

שליטה בעונג ושיפור האורגזמות באמצעות טכניקת Edging

למה Edging?

Edging הוא תרגול שמאפשר לחוות אורגזמות חזקות ועמוקות יותר, להאריך את משך העוררות ולשלוט בתגובות הגוף במהלך הסקס או האוננות. מדובר בשיטה שבה בונים את העונג בהדרגה, מתקרבים לשיא ואז עוצרים לרגע, חוזרים אחורה ומתחילים שוב – עד שהגוף מאותת לנו שזהו חייבים לגמור!

מה התועלת מתרגול Edging?

שליטה על הגוף ועל האורגזמה שלכם: תוכלו לנתק את האורגזמה מהשפיכה ולהנות מאורגזמות מרובות, ונוסף לא עוד שפיכות מהירות. חוויות מיניות מספקות יותר: עבורכם ועבור בן/בת הזוג שלכם. חיזוק הקשר והאינטימיות: שילוב של Edging בזוגיות יוצר משחק מקדים סוער ועמוק יותר. אורגזמות עוצמתיות יותר" בגלל הצטברות המתח המיני, השחרור בסוף הופך למפץ גדול.

שלב ראשון: הבנת הסקאלה של Edging

דמיינו את העונג שלכם בסולם של 1-10

- 1-3: התחלה, חימום הגוף, נשימות עמוקות, התרכזות בתחושות הראשוניות.
- 4-6: הגוף מתעורר, הדופק עולה, הנשימה כבדה יותר.
- 7-8: הריגוש בשיאו, אתם חשים שאתם עומדים להתפוצץ – זה הרגע לעצור.
- 9-10: השלב שבו בדרך כלל הייתם מגיעים לאורגזמה / ששפיכה, אבל כאן תלמדו לשלוט בזה. תרגול Edging לבד – חקירה עצמית ושיפור השליטה

איך מתחילים לתרגל?

מצאו מקום שבו תרגישו בנוח, הנמיכו את האור, שימו מוזיקה שאתם אוהבים. הירגעו, קחו רגע להתחבר לגוף שלכם. התחלת הגירוי - געו בעצמכם, חקרו את נקודות הריגשות שלכם, התחילו בעדינות. כשאתם מרגישים שהעונג גובר, המשיכו עד שאתם מגיעים לרמה 8 בסקאלה.

עצרו רגע

ברגע שאתם קרובים לשיא, האטו את הקצב או הפסיקו לגמרי. קחו כמה נשימות עמוקות, הריגשו איך הגוף נרגע מעט.

חוזרים לשחק

לאחר כמה שניות, חיזרו להמריץ את עצמכם בעדינות.
חזרו על התהליך לפחות 3 פעמים לפני שאתם מאפשרים לעצמכם לשחרר.
כשהחלטתם שאתם מוכנים, אפשרו לעצמכם להגיע לאורגזמה.
הרגישו את ההבדל – החוויה תהיה הרבה יותר אינטנסיבית מסתם גמירה מהירה.

Edging ביחד!

תקבעו כללים – האם תתנו לאחד מבני הזוג להוביל? האם מותר לגמור או שמנסים לעכב כמה שיותר?

חימום והתגררות הדדית

התחילו בעדינות – נשיקות עמוקות, מגע רך, נשיפות קלות באוזן, גירוי ידני או אוראלי.
השתמשו באביזרים כמו צעצועים או שמנים לגוף כדי להגביר את הריגוש.

הגברת הקצב

הרשו לעצמכם להעלות את הריגוש בהדרגה.
נסו משחקי שליטה – אחד מבני הזוג מחליט מתי עוצרים ומתי ממשיכים.

עוצרים לפני השיא

כאשר אחד מכם מרגיש שהוא מגיע לאורגזמה, עיצרו או האטו את הקצב.
שחקו עם התחושות – השתמשו בידיים, שפתיים, נשימות, צעצועים שונים כדי לשמר את המתח.

שחרור

לאחר מספר סיבובים של Edge and Release – תנו לעצמכם להשתחרר.
שימו לב איך הגוף שלכם מגיב אחרת, איך החוויה הופכת לעמוקה ומלאה תשוקה.
טיפים מתקדמים להעצמת החוויה

- נשימות עמוקות ומודעות לגוף - ככל שתרגישו יותר בשליטה על הנשימה, כך תשלוט טוב יותר באורגזמה.
- התנסות בתנוחות שונות - שנו זוויות ותנוחות במהלך האקט המיני כדי להעצים את התחושות ולקחת הפסקה וכדי לשנות אנרגיה.
- תיאום זוגי - שתפו אחד את השנייה איך אתם מרגישים, ונסו לזהות סימנים פיזיים של התרגשות גבוהה.

אישה יקרה,

אם את מתקשה להגיע לאורגזמה, נסי לשלב ויברטור לדגדגן בזמן התרגול. תוכלי גם לשלב Edging בזמן יחסי מין – עצרי ותגבירי את הקצב שוב ושוב כדי להעצים את התחושה.

גבר תותח על,

Edging עוזר לצמצם את ה"פער האורגזמי" בין גברים ונשים, כי הוא מאפשר לך לעכב שפיכה ולחוות אורגזמות עוצמתיות יותר. נסה שיטת הלחיצה – כאשר אתה קרוב לשיא, עצור ולחץ בעדינות על ראש הפין למשך 30 שניות כדי להוריד מעט את הריגוש, ואז המשך.

למה אתם חייבים להתחיל לתרגל את זה עכשיו?

- תוכלו להאריך משמעותית את החוויה המינית שלכם – יותר זמן של הנאה, יותר שליטה.
- האורגזמות שלכם יהיו פי כמה יותר חזקות – שיא מטורף במקום שחרור מהיר וחולף.
- תעמיקו את החיבור הזוגי שלכם – תיצרו רגעים של מתח מיני וכימיה שלא הכרתם.
- תשלטו בגוף שלכם טוב יותר – תלמדו מה מדליק אתכם באמת ואיך לקחת את זה לרמות חדשות.

המשימה שלכם להיום

- נסו לתרגל Edging לבד, קחו לעצמכם 20 דקות רק לחקור את התחושות שלכם.
- אם אתם בזוגיות – שתפו את בן/בת הזוג שלכם על התהליך ותכננו משחק מיני שכולל את זה.
- אל תשכחו לכתוב לעצמכם מה למדתם מהתרגול – מה הרגשתם? איזה רגע היה הכי חזק עבורכם?

הגיע הזמן לקחת שליטה על העונג שלכם וללמוד ליהנות כמו שלא חוויתם מעולם!