



**Сексуальность,
либидо, здоровье**

упражнения для развития чувственности



Юлия Никитина

**Сексуальность, либидо,
здоровье. Упражнения для
развития чувственности**

«Книжкин Дом»

Никитина Ю.

Сексуальность, либидо, здоровье. Упражнения для развития чувственности / Ю. Никитина — «Книжкин Дом»,

ISBN 5-699-09126-2

Современные женщины покупают множество книг, таких, как «Как свести с ума любовника», «Как стать любовницей экстра-класса» и т.п., в надежде стать самыми желанными для мужчин. Однако освоение любых сексуальных техник и изменения во внешности бесполезны, если секс не приносит удовольствия. По статистике только 15% женщин регулярно испытывают оргазм. Данная книга представляет собой комплекс упражнений, направленных на развитие чувственности или, как говорят, либидо. Оргазм – это не фантастика, а реально достижимая цель. Научившись понимать свое тело, разбудив в себе чувственность, вы никогда уже не будете нуждаться в книгах о том, как стать любовницей экстра-класса. Понимание того, как нужно вести себя в постели, приходит само, если женщина получает удовольствие от секса. Не о такой ли любовнице мечтает любой мужчина?

ISBN 5-699-09126-2

© Никитина Ю.

© Книжкин Дом

Содержание

Введение	5
Глава 1	8
Глава 2	11
Глава 3	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Юлия Никитина

Сексуальность, либидо, здоровье.

Упражнения для развития чувственности

Введение

Понятие «либидо» (или сексуальности) возникло в начале XX века. В наш словарный обиход оно попало благодаря доктору З. Фрейду. Именно он произвел революцию в психологии, проследив влияние сексуальных переживаний на психологию личности человека.

В начале XX в. на первое место во взаимоотношениях мужчины и женщины выдвинулась необходимость сексуально привлекать к себе партнера. Но если раньше это привлечение было связано с блеском умственных способностей и внешней привлекательностью, то в последние несколько десятилетий сексуальность все чаще и чаще одерживает верх над красотой. Сексуальности стали придавать огромное значение, причем больше женской, чем мужской.

В настоящее время на прилавках книжных магазинов можно встретить огромное количество литературных источников, в которых сексуальность трактуется совершенно по-разному. Авторы уверяют нас, что внешний облик, тембр голоса, манера поведения, походка (желательно от бедра), знание различных сексуальных поз и многое другое – и есть наша сексуальность.

Но красота, которую мужчины часто отождествляют с сексуальностью, – понятие относительное. Сегодня красота – это мода. В одном сезоне красивым и элегантным считается одно, в следующем, как правило, противоположное. Так же обстоит дело с макияжем, модными запахами, прическами и даже с весом и пропорциями тела. Стандарты красоты в разных странах и в разные времена, и даже среди различных возрастных групп в рамках одной страны, совершенно различны.

Например, в эпоху Возрождения сексуально привлекательными считались женщины полные, и даже тучные, а сейчас в моде худощавые точеные фигурки с хорошо развитой мускулатурой. То, что для одних народов было верхом сексуальности, как, например, в Китае маленькие стопы, европейцами воспринималось как физическое уродство. В некоторых африканских племенах эталоном красоты до сих пор считаются растянутые мочки ушей или непомерной ширины губы.

Вкус и представления о сексуальности и красоте могут резко отличаться в рамках одной культуры. Одним нравятся худые, другим полные, одни предпочитают блондинок, другие – брюнеток или рыжих, шатенок и так далее. Бесспорным остается и тот факт, что для гармоничных отношений между мужчиной и женщиной важны не только облик, но и поступки, мысли, слова, чувства.

Все это так. Но авторы многих книг, пропагандирующих внешнюю привлекательность как синоним сексуальности, забывают упомянуть самое главное – здоровье. Именно крепкое здоровье неразрывно связано с нашей сексуальной привлекательностью. Это хорошее здоровье делает нашу кожу чистой и шелковистой, наш голос звонким, взгляд сияющим, придает сексуальность походке. Красота является результатом многих невидимых процессов и неразрывно связана со здоровьем всего организма, то есть состоянием внутренних органов, с такими процессами, как циркуляция крови и лимфы, работой нервной системы, функционированием мозга и пищеварительного тракта, и, конечно, с работой наших женских органов. Без правильно работающей эндокринной системы, которая определяет то, что мы называем сексуальным влечением, невозможны процессы метаболизма. Именно они определяют уровень

насыщенности организма энергией. Даже самое красивое и ухоженное тело не будет привлекательным, если оно не будет насыщено энергией. Энергия, в свою очередь, определяет наши личностные черты. Мы должны рассматривать наш организм как сообщество всех органов, тканей, желез, причем каждый элемент этого сообщества жизненно важен, ведь нарушение работы одного органа отражается на функциях всего организма. В погоне за внешней красотой мы ухаживаем за кожей и тренируем посредством фитнеса мышцы нашего тела, и забываем о тех невидимых мышцах любви, которые дарят нам такое необходимое для гармоничной жизни сексуальное наслаждение.

Женский организм – уникальное творение природы. Он как музыкальный инструмент, – когда великолепно настроен и бережно хранится, издает чарующую мелодию, наполняя душу и тело любовью. И, наоборот, заброшенный в шкаф с порванными струнами, он будет всего лишь жалкой деревяшкой, способной разве что скрипеть.

Когда мы молоды, нам все видится в радужном цвете, мы мало задумываемся о своем здоровье, считая, что у нас впереди долгая и здоровая жизнь. Но женский организм достаточно уязвим, и существует огромное количество факторов, способных привести его к дисгармонии. И когда мы спохватываемся, то зачастую, не понимая, что происходит у нас внутри, обвиняем не себя, а мужчину, и в итоге за обвинения расплачиваемся одиночеством.

Многие женщины – а статистика показывает, что таких более 50 % – на протяжении всей жизни испытывают разочарования, неудачи или даже переживают психологические и физические травмы в любви и сексе. Многие женщины склонны искать причины в чем угодно, кроме себя, теряя немыслимое количество времени и денег на мифических целителей или на чудодейственные препараты. Но вместо того, чтобы обвинять в несостоятельности или неумении своих партнеров, может, стоит заглянуть поглубже в себя? Ведь лекарство находится только в нас самих.

Наверно, мало кто задумывался над тем, что такие важные составляющие как любовь, секс, образ жизни, режим питания и физическая активность, а, другими словами, любовь и здоровье, настолько тесно взаимосвязаны между собой, что изменение одного неминуемо влечет за собой изменение другого.

Согласитесь, мы редко слышим выражение: «Я себя великолепно чувствую», если в жизни отсутствует любовь в любом ее проявлении, будь то сексуальное влечение или романтическая увлеченность. Мы созданы так, чтобы дарить и получать любовь – это врожденный инстинкт, подаренный нам природой. Нарушение природного баланса негативно сказывается на нашей внутренней сути.

До тех пор, пока у нас есть проблемы со здоровьем, мы не можем целиком и полностью отдаваться всепоглощающей любовной страсти, но в то же время, не любя, мы не будем в полном смысле здоровы. Мы созданы любить и быть любимыми. Нет физических, ментальных или духовных аналогов близости, заботе и ласке, то есть тому, что мы называем истинной любовью. Эмоциональная боль из-за неудач в любви не сулит ничего хорошего нашему здоровью.

Дисгармония в сексе отражается неминуемым появлением многих симптомов: одиночество и депрессии, чувство опустошенности, негативные взаимоотношения (упреки и ссоры с партнером), проблемы, связанные с лишним весом, увлечение алкоголем, курением или наркотиками. Этот список можно продолжать очень и очень долго.

Ученые не так давно обнаружили, что счастливые в любви и сексе люди менее подвержены заболеваниям, их иммунная система способна эффективно противостоять многим негативным факторам окружающей среды. Природа создала человека как гармоничный баланс трех составляющих – тела, разума и души, образующих единое целое.

Невозможно лечить только душу или разум (ведь не секрет, что при возникновении проблем многие ищут совета у сексологов), не затрагивая тело, так же как невозможно заставить душу петь от любви, если болеет организм. Казалось бы, что может быть проще – поддерживай

здоровье на всех трех уровнях, и не будут страшны никакие проблемы и болезни. Но эта простая истина почему-то ускользает от многих женщин, никто не обращает внимание на заключенную в ней мудрость.

Мы живем в эпоху новых технологий и грандиозных перемен. Но стала ли наша жизнь от этого проще и лучше? Скорее нет, чем да: мы стали еще больше подвержены стрессам, оставляют желать лучшего условия нашей работы, режим питания и образ жизни. Мы живем либо в вечной суете, питаясь и предаваясь отдыху как попало и где попало, либо ведем совсем уж малоподвижный образ жизни, не отдавая себе отчет, что все это в конечном итоге негативно отразится на физическом и психологическом состоянии организма и, как следствие, на сексуальной стороне нашей жизни.

А ведь секс, являясь нашим олицетворением любви, ее апофеозом, требует наличия базиса в виде здоровья, которое определяется правильным питанием, двигательной активностью и эмоциональной чувствительностью.

На женскую физиологию влияет много факторов, но чтобы бороться с проблемами, не обязательно искать спасения у хирургов, гинекологов, сексологов или сексопатологов. Отнюдь нет. Вы можете добиться больших перемен в сексуальной жизни, решить многие интимные проблемы, наладить и наполнить смыслом семейную жизнь изменяя малое в своем образе жизни.

Эта книга откроет для вас новые возможности познания собственного тела. Расскажет о том, что следуя правильному режиму питания, можно кардинально повлиять на интимную жизнь и характер дружеских отношений. Вы узнаете, что существуют витамины любви, которые усиливают сексуальность, как с помощью уникальной и легко доступной программы упражнений тренировать мышцы любви, укрепить и улучшить здоровье всего женского организма, предотвратить многие заболевания женской половой системы и повысить сексуальную привлекательность, гибкость и силу вашего тела.

Для того, чтобы жить в атмосфере любви, достаточно осознать, что между любовью, сексом и образом жизни существует глубокая связь.

Глава 1

ЧТО ВАЖНО ЗНАТЬ О ЖЕНСКОМ ОРГАНЕ ЛЮБВИ

Создавая женщину, природа продумала все до мелочей, но она даже предположить не могла, что мы можем свести на нет все ее творческие начинания. И если в недалеком прошлом женское сексуальное здоровье напрямую зависело от здоровья мам и бабушек, то в настоящее время с учетом многих достижений медицины, знаний о том, как функционирует человеческий организм, и какое влияние на него оказывает правильный образ жизни, мы можем с успехом снижать риск возникновения многих сексуальных проблем. Другими словами, наше здоровье находится в наших руках и зависит от образа жизни, который мы ведем.

Но часто ли в нашей загруженной жизни мы находим время вспомнить о своем здоровье? Учеба, работа, дети, родители, дом, семья – все это отнимает много времени. И, отдавая другим всю силу и энергию, нам часто просто не хватает времени подумать о себе. Так, может, именно сейчас пришла пора остановиться и задуматься о себе и своем здоровье, пока еле слышные звоночки нашего организма не пробили большим набатным звоном проблем? И лучше поздно, чем никогда.

Для начала давайте познакомимся с нашими лучшими подружками – мышцами любви, хотя бы для того, чтобы понять, к каким дисфункциям может привести их ослабление.

Тазовое дно выстлано большим количеством мышц, которые как сложенный механизм тесно взаимосвязаны между собой, и работа одной влечет за собой работу другой.

Наши органы любви представляют собой уникальную конструкцию, в которой все отлажено до мелочей. Чтобы в этом убедиться достаточно посмотреть на мышцы малого таза женщины. Сама по себе конструкция органов любви чем-то напоминает черепичную крышу, слои мышц находят один на другой. Прочность конструкции в ее трехъярусном строении, где различают внутренний (или верхний) слой, средний и наружный (или нижний).

Самая важная мышца внутреннего слоя – мышца, поднимающая анус, охватывающая влагалище и мочевого канал спереди, а прямую кишку – сзади. Именно поэтому так связаны между собой геморрой и опущение влагалища. Кстати, на этом основаны представленные в книге упражнения, то есть на том, что необходимо научиться втягивать анус и поджимать ягодичцы. Средний слой состоит из мышечно-фасциальной пластинки и называется мочеполовая диафрагма. Здесь располагается сфинктер уретры (специалисты называют его «мышца Вильсона») и сфинктер вагины. Эти два сфинктера являются составляющими уретровагинальной мышцы, которая способна доставить множество проблем как мочевых, так и сексуальных. Поскольку мышцы вагины и уретры так тесно взаимосвязаны, то ослабление одной неминуемо влечет ослабление другой.

Часто проблемы, о которых вы можете не догадываться, связаны с тем, что одна из самых важных женских мышц любви – круговая влагалищная мышца, которая по сути сжимает оба сфинктера – уретры и вагины, растягивается, лишаясь своей упругости и подвижности, а значит перестает плотно обхватывать пенис и ритмично сжимать его во время полового акта, не доставляя ни вам, ни партнеру никакого наслаждения. Вот почему очень важно научиться напрягать и расслаблять круговую влагалищную мышцу. Чтобы понять, где находится эта мышца, вспомните, что при отсутствии поблизости туалета, именно ее мы инстинктивно зажимаем, борясь с позывами переполненного мочевого пузыря.

Известный во всем мире уролог Арнольд Кегель укреплял беременным женщинам сфинктер уретры, борясь с проблемой неконтролируемого мочеиспускания. Сфинктеры уретры и вагины взаимосвязаны, и укрепляя один, мы автоматически укрепляем другой. Специалисты считают, что половой акт является великолепным упражнением для укрепления

мышц любви если он регулярен. Также полезны любые упражнения, при которых задействованы область таза и низ живота, так как мышцы нашего малого таза напрямую связаны с мышцами живота. И именно поэтому так важно научиться втягивать и расслаблять живот (упражнения приведенные в книге также основаны на этом принципе). Необходимо добиваться работы мышц живота как отдельно, не вовлекая в процесс мышцы тазового дна, так и вместе с ними. Когда мы втягиваем живот, то подключаем к работе нижний отдел позвоночника, мышцы брюшного пресса, грудную диафрагму – это активизирует кровообращение в наших органах любви и заставляет их лучше функционировать.

Наружный слой представлен тремя мышцами, которые прочно скреплены между собой фасциями. Это наружный сфинктер заднего прохода, поперечно-промежуточная мышца и седалищно-кавернозная мышца. Прочное соединение мышц природа создала для того, чтобы дать возможность женщине быстрее восстанавливать силы и функции после родов.

Конструкция женской половой системы осложняется ее непосредственной близостью с мочеиспускательным каналом. Мочеиспускательный канал – это путь, по которому моча из мочевого пузыря выходит наружу. Длина канала или уретры у женщин около пяти сантиметров, у мужчин длина уретры гораздо длиннее – приблизительно двадцать сантиметров, именно поэтому инфекционные заболевания мочевого пузыря у женщин возникают значительно чаще, чем у мужчин, ведь вредным микроорганизмам нужно пройти очень короткое расстояние, чтобы попасть в мочевой пузырь женщины. Мочевой пузырь и уретра охватываются сфинктером – кольцеобразным мускулом, который обладает способностью сжиматься и расслабляться. Сжатие препятствует выходу мочи, расслабление, наоборот, дает моче возможность поступать в уретру.

Когда из-за мало подвижного образа жизни (или в силу других причин) мышцы грудной диафрагмы, брюшной полости и малого таза теряют тонус, а связки атрофируются, то мочевой пузырь начинает испытывать постоянное давление. В результате мы получаем частые позывы на мочеиспускание или (что хуже всего), начинаются проблемы неконтролируемого мочеиспускания.

Влагалище от мочевого пузыря отделяет очень тонкая перегородка, местами ее толщина всего 2,5 см. Любое нежелательное давление на перегородку со стороны влагалища оказывает давление на мочевой пузырь. Результатом может быть постоянный позыв к мочеиспусканию. Подобное чувство часто возникает, когда мы вставляем тампон (именно поэтому специалисты советуют пользоваться прокладками).

Стенки мочевого пузыря эластичны и способны растягиваться. В среднем они удерживают до 340 г. мочи. Но в растянутом состоянии (в экстренных случаях) способны выдерживать и большую нагрузку. Старайтесь избегать этого, так как повторяющееся растягивание стенок может привести к уменьшению их эластичности. В конце-концов стенки мочевого пузыря могут износиться, и потеряют способность сокращаться. Поэтому совершайте мочеиспускания, когда позыв к нему является слабым и умеренным. Сфинктеры, контролирующие поток мочи, могут доставлять немалые проблемы, поэтому лучше не подвергать их нежелательным воздействиям. Но существует и обратная проблема неконтролируемые мочеиспускания, о которой мы уже упомянули. Это происходит, когда мышцы брюшной полости, диафрагмы и малого таза теряют тонус, и мочевой пузырь испытывает постоянное нежелательное давление. Эти ощущения знакомы практически всем беременным женщинам, когда под давлением растущего плода увеличивается матка и начинает давить на мочевой пузырь. При благополучном разрешении беременности проблемы исчезают сами по себе. Но что делать, если вы не беременны? Виной всему – малоподвижный образ жизни.

По оценкам врачей, недержанием мочи страдает огромное количество женщин, кстати, не только среднего и старшего возраста. Это может проявляться незначительным вытеканием

мочи во время смеха, кашля, чихания, при выполнении физических упражнений или совершении резких движений.

В недалеком прошлом эти проблемы решались при помощи упражнений, разработанные А. Кегелем, которые укрепляли важную для женского здоровья лобково-копчиковую мышцу. Многие беременные женщины укрепляли мочевого сфинктер, выполняя упражнения на сжатие и расслабление влагалища.

Лобково-копчиковая мышца, кстати, есть и у мужчин, она расположена у основания таза, и окружает анальное отверстие и уретру. Ее главная функция – поддерживать все репродуктивные органы мужчины. Сексологи считают, что при слабом тоне лобково-копчиковой мышцы как у мужчин, так и у женщин, возникает целый ряд физиологических и сексуальных проблем. Кегель знал, что укрепить эту мышцу можно, сжимая и расслабляя влагалище. Для беременных женщин этого было достаточно, но оказалось совершенно недостаточно для тех, кто вынужден большую часть своего времени проводить сидя. В наше время существует целый ряд методик, которые позволяют успешно тренировать мышцы любви. Одна из таких методик легла в основу этой книги. Но, прежде чем мы перейдем непосредственно к упражнениям, стоит разобраться, что влияет на ослабление нашей физиологии.

А начнем мы даже не с причин, а с тех еле слышных звоночков, на которые мы чаще всего даже не обращаем внимание. Если вы еще не поняли, о чем речь, разъясню – о тех минимальных мочеиспусканиях, которые возникают при кашле, чихании или резких движениях. Мы часто склонны не придавать значение этим звоночкам, списывая все на простуду, на переполненный мочевой пузырь или еще на что-либо. Конечно, можно не обращать внимание на такую мелочь, но со временем, если ничего не делать, симптомы станут выразительнее, а позывы к мочеиспусканию более частыми и срочными. Самое страшное, что возраст этих проблем становится все моложе и моложе. И, ох, как заблуждаются молодые девушки, когда думают, что их это не коснется. Еще как коснется, если впереди маячит сидячая работа или повальное увлечение Интернетом, заставляющее не контролировать время в сидячем положении.

Почему же это происходит? Недержание мочи возникает вследствие постепенного ослабления внутреннего мышечного и связочного аппарата, которые теряют способность удерживать матку, придатки и петли кишечника в подвешенном состоянии. Эти органы начинают давить на тазовое дно, где и расположен мочевой пузырь. В результате происходит истечение мочи, которое совершенно не связано с нервно-психическим напряжением, как думают многие женщины.

Ну а дальше, как бы ни хотелось пугать читательниц, но если вовремя не задуматься над этими проблемами, то недалеко и до хирургического ножа. Потому что опущение половых органов следует сразу за ослаблением мышц и связок женского органа любви, ведь упражнения могут помочь только на определенном этапе, когда не все еще запущено.

Глава 2

ПРИЧИНЫ ВОЗНИКНОВЕНИЯ ПРОБЛЕМ, СПОСОБСТВУЮЩИХ СНИЖЕНИЮ ЛИБИДО

Чтобы в полной мере наслаждаться любовью, следует начать с перестройки своего сознания. Попробуйте задуматься о тех проблемах, которые мешают вам полноценно проживать каждый день.

Уверена, что в качестве проблем многие назовут стрессы, нервные напряжения и перегруженность работой. Думая о любви и сексе, мы меньше всего имеем в виду наш мозг. А ведь мозг можно по праву назвать самым важным половым органом. Многие наверняка удивятся и спросят: «Почему?» Мозг в буквальном смысле этого слова управляет каждым нашим органом, каждой мышцей или железой. Без его участия в нашем организме не происходит ничего. Каждый отдельный участок мозга влияет на работу определенной части тела. Если, например, центр сексуальности, расположенный в гипоталамусе мозга, ослаблен, или истощены другие центры мозга, то будут подавлены эмоции, или разбалансирована работа половых гормонов и желез. Вот почему так важно заботиться о своем душевном состоянии и о мозге. Можете не сомневаться, что если ваш мозг, подверженный стрессу или перегруженный проблемами, не готов к сексу, то и остальным органам будет не до него. Сексуальное возбуждение у людей распространяется посредством желез и нервной системы. Но зарождается сексуальное возбуждение именно в мозге. Центр сексуальной активности расположен в гипоталамусе – так называемом «центральной офисе» нервной системы, а именно он управляет гипофизом – главной из желез. Все наши чувства участвуют в сексуальном возбуждении. Когда мы видим своего любимого, слышим его голос, ощущаем аромат его тела и парфюма, возникает сексуальное возбуждение. К этим чувствам добавляются осязательные ощущения – нежные поцелуи и ласковые прикосновения. Когда включаются все пять чувств, эмоции достигают максимального накала, железы увеличивают свою активность, нервная система возбуждается. В нервное сплетение, которое находится в спинном мозге поступают сообщения из головного мозга. Оттуда они пересылаются дальше – в нервы тазобедренной области. К половым органам приливает кровь, железы выбрасывают в кровь адреналин, сердце бьется чаще, дыхание учащается, половые железы выделяют секреторные жидкости. Секс можно рассматривать как некий диалог между телом и сознанием, только вместо предложений и слов используются нервные импульсы и химические вещества.

Но если мозг изможден, эмоционально перегружен, или ощущает дефицит необходимых питательных веществ, то ничего из выше описанного не произойдет. Фригидность (да и импотенция) всего лишь сигналы о неполадках в мозге, теле и сознании. Они, как защитные реакции организма, пытаются сказать нам, что происходит химическое и эмоциональное истощение мозга и организма в целом.

Главными причинами, из-за которых может нарушиться нормальная функция мозга и, соответственно, исчезнуть сексуальность, специалисты называют неправильное питание, перенапряжения на работе, связанной с постоянными стрессами, чрезмерную эмоциональность, наполняющую нас плохими мыслями и отрицательным жизненным настроением.

Все это разрушает мозг не менее сильно, чем недостаток кислорода. В результате снижается сексуальность и чувственность. Злом номер один для нашего мозга являются стрессы, которые незаметно делают свое грязное дело в гипоталамусе. На психику стрессы действуют не менее разрушительно. Они гасят эмоциональные реакции, поселяют в нас апатию, убивают любые проявления сексуальности, а ведь она настолько хрупкая, что ее могут уничтожить многие последствия стресса. Сродни этому явлению и хроническая усталость.

Усталым и измотанным людям не до любви и секса, главной мечтой для них является отдых.

Каждой из нас необходима энергия чтобы полноценно жить, работать, любить. Мы все хотим чувствовать себя как можно лучше. Наша способность любить, сексуальные возможности образуют главную суть жизненной энергии. Любовь и секс – это способы высвобождения жизненной энергии во всех ее проявлениях. А стрессы отнимают у нас эту энергию, и чтобы окончательно не потерять ее, наш мозг переключает все свои силы на сбережение жизненной энергии, формируя запасы на борьбу с болезнями, которые следуют за стрессом. И тогда страдает наша сексуальность. А без сексуальности мы еще быстрее теряем и энергию, и жизненную силу. Следовательно, получается замкнутый круг: любая проблема со здоровьем негативно влияет на нашу сексуальную жизнь, и, наоборот, каждая проблема с сексом затрагивает здоровье. А поскольку все идет от нашего мозга – и секс, и здоровье всего организма в целом, прежде всего следует укреплять себя, начиная с мозга. Именно на перестройке своего сознания следует концентрировать главные усилия. Природа, к счастью, щедро одарила человека способностью изменять мышление, отказываться от дурных привычек, адаптировать свою психику и поддерживать мозг в хорошей форме.

Каждый раз, когда вам кажется, что не осталось ни сил, ни энергии, вас замучили стрессы или нервные напряжения, убеждайте себя в том, что вы спокойны и счастливы; способны разобратся с любыми негативными ситуациями, не заикливаясь на них; что вы способны любить и быть любимыми; что вы уверены в себе и в своих силах. Научитесь внушать себе, что ваша сексуальная жизнь прекрасна; что вы способны контролировать все мысли, которые посещают вас, отдавая предпочтение только добрым и прекрасным; что ваши желания (больше любить, наладить здоровую сексуальную жизнь, быть энергичнее) гораздо сильнее, чем все проблемы, окружающие вас.

Если вы перестроите свое сознание, то ваше тело будет само откликаться повышенной сексуальностью, ведь именно мозг будет посылать в него положительные сигналы. Ну а бороться с усталостью можно, только хорошо отдыхая: сон, чтение любимых книг, музыка, прогулки, физические упражнения, позволят вам активно противостоять этому явлению.

Говоря о проблемах, снижающих чувственность и сексуальность, можно сказать, что главные из них – наш образ жизни и питание. Именно это определяет уровень нашей сексуальности. У каждой из нас есть потребность в нормальном и здоровом сексе, но при нарушении биохимического баланса организма и продукции эндокринных желез сексуальная жизнь нарушается. Миллионы людей во всем мире страдают сексуальными проблемами только из-за того, что неправильно питаются. Вопрос неправильного и несбалансированного питания – вторая причина возникновения сексуальных проблем, и вопрос этот настолько важен, что я вынесла его в отдельную главу.

Наряду с питанием не менее важной причиной снижения либидо является наш малоподвижный или, другими словами, сидячий образ жизни. Вместо того, чтобы больше двигаться, мы, благодаря техническому прогрессу, большую часть своего времени проводим сидя. Сидя, едем на работу, сидя, работаем, сидя, коротаем вечера у телевизора. А ведь сидячий образ жизни – это прежде всего застой крови в наших половых органах. В этом «застойном болоте» очень любят селиться всевозможные женские болезни (кисты, миомы и прочее). Что же происходит? Наши женские мышцы, находясь в постоянном расслаблении от сидения, не просто ослабевают, но теряют свою упругость и эластичность. Дряблые мышцы живота, бедер и ягодиц мало того, что внешне выглядят непривлекательно, так еще и способствуют ухудшению кровообращения и, как итог, приводят к целому «букету» сексуальных проблем.

Но если нижняя часть нашего тела расслаблена, причем, чересчур, то верхняя часть, наоборот, перенапряжена. А так называемая скованная спина закрепощает таз, что является одной из основных причин опущения половых органов и потери сексуальности.

Как осанка может влиять на потерю либидо, или, что еще хуже, привести к опущению половых органов? Да самым непосредственным образом. Опущение – есть результат ослабления трех важных мышц: диафрагмы, живота и малого таза.

Сутулая спина и неправильная осанка угнетающе воздействует на самую большую по размерам мышцу нашего тела – диафрагму. Она перестает нормально функционировать, то есть ухудшается кровообращение, ослабевает связочный аппарат, и все, что с ней связано, опускается ниже.

А если добавить к этому слабые брюшные мышцы (а любая фитнесистка вам с уверенностью скажет, что при слабой спине не бывает сильного пресса) и закрепощенный малоподвижный таз. В общем, все то, что они должны удерживать, неизменно опускается вниз, не встречая на своем пути никакого сопротивления. В итоге, наши и без того не очень сильные, мышцы любви уже не могут удерживать на себе всю эту махину. А если они еще ослаблены частыми родами, абортами, разрывами при родах из-за вынашивания перекормленного плода или просто крупного ребенка, тогда им, бедным, все это и подавно не удержать.

Органы нижней части живота и, прежде всего, половые органы при неправильном положении таза (малоподвижном) хуже снабжаются кровью, а значит плохое кровоснабжение неизменно скажется на одной из главных женских мышц любви – лобково-копчиковой мышце. И не стоит забывать, что именно нижняя часть нашего тела является источником жизненной и сексуальной энергии.

Что посоветовать? Конечно, как это ни банально, заняться спортом. Физическая активность позволяет держать в тонусе все мышцы (спины, живота, ягодиц и не только), не набирать лишний вес, она укрепляет сосуды, снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний, улучшает работу суставов (раскрепощая их), циркуляцию лимфы и крови (что особенно важно для женских мышц любви). Физические упражнения, как мощное оружие, противостоят стрессам, укрепляют нервную систему, а, значит, и эмоциональную отдачу от секса. Кроме всех названных плюсов, занятия спортом стимулируют выработку эндорфинов – «гормонов счастья», вырабатываемых мозгом. Эндорфины являются естественными веществами, ослабляющими боль. Они также способствуют улучшению общего самочувствия всего организма и повышают самооценку.

Я приведу только малую часть преимуществ, которые даст вам физическая активность: ускоряются процессы обмена веществ, формируются красивые мышцы и контуры тела, становятся крепче кости, что исключает образование остеопороза (а им, как известно, страдают женщины в период менопаузы), укрепляются связки, сжигается больше жира, облегчаются некоторые симптомы ПМС, тонизируется кожа, и улучшается весь внешний облик, замедляются процессы старения, и организм получает дополнительные заряды энергии. Наверно, многие бы ответили положительным «да» на вопрос: «Если бы физические упражнения выпускались в виде таблеток, как витамины, стали бы вы их принимать?»

Жалко, что чудес не бывает, поэтому для того, чтобы наслаждаться полноценной сексуальной жизнью, необходимо двигаться. Также не стоит забывать о том, что важно на фоне общей физической активности заниматься «аэробикой» наших мышц любви.

Еще одной причиной возникновения сексуальных проблем является подъем тяжестей. Наверное, сложно представить русскую женщину без объемных сумок. Хотя в связи с тем, что многие женщины сели за руль автомобиля, это им не грозит. Но самое страшное то, что медицинская статистика отмечает омоложение сексуальных проблем, особенно это касается молодых девушек, увлеченно занимающихся фитнесом. Серьезные нагрузки и подъемы штанги приводят к непроизвольному мочеиспусканию, ну а в дальнейшем и к более тяжелым проблемам. А сколько работающих женщин вынуждены перетаскивать на себе тяжелые коробки, упаковки или ящики на работе. Тут уж не до любви, а в пору бежать в аптеку за памперсами.

И если на начальных стадиях еще можно преодолеть эту проблему, тренируя женские мышцы, то потом упущенное уже не наверстать. Поэтому начинать надо сегодня, а не «как-нибудь в другой раз».

Глава 3

КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ СЕКСУАЛЬНОСТИ И ЧУВСТВЕННОСТИ

Вот мы и подошли к самой главной теме нашей книги. Здесь представлены упражнения, которые помогут вам эффективно тренировать и укреплять мышцы любви. Но это еще не все. Упражнения составлены таким образом, что позволяют воздействовать и одновременно защищать здоровье всего женского организма: увеличивают гибкость мышц и суставов, формируют красивое тело, развивают мышцы туловища, спины и живота. Этот уникальный метод не имеет никаких возрастных ограничений, и подходит женщинам и девушкам всех возрастов. Он также является важным для тех, кто хочет восстановить свое здоровье после родов.

Данный метод был разработан Ривкой Гадиш. С помощью серии точно направленных упражнений вы не только научитесь чувствовать мышцы любви, тренировать их для предотвращения различных заболеваний, но и усилите свою сексуальность и чувственность для более насыщенной и полноценной половой жизни. Эти простые и естественные упражнения соответствуют принципу: «сможет каждый». Их выполнение требует регулярности и самодисциплины. Только в этом случае упражнения будут эффективными.

Метод основан на каждодневной активизации женской половой системы по принципу: напряжение-расслабление. Выполнение упражнений не требует совершения резких или сложнокоординационных движений. Особые акценты делаются на уникальную систему дыхания, на укрепление мышц тазовой области, мышц влагалища, ануса и всей мочеполовой системы женского организма. Выполненные в медленном и плавном ритме упражнения не причиняют ни болевых, ни других неприятных ощущений. Метод тренировки мышц любви состоит из двух комплексов упражнений, которые выполняются в положениях лежа и сидя.

Все, что вам потребуется для занятий, – это удобная одежда, не стесняющая движений, два больших и два маленьких мяча, спокойное место и около 30 минут, которые вы посвятите себе и своему здоровью.

Для начала постарайтесь выучить упражнения. Мы рекомендуем в течение первой недели выучить основные принципы, на которых основаны упражнения. После того, как вы их освоите, можно переходить к выполнению самих упражнений.

Первый комплекс является базовым и состоит из 15 упражнений, которые необходимо выполнять каждый день. Базовые упражнения выполняются, лежа на спине, и занимают всего 15–20 минут.

Второй комплекс состоит из 18 упражнений и является дополнительным к первому – его можно выполнять по желанию. Упражнения выполняются из положения, сидя на стуле.

После того, как вы освоите все принципы и упражнения, рекомендуем составить четкое расписание занятий. Желательно выполнять их не реже одного раза в день. Вы можете использовать упражнения вместо утренней зарядки, либо выполнять их вечером. Каждую тренировку следует начинать с первого комплекса – он базовый, и является основой данного метода.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.