

מעקב אישי לקורס

1. הכנה ותשוקה לאורך היום

הבן את חשיבות התשוקה היומיומית (פרק 1)

תרגול סקסטינג: שלח הודעות בעדינות, השתמש בשפה חושנית

הבן את חשיבות התשוקה היומיומית (פרק 1)

2. הכנת המרחב למשחק המיני

סידור המרחב לפי 5 החושים:

ריח: שימוש בנרות ריחניים מעוררי תשוקה.

שמיעה: הכנת פלייליסט מתאים

מגע: הכנת טמפרטורה ומצעי מיטה נוחים.

ראייה: תאורה מאוזנת ליצירת אווירה אינטימית

טעם: הכנת נשנושים מעוררי תשוקה

3. מפתחות לעונג במעשה האהבה

תרגול 4 המפתחות

נוכחות ברגע

נשימה מודעת

הוצאת קולות

תנועה של הגוף

4. עיסוי ומגע אורגזמי

תרגול מגע ארבעת האלמנטים לפי סדר:

אדמה: מגע כף יד סטטי

מים: מגע מלטף וחורם

אוויר: מגע עדין ומלטף

אש: מגע אינטנסיבי יותר

שימוש במגע באזורים ארוגניים: קרקפת, צוואר, ידיים, בטן תחתונה, רגליים

5. עונג הדגדגן

תרגול 3 טכניקות למגע אורגזמי בדגדגן:

מגע אדמה

"ההמבורגר"

תנועת ה-V

6. עונג פנימי ונקודת הג'י

תרגול טכניקות מגע:

זיהוי מיקום נקודת הג'י

תנועת ה"בואינה"

תנועת ה"טאפינג"

שמירה על קצב קבוע ונעים

7. לפני ואחרי חדירה

שהייה ברגע שלפני חדירה:

חיבור רגשי דרך מבט, מילות אהבה

תכנון סיום חווייתי וחיובי

8. מעקב ושיפור

פתיחת "מעבדה אירוטית" לבדיקת סוגי מגע, עוצמות וקצב

הערכת התקדמות אישית והתאמת הגישות לפי הפרקים.

9. סיום חוויה אינטימית

תן לאישה תחושת עטיפה ואהבה לאחר סיום המפגש המיני

ליטופים וחיבוקים.

אמירת מילים טובות והערכה.

ודא שהסיום משאיר טעם טוב ומגביר את המוטיבציה למפגש הבא

10. שימור החוויה ליום שאחרי

קבע שיחה רגועה עם כוס יין לדיון על המפגש

שיתוף חוויות ורגשות.

דיוק חוויות המגע והעונג.

פתח שיח מיני פתוח וחיובי לשיפור מתמיד

למד מה עבד ומה פחות.

שמור על גישה סקרנית ולמידתית.

11. התפתחות אישית ומקצועית

חזור על הטכניקות מספר פעמים לתרגול

נסה עם ובלי חומר סיכה.

שחק עם עוצמות, קצב, ומספר האצבעות.

היכנס למצב של סקרנות וחקר תמידיים

חקור עונג חדש ונוף מוכר בעיניים חדשות.

זכור כי למידה והתנסות הם מסע מתמשך. שמור על תקשורת פתוחה עם בת הזוג ושדרוג מתמיד של המיניות שלכם.

שיהיה בהצלחה והרבה עונג! 😊