

# Handwerker-Kurs

## Die weibliche Intim- (Yoni) Massage

### Die Brust-Massage (min. 10 Minuten)

- a) Beginne an den Flanken mit einer Auf-und Abwärtsbewegung.
- b) Kreisende Bewegungen um die ganze Brust
- c) Langsam zu den Brustknospen wandern und erforsche was sie wirklich mögen - leichte oder feste Berührung. Das kann täglich variieren.
- d) Handballen aneinander reiben und auf die Brustknospen legen

Während du ihre Brüste massierst, nimm wahr, wie sich ihre Erregung verändert.

---

---

### Relax

Lege die ganze Hand mit leichtem Druck auf die Yoni (Vulva).

---

---

### Klopfer

Tippe mit den Fingern oder klopfe mit der Hand über die Yoni.

---

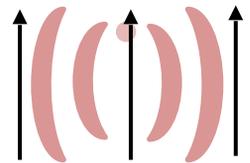
---

### Die Katze streicheln

Die Handrücken streichen abwechselnd vom Damm über die Yoni in Richtung Bauch.

---

---



### Labien-Shiatsu

Die äußeren Vulvalippen gleichzeitig zusammendrücken (schließen).

---

---

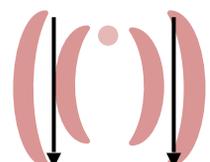


### Tour de France

Streiche mit deinem Finger zwischen äußerer und innerer Vulvalippe von oben nach unten - einzeln oder gleichzeitig

---

---

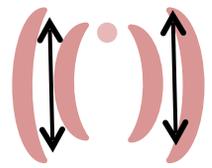


## Skilanglauf

Lege beide Zeigefinger zwischen die Vulvalippen und bewege deine Finger in die entgegengesetzte Richtung, mit leichtem Gegendruck auf den Klitorischaft

---

---

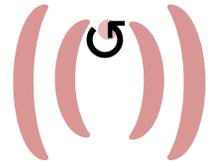


## Tour de Suisse

Mit der Daumenbeere langsam auf und neben der Perle kreisen.

---

---

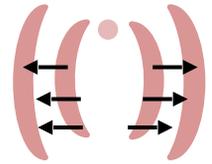


## Die Blume öffnen

Die inneren Vulvalippen mit den Daumenbeeren nach außen streichen.

---

---

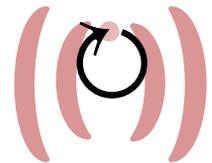


## Die großen Kreise

Lege einen Finger (Mittel- oder Zeigefinger) an den Yoni-Eingang und kreise behutsam (max. 1-2 cm rein gehen)

---

---



## Höhlenforscher

Die innere Yoni in langsamen Strichen erforschen.

---

---

## Discover the Unknown

Die G-Fläche entdecken:

Halten - Klingeln - Kreisen - Komm her - Scheibenwischer

---

---

## Kommunikation:

Was wünschst du dir heute?

Wie geht es dir gerade?

Kann ich noch was verbessern?

Absprechen der Berührung: Verwende hierfür eine Skala von 1 bis 10.  
Wie ist der Druck/die Geschwindigkeit der Berührung gerade für dich?  
Wieviel Druck/Geschwindigkeit wünschst du dir?

Bei Fragen schick mir eine mail an [kontakt@anna-mondry.com](mailto:kontakt@anna-mondry.com)

Weitere Kurse :

- Handarbeitsabend I + II  
(Lingamassage & Prostatamassage)
- Frauenabend „Ladies First“  
(Orgasmuskurs)

Mehr Infos zu mir und  
meinen Angeboten findest  
du unter [www.anna-mondry.de](http://www.anna-mondry.de)

