

Women Self - Pleasure

המדריכה השלמה

לעינוג עצמי נשי

מאת: אדילב מאירוביץ



* עינוג עצמי

* מיינדסט עונג

* גילוי חדש לעונג שלך !

אם את חווה אנרגיית חיים ירודה, חוסר חשק מיני,
ניתוק מהגוף בזמן מעשה אהבה או מגע, או שאת
פשוט לא יודעת מה באמת מענג אותך,
מתביישת לבקש מהפרטנר שלך איך לענג אותך,
או שאת חווה מעצור בדרך לאורגזמה שלך... וגם
את את רוצה לגלות עוד על עצמך ולחקור את
העונג שלך,

המדריכה הזו בשבילך

אני רוצה רגע שתביני, קודם כל - שזה לא
בגללך. את לא "פגומה", את לא "לא
מספיק טובה", את לא אישה "לא מינית"
ואין סיבה לאשמה..
את פשוט כנראה לא מכירה את העונג שלך,
ואת לא מכירה את העונג שלך, כי אף אחד
לא מדבר על מיניות, עונג ואורגזמות...

אולי את גם לא מכירה את הגבולות שלך, או
לא יודעת איך לומר "לא". יותר מזה, סביר
להניח שגם את ספגת לא מעט אמונות
מגבילות לגבי עונג, עינוג עצמי
וכמה "מותר" לך להיות האישה המינית שאת,
ואם בעברך פגיעה מינית כלשהי וכמובן שגם
לזה יש השפעה

הפגיון הוא:

לחקור את העונג שלך מחצק

“אגיוס את מוצק” מחזקה
והסכים להכיר, והתנסו ואגלו
את עצמך והעונג שלך מחצק

Nice To Meet You

מי אני ולמה יצרתי את המדריכה הזו ?

אני עדילב מאירוביץ, מייסדת Cosmic Sexuality

ואני מאוהבת בעולם העשיר, כנביעה אינסופית של יצירה, של המיניות הנשית שהיא אלוהית ! מאוהבת ביכולת שלנו, הנשים, ליצור קסמים ולייצר את המציאות שלנו ולראותה מתממשת במימד הגשמי בו אנו חיות.

התחלתי את המסע שלי, לריפוי הנפש, התודעה והמיניות, 2012 בשנת.

העמקתי בשיעור האהבה וגבולות, וחיזקתי את החיבור

עם עולם הרוח. משם, יצרתי את השיטה שלי לחיבור לעונג רב ואיך לחיות

במיינדסט אורגזמי, תוך כדי שחרור טראומה מינית ומשקעים

רבים הנוגעים לאהבה, ראויות ועונג. בדרכי למדתי שעונג והגשמה

הולכים יד ביד. וכשהכרתי את

נפלאות העונג ידעתי בכל תא בגופי, שאעביר את זה הלאה!

זה פתח לי עולמות!

היום אני מרגישה מחוייבת להעביר את הידע הזה הלאה לכל

מי שמבקשת אותו. אני יודעת איזה שינוי זה חולל בחיי

ואני אסירת תודה על כך!

את הידע הזה אני מעניקה מתוך הידע המקצועי שרכשתי במהלך השנים

ומתוך המסע האישי המרפא שלי.

עונג



עונג הוא לא רק עונג מיני, עונג הוא ההנאה מהחיים.
הוא איפשר ההתענגות על החיים עצמם, על
השמחה והיופי שבהם באופן רחב, שלם ומלא, הוא
שער לקבל מהיקום את השפע שיש לו לתת לך.
כמו גם, לחוות את העונג שבנתינה.

ואת ראויה לעונג מעצם היותך!

אם נציב את העונג כמטרה, אנו נשדר למינד שלנו
שעונג זה מאמץ. שעונג זה משהו שיש להשיג –
כלומר, הוא אינו מושג לכל אחת ושיש לעשות פעולות
כדי לחוות אותו בחיינו.
עוד, כשאת מציבה את העונג כמטרה שיש להשיג -
את מפספסת את הדרך, שכל כולה צרופה עונג אחד
גדול שנע בספירלה של התרחבות.
חוית העונג בחיים היא חלק מהטבע שלנו, מעצם
היותינו יצורים חיים פועמים עם אנרגיית חיים הזורמת
בגופים ומחוברת לכל רטטי היקום

וכשאנחנו נמצאים בטכניקת החוויה של חוץ,

הכל נפתח לפנינו.

הכל נפתח, הגוף נפתח, החייון נפתח, וכך, מבפנים
החוץ, אלמנט הפנימי משתקף אלמנט החיצוני ואלמנט
מגלים הרכה חוץ, הנאה והגריחה שמביאים אפריחה
אקראית, כך גוף השפץ בחייון באופן ישיב, ההגשה
שלנו מגריחה אלמנט. כשאנחנו בחוץ, חוויה החיים קלה
לכדינו. החיים הופכים מאים, לשידים,
מהנים, מסונכנים והרמוניים עם היקום.

היקום שלנו מכיל מגוון חוקים יקומיים, אחד החוקים

שאני רוצה שתכירי הוא חוק המשיכה (המגנט):

האנרגיה שאנו מוציאים מתוכנו – מגיעה מתוך

המחשבות שלנו היוצרות רגש, והרגש יוצר רטט אנרגטי

סביב ההילה הטבעית של נשמתנו וגופנו. באופן

המותאם לרגש הנוצר אצלנו, ולרטט האנרגטי שיצרנו

סביבנו - כך יתמגנטו וימשכו אלינו אירועים בחיינו,

אנשים ומצבים - בכל תחום ותחום. כשאנו מחוברים

לעונג, ומאפשרות עוד ועוד מחווית העונג בחיינו –

יגיע עוד מזה

עינוג עצמי- המפתח לעונג

“במדריכה הזו אנחנו נתמקד בלמידה של חיבור לעינוג עצמי – המהווה שער לחווית עונג רחבה הרבה יותר, בכל רבדי החיים.

מה ההבדל בין עינוג עצמי לאוננות ? ...

אוננות היא אקט של פורקן של האנרגיה המינית שעולה. בד"כ זה קורה במנח, בקצב ספציפי ומגע ספציפי באזורים ספציפיים. כשהמטרה המרכזית המובילה את אקט האוננות היא: לגמור! לגמור ולתת פריקה לאנרגיה יכול להיות מאוד כיף ואולי מספק. . . אני בספק. לעומת זאת - בעינוג עצמי ה"מטרה" היא לתת לך עונג. לנשום לעונג, להזרים אותו באופן מודע בגופך, ולהרחיב אותו בתוכך כך שיגיע לכל גופך. כך כל גופך מקבל הזנה של אהבה. ולומד להיפתח לעוד עונג.



עינוג עצמי כתרגול של אהבה עצמית

עינוג עצמי זהו זמן חיבור לגוף וזמן של שיח עם הגוף עם עונג, עם הרצונות והתשוקות ובהחלט, גם אנרגיה מדהימה לזימון הגשמות בחיים. . כשאת מענגת את עצמך, את מגלה ומכירה בכל פעם מחדש את העונג שלך, ואת הגוף שלך. את לומדת להקשיב לגוף שלך ולאיבר המין שלך, גם מלמדת את הגוף שלך ואת כל הגופים שבך שהאהבה ועונג אינם תלויים בעולם חיצוני, אלא מגיעים מבפנים, מתוכך. . ואת האחראית הבלעדית לעונג שלך

לעונג שלך אין תבנית!

בכל פעם שתעניקי לעצמך עונג, תוכלי לגלות כי העונג דינמי ומשתנה -ממש כמוך. בנוסף - עינוג עצמי עבורי היא דרך מופלאה להעלות תדר לתדר של אהבה ושמחה, להתחבר לאנרגיית החיים, ליקום, ולרטוט יחד עם רטטי היקום, מבלי תלות במקור חיצוני, ועם חיבור לאהבה עצמית ממלאת ומעצימה, ושם - קורים קסמים רבים, כך, גם עם פרטנר - תהיה זו חוויה מלאה, שלמה, קשובה ומאחדת ובה תדעי לתקשר את עצמך, את רצונותייך, גבולותייך ואת בקשותייך לעונג.

לינוג לזיווג מאפרסר לנו אהגמכר אגופים שלנו, כנו גס
אנרגיית החיים ולהכיר כמה שהיא זמינה לבדיקתנו בכל אר

Before We - Start.

3 עקרונות מפתח למדריכה זו :

1 - נוכחות אוהבת - זה אומר שאת מסתכלת על עצמך דרך עיניים טובות. ברכות, חמלה ואהבה לעצמך ברגע הזה. נוכחת בכל אשר מתחולל בתוכך ברגע מבלי לנטוש אותך. מתבוננת באהבה לכל מה שעולה בתוכך, מבלי לשפוט, מבלי להעביר ביקורת, מבלי להלקות את עצמך או לדבר לעצמך לא יפה.

2 - הקשבה ל"כן" שלך ! - בכל שלב, את פועלת וממשיכה עם ה"כן" שלך. מקשיבה פנימה, מכבדת את ה"לא" שלך, ופועלת רק מתוך הכן! מהו כן? התרחבות. מהו לא? התכווצות.

3- קול ~ נשימה ~ תנועה - ממשיכה לנשום בכל שלב בדרך. נשימה טובה ומלאה שמפזרת בתוכך את האנרגיה יחד עם הוצאת קול ושומרת על תנועה לאורך כל העינוג העצמי.

Let's *Start*.

בואי נתחיל ...

ההמלצה שלי היא:

**לתרגל עינוג עצמי בערום כך שהאנרגיה
בגופך תוכל לזרום בחופשיות מלמעלה
למטה ולכל הכיוונים.**

**אם אינך מרגישה בנוח עם העירום, תתרגלי
באופן שמרגיש לך נוח ועם התרגול,
בהקשבה, הסירי בגדים בקצב שמותאם לך.**



1 מס

ומני אליוע שילך זמן

תתאמי עם עצמך דייט ביומן לעינוג עצמי.
במידה עולה בכ אנרגיה מינית ספונטנית,
תבררי עם עצמך שיש לך זמן להעמיק עם
עצמך אל תוך החקירה העצמית המענגת הזו.

**אל תתפשרי – זה חלק מהתרגול.
האטי את הקצב. אפשרי לעצמך לחקור
ולגלות אותך.**

עינוג עצמי הוא זמן חקירה, היכרות, התענגות
ועשיית אהבה עם עצמך.
את רוצה לאפשר לעצמך את הזמן שיאפשר לך
לתת תשומת לב ולהיות בנוכחות מלאה
במעשה האהבה הזה.

2

גזרי אר ומחב אלע

**אפשרי לעצמך את הפרטיות שאת זקוקה לה,
ואת כל מה שעושה לך נעים כרגע ויאפשר לך
להתמסר לעונג שלך בנינוחות.**



המרחב שלך לעינוג עצמי הוא כל מקום בו את מרגישה
נינוחה ויאפשר לך להתמסר למסע המענג הזה.
איזה מקום יאפשר לך לענג את עצמך כעת? -
החדר? הסלון? ... ואולי זה בכלל מקום מבודד בטבע שאת
מכירה ואוהבת ללכת אליו...איפה בא לך ?

זה גם אומר ליצור עבורך את כל התנאים שנעימים לך
כמו : לפרוש סדין נעים לגופך, או לחמם את החדר, או נרות
וקטורת, או אולי בכלל זו אמבטיה מענגת...
תדאגי לכך שבמרחב בו בחרת, יש לך נוחות וכל מה שאת
זקוקה לו לצידך וזמין עבורך, כולל כל מה שאת מרגישה
שישמש אותך כגון:
מים לשתייה/ מגבת/ שמן/ כלי עונג שלך וכדומה.

3

הזכריו אניגיה

נשימה - קול - תנועה

את כעת מזרימה אנרגיה בין הגופים (פיזי-רגשי-אנרגטי),
באמצעות: נשימה, מגע וקול.

**את כעת עדיין לא נוגעת באיבר המין, אלא רק מזרימה
אנרגיה של נשימה, מגע וקול. אהבה לגופים שלך, הפיזי
רגשי והאנרגטי.**

התחילי עם נשימות מלאות, דמייני איך האוויר שנכנס מגיע
באמצעות ידייך לכל חלקי גופך. אפשרי לאנרגיה לזרום בתוכך.
למעלה, למטה ולכל הכיוונים. אפשרי לצלילים לנבוע מתוכך
ותאפשרי לעצמך לבטא קולית את העונג שזורם בך ומקדי
את תשומת הלב בתחושות הגוף.

העניקי מגע לכל חלקי גופך, כן, גם לאלו שלא קיבלו מגע הרבה
זמן או..אף פעם לא... **פרט לאיבר המין**

מזכירה אך - את מזרימה כלל אניגיה של אהבה לגופים

שלך, ומחשיכה עם גשומה הלב וגשומה שבגוף,

יחד עם נשימה - קול - תנועה. את מאפשרת לגופך

ביטוי, אנוש ואנוש כדבוק.

קחי פה את הזמן.... אין זמן אחר

טיפ חשוב לפניך !

כדי לגלות את העוצמה שבך, בעונג שלך,
את האישה הפראית, המינית והשופעת שאת,
הסכימי לשחרר תבניות מוכרות.

מה עוד אפשרי עבורך?
לחוות, להתענג...

נשימה, קול ותנועת הגוף מייצרים תנועה.
תנועה זו יוצרת זרימה, בזמן מעשה
אהבה עם עצמך, עם גופך האהובה,
שמרי על הזרימה.

4 סף

חקירה של מלך

כמה הצעות למגע:

~ **מגע אדמה** - מגע מקרקע. עוטף. איטי.

עם כף יד מלאה. מגע מחבק

~ **מגע מים** - כף יד מלאה, תנועות יותר מהירות, ועדינות,

נעה כזרימה של מים על הגוף.

~ **מגע אש** - פראי. מהיר. כאן יכנסו נשיכות, צביטות,

תפיסות חזקות, ציפורניים..

~ **מגע אוויר** - מרפף ומלטף כרוח על הגוף. "קיצו" "נעימי"

וחבריו. מהיר מאוד, נוגע- לא נוגע.

נועי ביניהם, תחקרי מה נעים לך, נועי בין מקצבים שונים.

תחקרי, תתנסי ותגלי את עצמך מחדש

אפשרי לגול אהפגח, אחוש את המלך המלך.

אפשרי אלצמך וגלוג נקודות מדשו של חוש.

וכשאג מיגזשה שהגול כבד כוטט ודוצה יוגר -

גנשמי והמשיכי לחקור.

אפשרי אנכזיה אללוג חוצ ולוצ בטכר.

№ 5

הגמכרי עם איברי הוין כגופך

****לשלב זה תעברי לאחר שכל גופך קיבל מלא חום,**

אהבה, הקשבה ותשומת לב ראווה בשלב 4 **

העמיקי את החקירה והמגע וצרפי כעת מגע באיברי מינך
(שדיים, תחת, פות)

מדגישה! המגע בפות בשלב זה הינו חיצוני בלבד!

לטפי את שדייך בתנועה מעגלית, הניעי בהן אהבה, העניקי
מגע אוהב לאחורייך, וחקרי את המגע בפות

הסכימי להיות "לא יודעת" ולגלות אותה,
כמו מאהב חדש שפוגש אותה לראשונה

התעקבי על עצם הואגוס, של השפתיים החיצוניות,
על בין השפתיים החיצוניות לפנימיות, הדגדגן ולצדדיו ועד
פתח הנרתיק, ומבלי להיכנס.

הניחי אמטך ה"פוקן / אורגזמה". אם אורגזמה גזילה

זה נפלא... המשיכי אנשום והרשי אלצמן אמוג אורג.

אך זכרי - שזאל המטכה

**המטרה היא להכיר, לחקור ולהנות מעצמך,
מגופך ולהרחיב את העונג שבך.
היי בתשומת לב לתחושות הגוף, לרגשות
שעולים, אפשרי להם להיות.
אפשרי לעצמך להרגיש את התנועה שבך.
לכל רגש, זיכרון, תחושה וחוויה הנוכחת כאן ועכשיו
בתוכך יש מקום.**

**אם את מרגישה שעולה בכי / צחוק / בושה / אשמה
/ ביקורת עצמית / כאב / עצב ועוד.... תני לזה מקום
איך?**

**הניחי יד על המקום בו את חווה את זה, תנשמי לשם אהבה.
אפשרי לעצמך להרגיש ולבטא כל רגש שעולה ויחד עם זאת,
המשיכי לגעת בגופך באהבה**

**** כן, עלול להתעורר גם כאב, או עצב או זכרון כלשהו שקשור
לראויות / עונג / מיניות זה בסדר.
הם צפים על מנת להשתחרר ולהתפרק מגופך. תני להם מקום,
והמשיכי לנשום...****

*הנשימה מייצרת מנחה וכו' המנחה מייצרת שינוי צורה.
כא רגש שלמה הוא מולד ומגמול.
הישארי נוכח אימך. אם כן מאקייך.*

№ 6

גזאי מהגבניות המוכרות אך ולאופך

זהו שלב המשלב את שלבים 4 - 5

כאן ההזמנה להיות בתשומת לב למה שקורה בתוכך ולתגובות הגוף שלך. הקשיבי לקצב שלך שמשתנה והשתני תוך כדי יחד איתו. בזמן שאת חוקרת את איברי מינך, ואת העונג בגופך עם יד אחת, במקביל - המשיכי עם היד השנייה להעניק מגע ואהבה לכל גופך. יד מענגת ויד מלטפת.

נשימה - תנועה - קול: המשיכי לנשום.

אפשרי לגופך את התנועה שלו והוציאי

צלילים ספונטניים.

טיפ חשוב !

כשאנחנו מגיעים לזוגות שונים

7-8 בסוף (מחיר 10) -

גם אם אנחנו ממש ממש רוצים להמשיך

אנחנו שוקדים כרגע, הרפיון אנחנו מרגיש

מאידך המין והמשיכה אנחנו, אנחנו

והרצון קול וטפיו אנחנו לא גופך

באהבה .

המשיכה ככה להניח אנחנו החיים

והחיים בך,

ודרכי אל הגלים המעניינים

האורגזמה היוטטה בך כרגע.

7 No

חצירה

* זהו לא שלב חובה - ולא בכל עינוג עצמי, ואפשר לחוות עונג רב ופריצות דרך משמעותיות גם ללא חצירה.**

לכן, הקשיבי לגופך ולאיבר מינך! אך ורק כאשר הפות שלך רוצה את החצירה, כשאת שומעת "כן" ברור ממנה (היא מתרחבת, פועמת, נפוחה מעט מזרימת הדם, רטובה) רק אז, תתקיים חצירה.

הניחי ידך בפתח הנרתיק בעוד ידך השנייה ממשיכה ללטף את גופך. את ממשיכה עם נשימות מלאות. היי בהקשבה וצרי שיתוף פעולה בינך ובין איבר מינך. מקדי את תשומת ליבך בחיבור עם הפות שלך.

כאן החצירה עצמה לא אצבע / אצבע.

הוציאי אוויר והרפי את הפות, גאפלי

אפוף אקמו את האצבע שלך אליה פנימה.

התחילי עם אצבע אחת.

תטיילי לאורך הנרתיק, ותחקרי נקודות שונות של עונג. (בצדי הנרתיק, בפתח צוואר הרחם, פתח הנרתיק, חלקה העליון של הנרתיק)

ותוך כדי, תנסי מגע משתנה, (פנימה והחוצה, טפיחות, לחיצות על נקודות - הפעילי את הדמיון)

הקשיבי לתנועה הפנימית שקורית בתוכך.

אם את מרגישה שברצונך עוד

אצבע, הכניסי עוד אחת.

אולי תרצי להתעכב על נקודות מסויימות..

קחי את הזמן לעשות לעצמך

טוב, נעים ומענג.

ושוב - כשהגעת ל 7-8 בסולם העונג (מתוך 10)

**הרפי, המשיכי ללטף ולגעת, תני לאנרגיה לרדת מעט
ונשמי. תאפשרי לאנרגיה לעלות מעצמה באופן טבעי**

****במידה ואת עם שרביט קריסטל / צעצוע אחר - לטפי אותו, שחקי**

איתו והתחברי אליו

לפני חדירה. תשחקי ותחקרי עם שני צדדיו. **

8

סיום ואינטגרציה

כשאת מביאה לסיום את מעשה האהבה עם

עצמך, את העינוג העצמי,

לאט לאט האטי את הקצב, ובאם הינך בחדירה -
הניחי לפות שלך לפלוט את שבתוכה בקצב שלה
והניחי עליה בעדינות את ידך ללא תזוזה.

רק מגע נוכח.

נשמי נשימות עמוקות, העניקי מגע איטי ומקרקע
לגוף - על ידי כך תעגני בגופך את החוויה שחוויית,
את הרטט, את העונג. את ההתרחבות של הרגע
הזה.. את האהבה לעצמך.

זכור נוסף שיצאן ממך את האנרגיה הזו:

הזכירה - וך כזי נשימות ומגע מקרקע אחרי הזכירה..

ועי זהו אנכוס ממך בזכירה.

Wow !!!

אליזאבה !

אמרו "כן" אליוע שוק ! אז מאכה !

קודם כל עשית את הדבר הכי אדיר שיש!

בחרת בך!

שזה בעצם הצעד הראשון להתרחבות, לריפוי,

להתפתחות אישית ויצירת שפע.

והדבר השני – הענקת לעצמך זמן תודעה צלול

וקראת עד לכאן, זה לבדו מוכיח שאת הולכת להמריא

ברטט האהבה והאורגזמיות.

זכרי שחיך הינם שיקוף ישיר של

התודעה שלך. ככל שתשקיעי יותר בקידוד בתוכך, בחיבור

שלך לעצמך, לאהוב את עצמך מבפנים ותרחיבי את

העונג שלך,

כך חיך יהדהדו שמחה, אהבה והתרחבות

שתאפשר למתנות וקסמים רבים להיכנס לחיך.

הפכי עונג לדרך חיים. מותר לך עונג!

ואת ראויה לחוות עונג בחיך!

מקווה שתרמתי לך במדריך זה, אשמח שתכתבי לי איך
הרגיש לך העינוג העצמי בליווי המדריכה, מה את
לוקחת מפה והאם את חווה יותר עונג.

עדילב מאירוביץ **Cosmic Sexuality** -

הכירי אותי יותר דרך הפייסבוק

והצטרפי אליי לקבוצת הקהילה שלי

“אישה.מלכות.עוצמה”

תודה שאת חלק מעשיית חיי, הכתיבה והתוכן הזה
מעניקים לי כל כך הרבה משמעות ואושר
וליבי מתרחב רק מלכתוב את זה.

אני מאחלך אך שמייך גלילי שאך לאויה לאהבה,

אלוהי, ואלוהיה ואמתיקוה של החיים.

שמייך וגלילי אף לך, יופיך ולוויך

וגלילי בך ובאושך -

ואלו ישמקפו בך ללוחך



Cosmic Sexuality