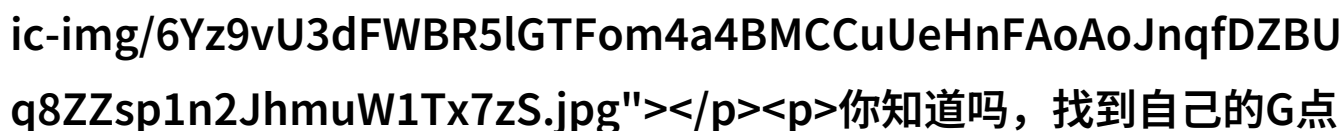


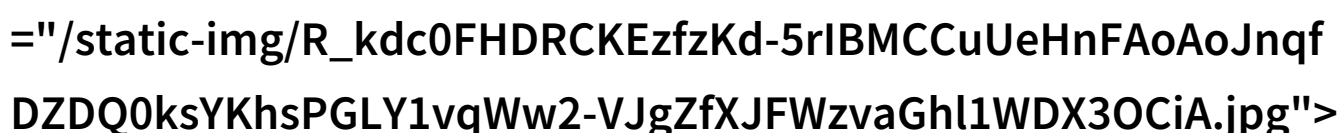
主题咱们来找这G点吧一篇超级实用的教

咱们来找这G点吧：一篇超级实用的教程



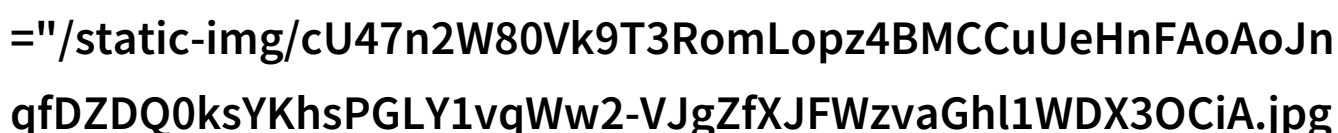
你知道吗，找到自己的G点是非常重要的。它不仅能帮助我们更好地理解自己的身体，还能提升我们的性生活质量。但是，不少人可能会感到困惑，到底怎么找到自己的G点呢？别担心，这里就给你一份超级实用的教程。

首先，你得知道G点在哪里。这通常位于阴道底部，与大腿之间的位置，稍微向前和上方一些。如果你还没有找到，那不要急着放弃。你可以尝试用手指轻轻触摸这个区域，看看是否有任何敏感的地方。



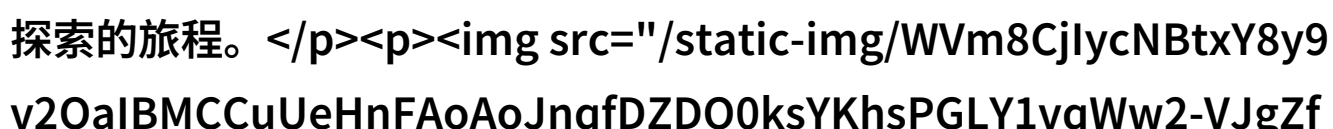
接下来，要学会如何刺激你的G点。这里需要一点技巧和耐心。一开始，可以用中指或无名指慢慢地压迫这个区域，然后逐渐加重力度，但是要注意不要太用力，以免造成疼痛或者伤害。

除了自己动手之外，也可以请你的伴侣帮忙。告诉他们你的需求，让他们根据你的反馈来调整技术。在整个过程中，最重要的是沟通和信任。只有当双方都很舒适的时候，你才能真正享受到这种体验。



另外，一些辅助工具也能提供帮助，比如按摩棒或者振动器。不过，在使用这些工具之前，最好先咨询一下医生或专业人士，他们可以指导你正确使用，并确保不会对身体造成伤害。

总结来说，找到并刺激自己的G点并不难，只要持之以恒、勇于探索，并且愿意学习，就能够让这一过程变得更加愉快。而且，这对于建立更好的性关系也是非常有益的。不管是单独还是与伴侣一起，都是一次美妙而自我探索的旅程。



XJFWzvaGhl1WDX30CiA.jpg"></p><p>下载本文pdf文件</p>