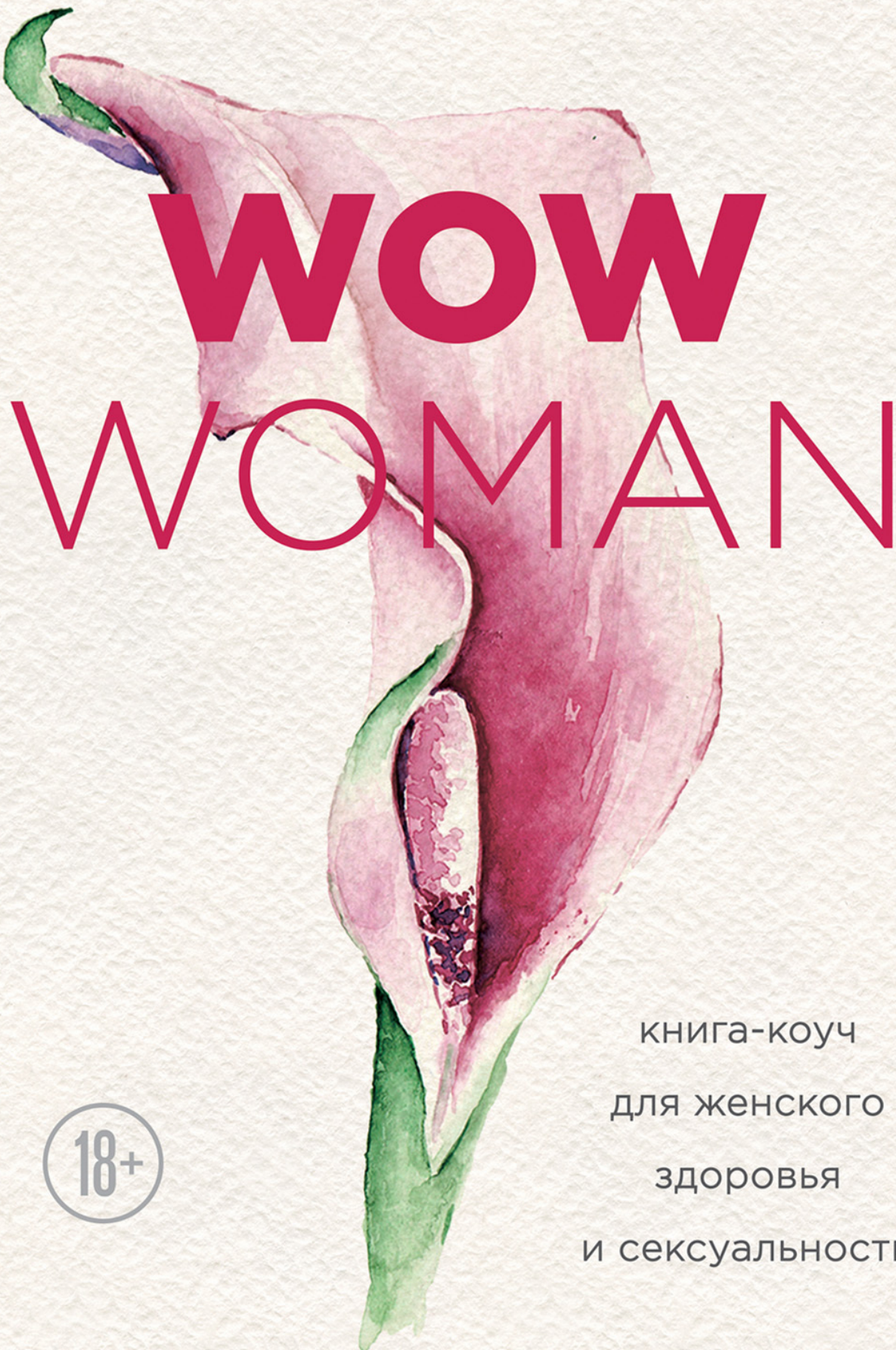


ЕКАТЕРИНА
СМИРНОВА



WOW WOMAN

18+

книга-коуч
для женского
здоровья
и сексуальности

Екатерина Смирнова

**WOW Woman. Книга-
коуч для женского
здоровья и сексуальности**

«ЭКСМО»

2018

УДК 613.9
ББК 57.14

Смирнова Е. А.

WOW Woman. Книга-коуч для женского здоровья и сексуальности
/ Е. А. Смирнова — «Эксмо», 2018

ISBN 978-5-04-096746-9

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными. Теперь они доступны любой женщине. Известный специалист в этой области Екатерина Смирнова, врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике, научит упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, регулярно испытывать множественные оргазмы, стимулировать выработку феромонов, привлекающих внимание мужчин, сделать ощущения во время секса ярче как для вас, так и для вашего партнера и многое другое. Эта книга будет одинаково полезной женщинам любого возраста. Вниманию! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. Обновленное и дополненное издание книги «Интимная гимнастика для женщин».

УДК 613.9
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-096746-9

© Смирнова Е. А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА	6
От автора	8
Часть I	10
Строение и функции	11
Вы это можете. Остановите развитие болезни	14
Климакс – сухость и зуд	16
Эрозия шейки матки	17
Значение кислорода для организма	18
Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики	19
Противопоказания к занятиям	20
Показания к занятиям	21
Часть II	22
Немного о магии секса	22
Кому будет польза и выгода?	24
Часть III	25
Тестирование	26
Подготовка и рекомендации к первому уровню	27
Продолжительность занятий	28
Что происходит с мышцей	29
Комплекс упражнений для первого уровня	30
Конец ознакомительного фрагмента.	34

Екатерина Александровна Смирнова

WOW Woman. Книга-коуч для

женского здоровья и сексуальности

Фото Руслана Байбекова

Модель – Виктория Зарубина

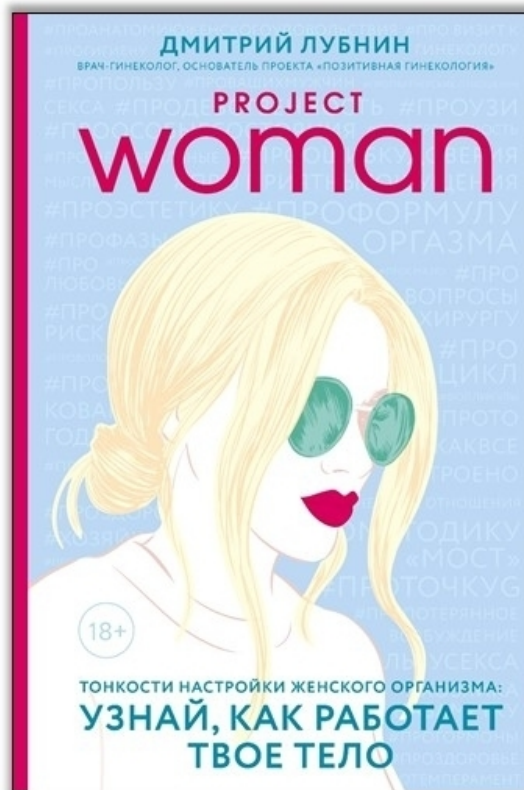
© Смирнова Е.А., текст, 2018

© Байбеков Р.Ш., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

*Открыв эту книгу, вы уже не сможете отказаться от
возможности испытать на себе удивительное перевоплощение*

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Некоторые вопросы о женском здоровье вам наверняка неловко обсуждать с врачом или подругами. Так почему бы не прочесть откровенную книгу, написанную женщинами специально для женщин? Молодые и прогрессивные норвежские авторы понятно и остроумно пишут на деликатную тему. В книге вы найдете как интересные факты, так и практические рекомендации для сохранения интимного здоровья.

Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твое тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучно, интересно, лаконично и, главное, абсолютно понятно он ответит на все вопросы, касающиеся работы и здоровья вашего тела.

Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма

Вы знали, что женский цикл – это не только дни с кровотечением, но и разумная, высокопродуктивная и умопомрачительная задумка женского организма? В своей книге Штёмер Луиза и Вюнш Ева стирают грань запретной темы и доступно объясняют тонкости работы вашего тела.

Женщина начинается с тела

Эта книга – итог 15-летней работы тренера-психолога Милы Тумановой. Она станет фундаментом для вашего саморазвития: вас ждёт проверенная информация о женском теле и его особенностях, о принятии себя и раскрепощении.

От автора

Уже более десяти лет назад я создала уникальный комплекс интимной гимнастики, который помогает женщинам разного возраста развивать и укреплять интимную мускулатуру, помогает улучшить гинекологическое здоровье, а во многих случаях навсегда избавляет от хронических заболеваний, не давая возникнуть и острым воспалительным процессам.

Дорогие женщины, вы держите в руках единственную по своему содержанию и назначению книгу. В ней подробно изложена методика по естественному укреплению и восстановлению женских интимных мышц и органов малого таза. Аналогов этой гимнастики просто нет.

Методика будет одинаково полезна для каждой женщины независимо от возраста. От молодой девушки до почтенной дамы.

Дорогие читательницы, цель этой книги – восстановить утраченное интимное здоровье, сделать его значительно крепче, чем прежде, приобрести гармонию сексуальных отношений, ну а в итоге ощутить радость от случившихся с вами перемен. Восстанавливать и корректировать женское здоровье и красоту вы будете с помощью специально созданных и подобранных несложных физических упражнений.

Одна из важнейших тем моей книги – женское здоровье, поэтому интерес к ней заключается прежде всего в быстром, уже после первого занятия, получении видимого, реального результата и в простоте выполнения предложенных техник. Уже после первого занятия женская интимная мышца насыщается кислородом и испытывает прилив свежей, обновленной крови, которая начинает питать и лечить сначала слабенькую, истонченную слизистую оболочку влагалища, потом мышцу, постепенно поднимаясь выше к органам малого таза. Обновление происходит на клеточном уровне, и вы начинаете чувствовать, что под кожей пульсирует сама жизнь!

Ни для кого не секрет, что женское интимное здоровье требует от своей хозяйки трепетной заботы и бережного отношения. Что касается женского организма в половой сфере, то все мы, к сожалению, не понаслышке знаем, как легко переступить ту тонкую грань, за которой нас поджидают неприятности интимного характера. Малейший сбой организма, и в области половых органов женщины ощущается зуд, жжение и, как следствие, неприятные выделения. Настроение тревожное, да и ощущение привлекательности куда-то улетучивается.

О, сколько же неприятностей гинекологического характера встает на пути у женщины в течение всей ее жизни! От простейшей молочницы, вызванной грибами рода Кандида, до более серьезных и многочисленных заболеваний, которые в первое время могут протекать бессимптомно, но впоследствии вызывают ряд патологических изменений. А сколько женщин, которые или по соответствующим медицинским показаниям, или при определенных жизненных обстоятельствах совершают аборт. Но ведь после преждевременного прерывания беременности возникает так много нежелательных последствий, связанных с репродуктивным здоровьем, да и психологическая травма тоже имеет свое четко определенное место. В этой книге любая женщина с помощью предложенных техник найдет помощь и способ решения своих интимных проблем. Это может быть молодая девушка, у которой слабый иммунитет, из-за чего она страдает часто возвращающимся дисбактериозом. А может, это женщина, только родившая ребенка, которой необходимо вернуть былую эластичную форму, тонус вагинальной мышцы, или женщина средних лет, у которой имеется эрозия на шейке матки. Или отчаявшаяся родить ребенка, имеющая за плечами «набор» различных гинекологических недугов инфекционного или воспалительного характера, хотя главной причиной бесплодия может быть всего лишь скудное кровоснабжение и питание тканей или сдавливание органов малого таза. На страницах этой книги найдут поддержку и натуральную помощь женщины, которые достигли менопаузы и страдают от урогенитальных проблем, связанных с симптомами недержания мочи, сухости

слизистой оболочки влагалища. А ведь начало климактерического периода далеко не старость, это время самореализации, время заняться тем, что интересно именно вам. Менопауза – это естественный процесс, а не болезнь, и многие неприятности с интимным здоровьем мы решим с помощью интимной гимнастики.

Интимная гимнастика проста и соблазнительна в выполнении. Выгода видна сразу – улучшение интимного здоровья и обновление сексуальных отношений, от которых вы обретете радость и уверенность в себе. А это многого стоит, поверьте!

Выполняя комплекс интимной гимнастики, вы сможете добиться кардинального изменения в лучшую сторону относительно здоровья, красоты, молодости и сексуальных отношений.

Вам не нужно будет посещать специальные дорогостоящие занятия, для того чтобы укрепить интимную мышцу, оздоровить органы малого таза. Все нужное и полезное вы найдете на этих страницах. Считаю, что информация, изложенная в книге, необходима каждой женщине независимо от ее возраста и убеждений.

Уверена, что эта книга станет вашим учителем, советником и другом, а также может оказаться весьма полезной для ваших подруг, сестер и матерей.

С уважением, ваш личный инструктор Екатерина.

Часть I

Женское здоровье

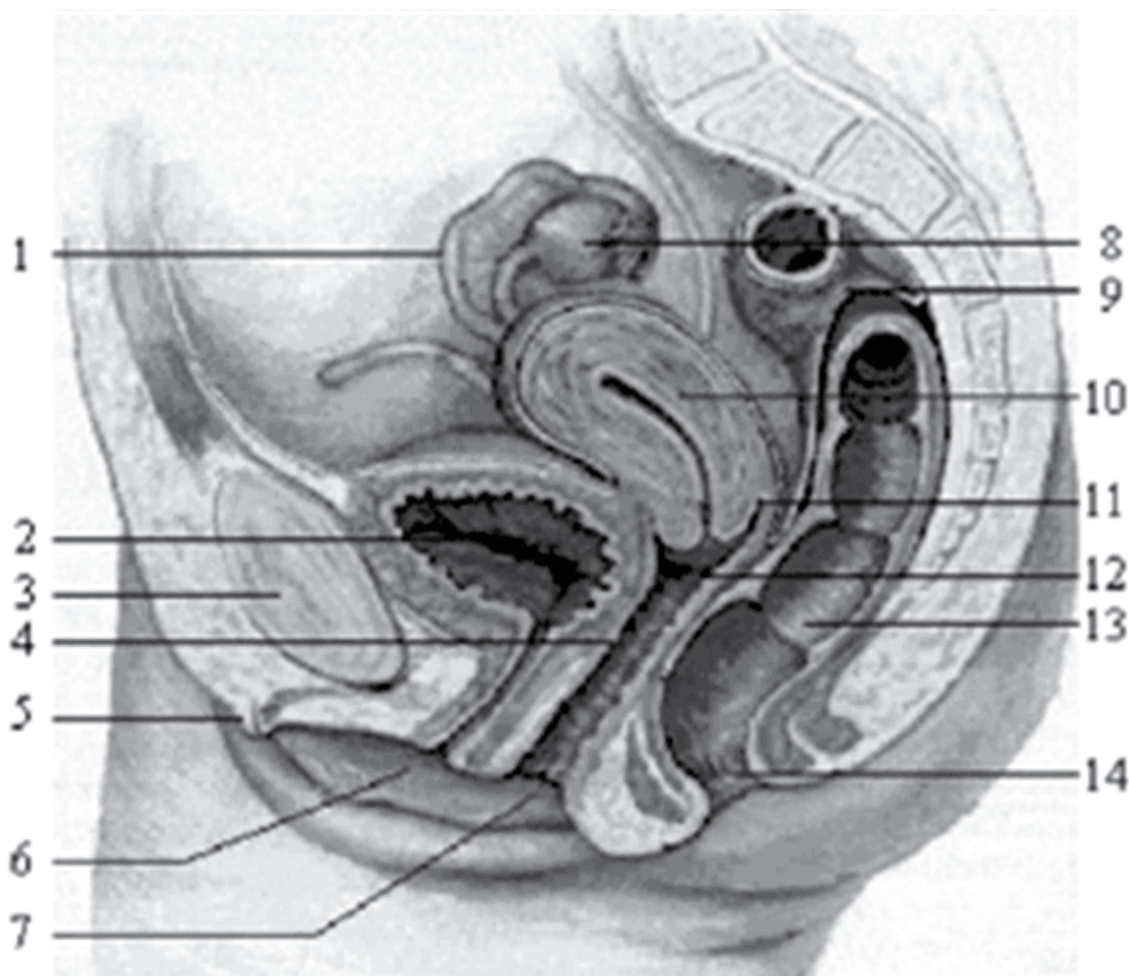
В самом начале вашего знакомства с интимной гимнастикой необходимо немного поговорить о женском здоровье. Не торопитесь, прочитайте эту главу, чтобы иметь представление о том, с чем мы имеем дело.

Строение и функции

Итак, влагалище – это эластичный канал, легко растяжимая мышечная трубочка, соединяющая область вульвы и матку. Среднестатистическая длина или глубина влагалища составляет от 7 до 12 см. Размер вагинального канала у каждой женщины может несколько отличаться. Стенки вагинальной мышцы состоят из трех слоев:

Внутренний слой

Это слизистая оболочка влагалища. Она выстлана многослойным плоским эпителием, который образует во влагалище многочисленные поперечные складки. При необходимости эти складочки позволяют влагалищу изменять свои размеры.



Женские внутренние органы в области таза: 1 – фаллопиевы трубы; 2 – мочевой пузырь; 3 – лобковая кость; 4 – G-точка; 5 – клитор; 6 – уретра; 7 – влагалище; 8 – яичник; 9 – сигмовидная кишка; 10 – матка; 11 – задний свод влагалища; 12 – шейка матки; 13 – прямая кишка; 14 – анус.

Средний слой

Это гладкомышечный слой влагалища. Пучки мышц ориентированы преимущественно продольно, но представлены и пучки циркулярного направления. В своей верхней части мышцы влагалища переходят в мускулатуру матки. В нижнем отделе влагалища они становятся более прочными, постепенно вплетаясь в мышцы промежности.

Наружный слой

Это так называемый адвентициальный слой. Он состоит из рыхлой соединительной ткани с элементами мышечных и эластических волокон.

Стенки вагинальной мышцы делят на переднюю и заднюю, которые соединены одна с другой. Верхним концом стенки влагалища охватывают часть шейки матки, выделяя влагалищную его часть и образуя вокруг этой области так называемый свод влагалища.

ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ

При хорошем мышечном тоне половые органы женщины устроены и расположены таким образом, что возможность попадания инфекции извне минимальна.

Прежде всего физиологическим барьером для инфекции является сомкнутое состояние половой щели – это обеспечивает разобщение влагалища с внешней средой. Кроме того, в значительной степени проникновению и распространению микробов препятствует прилегание друг к другу передней и задней стенок влагалища, а также строение его слизистой оболочки – складки.

Следующим физиологическим барьером на пути инфекции является шейка матки. Ее канал заполнен густой слизью, которая обладает защитными свойствами. Во влагалище здоровой женщины могут существовать как полезные, так и условно патогенные микроорганизмы, однако кислая среда влагалища не дает последним размножаться.

Физиологические механизмы защиты могут давать сбой под воздействием следующих факторов: повреждение слизистой оболочки влагалища, занесение инфекции при половом контакте, нередко инфекция попадает после родов или абортов, а также при менструации (с кровью из матки вымывается защитная слизь). Здесь важно отметить, что в течение менструального цикла дважды (во время овуляции и менструации) слизь становится жидкой, а это позволяет бактериям и вирусам значительно легче проникать в полость матки. Именно поэтому во время менструального цикла нежелательно купаться и заниматься сексом.

При недостаточном мышечном тоне влагалище является открытым местом для проникновения инфекции.

ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ

Влагалище участвует в процессе оплодотворения, выделяющаяся при половом контакте семенная жидкость попадает во влагалище, откуда сперматозоиды проникают в полость матки и труб. Сперма скапливается преимущественно в заднем (наиболее глубоком) своде влагалища, куда направлена и шейка матки со слизистой пробкой в шейном канале.

РОДОВАЯ ФУНКЦИЯ

Также влагалище участвует в процессе родов, оно образует с шейкой матки родовый канал, через который проходит плод.

Беспрепятственное изгнание плода возможно потому, что во время беременности в тканях влагалища происходят физиологические изменения мышечных волокон, соединительной ткани, сосудов, в результате которых стенки влагалища становятся более эластичными.

ВЫВОДЯЩАЯ ФУНКЦИЯ

К функциям влагалища относится выведение из организма физиологических влагалищных выделений. Влагалищные выделения состоят из слизи канала шейки матки, секрета желез влагалищной части матки, секрета желез влагалища и смеси нормальной микрофлоры влагалища с отмершими клетками вагинального эпителия. В норме секреция физиологических выделений достигает 2 мл в сутки. Количество их может меняться в зависимости от фазы менструального цикла. В норме они представляют собой прозрачные или молочного цвета выделения равномерной консистенции без запаха. В период менструации влагалище служит для выведения менструальных выделений.

Вы это можете. Остановите развитие болезни

Начнем с того, что большинство женщин постоянно сидят на работе, а дома вряд ли встают на беговую дорожку, да и по выходным едва ли катаются на велосипеде, а значит, очень мало двигаются. Итак, все кругом говорят про гиподинамию. Так что же такое гиподинамия и почему она так неприятна? Из Большого энциклопедического словаря следует, что **ГИПОДИНАМИЯ** – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни и, соответственно, снижения доли физической активности в трудовой деятельности, в результате повседневного использования транспорта для передвижения даже на близкие расстояния, нерациональной организации отдыха (например, увеличение времени пребывания у телевизора). Причиной гиподинамии может являться вынужденный постельный режим по медицинским показаниям. При гиподинамии в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем. Проще говоря, органы, которыми мы не пользуемся, постепенно атрофируются. Особенно сильно это проявляется на мышцах – их количество и качество заметно уменьшаются и ухудшаются после шести месяцев малоподвижного образа жизни. А мы с вами, представьте, сидим десятилетиями!!! Мышцы в прямом смысле расплываются по тазовому дну, теряют тонус, вследствие чего идет критическое, недостаточное кровоснабжение, возрастает внутрибрюшное давление, происходит сдавливание и застой крови в органах малого таза. А там, где из-за пережима сосудов при изгибе тазобедренных суставов происходит сдавливание, жизненно важные процессы просто не осуществляются.

А теперь особое внимание!!! Недостаточное кровоснабжение, а следовательно, кислородное голодание органов малого таза может привести к образованию доброкачественных и злокачественных неприятностей. У мужчин появляются проблемы с предстательной железой, приводящие к простатиту, бесплодию и импотенции. У женщин обостряются хронические воспалительные процессы, усугубляются гинекологические заболевания, такие как миома матки, эрозия шейки матки, киста и др. Кислород в органы и ткани попадает только с кровью. При хорошем кислородном обеспечении органов и тканей различного вида опухоли не появляются. Развитие опухолевых процессов происходит без участия кислорода, именно там, где есть сдавливание органов и застой крови, в свою очередь застой случается чаще всего от гиподинамии.

Кроме того, ослабление генитальных мышц, которое происходит из-за их недостаточной тренированности или естественных возрастных изменений, ведет к смещению органов малого таза. В первую очередь от этого страдают функции мочевого пузыря, матки, маточных труб, яичников, сексуальная функция. Со слабостью генитальных мышц связана практически вся женская гинекология: стрессовое недержание мочи, опущение матки, стенок влагалища, бесплодие, воспаления, опухолевые процессы, как доброкачественные, так и злокачественные. Со слабостью генитальных мышц может быть связано и бесплодие (нередко долгожданная беременность наступает после их укрепления). И конечно, недостаточный тонус генитальных мышц – источник подавляющего большинства сексуальных проблем: от общей неудовлетворенности интимными отношениями до полного отсутствия оргазма и неприязни к сексу. Даже такая не очень серьезная патология женского здоровья, как стрессовое недержание

мочи, приносит массу неприятностей и огорчений. Не представляя непосредственной угрозы здоровью женщины, недержание мочи тем не менее оказывает серьезное отрицательное влияние на психику, в тяжелых случаях лишая женщину трудоспособности, часто осложняет семейные отношения. Также не представляют особой угрозы для женщины, но очень влияют на психологическую сторону сексуального вопроса неожиданные и нежелательные звуки во время занятий сексом, когда воздух попадает во влагалище, а затем под давлением выходит оттуда с характерным громким, «пукающим» звуком. Ничего страшного вроде нет, но некоторым женщинам бывает достаточно неловко после этого. Все это – слабость вагинальных мышц.

Здоровые, крепкие мышцы важны для женщины в любой период ее жизни. Тренируя мышцы тазового дна, вы сможете основательно укрепить мышцы, поддерживающие влагалище, мочеиспускательный канал, мочевой пузырь, матку и прямую кишку. Это, в свою очередь, может устранить симптомы недержания мочи, помочь при родовой деятельности, препятствовать развитию многих заболеваний малого таза и уменьшить приступы менструальных болей, а также значительно улучшить удовлетворение от сексуальной жизни.

Улучшится кровообращение, ликвидируются застойные явления в кровеносной и лимфатической системах органов малого таза. Повысится тонус матки и ее сократительная функция, произойдет рассасывание инфильтрата в околоматочной клетчатке при таких заболеваниях, как хронический параметрит и проч.

Такие распространенные заболевания, как эрозия шейки матки, миома, эндометрит, отчасти возникают от застоя крови в области малого таза вследствие малоподвижного образа жизни и отсутствия полноценных сексуальных отношений.

Кстати, то, что секс тренирует интимную мышцу, – большое заблуждение. Ничего подобного. Секс не тренирует слабую мышцу, он ее дополнительно травмирует, так как при вялых мышцах плохо вырабатывается естественная смазка, плохая эластичность слизистой оболочки, и любое неловкое движение приводит к микротравмам, трещинам и дополнительному растяжению мышцы. Вы не обращаете на это внимания, однако в микротравмы и трещинки заселяется инфекция и возникают различного рода заболевания. И именно из-за вялости и слабости интимных мышц женщины вообще не испытывают оргазм, так как нервные волокна истончены и находятся в глубине рыхлых мышц.

Климакс – сухость и зуд

С наступлением климактерического периода в связи со снижением выработки эстрогенов в женском организме происходят колоссальные изменения. Мы с вами согласно тематике этой книги остановимся только на урогенитальных изменениях, которые преследуют женщин после наступления климакса.

Очень многим женщинам в климактерическом периоде знакомы такие симптомы, как сухость во влагалище, сильный зуд и жжение, боли при половом контакте, учащенное мочеиспускание. Случаются моменты недержания мочи, как стрессовое, так и при незначительных физических нагрузках, а также при смехе, кашле и чихании. Возникают частые воспалительные процессы во влагалище, мочеиспускательном канале и мочевом пузыре.

Даже один из перечисленных симптомов может существенно усложнить и испортить качество жизни любой женщины. Происходящие изменения в женском организме обуславливаются дефицитом гормонов эстрогенов, которые вырабатывались в яичниках во время репродуктивного периода жизни женщины, т. е. до наступления менопаузы. В климактерический период в связи с перестройкой организма у женщины может постоянно прыгать давление, может болеть голова, могут изводить приступы приливов и бессонница, раздражительность и нервное напряжение нарастает, как снежный ком, а тут еще эти неприятности, связанные с атрофией слизистых оболочек вагинальной мышцы и мочевого пузыря.

При выполнении тщательно подобранных упражнений первого уровня в организме происходит восстановление тонуса мышц, которые отвечают за удержание мочи, за счет мощного кровоснабжения мышц и органов малого таза, а соответственно, и нормального питания тканей восстанавливается структура слизистой оболочки влагалища и мочевого пузыря. Сильные мышцы и крепкая слизистая оболочка влагалища и мочевого пузыря не позволят вагинальной или мочевой инфекции испортить вам жизнь!!!

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки занимает первое место среди гинекологических заболеваний. Такой диагноз ставят каждой третьей женщине детородного возраста.

Эрозия шейки матки может возникать по множеству причин. Одна из основных – это половые инфекции, дисбактериоз влагалища и воспалительные заболевания женской половой сферы.

Мы с вами с помощью упражнений будем целенаправленно обеспечивать полноценным кровоснабжением верхний отдел влагалища и непосредственно шейку матки. Для лечения и профилактики эрозии шейки матки вам подойдут все предложенные упражнения первого и второго уровня. А вот от упражнений третьего уровня вам временно нужно будет отказаться. И еще, при наличии у вас эрозии на шейке матки есть одна особенность при выполнении любых упражнений. Перед началом занятий вам надо будет обильно смазывать слизистую оболочку влагалища облепиховым маслом. Еще лучше, если это будут ватные тампоны, сочно пропитанные этим маслом, которые нужно подержать во влагалище около часа (до тренировок), а затем извлечь. Заниматься с тампоном, находящимся внутри, нельзя!

Облепиховое масло благодаря своему противовоспалительному, антибактериальному и регенерирующему действию является одним из лучших натуральных лечебных средств, применяемых при воспалении слизистой оболочки влагалища и шейки матки.

Значение кислорода для организма

Упражнения, которые мы с вами будем выполнять, делятся на простые, где вовлекаются в работу только вагинальные мышцы, и упражнения с помощью целенаправленной искусственной стимуляции мышечной ткани и органов малого таза углекислым газом. Почему именно углекислым газом? Сейчас я постараюсь вам объяснить.

Совсем немногие знают, что наше здоровье напрямую зависит от концентрации углекислого газа (CO_2) в крови. У подавляющего большинства людей концентрация CO_2 заметно снижена от нормы. Это наблюдается у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни (гиподинамия, о которой мы говорили чуть выше). Когда мы находимся в покое, то в нашем организме практически нет углекислого газа, а следовательно, и кислорода. Ведь во время физической нагрузки усиливается сгорание жиров и углеводов до углекислого газа и воды. Вода выходит через кожу и органы выделения, а углекислый газ в легких обменивается на чистейший кислород. Именно поэтому во время физической нагрузки наш организм так хорошо снабжается кислородом.

Попробуем разобраться подробнее. Основной переносчик кислорода и углекислого газа – гемоглобин, содержащийся в эритроцитах крови. В легких он соединяется с кислородом и с кровью переносится в ткани, где и отдает кислород, а забирает углекислый газ. Затем гемоглобин, опять попадая в легкие, отдает углекислый газ в атмосферу и при вдохе вновь соединяется с кислородом.

Гемоглобин отдает кислород тканям только в обмен на углекислый газ. Поэтому он отдает кислорода тканям столько, сколько получает от них взамен углекислого газа. Если же углекислого газа в тканях мало, часть гемоглобина не отдает кислород тканям, а просто выдыхается обратно в атмосферу. То есть при нормальном, как нам кажется, дыхании развивается кислородное голодание тканей. Чем больше мы накапливаем в организме углекислого газа, тем больше при вдохе мы получим живительного кислорода, который с большим удовольствием усвоится в тканях и органах, обеспечив прилив свежей и молодой крови. Вот и весь секрет!

И самое интересное, что можно изматывать себя физическими упражнениями, допустим, долго бегать, отжиматься и т. п., чтобы накопить в организме достаточное количество углекислого газа, который обменяется на такое же количество кислорода. А можно просто в течение нескольких секунд на глубоком выдохе задержать дыхание, результат будет один и тот же. Концентрация углекислого газа в крови резко увеличится, а значит, каждый вдох будет полноценным и кровоснабжение организма полным.

Мы с вами будем сочетать элементы дыхательной практики и специальных вагинальных упражнений. Будем целенаправленно направлять мощную внутреннюю струю свежего кислорода в нужные нам места. За счет действия ценнейшего кислорода мышцы, которые мы будем тренировать, будут укрепляться и накачиваться в десятки раз быстрее, чем без его помощи. Кроме этого, стимуляция углекислым газом поможет освободить весь организм от токсинов и продуктов распада. Это покажется вам чудом!

Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики

- Помогает избавиться от эрозии на шейке матки.
- Является активной профилактикой от рака органов малого таза.
- Помогает решить многие проблемы гинекологического здоровья, такие как: недержание мочи, вагиниты, эрозия шейки матки, хронические циститы, молочница, выпадение или слабость влагалища, хронические аднекситы, параметриты и т. п., помогает при лечении многих инфекционных заболеваний.
 - Развивает тонус и силу мышцы, кардинально уменьшает вагинальный объем.
 - Очищает вагинальную мышцу от слизи и болезнетворной микрофлоры.
 - Происходит нормализация процесса lubricации (естественные выделения).
 - Стимулирует выброс в кровь женских гормонов (омолаживающий эффект, женственная привлекательность, позитивный жизненный настрой).
 - Происходит оздоровление органов малого таза и вагинальной мышцы за счет целенаправленного усиления кровоснабжения и обогащения питательными веществами.
 - Происходит усиленное и направленное обогащение кислородом мышц и органов малого таза.
 - Развивает мощный иммунитет против инфекций и патогенной микрофлоры за счет укрепления и утолщения мышечной ткани и слизистой оболочки.
 - Помогает при лечении бесплодия и облегчает зачатие.
 - Отодвигает климактерический период, а следовательно, биологическое старение организма.

Противопоказания к занятиям

Противопоказано заниматься беременным женщинам. Связано это с тем, что при выполнении упражнений идет очень сильная стимуляция и сократительная функция органов малого таза. Также нельзя заниматься женщинам сразу после прерывания беременности (аборта). Занятия можно и нужно начинать только после окончания следующего нормально протекающего цикла (менструации). Противопоказана интимная тренировка во время менструации.

Во время острых воспалительных заболеваний органов малого таза (аднекситы, вагиниты, эрозии шейки матки с кровотечениями, кольпиты, эндометриты, циститы) заниматься не нужно, а после завершения острого периода заниматься, наоборот, необходимо. Женщинам с выпадением или угрозой выпадения органов малого таза заниматься можно только после личной консультации гинеколога. Скорее всего, гинеколог разрешит вам занятия, только необходимо будет исключить упражнения первого и второго уровня с элементами тужения и выталкивания, а также полностью исключить третий уровень гимнастики. А упражнения на сокращение мышцы и ее подтяжку, наоборот, будут вам очень полезны.

Показания к занятиям

Всем женщинам независимо от возраста занятия будут крайне полезны. Особенно женщинам, недавно родившим ребенка, женщинам с проблемами и заболеваниями органов малого таза в хронической форме, а также женщинам, ведущим малоподвижный образ жизни. Женщинам, достигшим климактерического периода, занятия интимной гимнастикой будут полезны особенно, так как при выполнении упражнений улучшается кровоток, а это поможет избавиться от таких неприятностей, как сухость влагалища, зуд, недержание мочи, частые воспалительные процессы во влагалище, мочеиспускательном канале и мочевом пузыре.

Комплекс упражнений по интимной гимнастике оживляет скудное кровоснабжение, усиливает обмен веществ, повышает окислительно-восстановительные процессы в тканях и органах, предупреждает и ликвидирует застой венозной крови в области малого таза.

При выполнении упражнений раскрывается большое количество мелких кровеносных сосудов, что приводит к улучшению питания тканей. В тканях, которые хорошо снабжаются питательными веществами, ликвидируются инфекционные процессы и происходит ускоренный процесс заживления и восстановления.

Часть II

Не для ханжей

Немного о магии секса

Наша интимная гимнастика, как золотая монета, имеет две стороны. Одна сторона – это крепкое гинекологическое здоровье, которое будет надежно защищать женщину. А вторая сторона монеты – это уверенность, раскрепощение, секс и удовольствие. На какую бы сторону ни легла наша монета, женщина останется в весьма выгодном положении.

Один из европейских исследователей – Ален Росс – блестяще описал сексуальную роль индийской храмовой танцовщицы:

«Тихо вошла босоногая девушка. Ей было около тридцати лет. Лицо ее было одновременно и женское и детское. Тело ее было полностью окутано полупрозрачным золотым шелковым сари. Руки, ноги и голова обнажены, на них позвякивали украшения, когда она двигалась.

Вот девушка начала танцевать безо всякого аккомпанемента. Сексуальность была в каждом жесте ее рук, в том, как она двигала головой и топала ножкой, в ее взглядах. Ее ноздри расширились и сужались. Гибкое тело чувственно изгибалось, и это было потрясающее зрелище.

Я ощущал на себе электрический заряд эротической магии этой женщины, и мне казалось, что она использует лишь малую часть своих магических возможностей. Ее танец, медленный и экстатический, показывал различные сексуальные настроения – от очарования к соблазнению, от соблазнения к возбуждению, от возбуждения к овладению. Возможно, он длился часами, но для меня течение времени остановилось, поскольку я был полностью поглощен этой женщиной и следил за ней, не в силах оторвать глаз. Никакого стриптиза не было, она легко, как ящерица, выскользнула из своих одежд, и я увидел тело цвета дикой корицы. Она велела мне лечь на ковер, и после этого остались только мой лингам и ее йони в космическом союзе. Она захватила меня, и я был полностью ею поглощен...

Она была одной из тех, кого индусы называют «женщинами, раскалывающими орехи», потому что мускулы ее сфинктера обладали удивительной силой. Я просто сходил с ума, что она со мной делала. Она все время издавала шепчущие и жужжащие звуки, которые погружали меня в транс. И вдруг я почувствовал, что мой мозг взорвался и я оказался в другом измерении. Вокруг были вспышки света и фантастические цвета. Стены как будто бы расплавились. И я ощущал божественный экстаз каждой клеточкой своего тела...»

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными и недоступными большинству женщин. Этому же искусству любви обучали и девушек, которые должны были попасть в гарем султана. В султанские гаремы девочки попадали даже из знатных семей. Девочек покупали у отцов в возрасте 5–7 лет и воспитывали их до 14–15. Их обучали музыке, кулинарии, шитью, этикету, а самое главное – искусству доставлять наслаждение мужчине. Именно поэтому женщины в гаремах занимались тренировкой интимных мышц с помощью нефритового яйца, подвешенного на крепкой нити. Они

выполняли довольно сложные упражнения, например удерживали и двигали мышцами яйцо вдоль вагинального канала, причем с подвешенным дополнительным грузом. Женщин в гареме было довольно много, а вот мужчина был один, с ним и была та, которая могла превзойти всех остальных в искусстве любви, у которой интимные мышцы были более подготовлены к сексу. У женщин, живущих в гареме, была только одна возможность жить достойно и более свободно. Если ее выберет господин. Если он выбирал женщину два раза и более, у нее были большие преимущества по отношению к другим. Утром султан посылал наложнице богатые подарки, если проведенная с ней ночь ему понравилась. Если наложница беременела, она переводилась в разряд «счастливых» – икбал. А после рождения ребенка (вне зависимости от пола) получала навсегда отдельные покои и ежедневное меню из 15 блюд. Также в ее распоряжении были многочисленные слуги и денежное довольствие, и бывшая невольница имела право в сопровождении выходить на улицу. Вот жительницы гарема и старались как можно больше преуспеть в своем сексуальном мастерстве.

Был ли это выбор от чистого сердца, чтобы доставить удовольствие своему господину, достоверно неизвестно, скорее всего, это была больше практическая сторона вопроса.

Европейским женщинам повезло гораздо больше, у них нет такого обидного до абсурда потребительского отношения. Большинство наших женщин быстро дадут понять, кто в доме хозяин. С мужчинами, я говорю о количестве, у нас все в порядке, и в большинстве случаев мы сами выбираем себе партнера и для секса, и для жизни. А для сексуального удовольствия и женского здоровья, а также для эффектного разнообразия почему бы не поучиться у жительниц гарема их тонкостям в сексуальных играх, тем более это так полезно для нежного женского тела.

Кому будет польза и выгода?

То, что бывает эрекция мужская, об этом знают все. А что бывает эрекция женская, многие даже не догадываются. А она есть, но в силу слабости интимных мышц мы ее просто не чувствуем и не замечаем. Мужская эрекция – это когда в связи с сексуальным возбуждением половой орган увеличивается и утолщается в размерах. Женская эрекция – это когда в связи с сексуальным возбуждением влагалище увлажняется и набухает изнутри, суживая при этом вагинальный проход. В одном и другом случае связано это с наличием пещеристых тел, которые при сексуальном возбуждении наполняются кровью. Дополнительно суживает вагинальный проход складчатая слизистая оболочка вагинальной мышцы. При слабой вагинальной мышце складчатость слизистой оболочки сглажена или вовсе отсутствует. И, наоборот, при тренированной мышце складчатость слизистой оболочки ярко выражена и оказывает большое влияние на гинекологическое здоровье, а также хорошо ощущается при сексуальном контакте.

Тренировка интимных мышц будет одинаково полезна всем категориям женщин: замужним, незамужним, совсем молоденьким и прекрасным дамам бальзаковского возраста, тем, кто хочет улучшить свое гинекологическое здоровье или просто кого-то приятно удивить или даже шокировать. А может быть, вы будете тренироваться для осуществления своих сексуальных фантазий? Выбор остается только за вами, но будьте уверены, крепкие интимные мышцы – это ощутимая польза и очень большая выгода, да и не только для здоровья. Помните также, что здоровый женский эгоизм притягивает как магнит.

Женщина, которая легко управляет вагинальными мышцами, может управлять и разумом мужчины. Это магическое свойство возникает тогда, когда мы начинаем приводить в движение свои интимные мышцы, при этом нарастает возбуждение и начинается выброс гормонов в кровь. Во время этого процесса идет выработка неуловимых химических веществ (феромонов), которые сильно на подсознательном уровне воздействуют на противоположный пол, вызывая сексуальную зависимость. Да и в организме самой женщины происходят изменения. Когда в кровь в нужном количестве поступают женские гормоны, то это очень выгодно отражается на внешности. Происходит эффект омоложения, кожа становится нежной и гладкой. Такое воздействие отражается на настроении и, конечно, на качестве личной жизни.

Сексуальный эффект от гимнастики

- Усиление либидо (желания).
- Стимуляция выброса в кровь женских гормонов (омолаживающий эффект, женственная привлекательность).
- Расширение границ эротических фантазий.
- Сексуальная уверенность, раскрепощение и осознание своей значимости.
- Развитие тонуса и силы мышц.
- Динамичное уменьшение вагинального объема.
- Способствует выделению специфических веществ (феромонов).
- Легкое достижение оргазма, усиление его интенсивности.
- Стимулирует мужчин на нежность и дорогие подарки.

Часть III

Интимная гимнастика

Тренировки по укреплению интимных женских мышц подразделяются по уровням сложности для облегчения занятий. Пожалуйста, если вы никогда не занимались чем-то подобным, начинайте занятия только с первого уровня, это позволит вам без особых усилий разобраться и понять суть данной методики. Двигаясь вперед, не спешите, внимательно читайте описание и изучите схему выполнения к каждому упражнению.

Первый уровень

Самое начало! Упражнения подобраны для женщин со слабой, вялой, нетренированной интимной мышцей. Вы научитесь чувствовать свои интимные мышцы и выполнять простые упражнения. Именно на этом уровне происходит очищение, оживление и оздоровление органов малого таза. При ежедневном выполнении упражнений вы заметите, что мышцы быстро подтянулись и стали крепче уже через неделю.

Продолжительность первого уровня ежедневных занятий составляет один или два месяца, в зависимости от первоначального состояния интимной мышцы. Для женщин, которых заботит только гинекологическое здоровье, можно остановиться после завершения первого уровня и поддерживать свои интимные мышцы в надлежащем тонусе, выполняя упражнения этого уровня 2 раза в неделю.

Второй уровень

Для тех, кто успешно справился с первым уровнем и довольно хорошо подготовил свои мышцы. Начинаем изучать более сложный комплекс упражнений и тренировать мышцу уже более активно. Упражнения второго уровня уникальны!

На этом этапе происходит осознание своей женственности, вырабатывается сильная сексуальная чувствительность, увеличивается сексуальное желание и желание экспериментировать. Продолжительность занятий второго уровня составляет также один или два месяца, в зависимости от вашего упорства.

Третий уровень

Для увлекающихся успехом женщин начинаем силовые тренировки. Для занятий этого уровня необходимо приобрести вагинальный тренажер – «Нефритовые яйца». Вы можете купить его в специальных магазинах или заказать по почте через Интернет. Также можно заниматься с вагинальными шариками, но с яйцами обучение проходит значительно комфортнее, они подобраны по размерам и предназначены специально для интимной тренировки.

Ниже по тексту, в описании третьего уровня, я подробнее подскажу, где и как можно приобрести вагинальный тренажер. На третьем уровне развиваем и тренируем особо чувственные зоны. Появляется азарт и желание достигнуть еще большего результата. Продолжительность третьего уровня у каждой женщины индивидуальна и может колебаться от месяца до года. В любом случае вам необходимо будет поддерживать полученный вами результат.

Тестирование

Перед началом тренировок вы должны пройти несложное самостоятельное тестирование. Сядьте на край стула. Введите во влагалище два чистых и смазанных лубрикантом (специальная стерильная интимная смазка) пальца. Разведите указательный и средний пальцы в виде английской буквы V. А теперь напрягите и сожмите вагинальную мышцу вокруг пальцев. Ваши пальчики должны соединиться. Запомните силу сокращения своей мышцы. Это самый простой способ проверки состояния интимной мышцы, который будет показывать ваш непременный успех.

Существует еще несложный тест. Когда будете принимать душ, чистой спринцовкой введите 70–100 мл теплого процеженного раствора ромашки или просто теплой кипяченой воды с несколькими каплями обычного растительного или оливкового масла. И не старайтесь удерживать воду, не сжимайте интимную мышцу. Затем наблюдайте, что будет происходить. Если вода самотеком выливается, ваша мышца в крайне плохом состоянии и рекомендуется как можно скорее начинать ее тренировать. Если вода вытекает небольшими порциями и не сразу, то слабость мышц не такая большая, но тонус и силу мышцы нужно увеличивать. Если вода не вытекает вообще, по времени это около 5 минут, то вы либо ее удерживаете мышцами, что уже хорошо, либо ваша мышца находится в хорошем состоянии. В последнем случае вам рекомендовано поддерживать ее, выполняя упражнения первого уровня, и у вас прекрасный шанс улучшить свои показатели и попробовать все уровни сложности интимной гимнастики.

Подготовка и рекомендации к первому уровню

За один-два часа до начала занятий рекомендуется ничего не есть, ваш желудок должен быть легким и свободным. Так вы будете гораздо лучше чувствовать органы брюшной полости и органы малого таза, будет хорошо, если ваш кишечник тоже не будет слишком наполненным.

Внимание! Женщинам, которые имеют на шейке матки эрозию, необходимо приобрести в аптеке масло облепихи. За один час до начала своих занятий вам необходимо с помощью ватного тампона, можно собственным чистым пальцем, обильно смазать облепиховым маслом слизистую влагалища как можно выше (5–7 см) от сфинктера. Перед тренировкой обязательно извлеките тампон из влагалища, если вы им пользовались.

Упражнения удобно выполнять на жесткой поверхности (жесткий диван или пол в вашей квартире вполне подойдут), также нам потребуется коврик для фитнеса или плед (исключительно для вашего комфорта). Занавесьте шторы. Упражнения приятно выполняются под любимую музыку.

Продолжительность занятий

Первые занятия продолжать до полной усталости. В самом начале это время у вас будет колебаться в пределах 20–30 минут. После некоторого укрепления вашей мышцы время занятий можете увеличить до 40–45 минут. Каждая женщина подходит к продолжительности своей тренировки индивидуально. Конечно, чем больше по времени проходят тренировки, тем они продуктивнее. Но более одного часа тренироваться не следует, да и мышца у вас устанет и онемееет, вы просто не будете ее чувствовать и воспринимать.

Что происходит с мышцей

После окончания тренировки, особенно на первых порах, вы будете чувствовать: усталость и онемение вагинальной мышцы, ее припухлость изнутри, также могут быть несильные, тянущие боли внизу живота (это не страшно, просто ваша мышца начала работать, а такого с ней не случалось ранее). Так как ваша мышца начинает функционировать, могут появиться выделения из-за нормализации процесса lubricации. Слизистая оболочка, таким образом, очищается и обновляется, отторгая все старое и больное. Вы также можете чувствовать пульсацию в области низа живота, так как за счет выполнения упражнений вы увеличили приток свежей крови, несущей живительный кислород и питательные вещества ко всем органам малого таза.

К концу уже первого занятия в интимной мышце и в органах малого таза произошли следующие изменения: улучшилось кровоснабжение и питание тканей, соответственно произошло кислородное обогащение, начались процессы обновления, омоложения.

Внимание! Все упражнения, имеющие такой элемент, как подтяжка, очень рекомендую женщинам, у которых имеется эрозия на шейке матки. Подтягивая (а лучше поддерживая) мышцу кверху, вы будете стимулировать самые верхние отделы влагалища и массажировать шейку матки. Таким образом, болезненный очаг будет обеспечен полноценным кровоснабжением. А там, где идет хорошее кровоснабжение, ткань хорошо обеспечивается кислородом, все это приводит к выздоровлению.

Если какое-либо упражнение у вас не будет получаться или в какой-нибудь позиции вам будет некомфортно, вернитесь к его описанию и прочтите заново. Возможно, из-за слабого тонуса ваших интимных мышц на первых порах упражнения даже самого простого первого уровня покажутся сложными. Не нужно волноваться, уже через неделю ваши мышцы адаптируются и окрепнут, а пока первые дней пять делайте только РАЗМИНКУ и упражнения «ЛИФТ», «ПУЛЬС – МИГНИЕ» и «SOS» – таким образом вы подготовите свои мышцы к более серьезным упражнениям этого уровня. В первое время пользуйтесь планом самостоятельных тренировок, представленным в книге, план подобран с учетом возрастающих нагрузок.

Первый уровень необходимо выполнять полностью и до тех пор, пока все упражнения не будут получаться у вас легко и свободно. Отметьте для себя разницу в укреплении мышц до и после окончания тренировок первого уровня, проверив свои мышцы с помощью теста, описанного выше. Тест необходимо проводить непосредственно перед началом первой тренировки и через каждую неделю, при условии, что заниматься вы будете каждый день.

Запомните, ваша мышца укрепляется в момент расслабления: чем больше мышца испытывает напряжение во время выполнения упражнения, тем больше она получит кровоснабжения и кислородного обеспечения во время отдыха и станет сильнее и здоровее.

Напоминаю, что наш курс по развитию и управлению интимными мышцами включает три уровня подготовки. Начинать тренировку нужно, конечно, с разминки.

Разминка нам необходима для того, чтобы разогреть и подготовить нужные нам мышцы перед тренировкой и разогнать по организму кровь и лимфу.

Комплекс упражнений для первого уровня

Разминка

Заниматься лучше, да и просто комфортнее в положении лежа на спине. Ноги у вас немного согнуты и раздвинуты в стороны. Руки положите на живот чуть ниже пупка, как это показано на рис. 1. Руками вы должны чувствовать каждое сокращение, происходящее внутри вас.



В самом начале тренировок вы, возможно, не почувствуете сокращения внутренней мышцы, это означает, что она еще очень слаба. Это скоро пройдет, и через некоторое время вы уже не только будете чувствовать руками, но и невооруженным глазом будете видеть, как сильно сокращается ваша интимная мышца, приподнимая брюшную стенку (рис. 2).

«ЖИМ»

Исходная позиция лежа на спине, руки необходимо положить на низ живота, ноги слегка согнуть и немного раздвинуть в стороны (вам должно быть удобно). Начинаем сжимать сфинктер влагища на счет от 1 до 100 (считаем про себя – один, два, три... и так до 100). После того как вы на счет один сжали сфинктер, постарайтесь подтянуть его вверх, как это показано на рис. 3. Все это, а именно сжать и подтянуть сфинктер вверх, вы должны будете успеть за одну секунду (в счет). Поначалу, возможно, мышца не захочет вас слушаться, и будет немного трудно, но интимные мышцы быстро адаптируются и скоро у вас все пойдет хорошо.



Досчитав до 100 (а это 100 сокращений с подтяжкой кверху), вы сделали первый подход, отдохните 30 секунд.

Второй подход – это то же количество сокращений – 100, затем отдых около 30 секунд.

Третий подход – это то же количество сокращений – 100, затем отдых.

На первых порах вы можете уменьшить количество сокращений по собственному желанию, но их не должно быть меньше пятидесяти за каждый подход.

Что надо и чего не надо делать

- Во время сжатия сфинктера старайтесь приподнимать мышцу (подтяжка) высоко кверху и втягивать сфинктер внутрь.
- После каждого сокращения и подтяжки кверху следует фаза расслабления мышцы.
- Старайтесь дышать свободно, не задерживайте дыхание, даже если вам будет сложно на первых порах.
- Старайтесь сразу снимать напряжение с тела, не будьте слишком скованы и напряжены.
- Если мышца очень устала, а возможно, онемела и вы ее не чувствуете, отдохните немного и начните все заново.

«ЖМИ – ДЕРЖИ»

В исходном положении лежа на спине, руки находятся в низу живота, ноги слегка согнуты и разведены в стороны. Уверенно и сильно, начиная со сфинктера, сжимаем вагинальную мышцу и стараемся удержать ее в течение 60 секунд, как это показано на рис. 4. Затем расслабьтесь и отдохните несколько секунд. Второй подход – сжимать мышцу необходимо в течение 60 секунд и затем отдохнуть. Третий подход – сжимать мышцу в течение 60 секунд – и вполне заслуженный отдых. На часы не смотрим, просто считаем про себя до 60.



Сжать вагинальную мышцу и удерживать в течение 60 секунд

Что надо и чего не надо делать

- Сжимайте только вагинальную мышцу, тело старайтесь не напрягать.
- Дыхание старайтесь не задерживать, дышите свободно.
- Будьте упорны и терпеливы.

Еще раз повторю, что поначалу мышца может не слушаться и «вырываться». На первых занятиях время на удержание мышцы можно несколько сократить. Уже к окончанию первого занятия ваша интимная мышца немного окрепнет.

А теперь, когда вы хорошо разогрели свою интимную мышцу и мышцы, которые будут нам помогать в процессе тренировки, вам должно стать довольно жарко, возможно, появилось потоотделение. В норме должна увеличиться частота сердечных сокращений, пальцы на руках и на ногах должны стать горячими. В области пупка вы можете почувствовать тепло и пульсацию. Переходим к упражнениям.

«ЛИФТ»

Описание упражнения

Ваше исходное положение на спине, ноги нужно немного согнуть, раздвинуть в стороны. Руки у вас должны находиться на животе, как это показано на рис. 5. Должно быть удобно. Теперь закрываем глаза и представляем, что вам нужно ехать на лифте с первого на седьмой этаж. Представили? А теперь про себя считаем, как мы едем.

Один – первый этаж: мы немного сжимаем вагинальный сфинктер, просто вводим в тонус и удерживаем его в таком состоянии приблизительно 5 секунд. Два – второй этаж: не отпуская нагрузки, мы немного сильнее сжимаем сфинктер, подтягиваем его чуть кверху и удерживаем 5 секунд. Посмотрите внимательно на рис. 5. Три – третий этаж: еще сильнее сжимаем, подтягиваем и удерживаем. Четыре – четвертый этаж: еще сильнее сжимаем и удерживаем. Пять – пятый этаж: мы еще увеличиваем нагрузку, подтягиваем и удерживаем.



Сжать сфинктер, удерживать напряжение, подтянуть его кверху, удерживать

Шесть – шестой этаж: мышцу сжимаем очень сильно, подтягиваем и удерживаем. Семь – седьмой этаж: «выжимаем» из мышцы последние силы, подтягиваем ее кверху, как бы засасываем в себя и держим 10 секунд. Продержавшись 10 секунд наверху, сильно сжав и подтянув мышцу, нужно ехать вниз. А это значит – начинаем считать в обратном порядке. Шесть – шестой этаж: нагрузку с мышцы немного ослабляем и держимся 5 секунд. Внимательно смотрим на рис. 6. Пять – пятый этаж: еще немного снимаем нагрузку с мышцы и держим 5 секунд. Четыре – четвертый этаж: еще ослабляем и держим 5 секунд. Три – третий этаж: еще ослабляем и держим. Два – второй этаж: мышца слегка сжата, она просто находится в тонусе, удерживаем ее 5 секунд. Один – первый этаж: мы полностью расслабили мышцу, «приехали». Повторить 5 раз без отдыха.

Во время выполнения этого упражнения старайтесь не задерживать дыхание, дышите спокойно, это очень важно. После выполнения упражнения необходимо отдохнуть 1–2 минуты.



Постепенно уменьшать нагрузку с мышцы

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.