

מתחילים עם תקשורת

יחסי מין הם ערוץ תקשורת נוסף - ערוץ תקשורת של הגוף, בו אנו מעבירים מסרים וקולטים מסרים מהפרטנרים שלנו. כדי לשפר את איכות יחסי המין שלנו, כדאי לנו לשפר את אופן התקשורת ביננו. הנה כמה דרכים לעשות את זה.

1. שתפו אחד את השני במחשבות, ברגשות ובפנטזיות שלכם. הבהירו מה תרצו לעשות אחד עם השני ומה לא תרצו לעשות, כך תדעו למה לצפות, למה לא לצפות ובעיקר תלמדו טוב יותר אחד את הצרכים של השני.
2. דברו או לחשו אחד לשני בזמן הסקס. למדו מה הפרטנרים שלכם אוהבים לשמוע, מה מעלה לפרטנרים שלכם את סף הגירוי במילים שנאמרות תוך כדי. יש כאלה שאוהבים לשמוע כמה שהם סקסיים או כמה שהם טובים (מחמאות לאגו), יש כאלה שאוהבים שאומרים להם מה לעשות ויש כאלה שאוהבים דיבור מלוכלך. תנו להם את מה שהם אוהבים!

3. אתם נהנים? השמיעו קול! תיאנחו ותגנחו, תנו שיחרור לקולות שלכם לצאת החוצה. מעבר לזה שזה יעביר את המסרים הכי אותנטיים לפרטנרים שלכם, זה יתן לכם את החופש לחוות את הרגע וללמד את עצמכם לשחרר עכבות ולהיות בטוחים בעצמכם.

4. הרבה פעמים אנחנו חושבים שהמגע שלנו צריך להיות בדיוק כמו שאנחנו היינו רוצים שיגעו בנו, או בדיוק כמו שהפרטנרים הקודמים שלנו אהבו אותו. למדו מה הפרטנרים שלכם אוהבים, למדו איך לגעת בדרך האהובה עליהם בלי לצאת מתוך נקודת הנחה שאתם כבר יודעים הכל לבד.

5. מוסיקת רקע יכולה להיות הרבה יותר ממוסיקת אווירה, היא יכולה לקבוע את הטון ואת הקצב של "ריקוד" יחסי המין שלכם. היא יכולה לעטוף את התקשורת המינית ביניכם במסגרת קצבית שתוביל אתכם ליעדים מענגים במיוחד.

6. בניגוד למוסיקה, האויב הגדול ביותר של יחסי מין בריאים היא הטלויזיה. כל עוד היא דלוקה, הסיכוי שלכם להידלק יורד פלאים. כבו אותה ותדליקו אחד את השני.

7. קשר טוב בנוי על תקשורת טובה שיוצרת אינטימיות גם מחוץ לחדר השינה. אל תוותרו על טיפוח הקשר שלכם, על דייטים ופעילויות משותפות שיגרמו לכם לבטא את אהבתכם גם כשאתם עוסקים בפעולות שלא קשורות ליחסי המין שלכם. ברגע שהאהבה מחוץ לחדר השינה תפרח ותלבלב, ההשפעה על יחסי המין שלכם לא תאחר לבוא.

8. היא יושבת עליך בתנוחה בזוית לא נעימה? האצבע שלו נמצאת בכיוון הנכון אבל לא בדיוק בנקודה הנכונה? במקום להתפלל ולקוות שהפרטנרים שלכם יבינו רמזים, הנחו אותם בעדינות אל המקומות הנכונים ועשו את מה שנוח לכם ואת מה שאתם אוהבים. זו דרך נוספת ללמד אותם על עצמכם בלי לפגוע להם באגו או בחשק.

9. נשיקה היא אחת מצורות התקשורת הבסיסיות והעוצמתיות ביותר ביחסי המין. מעבר לזה שנשיקה היא חלק מכריע מהמשחק המקדים, שילוב של נשיקות תוך כדי יחסי המין מלהיב ומבעיר את האקט ויוצר אינטימיות קרובה ומהודקת יותר.

לכן, התנשקו הרבה גם מחוץ לתחום האקט עצמו, פזרו נשיקות לאורך כל שעות היום ומדי פעם התעכבו על נשיקה מושקעת וארוכה יותר, כזו שמעניקה תשומת לב גדולה יותר לפרטנרים שלכם.

10. הסתכלו אחד לשני בעיניים - תעצימו את הרגע הזה, בו אתם מתחברים בגוף ובנפש, תתמקדו בו באמצעות מבט בעיניים, באמצעות התמקדות אחד בשני ותהיו ב"כאן ועכשיו", תהיו נוכחים ותרגישו הכל.

11. למדו מה מדליק את הפרטנר שלכם - השמלה הזו שהוא אוהב שאת לובשת? המבט המסויים הזה שהוא עושה שמדליק אותך? המילה הזו שהיא אומרת ואיך שהיא אומרת אותה? השתמשו בזה בכל פעם שתמצאו לאותת לפרטנר שלכם ולעשות טיזינג נעים אחד לשני, לרמוז אחד לשני מה הולך לקרות בקרוב כשתגיעו הביתה...

12. צפו בעצמכם - עשו אהבה מול מראה ענקית, או צלמו את עצמכם וצפו בצילום ביחד. לראות את עצמכם "מבחוץ" עושים את הדברים יגביר את תחושת הגירוי שלכם, את הבטחון העצמי שלכם ואת הביצועים שלכם.

13. קבעו לעצמכם מילת קוד שמשמעותה היא "אני חושבת עכשיו על לעשות איתך אהבה". בכל פעם שתחשבו על זה, אמרו את המילה הזו או סמסו אותה לפרטנרים שלכם.

ממשיכים עם שבירת שגרה

שגרה היא אחד האויבים הגדולים שיש ליחסי המין. עם הזמן הכל נראה ומרגיש אותו הדבר, סף הגירוי יורד ויחסי המין הופכים למשהו "משעמם" שרק מספק לנו צורך ולא ממש מהווה חוויה עילאית כמו בהתחלה. הנה כמה דרכים שעוזרות למנוע את מלכודת השגרה.

1. אווירה - כדי לתת חשיבות מיוחדת, צרו אווירה מיוחדת - החשיכו את החדר, הדליקו נרות, הגיעו למיטה אחרי מקלחת נעימה ומרגיעה. לא חייבים להיות בצימר או בבית מלון כדי ליצור אווירה מיוחדת, הבית שלנו יכול להיות מאוד מיוחד עם השקעה קטנטנה וקצת מחשבה.
2. הגמד והענק - גירסת המיטה : שחקו את משחק "הגמד והענק הארוטיים", בו אחד מכם הוא הענק והשני הוא הגמד. הענק הוא זה שמחליט מה יהיה, הוא זה שמתפנק ושומר מה מתחשק לו. הגמד הוא זה שמפנק ושדואג לכל צרכיו של הענק, הוא לא חושב על הסיפוק של עצמו, רק על הסיפוק וההנאה של הענק. בפעם הבאה שתשחקו את המשחק, החליפו תפקידים.

3. רגילים לעשות אהבה לפני השינה?
החליטו לעשות "שבוע של צהריים" או
"שבוע של בוקר". שנו את הזמנים ותראו
איך אווירה חדשה משנה לכם את כל
קשת החוויות.

4. ביגוד ואקססוריז - קנו אחד לשני
בגדים שידליקו אתכם והשתמשו בהם.
אם אין לכם עניין מיוחד בבגדים נסו
לעשות אהבה בלי להתפשט לגמרי - עם
חלק מהבגדים עליכם.

5. לא רק במיטה - קחו כמה כריות וחקרו
את כל הבית - פעם אחת בסלון, פעם
בחדר העבודה, פעם במסדרון, פעם על
מכונת הכביסה, פעם על המדרגות
(בזהירות שם 😊). הבית שלנו יכול להיות
מגרש משחקים ארוטי עם קצת דמיון
וקצת יציאה מהקופסה.

6. לא רק בבית - אם כבר להיות
הרפתקנים - נסו את היער, את חוף הים,
את המכונית. תחשבו שאתם בני 16 ואין
לכם איפה לעשות את זה ותאלתרו!

7. מגרש המשחקים - אם כבר מדברים על לוקיישנים שונים, גם כשאתם באים במגע עם הגוף של הפרטנרים שלכם, אל תגבילו את המגע רק ל"מקומות הרגילים" של מתחת לחגורה, קצת חזה וראש. דמיינו שהגוף של הפרטנרים שלכם הוא מגרש המשחקים שלכם, השתמשו בכולו ואל תזניחו מקומות "מרוחקים".

8. פנקו את עצמכם בחוויות חדשות ומרגשות בחיי הפנאי שלכם: לימדו טיפוס הרים, צניחה חופשית, שפה חדשה, לנגן ביחד... כל חוויה חדשה שתסעיר לכם את החושים ביחד ותשבור לכם את השגרה בחיים, תעשה פלאים בהשפעתה על חיי המין שלכם.

9. ריקדו בעירום אחד מול השני, עשו פעילויות מהנות משותפות בעירום מוחלט. זה יתרום רבות לביטחון העצמי שלכם אחד מול השני ולאהבה העצמית שלכם את עצמכם, יתבל לכם את החיים ויוביל אתכם למקומות מעניינים...

**10. הוסיפו פירות ליחסי המין שלכם
והאכילו אחד את השני עם פירות
אקזוטיים וטעימים. לקקו אחד מהשני את
הטיפות שזלגו על הגוף.**

ועכשיו, לחלק שכולנו חיכינו לו...

בואו נגמור

לגמור מהר, לגמור לאט, לא לגמור עד ש...
עולם שלם סובב סביב האורגזמה הנכספת.
החלק השלישי שגומר את המדריך נותן כמה
דרכים שיעזרו לכם לגמור כמו שצריך.

1. גמירה בתורות - השיטה הבטוחה ביותר לחיי מין מאושרים ומלאי סיפוק. מי שגומר ראשון נהנה מהרגע ומנצל כל טיפה של הנאה מהרגע הזה, בלי התנצלויות ובלי רגשות אשם, תוך כדי קבלת פרגון מלא מהפרטנר\ית. ואז, עם המון אהבה והוקרה, דואג שגם לפרטנר\ית תהיה אורגזמה מהנה. המיתוס הזה של "לגמור ביחד" מצטלם מצויין בסרטים בהוליווד, מיתוס שהצליח לבנות ולהרוס אידיליות של דורות שלמים. הדרך הזו, של לגמור בתורות, היא אחת הדרכים המעולות והמועילות ביותר לשיפור איכות יחסי המין שלכם.
2. תירגול ספורט של רבע שעה בכל יום ותזונה בריאה שמבוססת על כמה שיותר פירות וירקות חיים וטריים, יעשו נפלאות לליבידו ולסטמינה שלכם. הדרך לתרגל מין מהנה ומספק עובדת מצויין עם בריאות טובה.

3. כולם מדברים על חשיבות המשחק המקדים, על מגע מעודן ועל מגע יותר אינטנסיבי. אבל חשוב לנו שתתעכבו דווקא על עניין העיסוי. עיסוי משחרר ומרגיע את שני הצדדים, הוא דרך נפלאה להבעת תשוקה ואהבה, לשיחרור מעצורים בגוף ובנפש והוא עשוי להוביל לעיסוי ארוטי שיעשה נפלאות להמשך החוויה.

4. כדי להגדיל את הסיכוי לאורגזמה לאישה בתנוחה מסיונרית, על האישה להגביה את האגן שלה ועל הגבר להתקדם הלאה לכיוון הראש של האישה, כך שהאגן שלו יהיה מקביל לאגן שלה. בתנוחת השידרוג למסיונרית הזו, הפין יוצר לחץ מתון על הדגדגן ומגדיל את הסיכוי לאורגזמה הנשית (שהוא סיכוי די קלוש בתנוחה המסיונרית).

5. מכירים רק שלוש תנוחות וכל השאר נראות לכם מוזרות או אקרובטיות מדי? חפשו ביחד תנוחות חדשות ונסו אותן ובדקו מה הכי מענג אתכם. היום זה קל מאוד לחפש ולמצוא! דוגמא מצויינת לכמה קל למצוא תנוחות חדשות ניתן לראות בקישורים המומלצים הממוקמים מתחת למדריך.

6. גווננו את התנועה, יחסי מין זה לא רק "קדימה-אחורה", יש גם ימינה-שמאלה ויש גם תנועות מעגליות. לא משנה באיזו תנוחה אתם, נסו לדמיין שאתם רקדנים לטיניים והזיזו את עצמכם בהתאם.

7. כיווץ והרפיה של איברי המין תוך כדי המשגל, יאפשר לכם לחקור ולהכיר יותר את הקשר שלכם עם איברי המין שלכם ושל הפרטנרים שלכם, ובכך להגביר את השליטה בהם ואת ההנאה ההדדית שלכם. גברים, כשאתם בפנים, כווצו ושחררו את "זקפת הפין" שלכם. נשים, כווצו ושחררו את שרירי הנרתיק. חקרו, לימדו, השתעשעו ותיהנו.

8. נשמו עמוק, נשמו לאט. זו אחת הדרכים שאם תזכרו לתרגל תוך כדי, תביא לתוצאות מדהימות - תעניק לכם שליטה מדהימה על בחירת עיתוי האורגזמה והשפיכה, תגרום לזרימת דם טובה יותר לאיברי המין, מה שיעצים את תחושת ההנאה ובסופו של דבר יוביל לאורגזמה חזקה יותר ומהנה יותר.

9. אם תרצו לפתח את המיניות שלכם לדרגת אומנות, אם תרצו להגיע לריפוי באמצעות חיבור מיני בין הנפש והגוף, לימדו איך ליישם את עקרונות המין הטנטרי. תוכלו לרכוש ספרים וידע בנושא טנטרה ומין טנטרי וללמוד לבד, תוכלו למצוא מדריך לטנטרה או סדנא למיניות טנטרית די בקלות (יש המון כאלה בארץ) ואם אתם מעדיפים לשלב - גם ללמוד לבד בלי להתערבב עם אנשים שאתם לא מכירים וגם לקבל הדרכה ממדריכת הטנטרה המובילה בעולם - תוכלו למצוא פרטים נוספים על קורס טנטרה אונליין מדהים ומקיף בקישורים המומלצים הממוקמים מתחת למדריך.

10. אל תפסיקו ללמוד. גם המאסטרים הכי גדולים בעולם וגם המורים והמדריכים הכי מובילים בעולם, תמיד מחפשים ללמוד עוד ולהתפתח עוד. מיניות ויחסים עם בני הזוג יכולים להיות מאגר בלתי נדלה של סיפוק, שמחה ואושר. המידע והנסיון של איך להוסיף דלק ומשאבים להצלחה בתחומים אלה, גם הוא בלתי נדלה. תמיד תחדשו, תמיד תלמדו, תמיד חקרו עוד ועוד.