

סודות המיניות הגברית

שיעור 08 | כלים לשימוש ושליטה בשפיכה ובאורגזמה

02. הזרע הוא אוצר

הזרע הוא מאגר האנרגיה המינית הגברית. שמירה עליו היא העיקרון הראשון ביותר של טיפוח האנרגיה המינית. פליטת זרע למטרה שאינה הולדת ילדים היא אובדן של אוצר יקר. לאורך זמן הדבר מחליש את הגבר, מעצים רגשות שליליים, ומונע את יכולת ההתחדשות. זכותו המולדת של כל גבר היא ללמוד לשלוט בגופו כדי למנוע אובדן זרע.



לפעמים לשכוח
זה הצעד הבריא
יותר עבורנו

מהי חשיבות האורגזמה כחלק מהפנטזיה?

איך נראה רגע הגמירה בפנטזיה המושלמת? מה זה מסמל עבורכם?
אם תסננו את הפן הרוחני, האם שפיכה מרגשת אתכם או את בת
הזוג?

התשוקה לשפיכה

האם השפיכה היא חלק מהזינוג שלכם או של בת הזוג? אם כן, אל תמנעו אותה שלא לצורך, אלא תעבדו איתה כדי להבין את המשל והנמשל

כתומה וצהובה

הפעלה: עלינו לפתוח ולאזן
תשוקה: בלתי רצונית, לאובייקט גופני וסמלי
אורגזמה: כיזית, רגשית



איזון רגשי

שפיכה מרגיעה מחשבה
טורדנית, ומנמיכה את
להבת הרגש. כאשר יש
לנו חוסר איזון משמעותי
בצ'אקרות התחתונות
(בעיקר, ולפעמים גם
בצ'אקרת הלב), שפיכה
יכולה לסייע ולהרגיע את
המערכת.



החלטתם לשכורך? עשו זאת באהבה ובהשלמה

- שימו כוונה כדי למקסם את הערך של הגמירה
- זכרו: הזרע מכיל את ה ד.נ.א. הישן שלכם. כשאתם מוציאים אותו זה מסמל פרידה מהאני הישן ומעבר לאני חדש. ה ד.נ.א. של הגבר משתנה (בניגוד לאשה)
- כוונת שינוי תודעה: לשחרר תכונה שמטרידה אתכם בעצמכם
- כוונת שינוי תודעה: לזמן תכונה שאתם רוצים בעצמכם

לעיתים האנרגיה תעלה לאחר השפיכה!

שכבו על הגב לאחר השפיכה, כשקו רגליים מעט, ידיים בצידי הגוף, ותתחילו לנשום ברוגע. אם אתם חשים אנרגיה עולה בחוט השדרה, העצימו אותה בעזרת המחשבה/דמיון. כיוון שאתם שוכבים, היא תהיה גלית ולא בפעימות). זה יכול להמשיך במשך דקות ארוכות. אם עשיתם כוונה, תמשיכו להעמיק בה במדיטציה בזמן האורגזמה.

2 א וַיִּדְבֹּר יְהוָה אֶל־מֹשֶׁה וְאֶל־אַהֲרֹן לֵאמֹר: דְּבַרוּ אֶל־בְּנֵי
 יִשְׂרָאֵל וְאָמַרְתֶּם אֲלֵהֶם אִישׁ אִישׁ כִּי יְהוָה זָב מִבְּשָׁרוֹ
 3 זָוָב טָמֵא הוּא: וְזֹאת תְּהִיָּה טְמֵאתוֹ בְּזָוָבוֹ כִּרְר בְּשָׁרוֹ
 4 אֶת־זָוָבוֹ אֹי־הַחֲתָיִם בְּשָׁרוֹ מִזָּוָבוֹ טְמֵאתוֹ הוּא: כָּל־
 הַמִּשְׁכָּב אֲשֶׁר יִשְׁכַּב עָלָיו הֲזָב יִטְמָא וְכָל־הַכֹּלִי אֲשֶׁר־
 ה יֵשֵׁב עָלָיו יִטְמָא: וְאִישׁ אֲשֶׁר יִנָּע בְּמִשְׁכָּבוֹ יִכָּסֵּם בְּגָדָיו
 6 וְרַחֵץ בַּמַּיִם וְטָמֵא עַד־הָעֶרֶב: וְהַיֹּשֵׁב עַל־הַכֹּלִי אֲשֶׁר־
 יֵשֵׁב עָלָיו הֲזָב יִכָּסֵּם בְּגָדָיו וְרַחֵץ בַּמַּיִם וְטָמֵא עַד־הָעֶרֶב:
 7 וְהַנֹּגֵעַ בְּבָשָׁר הֲזָב יִכָּסֵּם בְּגָדָיו וְרַחֵץ בַּמַּיִם וְטָמֵא עַד־
 8 הָעֶרֶב: וְכִי־יֵרֶק הֲזָב בְּטָהוֹר וְכָסֵּם בְּגָדָיו וְרַחֵץ בַּמַּיִם
 9 וְטָמֵא עַד־הָעֶרֶב: וְכָל־הַמֵּרְכָּב אֲשֶׁר יֵרֶכֶב עָלָיו הֲזָב
 י יִטְמָא: וְכָל־הַנֹּגֵעַ בְּכָל אֲשֶׁר יְהִיָּה תַּחְתָּיו יִטְמָא עַד־
 הָעֶרֶב וְהַנוֹשֵׂא אוֹתָם יִכָּסֵּם בְּגָדָיו וְרַחֵץ בַּמַּיִם וְטָמֵא עַד־
 11 הָעֶרֶב: וְכָל אֲשֶׁר יִנָּעֵבוּ הֲזָב וַיְדִי לֹא־שָׁטָה בַּמַּיִם
 1 וְכָסֵּם בְּגָדָיו וְרַחֵץ בַּמַּיִם וְטָמֵא עַד־הָעֶרֶב: וְכִלְי־חָרָשׁ
 יִרְיַנְעֵבוּ הֲזָב יִשְׁבֵּר וְכָל־כִּלְי־עֵץ יִשְׁטָה בַּמַּיִם:

שפיכה מוקדמת ומניעת שפיכה

למעלה מ 70% מהגברים חווים שפיכה מוקדמת

- שפיכה מוקדמת היא קודם כל מצב טבעי! סימן לריגוש בריא
- חוסר יכולת זיהוי נקודת האל-חזור
- יש הטוענים לגורמים פסיכולוגיים: לחץ נפשי, דיכאון, חוסר בטחון עצמי, דיכוי מיני, לולאה שמזינה את עצמה
- יש הטוענים לגורמים פיזיולוגיים: דלקת בערמונית, ליקויים במערכת העצבים, תרופות מסוימות

דרכי מעטפת להמעיט שפיכה מוקדמת

- דברו עם בת הזוג - אתם מתרגשים ממנה, זוהי מחמאה
- שפיכה כשעתיים לפני האקט
- תרופות סבתא: חילבה, כלכל שחור, ג'ינג'ר, כלכל אדום חריף, זרעי שומר שעועית ירוקה, שתיית מיץ לימון על בסיס יומי
- תכשירי השהייה (יש גם טבעיים)

טכניקות מקדימות למניעת שפיכה מוקדמת

- ללמוד לזהות את רגע האל-חזור! (מעל 80% עוררות)
- להכניס את אלמנט המקצב. שפיכה זה עניין של חיכוך וגירוי. האטה של התנועה ואפילו קיפאון למשך כמה שניות, עד שאתם מרגישים שההתרגשות חלפה
- נשימה סרעפתית עמוקה: לנשום עמוק אל תוך הבטן התחתונה ואזור האגן. להנמיך את הסרעפת! זה מרגיע את הדופק ואת הלחץ בבטן שדוחף לשפיכה
- דמיינו את השאיבה: בזמן השאיפה, האנרגיה עולה מחלקי האגן והפין, לאורך עמוד השדרה מעלה עד לראש. בזמן הנשיפה, האנרגיה יורדת חזרה דרך קדמת הגוף אל הבטן התחתונה (דאן-טיאן).

ברגע האמת - טכניקות של הרגע האחרון

- מנעול הכוח!
- נשימת קפלהאטי: נשימות קצרות ומהירות דרך הפה. נשיפה חזקה ומהירה שמדביקה את הבטן אל הגב, ואז שחרור לשאיפה טבעית (אפשר דרך האף).
- נשימת קופסה: שאיפה (4 שניות), עצירה (4 שניות), נשיפה (4 שניות), עצירה (4 שניות).
- מחשבה על משהו שמדאיג אתכם! או אפילו מגעיל אתכם קצת 😬

הכלי החשוב ביותר - שיח עם בת הזוג

הלחץ לא לגמור הוא המניע העוצמתי ביותר לשפיכה מוקדמת או לא רצוייה. דברו עם בת הזוג כדי שהיא תדע להפסיק לנוע או לעשות דברים שגורמים לכם לגמור (נגיעה באשכים או בכי הטבעת וכו') גם אם זה אומר שהיא תפספס את האורגזמה שלה.

אם היא התחילה לגמור ואמרה "אל תפסיק" - העניקו לה את האורגזמה ותגמרו יחד איתה. תאמצו את האורגזמה ותהנו מהעובדה שאתם גומרים יחד - יש לזה יתרונות עצומים.

תרגול לשבוע הקרוב:

- להמשיך לתרגל את מה שלמדנו
- מה השתנה אצלכם בפרספקטיבה לגבי המיניות?

דיון: שאלות רשמים