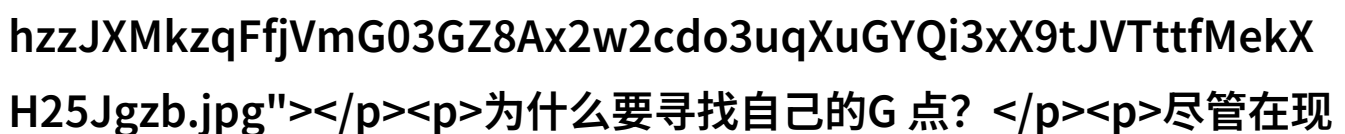


# 追寻自我高潮一份详尽的怎么找到自己的

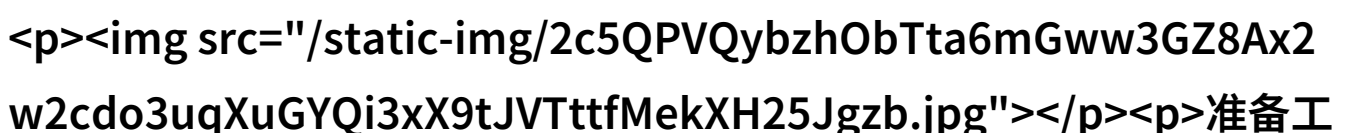
在性爱的世界中，G点（G-Spot）被广泛认为是女性性高潮的关键。它位于阴道内壁上方，通过刺激这个敏感区域，可以引发强烈的性愉悦和高潮体验。但对于很多人来说，找到自己的G点并不是一件简单的事情。这篇文章将带领读者深入了解如何找到自己的G点，并为他们提供一个详细而实用的教程。

G点：神秘与迷雾中的宝藏

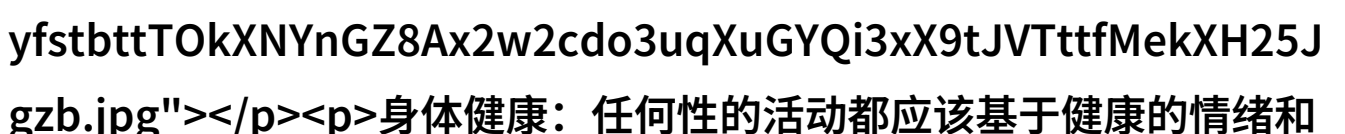
在探索G点之旅之前，我们首先要理解它本身。所谓的“G点”，实际上是一个非常隐蔽且灵动的区域，它并不总是容易被触及或刺激。在许多情况下，即使最经验丰富的人也难以准确地指出自己或他人的G点位置，这种不确定性让人感到困惑和好奇。

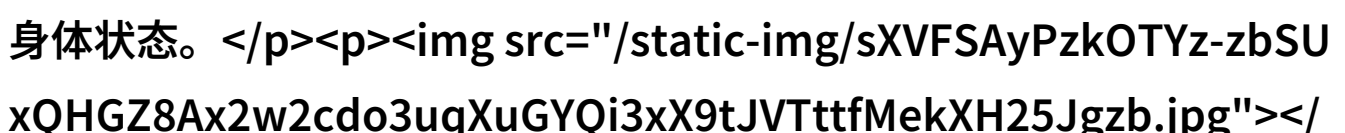
为什么要寻找自己的G点？

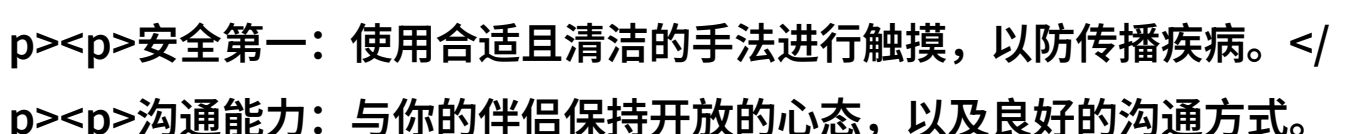
尽管在现代社会中，有些人可能对性的探索持保留态度，但对于那些渴望提升个人生活质量、加深情侣间联系以及享受更充实自我体验的人来说，了解并掌握如何找到和刺激自己的G点，是一种重要的自我发现过程。

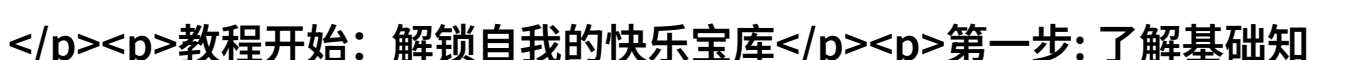
准备工作：前提条件

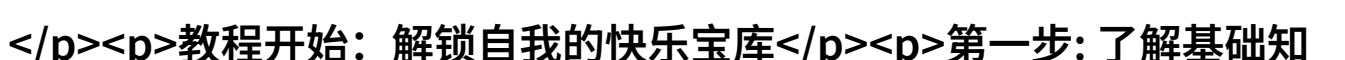
想要成功地完成“怎么找到自己的G点”教程，你需要准备以下几个条件：

身体健康：任何性的活动都应该基于健康的情绪和身体状态。

安全第一：使用合适且清洁的手法进行触摸，以防传播疾病。

沟通能力：与你的伴侣保持开放的心态，以及良好的沟通方式。

教程开始：解锁自我的快乐宝库

第一步：了解基础知

识

学习关于女性生殖器官结构，如阴道、阴唇等，以及它们之间相互作用的一般知识，这样可以帮助你更好地理解当你触碰到这些部位时会发生什么。

第二步: 观察反应

注意观察自己或者伴侣在不同部位受到刺激后的反应。有些女人可能会有明显的变化，比如面部表情、呼吸频率增加或身体语言上的改变，而其他人则可能表现得更加沉默或隐藏其真正感受。这一步骤很重要，因为每个人的反馈都是独特且不可预测的。

第三步: 探索敏感区域

开始轻柔地探索整个生殖器区，从外部到内部，每一次接触都应尽量避免造成压力，以便能够捕捉到微小但至关重要的声音和感觉。当你感觉到了某个地方似乎特别敏感，那么这就是一个潜在的地方值得进一步探究。

第四步: 深入研究潜在地点

如果初次尝试没有立即获得反应，不要气馁。重复第二、三步直到发现那份令你兴奋甚至是尖叫的声音。此时，你已经逐渐接近了那个神秘的地图标记——你的个人“X”号标记或者说你的“私密珍珠”。

第五步: 练习技巧

一旦找到了一个有效的地方，就该练习不同的按摩技巧来增强效果。你可以尝试用手指做圆周运动，或许采用插入式按摩，或许还能加入一些特殊手势来达到最佳效果。一切皆因多样化而有趣，一切皆需根据对方反映调整策略。

第六步: 情境共鸣与信任建立

为了确保这一过程顺利进行，最好是在放松舒适环境中，与信任彼此的情侣一起进行。如果独自一人，也可以选择安静舒适的地方，无论何种情况，都请确保心情放松以便完全投入进去哦！

结语

《怎么找到自己的G点教程》虽然是一段艰难而又充满挑战性的旅程，但正因为如此，它也成为了我们探索自我、加深感情纽带以及实现更大幸福的一条道路。在追求完美结合之路上，每一次尝试，无论结果如何，都将成为我们共同成长的一部分。而随着时间推移，当我们精准掌握了这门艺术，我们将能够真正享受那份属于我们的无价宝藏——我们的幸福、高潮以及连接两颗心灵的心跳节奏。

的G点教程指南.pdf" target="\_blank">下载本文pdf文件</a></p>