

Екатерина ЛЮБИМОВА

Самый популярный коучер России

18+

Автор сделала
счастливыми

200 000 женщин!

ЖЕНСКАЯ КАМАСУТРА на каждый день

3 видеоурока
в подарок

12

успешных тренингов по
сексу

Создательница
тренинг-центра
в Нью-Йорке

Автор бестселлера
«О чем молчат мужчины»

Звезда тренинга

Екатерина Любимова

**Женская камасутра
на каждый день**

«АСТ»

2018

УДК 613.88
ББК 57.01

Любимова Е.

Женская камасутра на каждый день / Е. Любимова —
«АСТ», 2018 — (Звезда тренинга)

ISBN 978-5-17-104708-5

Вы давно занимались сексом? А когда занимались — получали оргазм? Вам не было больно во время совокупления? Вы вообще кончали когда-нибудь с блаженством и восторгом? Если все ответы «нет», то вам обязательно надо воспользоваться инструкциями, изложенными в этой книге. Ведь советы дает настоящая прима секс-коучера России Екатерина Любимова. Она — автор современной Камасутры. Поэтому ее книгу будет полезно прочесть всем: девственницам и юным «Ромео», опытным «Казановам» и «куртизанкам», невестам и женам, женихам и мужьям, и, вообще, всем парам, ищущим ярких ощущений в сексе. Екатерина Любимова рассказывает о тонкостях орального и анального секса, эротических фантазиях, проблемах с эрекцией. Развенчивает мифы о фригидности и загадочных точках G и K. Учит, как пользоваться вагинальными шариками, фаллоимитаторами, наручниками и другими секс-игрушками, пробуждающими возбуждение. Дает советы, как получить яркий оргазм и вернуть либидо, тем, кто его потерял. Это настоящий учебник с самыми смелыми и эффективными рекомендациями для всех, кто любит секс. Все уроки и методики проверены опытом учениц Екатерины Любимовой. И уже более 200 000 мужчин и женщин улучшили свою сексуальную жизнь благодаря профессиональным методикам автора.

УДК 613.88
ББК 57.01

ISBN 978-5-17-104708-5

© Любимова Е., 2018

© АСТ, 2018

Содержание

Предисловие	8
Женщины, не превращайтесь в «мебель» и нянек!	9
Женщины ежедневно подвергают свое сексуальное здоровье опасности!	10
Почему даже 40-летние женщины «забывают» на секс?	12
Скрывают информацию об интимных мышцах «бизнесмены от медицины»!	13
Как не попасться в руки фальшивого «тренера по сексу»?	15
Как отличить настоящий тренинг от липового?	16
Кто лучше – тренер мужчина или женщина?	18
Фундамент женского здоровья – интимные мышцы	19
Гинекология и мышцы тазового дна	19
Гинекология, беременность и роды	20
Как устроены мышцы тазового дна	21
Заблуждения про роль мышц тазового дна	25
Мифы древнего мира	28
Тест на силу мышц тазового дна	32
Оздоровительный эффект от тренировки мышц тазового дна	35
Открытие Кегеля	36
Про Арнольда Кегеля	36
Ошибки при выполнении упражнения Кегеля	37
Тренировка интимных мышц техника «Крепкие объятия»	40
Тренировка – растягивание эластичности влагалища	42
«Вагинальный фистинг»	
Тренировка интимных мышц – техника «Задний привод»	44
Конец ознакомительного фрагмента.	45

Екатерина Любимова

Женская камасутра на каждый день

© Любимова Е.

© ООО «Издательство АСТ»

* * *





Екатерина Любимова – сексолог, психолог, режиссер по образованию. Самый известный и популярный российский секс-коучер, эксперт Cosmopolitan, Elle, Glamour, Maxim, Woman.ru и многих радио- и телепередач. В действенности тренингов убедились тысячи людей, среди которых звезды шоу-бизнеса, актрисы кино, известные блогеры, ведущие российских телешоу. Сейчас Екатерина открывает свой тренинг-центр в Нью-Йорке.

Предисловие

Когда я разрабатывала секс-тренинги, то товары вошли в них по двум причинам: некоторые секс-игрушки действительно полезны и интересны. Вторая причина: сотрудничество с секс-шопами позволяло сделать цену билета на тренинг доступной, то есть более низкой. А дальше уже каждая клиентка сама выбирала, что ей нужно и нужно ли вообще купить. Но никогда 50 процентов моего тренинга не вращалось вокруг вопроса «купи-продай». Никогда до тех пор, пока российская секс-индустрия не поняла: либо секс-шопы в постсоветском пространстве даже в формате убогих ларьков вымрут, либо они захватят формат секс-тренингов. Так появились буквально все известные сегодня в России тренинг-центры. В них превратили свои секс-шопы бизнесмены, находящиеся на грани банкротства в России. И, конечно, жажда наживы сгубила и моих партнеров: то самое интернет-телевидение, а на деле – мало популярный ютуб-канал, в который я пришла как секс-коуч и превратила в крупный тренинг-центр. Там от моих тренингов не осталось ничего, кроме повода упомянуть очередной товар. А товарная коллекция раздулась до ассортимента полноценного секс-шопа благодаря «профессионализму» менеджеров, подходящих к процессу по принципу «поставщик привез вот это – надо придумать как продавать». Участвовать в этом я больше не захотела.

Тренеры, называющие себя моими ученицами, не имеют ко мне никакого отношения. И даже не были мною обучены. Теперь это совершенно другой персонал. Поэтому не ищите в отечественных тренинг-центрах ни меня, ни моих материалов по техникам. Теперь в России это просто новый вид секс-шопов. Ищите меня «ВКонтакте», «Фейсбуке» или на моем официальном сайте

www.ekaterinalubimova.com

Хотя многие меня спрашивают: «Если вы не сотрудничаете с тренинг-центром, то почему он в народе называется «центр Екатерины Любимовой»? И почему весь материал, который они там преподают, принадлежит вам?» Это просто бессовестная реклама – мое имя раскручено, известно и продолжает использоваться для рекламы. Но больше я не контролирую качество материала и ответственно заявляю, что он претерпел множество необратимых изменений в сторону торговли. Если вы прочитаете мои книги и сравните с тем, что преподается в этом тренинг-центре после меня, то вы увидите отличия. Более того, ко мне обращаются девушки после посещения этого центра и просят личных консультаций! Значит, сейчас посетительницы центра не получают того, что нужно. И это понятно. Ведь в таком предприятии велика коммерческая составляющая, заменившая продажами товаров в тренингах более половины информации и вытеснившая товарами почти все техники. У новых инструкторов мало опыта по проведению секс-коучинга, а готовили их чуть ли не мужчины-бизнесмены, оставшиеся с предприятием.

Поэтому сейчас делаю тренинг-центр в первозданном формате, когда главное – это информация и техники, а товары – лишь сопутствующее удовольствие. Делаю вне рамок российской действительности – на территории Соединенных Штатов. Россию, конечно, я не оставляю без секс-просвещения. Для русскоязычных девушек очень скоро будут доступны качественные вебинары и обучающие видеокурсы. Мои. И в этот раз совсем без товаров и партнерства с секс-шопами. В этой книге есть мои координаты – быть может, это всё уже доступно? Проверьте. А сейчас – позвольте себе окунуться в мир подлинного секс-коучинга, ведь у вас впереди книга именно о сексе, а не о торговле.

Женщины, не превращайтесь в «мебель» и нянек!

Дорогие дамы, сразу хочу объяснить, почему вам так важно прочитать эту книгу. Дело в том, что повальная безграмотность женщин относительно проблем, связанных с интимными мышцами и вагинальным сексом, достигла своего ужасающего предела не только в нашей стране, но и за рубежом. Недавно проведенные международные исследования показали, что 93 процента женщин даже не предполагают, как у них устроены очень важные мышцы – мышцы тазового дна. Более того, они даже не подозревают, какие нагрузки, какие обстоятельства и какие условия их жизни приводят к тому, что в предпенсионном возрасте они начинают страдать от:

- опущения матки и других внутренних органов,
- недержания мочи,
- сложных гинекологических заболеваний,
- потери сексуального женского здоровья,
- отсутствия сексуальной жизни.

С поголовным невежеством женщин, не знающим даже, как устроен оргазм, и как правильно заниматься сексом, я сталкивалась и во время тысяч проведенных мною тренингов. Практически на каждой встрече ко мне обращались и молодые девушки, и зрелые женщины с просьбой объяснить, как устроен их собственный организм (!), что влияет на их интимные мышцы, на их секс.

Женщины ежедневно подвергают свое сексуальное здоровье опасности!

Да и с кем им можно об этом поговорить? Гинекологи, как правило, не выходят за рамки своих прямых должностных обязанностей. В их кабинетах посетительницы, как правило, могут получить ответы только на самые простые вопросы: беременная она или нет, в каком состоянии находится флора во влагалище (а там всегда все не так), есть ли хламидиоз или молочница и прочее. Редкий случай, прямо-таки экзотический, если врач посоветует будущей роженице «подкачать мышцы» с помощью упражнений Кегеля для укрепления и приведения в тонус мышц тазового дна. А уж чтобы о сексе поговорить – такое даже в голову не придет ни доктору, ни пациентке! Мы стесняемся расспросить и об оргазме, и о том, как со своим мужчиной заниматься вагинальным сексом, и о том, как доставить удовольствие и себе, и ему. Более того, гинекологи вообще ничего не знают про интимные мышцы! Об их существовании вам сообщают только тогда, когда пора делать операцию при опущении матки или стрессовом недержании мочи. Более того, тема стрессового недержания мочи вообще считается нормой, и поэтому по ТВ идет мощная рекламная кампания урологических прокладок для женщин.

А ведь всех этих проблем можно было бы избежать, если бы гинекологи рассказывали девушкам, как с молодости поддерживать в тонусе интимные мышцы, в частности, сохранить диафрагму мышц тазового дна, – основу женского сексуального здоровья.

Да и согласитесь – во врачебном кабинете не самые подходящие условия для откровенных разговоров. И, по большому счету, гинекологов мало интересует личная жизнь пациенток. Им главное с помощью пальпации прощупать внутренние женские органы.

Не помощники и сексологи. Мало того, что основная масса российских женщин не приучена консультироваться у сексологов, так и от них самих толку мало: они не смогут обсуждать тему интимных мышц, потому что не видят, в каком состоянии они находятся. Да и вообще сексологи занимаются психологическими аспектами секса и дают рекомендации относительно характерных супружеских проблем, психологических – связанных с мужчинами. И получается, что поговорить на тему своего сексуального здоровья, своих интимных мышц и вагинального оргазма – не с кем!

Однажды, когда я приехала на телевизионную съемку и ждала выхода на съемочную площадку, девушка-гример, очень смущаясь, тихонько спросила меня на ушко: «Катя, я хочу задать вам страшный вопрос». Я даже поначалу испугалась – чего она так опасается? Гримерша же, запинаясь и краснея, призналась мне: «У меня нет оргазма во время секса. Со мной что-то не так?». Девушка знала, что я секс-коучер, поэтому она и решилась задать этот вопрос. Она пожаловалась, что ей не с кем поговорить на эту тему.

В итоге получается, что у нас в стране не только сексуально безграмотные женщины, так им еще и обсудить свои интимные проблемы не с кем.

Они, конечно, пытаются найти ответы в интернете, но не находят, хотя Сеть и пестрит статьями о проблемах секса. У нас нет грамотных учебников, книг, руководств, как пользоваться своим интимными мышцами и заниматься вагинальным сексом – важная информация так и не доходит до женщин. Все сводится либо к Камасутре, либо к интим-товарам из секс-шопов. И как следствие – женщины ежедневно подвергают свое сексуальное здоровье опасности!

Угроза заключается в том, что каждый день, когда женщина поднимает тяжести – будь то ребенок, который весит больше 5 килограммов, или тяжелые сумки из магазина, она внутрибрюшным давлением надавливает на диафрагму тазового дна и тем самым провоцирует у себя сначала стрессовое недержание мочи, а потом опущение матки. Женщины об это не

знают ничего. Более того, они даже не догадываются, что когда занимаются в тренажёрном зале с гантелями и штангами, другими силовыми фитнес-нагрузками, то так же подвергают себя опасности появления опущения матки. Поэтому в этой книге я обязательно подробно расскажу подробно, как спорт влияет на интимные мышцы.

Да что там тяжести! Мы даже каждый раз, когда чихаем, кашляем, смеемся, подпрыгиваем, слишком сильно тужимся при дефекации – мышцы тазового дна подвергаются внутрибрюшному давлению. А эти мышцы очень тонкие, и с каждым чихом или упражнением становятся все тоньше и тоньше. Помните, что интимные мышцы подвергаются очень большой нагрузке! И об этом женщине ничего не сообщается.

И еще больше информации утаивается врачами про беременность и роды. Меня женщины спрашивают на форумах со страхом: что с ними будет после рождения ребенка и как им восстанавливаться? Они не могут найти ответы даже на такие казалось бы простые вопросы.

На моих тренингах я даже встречала девочек, которые не знали, почему во время вагинального секса им становится больно. Они не понимают, почему при глубоком проникновении члена они испытывают неприятные ощущения. Представьте, какое отсутствие элементарной сексуальной грамотности у российских дам! Они не знают простой причины этой боли. Когда у женщины или овуляция, или она не сходила в туалет по маленькому или по большому, или на матку надавливают каловые массы, или у нее период предменструаций, а головка члена – даже среднего размера – ударяет по шейке матки с достаточно большой амплитудой движения, это и вызывает неприятные ощущения. И эта абсолютная норма! Но почему-то и об этом тоже не говорят дипломированные специалисты! А женщина-то думает, что она чем-то больна. Идет к гинекологу, тот находит какие-то болячки, она лечится, но продолжает так же бездумно заниматься сексом, преодолевая боль. И не знает при этом, что во время вагинального секса надо использовать лубриканты, облегчающие трение (интимные гели-смазки), если проникновение мужчины затруднено из-за того, что смазки вырабатывается достаточно мало. А если она постоянно занимается сексом без лубриканта, насухую, то травмируются стенки влагалища и стенка матки, что, в конце концов, приводит к эрозии шейки матки и другим гинекологическим проблемам. И об этом женщины тоже ничего не знают!

Почему даже 40-летние женщины «забивают» на секс?

Я первый человек, который в нашей стране начал открыто говорить на тему секса и сексуального здоровья женщины. Я стала первой в России секс-коучером, который с 2012 года активно публиковала статьи о том, как женщине достигать вагинальный оргазм. Первые грамотные статьи секс-коучера в России – это мои статьи в глянцевых журналах вроде «Cosmopolitan» или «Гламур». До моего появления никто из российских специалистов и сексологов не поднимал эти проблемы. Даже сам термин «секс-коучинг» в России был придуман мною. Это сейчас появляются какие-то новоявленные секс-коучи, которые ведут люди, отучившиеся у меня на тренингах или насмотревшиеся мои обучения на ютубе. Они сами себя объявляют секс-коучерами и начинают под раскрученной маркой моего имени проводить свои тренинги, открыто своровав у меня материал.

Я действительно являюсь *vip*-экспертом в своей области, потому что такого колоссального опыта и такого большого количества клиентуры, которые есть у меня, нет ни у одного специалиста в нашей стране. Более того, все эти «эксперты» бесполезны, потому что они не способны дать женщине грамотные рекомендации относительно вагинального секса: как им заниматься, чтобы получать оргазм. Более того, ни один сексолог не в курсе, как и чем тренировать интимные мышцы. Не входят в их обязанности подобные рекомендации.

Поэтому в этой книге каждая женщина должна найти ответы на все волнующие ее вопросы. Это важно! До тех пор пока женщина не разобралась с собою, как устроен ее организм, почему у нее не наступает оргазм, она будет продолжать жить в плену заблуждений: что, мол, она не сексуальна, что у нее серьезные проблемы с сексологическим здоровьем, что она вообще вся больная. И как следствие – она совсем перестает заниматься сексом. Об этом свидетельствует статистика: почти 50 процентов женщин после наступления климакса отказывается от сексуальной жизни. В итоге превращаются в «мебель» и няnek для своих внучат. Ни на какие другие женские функции они больше не способны. Мне нестерпимо обидно за наших женщин! Ведь я знаю, что после 50 лет можно быть вполне сексуальной, молодой и активной! Мировая статистика свидетельствует, что 50-летние европейки и американки воспринимают себя достаточно молодыми, готовы к сексу и новым отношениям: они открывают свой бизнес и находят молодых половых партнеров. После 50 лет у них жизнь только начинается.

А большинство россиянок бальзаковского возраста страдают от опущения матки, от стрессового недержания мочи и полностью отказываются от секса. Становятся старыми бабками. Да что там пятидесятилетние! Я знаю массу 35–40-летних женщин, которые давно «забили» на свою сексуальную жизнь, потому что она перестает их интересовать. Половые акты снижаются в разы. Мужчина становится равнодушным. И женщина перестает ожидать необычных оргазмов. Из-за того что они не испытывают вагинальный оргазм и не знают, чем разнообразить секс со своим мужчиной – единственной заботой еще достаточно молодых «отчаянных домохозяек» становится воспитание детей и пополнение семейного бюджета. Ей повезет только в том случае, если найдет себе любовника.

Одним словом, отказ от сексуальной жизни и молодых, и зрелых женщин связан с отсутствием специалистов подобного направления и литературы на эту тему. Именно поэтому в этой книге мне хотелось бы рассмотреть не только проблему сохранения здоровья интимных мышц, но и тему вагинального секса, чтобы женщины знали, как получать настоящий яркий оргазм. И чтобы они не корили себя напрасно за то, что с ними якобы «что-то не так». И надеюсь, что благодаря моей книге исчезнут белые пятна в вашем сексуальном образовании. И женщины решат свои важнейшие интимные проблемы, о которых не говорят специалисты, не пишут в специальной литературе, и даже не сообщают в прессе.

Скрывают информацию об интимных мышцах «бизнесмены от медицины»!

Объясню, почему замалчивается эта тематика. Помните главное правило сыщика: если вы хотите понять, почему от вас скрывают какую-то информацию, надо задаться одним простым вопросом – кому это выгодно?

На сегодня одним из самых выгодных направлений гинекологической хирургии считается операция по устранению опущения матки. Эта операция стоит сотни тысяч рублей. Их проводится огромное количество в год. Более того, гинекологи настоятельно рекомендуют своим пациенткам эту страшную операцию, достаточно опасную для здоровья. Более того, они отправляют женщин к хирургам и при недержании мочи, потому что оно, как правило, связано с опущением матки. Это очень прибыльный медицинский бизнес! Гинекологам и хирургам выгодно замалчивать эти проблемы, чтобы довести женщину до того состояния, когда ей уже ничего не поможет, кроме хирургии. Поэтому нигде не распространяется информация о том, как женщине избежать таких опасных последствий – кроме пресловутых упражнений Кегеля, которые по большому счету не работают. Почему? Об этом вы тоже прочтете в этой книге.

Вторая проблема, почему так мало говорят о сексуальном здоровье, – это отсутствие моды на эту тему. А возьмите любой европейский женский журнал – вы увидите статьи ученых, которые рассказывают о своих исследованиях. Они поднимают даже темы о том, как занятия спортом влияют на стрессовое недержание мочи у спортсменок. Эту важную тему и я поднимаю в этой книге. Ведь любой спорт, где есть подпрыгивающие движения, приводит к стрессовому недержанию мочи. Были проведены международные исследования, при которых выяснилось, что практически у 80 процентах нерожавших женщин, которые занимаются волейболом, и у 70 процентах нерожавших, которые занимаются большим теннисом, а также любыми видами спорта, где есть активные подпрыгивания и удары об землю ногами, развивается стрессовое недержание мочи. И нет такой проблемы только у тех женщин, которые занимаются гольфом. Все эти научные исследования показывают, насколько опасен для женского здоровья спорт с чрезмерными нагрузками. Поэтому всем спортсменкам надо смолоду позаботиться о том, чтобы со временем у них не появились гинекологические заболевания. И об этом тоже никто не говорит! Ведь это невыгодно целой армии специалистов, обслуживающих спортсменов. Тратится сотни миллиардов долларов в год на то, чтобы женщины активно занимались спортом: покупали спортивную одежду, поддерживали правильный режим питания, приобретали дорогие абонементы в фитнес-центры, оплачивали личных тренеров. Но при этом нигде не говорится, как сохранить сексуальное здоровье.

А как прибыльны операции по вагинопластике! Эта косметологическая операция по популярности стоит на втором месте после увеличения груди. Вагинопластику делают себе в основном женщины после 40 лет во всем мире. Пока эта мода не достигла нашей страны, но, похоже, что мы в шаге от этого веяния. А почему эта операция становится столь популярной? Ответ простой: женщины не знают и про то, что можно привести себя в надлежащую форму, не прибегая к услугам хирурга.

Печально еще и то, что СМИ создают вредные мифы о сексе. Например, отрицают существование точки Джи, находят новые невероятные виды оргазма, распространяют неверную информацию про сквирт (особенный вид женского оргазма, отличающийся невероятной силой и глубиной оргазмических ощущений. – Ред.), утверждают, что женщины могут получать только один вид оргазма и прочее. Дезинформация негативно сказывается на сексуальном поведении, загоняя женщин в более глубокий тупик половой безграмотности. И, наконец, не меньше удручает невежество и мужчин в сексе.

Поэтому каждой женщине стоит ознакомиться с тем, о чем я пишу в этой книге. А после прочтения довериться и записаться ко мне на консультацию для того, чтобы узнать поднятые в книге вопросы подробнее – с технической практикой и грамотными инструкциями. Книга, конечно, очень вам поможет, но живого специалиста такого уровня, как я, вам не заменит никто. Я самый первый и единственный опытный эксперт по секс-коучингу.

Как не попасться в руки фальшивого «тренера по сексу»?

Вообще, прежде чем обращаться к эксперту, вам надо выяснить, насколько он компетентен. Гуглите и смотрите, что он собой представляет. А когда дело касается секс-коучинга, то к нему надо подойти также серьезно, как к выбору или адвоката, или пластического хирурга, или риелтора, то есть вы должны разобраться, кто на рынке секс-коучинга что из себя представляет. Опасайтесь попасться в ловушку непроверенного самопровозглашенного специалиста по секс-коучингу! И помните, что до появления меня такой услуги вообще не существовало. Более того, этот термин пришел к нам из Америки, он означает «тренер по сексу». До 2012 года вы нигде не встретите даже упоминания этой профессии, потому что действительно влиятельным, важным, значимым и что-то из себя представляющим в этой сфере экспертом являюсь, по сути, я одна.

Именно я продвигала это направление в России. Я привнесла этот термин, обратившись к опыту зарубежных коллег, и тем самым обозначив себя для своих потенциальных клиентов. А сегодня спецами по секс-коучингу называют себя все, кто угодно. Какие-то странные товарищи в интернете рассказывают, как женщину довести до струйного оргазма. Вещают, как за три секунды привязать к себе мужчину с помощью зажженной ароматной свечки, воском которой вы покапаете себе на волосы, шею и плечо. «Тренерами по сексу» себя сегодня называют многие, даже сексологи и секс-терапевты. А до 2012 года у нас в России такой профессии не существовало по той простой причине, что на тот момент, когда я начинала заниматься своими тренингами и продвигала их, к этой теме относились очень отрицательно. Кому бы я ни предлагала организацию своих тренингов, все боязливо отказывались: «Как мы будем употреблять такое слово, как «секс»?!» Как мы вообще будем говорить российским женщинам, что «сексу надо учиться»?!» И только по-прошествии времени, когда все увидели, какой популярности я добилась, в российском интернете, как грибы после дождя, появились сотни секс-коучингов. Когда вы в поисковике наберете это название, то «выскочит» масса адресов и статей лже-тренеров по сексу, которые хотят быстро заработать на том направлении, которое раскрутила я, и дала ему импульс, звучание и востребованность на рынке!

Поэтому когда вы ищите себе специалиста, вы должны сначала узнать, как долго он на этом рынке существует. Например, я выступала экспертом с 2011 во всех гламурных изданиях, таких, как ELLE, Cosmopolitan, Домашний очаг, Men's Health, Women's Health, Marie Claire, на сайтах Сноб и SNC. Часто выступала на радио – Маяк, Русское радио, Москва ФМ, Серебряный дождь. А другие секс-коучеры появляются и исчезают, как бабочки-однодневки. Поэтому, милые дамы, вы должны четко знать, кого вы берете себе в тренеры по самым интимным вопросам!

Ведь большинство «секс-тренеров» предлагает вам якобы помочь в решении самых сокровенных вопросов: научить оральному и вагинальному сексу, оргазму. Но такого опыта в этих вопросах, как у меня, у них нет. До моих тренингов в России распространялись только методики и программы по укреплению интимных мышц. Но обучений по разным видам секса не было! Поэтому новоявленные секс-коучинги занимаются одним и тем же. Понимая, насколько востребована подобная информация у женщин, они воруют мой материал, переделывают на свой косноязычный манер (все же театральная школа за плечами позволяет претендовать мне на профессионализм в подаче), добавляют побольше продаж (ведь много людей к ним не обращаются – приходится компенсировать). Конечно, огромного риска нет в том, что вы обратитесь к шарлатану. Разве что отдадите ему кучу денег и взамен получите нулевой результат.

Как отличить настоящий тренинг от липового?

Знайте, что все центры по секс-коучингу занимаются только продажей товаров, в частности, секс-игрушек. Это такой новый виток эволюции секс-шопов. Поэтому, когда вы приходите в какой-то тренинговый центр или центр семейного благополучия, где вам обещают очередной ворованный у меня тренинг по сексу, обращайтесь внимание: вам начинают «впаривать» товар или нет? Если 59 процентов тренинга посвящено тому, что вам срочно надо накачать интимные мышцы, а для этого немедленно приобрести тот или иной товар, чтобы удержать, привлечь мужчину – знайте, что вы попали в центр купли-продажи, вот и все! Весь их «тренинг» заточен на то, чтобы вы пошли в их магазин или воспользовались их интернет-магазином, или тут же на лотке девочка вам предложит купить «нужные» товары – все это делается только для того, чтобы развести вас на деньги.

Вообще-то любой взрослый человек может понять, когда с ним делятся важной информацией, а когда хотят обмануть, всучив некий продукт, который якобы поможет достигнуть взаимопонимания с мужчиной, влюбить его в себя, удержать, стать для него единственной и неповторимой. Только «жизненно необходимо» приобрести товар, с помощью которого вы якобы сможете осуществить «волшебную технику обольщения».

Эти так называемые «тренеры» хотят только получить от вас деньги, продав вам товар. Это обыкновенная нажива. А что в результате получаете вы? Вы получаете очень урезанную, очень краткую версию того, что представляют собой секс-техники. Такие «обучения» прогоняются в течение 30 минут или 1 часа. А настоящие тренинги длятся от нескольких часов до нескольких дней – и только по объявленной теме.

В общем, когда вы ищите себе секс-тренера, посмотрите, какое количество упоминаний о нем есть в Гугле или Яндексe, то есть насколько известен этот человек. Изучайте его портфолио – оно должно быть большим. Вот, например, ваша покорная слуга является международно-признанным профессионалом. Официально, а не каким-нибудь там sexual college однодневкой. Я говорю о признании на уровне государственного департамента Соединенных Штатов Америки, который удостоил меня статуса «выдающегося деятеля в своей области».

Если у кандидата в тренеры есть большое количество видео, то обратите внимание на то, насколько давно эти видео существуют, какое количество просмотров, насколько профессионально он объясняет заявленную тему. Если в видеороликах вы слышите сплошную болтовню и призывы прийти к ним на тренинг, «где мы и расскажем о том, что вам надо делать», то это говорит о том, что у «тренера» нет достаточного количества материала, и нет уверенности в том, сколько полезного материала они вам дадут непосредственно на тренинге.

Не верьте тем тренерам, которые обещают вам «секретный» или дополнительный день, когда, наконец, вы «узнаете все самое главное», только если доплатите к основной цене еще 10–20 тысяч. Эти лже-инструкторы сначала заманивают вас на тренинг по более дешевой цене, потом психологически атакуют, втираются к вам в доверие, и как бы «по секрету» сообщают дату дополнительного, «главного» занятия, где он раскроет все фишки оргазма, от которых ваш мужик с ума сойдет. На самом деле, это всего лишь разводка на деньги. Ничего нового на «специальной» лекции вы не узнаете. А деньги потеряете!

По-настоящему грамотный специалист сразу объявит, сколько стоят его занятия. Я проводила тренинги по разным ценам. Консультации для vip-клиентов стоили иногда 75 000 рублей за несколько часов. Это дорого, потому что я специалист высокого уровня. И моими клиентками были известные люди в мире! Это женщины, которые достигли многого в своей жизни, но которым не хватало каких-либо знаний. Они не могли позволить себе некую степень открытости, чтобы посещать тренинги, где их могли бы видеть.

Я специалист, которому платили и платят огромные деньги, но который может работать и с людьми среднего достатка. И я всегда и всем даю весь материал, о котором заявлено, я его не берегу на «секретный» день, чтобы потом его продать подороже – вы сразу можете получить любую технику. Это видно и по моим книгам, где информационного материала очень много. Мне хочется, чтоб вы понимали, с какой открытостью, с каким честным подходом я отношусь к своим клиентам. Я хочу вам дать много информации. И не важно, сколько вы платите. Мне важно отдавать, и мне важно, чтобы люди чувствовали: то, чему я учу, действительно работает.

Кто лучше – тренер мужчина или женщина?

Еще важный вопрос: к кому лучше обращаться – мужчинам-тренерам или женщинам-тренерам? По моим наблюдениям, поведение наших российских мужчин достаточно наглое. Особенно тех, кто пытается что-то сделать в бизнесе. И они гордо заявляют, что именно они знают, как женщине заниматься сексом, потому что собственно они и являются половыми партнерами.

Но это же странная логика и тавтология! По одной простой причине: мужчина не знает, как женщине вести себя в сексе. Ведь у него нет вагины, и у него нет гинекологических проблем. И он не знает о специфике женского тела так, как об этом осведомлена специалист-женщина. Ни один эксперт мужского пола не сталкивается с проблемами, которые возникают у женщины, делающей, например, «глубокую глотку», или испытывающей болезненные ощущения во время вагинального секса. Они не знают специфических анатомических подробностей.

Также мужчины-эксперты достаточно однобоки в представлении, как должна себя вести женщина в постели, потому что из своих посетительниц они будут «лепить» тот тип любовницы, который понравился бы конкретно ему. Или они будут наставить на том виде техники, который признают только они. В своих суждениях и советах они, как правило, не опираются на мнение большого количества мужчин, что бы они об этом ни говорили. Для них важно только их собственное мнение. Поэтому говорить о том, что секс-коучеры мужского пола что-то могут дать вам полезное, сомнительно. Лучше – женщина-тренер!

И не стесняйтесь обращаться со своими проблемами, чтобы не запустить свое здоровье. Дело в том, что многим только кажется, что проблема, с которой вы сталкиваетесь, исключительно ваша. Проблемы, которые касаются отсутствия вагинального оргазма, недовольства в сексе, охлаждения своего полового партнера, а также ослабления интимных мышц после родов и недержания мочи, – беспокоят практически каждую россиянку! У 70 процентов женщин все сексуальные проблемы одинаковые.

Фундамент женского здоровья – интимные мышцы

Гинекология и мышцы тазового дна

Часто на моих тренингах девушки жалуются, что у них нет достаточной мотивации для того, чтобы упорно тренировать мышцы тазового дна: «Все у меня нормально с этими мышцами, я не вижу никаких проблем». И тогда я привожу очень весомый аргумент. Я у них спрашиваю: «Вы знаете, почему гинекологи считают 27-летних женщин уже старородящими?» И объясняю, что это абсолютно не связано с тем, что организм еще довольно молодой женщины так изнашивается, что она не может выносить ребенка. Просто мышцы тазового дна ослабевают именно к этому возрасту. Поэтому девушек и считают старородящими. Почему так происходит? Главная причина – гиподинамия. Мы все ведем сидячий образ жизни: не занимаемся бегом, плаванием и вообще мало двигаемся. Сидим на работе, потом – в машине, потом – около телевизора. И так происходит изо дня в день.

Что же происходит с органами малого таза и непосредственно с мышцами тазового дна из-за того, что мы ведем сидячий образ жизни и никак не тренируем интимные мышцы? Она перестает постепенно быть функциональной: из-за того, что мы не используем эту мышцу в повседневной жизни, никаким образом ее не тренируем, в результате чего она просто-напросто атрофируется. Она постепенно теряет, как губка – воду, те природные компоненты, которые влияют на ее эластичность, и она перестает нормально функционировать, создавая серьезные проблемы. Какие? Когда мышца провисает, то начинают постепенно смещаться внутренние органы, меняя свое естественное положение, и в итоге появляются у женщины гинекологические проблемы. Во-первых, конечно, это опущение матки, которое может возникать в достаточно молодом возрасте, и даже без родов. Во-вторых, это эрозия шейки матки. Более того, чем меньше интимные мышцы тренированы, тем больше становится «просвет» во влагалище, в результате чего вагинальный сфинктер не совсем плотно замыкается, и во влагалище начинает попадать извне вредная среда, ведущая к хроническим воспалительным процессам, в том числе застои в органах малого таза, миомы, другие новообразования. Выходит, если женщина не тренирует свои интимные мышцы, то у нее возникают проблемы не только со здоровьем, но и в сексуальной жизни.

Гинекология, беременность и роды

А как беременность и роды влияют на мышцы тазового дна? Во время беременности уровень эстрогена в организме женщины очень сильно повышается – так организм готовится к родам. А из-за повышения количества эстрогена все связки становятся очень-очень мягкими и эластичными, отчего мышцы тазового дна расслабляются и автоматически провисают. Так задумала природа, которая не считается с тем, что, женщина, к примеру, усиленно тренирует мышцы тазового дна, или, вообще, готовится к кесареву сечению. И теперь представьте, что перед рождением ребенка на этой мягкой, расслабленной мышце лежит огромная матка весом около 5 кг – вместе с плодом, кровью и всем тем, что необходимо для родовой деятельности. Естественно, мышца начинает под этим воздействием еще больше ослабевать и провисать. И если женщина не подготовила эти мышцы к родам, то в момент рождения ребенка они разрываются. Или ей делают эпизиотомию – разрез или рассечение промежности и/или задней стенки влагалища, выполненный хирургическим способом, для того чтобы вместе с промежностью не порвались непосредственно те волокна, которые составляют мышцы тазового дна.

Кроме того, с функцией мышц тазового дна во время беременности у женщин часто возникает стрессовое недержание мочи. Дело в том, что мышцы тазового дна – это как опора, которая поддерживает внутренние органы. Без них всегда были бы открыты сфинктеры – мочевого пузыря, анального отверстия и влагалища, и тогда мы бы все время писали и какали на ходу. То есть, получается, что интимные мышцы держат все эти органы в максимальном тонусе и максимально закрытыми. Когда же мышца ослабевает под действием эстрогенов и веса плода, то перестает выполнять свою запирающую функцию, и у большинства дам, начиная с 12-й недели беременности, очень часто возникает стрессовое недержание мочи: сначала несколько капель, а потом и струйками. Поэтому приходится часто бегать в туалет. После родов мышцы каким-то чудом немножко восстанавливаются, но очень часто на протяжении долгого периода времени все же происходит небольшое подтекание мочи из уретрального канала. А женщины даже не обращают на это внимания! Они считают это нормой! Между прочим, ежедневные гигиенические прокладки придуманы не для того, чтобы туда подтекала моча, как ошибочно думают многие девушки, а выходила наружу та слизь, которая очищает влагалище. Таким образом, после родов женщины очень часто мучаются проблемой недержания мочи, и не знают, как побороть этот недуг. Тренировать мышцы тазового дна – вот простой ответ.

Из-за слабости мышц тазового дна, которые не справляются с нагрузкой процесса деторождения, женщина, как правило, практически в 90 % случаев подвергается хирургическому вмешательству, которое позднее практически парализует ее сексуальную жизнь. Дело в том, что эпизиотомия становится причиной нарушения естественной функции передачи в нашем теле электроимпульса возбуждения или, по-другому, импульса сокращения мышцы – от преддверия влагалища в центральную нервную систему, в том числе, в тот участок мозга, который отвечает за сексуальное возбуждение. Таким образом мы теряем чувствительность в сексе.

Как устроены мышцы тазового дна

Очень часто от девушек можно услышать фразу, которая с точки зрения гинекологов, выглядит неграмотной: «Я тренирую влагалище» или «Я тренирую мышцы влагалища». Дело в том, что влагалище – это, на самом деле, так называемый вагинальный канал, который представляет собой мышечную трубку. Этот канал образован, как любой внутренний орган, например, кишечник, желудок, матка, сосуды, цилиндрическими продольными пучками гладкомышечных волокон, не управляемый волей человека. Таким образом, сознательно тренировать влагалище невозможно: там нет никаких мышц. Но влагалище реагирует на бессознательные импульсы, то есть сокращается, сжимается и разжимается ровно в те моменты, когда у нас есть некая бессознательная физиологическая реакция. Это означает, что могут быть рефлекс, связанные с возбуждением: когда мы получаем оргазм, влагалище сжимается и разжимается.

С другой стороны, мы можем тренировать влагалище сознательно, и делать это только благодаря мышцам тазового дна, которые обхватывают его с двух сторон, наподобие гамака, образующего собой восьмерку. С одной стороны, переднюю стенку влагалища обхватывает тоненькая и небольшая мышца, которая называется луковично-губчатая. С другой стороны влагалища, заднюю стенку и по бокам, обхватывает мышца, которая называется levator ani. От слова «элеватор» – поднимать: это так называемый подниматель заднего прохода. Эта мышца, кстати, активнее всего сокращается, когда мы тренируем интимные мышцы, сжимая и разжимая их. Больше никаким образом действовать на влагалище вы не можете. Более того, во влагалище существуют две зоны. Одна из них не управляемая – это верхняя половина влагалища, расположенная ближе к шейке матки, и нижняя половина влагалища, которая все-таки может подвергаться воздействию благодаря мышцам тазового дна. Таким образом, когда мы сжимаем и разжимаем мышцы тазового дна, то всего лишь управляем незначительной частью вагинального канала. Поэтому-то даже большим секс-мастерицам не удастся сжимать интимными мышцами член мужчины по всей длине – только одну треть его высоты. Это я даже очень преувеличила. На самом деле, глубина мышц тазового дна, которую можно прочувствовать во влагалище, составляет примерно около трех фаланг пальца. Дальше влагалище никаким образом не включается в процесс совокупления, даже если вы сверхактивно работаете интимными мышцами: там есть зона, в которой нет никаких особых нервных окончаний, и поэтому сознательно не может сжиматься. Вот этой зоной мы и научимся управлять при помощи внутрибрюшного давления, то есть создавая потуги вниз. Вспомните, когда девушка рождает, ее просят: «Тужься», и она давит на матку, создавая некое движение в вагинальном канале, чтобы вытолкнуть ребенка. То есть, тужение вниз и движение диафрагмы вниз – это и есть повышение внутрибрюшного давления. Второй способ – это всяческие движения животом, которые изменяют положение верхней части вагинального канала с помощью упражнений, взятых из йоги и тантры, таких, например, как Уддияна Бандха. Эти движения позволяют управлять волнообразными движениями живота, опосредованно воздействуя на вторую часть влагалища, то есть на верхние отделы, которые нельзя никак сократить с помощью мышц тазового дна.

Луковично-губчатая мышца обхватывает клитор, мочеиспускательный канал, влагалище, и дальше, протягиваясь, формирует центр ануса. Очень важно понять, почему у женщин бывает стрессовое недержание мочи. Это говорит о том, что луковично-губчатая мышца ослабела – ведь она замыкает все сфинктеры. Когда я говорю сфинктер, это не означает, что мы говорим про анус. Есть такое понятие, как сфинктер влагалища, то есть вход во влагалище, тот самый вход, через который член проникает внутрь нас. Есть и такое понятие, как сфинктер мочевого пузыря. Сфинктер – это самый мощный пучок мышц, который, по своей

сути, является закрывателем. И мы говорим – вагинальный сфинктер, это означает закрыватель входа во влагалище. Сфинктер мочевого пузыря означает закрыватель входа в уретру. Когда мышца тазового дна хорошо натренирована или она еще молодая, находится в тонусе, она очень четко запечатывает и закрывает сфинктер мочевого пузыря. Поэтому у молодых девушек чаще всего не бывает стрессового недержания мочи. Клитор тоже охватывает луковично-губчатая мышца. Поэтому клиторальных оргазмов можно, в принципе, достигать за счет движения луковично-губчатой мышцы.

A levator ani – очень мощная мышца, которая очень сильно работает при тренировке мышц тазового дна, и которую невозможно практически отделить от луковично-губчатой мышцы. Когда я говорила о «восьмерке» этих двух мышц, которые охватывают и переходят друг в друга, то этим и хотела подчеркнуть их тесную связь между собой. Наша задача – научиться, в том числе, благодаря этой книге, работать этими мышцами попеременно или отдельно. Но все эти мышцы все-таки будут всегда работать совместно. Когда вы будете сжимать луковично-губчатую мышцу, вы все равно будете так или иначе воздействовать на levator ani. А когда вы работаете levatorom ani, у вас будет подключаться луковично-губчатая мышца.

Чаще всего у девушек бывает хорошо развит вагинальный сфинктер. За счет чего? Дело в том, что, как я уже говорила, и анальный, и вагинальный сфинктеры у нас хорошо развиты, потому что это тот пучок мышц, который задействуется чаще всего. Поэтому он самый тренированный. А вот дальше, уже выше по влагалищу, мышцы, как правило, у женщин тренированы достаточно слабо. Именно поэтому с возрастом появляются такие проблемы, как хламидиозы, молочницы и другие болячки. И если вагинальный канал или вагинальный сфинктер влагалище, как следует, не закрывается, то есть мышца тазового дна слабая, то, соответственно, вовнутрь проникает много разных микробов и бактерий, которые и вызывают различные заболевания.

Если, например, сфинктер мочевого пузыря слабо замыкается из-за того, что слабые мышцы тазового дна, в том числе луковично-губчатые мышцы, то женщина, как правило, испытывает проблемы со стрессовым недержанием мочи. Обычно этот недуг заметить сложно, потому что все мы, как я говорила выше, пользуемся ежедневными прокладками, и потому не видим, сколько из нас за день вытекает. Кстати, один из первых признаков проседания влагалища – пукающие звуки из влагалища во время занятий сексом, как будто воздух выходит.

Дело в том, что наше влагалище с годами расширяется, и в нем образуются пазухи. Когда мышцы тазового дна плохо поддерживают влагалище, оно начинает спускать воздух, как дырявый воздушный шарик, немножко ослабевать и опускаться по бокам. Чем сильнее мышцы тазового дна, чем крепче они поддерживают влагалище, чем выше тонус луковично-губчатой мышцы, тем лучше она закрывает сфинктер мочевого пузыря. Если мышца находится в очень хорошем тонусе, то, как правило, у женщины нет проблемы с геморроями, потому что геморрой – это, как правило, слабость мышц levator ani и, в целом, всего конгломерата мышц тазового дна. Чаще всего геморрой вылезает у женщины на 3-й стадии беременности, то есть, в тот момент, когда мышцы, действительно, очень сильно ослабевают, подвергаясь серьезному воздействию растущего плода. И появление хронических циститов – тоже показатель слабости мышц тазового дна. Представьте себе, что сфинктер мочевого пузыря смыкается недостаточно, из-за чего он постоянно получает раздражение из сферы вовне, то есть что-то попадает в этот мочеиспускательный канал, что постоянно раздражает и вызывает у женщины так называемый хронический цистит, который часто проявляется в том, что у нее слабые мышцы тазового дна. Получается, что от них полностью зависит наше женское здоровье: появление воспалительных процессов во влагалище, геморроя, недержания мочи, опущение матки.

Представьте себе, как происходит процесс опущения матки? Чем слабее мышцы тазового дна, которые держат на себе, как гамак, все внутренние женские органы, тем сильнее вероятность того, что влагалище начнет как будто сползать вниз. Часто у женщин после родов бывает опущение передней или задней стенки влагалища, потому что влагалище уже не поддерживается мышцами так, как раньше: стеночка начинает опускаться, а за ней начинает ползти и сама матка. Причем очень многие женщины относятся к опущению достаточно спокойно и считают это нормальным возрастным явлением. Это не норма! Женщина, которая качает мышцы тазового дна, никогда не страдает от опущений. Если внутри есть сильный фундамент, если у вас очень крепкий тот самый «гамачок», то ничто не может опускаться и вываливаться, тем более, из влагалища. Бывает, что у некоторых женщин настолько сильное опущение, что шейка матки уже практически выходит наружу из влагалища.

Это очень частое заболевание у 45–60-летних дам, которые, еще живя в Советском Союзе, вообще не слышали о том, что можно каким-то образом привести влагалище в порядок. Единственное, что им предлагалось – это сделать операцию, подвесить какой-нибудь крючок, за него привязать матку и подвесить ее наверх. Сейчас же, к счастью, существует огромное количество тренажеров, шариков, которыми вы можете качать мышцы тазового дна. Дорогие дамы, вы должны понимать, что если вам 25 лет и вы не занимаетесь мышцами тазового дна, это означает, что через десять-пятнадцать лет вы будете терять свое женское здоровье. Женщина быстрее стареет, когда у нее начинается ослабление интимных мышц. С чем это связано? Как ни странно, это одни из самых слабых и одни из самых тонких мышц в нашем теле. Они совершенно не похожи на мышцы-бицепсы, трицепсы. Луковично-губчатая мышца очень маленькая: всего 8–10 см в окружности, и в половину пальца толщиной. Levator ani – мышца побольше и помощнее, но, как правило, на levator ani не лежит такая мощная нагрузка, потому что стрессовое недержание мочи, urgentное недержание мочи – это все заболевания, которые возникают в связи со слабостью именно луковично-губчатой мышцы.

Более того, помимо того, что мышца очень быстро ослабевает с возрастом и особенно после родов, она еще и подвергается постоянному воздействию из-за банального чихания, кашля, повышенного внутрибрюшного давления. Даже хронические запоры – очень мощный фактор, который ослабляет мышцы тазового дна. Некоторые женщины их ослабляют, простой привычкой тужиться вниз, ходить как бы с расслабленным животом и надавливать внутрибрюшным давлением себе на матку, а значит, поддавливать себе опосредованно на мышцы тазового дна. Если бы мы больше следили за собой и ходили с подобранным животом, то наши внутренние органы так сильно не давили бы на интимные мышцы. Более того, когда мы ходим, танцуем, занимаемся спортом, да просто дышим, то каждое движение, в том числе и дыхательное, сопрягается с тем, что диафрагма опускается вниз и идет поддавливание на внутренние органы, которые в свою очередь очень мощно давят на мышцы тазового дна. И особенно на матку. Именно поэтому у женщин очень быстро с годами ослабевают мышцы тазового дна. Уже примерно к 30 годам эти мышцы теряют свою эластичность и свой естественный тонус. А после 37 лет тренировка интимных мышц становится уже актуальной в связи с ухудшающимся здоровьем. Чтобы вы наглядно представили, что происходит с интимными мышцами, посмотрите, как наше лицо с годами быстро подвергается птозу, то есть появлению морщин, опущений складок кожи – то же самое происходит с мышцами тазового дна.

Эти мышцы очень быстро приходят в негодное состояние так же из-за любых спортивных и физических нагрузок, которыми мы повышаем внутрибрюшное давление, то есть, поддавливаем диафрагмой внутренние органы, в том числе и матку. Очень многие женщины начинают носить урологические прокладки очень рано, начиная с 35–37 лет, обычно это происходит после первых родов. И в дальнейшем они без этих прокладок вообще не могут

обходиться. Вначале это ежедневные прокладки, потом это прокладки для месячных, а потом они уже переходят на настоящие пакеты.

Так вот, от того, как вы будете заботиться о мышцах тазового дна, зависит не только ваше сексуальное долголетие, но и ваше здоровье. Что касается сексуального долголетия, то если вы не тренируете мышцы тазового дна, то в них не поступает достаточное количество крови и кислорода, и в итоге, как я уже говорила, они практически атрофируются. А атрофированные мышцы не могут не только быть опорой внутренним органам, но даже не способны работать в сексе, в результате чего вы не в состоянии получать яркие оргазмы. А если женщина не получает оргазм, но постоянно находится в состоянии возбуждения, то кровь приливает к органам малого таза, что ведет к застойным явлениям. И здесь мы вновь упираемся в проблему необходимости тренировки мышц тазового дна.

Заблуждения про роль мышц тазового дна

Но если, действительно, такое большое значение для здоровья имеет состояние мышц тазового дна, то почему же женщины повально не занимаются их серьезной тренировкой? Дело в том, что до сих пор среди наших женщин бытует огромное количество заблуждений и мифов, которые успокаивают их, позволяя им бездействовать.

МИФ 1. Природа

Существует очень странный миф, о котором я слышала от огромного количества клиентов и про который читала на большом количестве форумов и интернет-сайтах: что после рождения ребенка влагалище может само собой восстановиться и принять прежнюю родовую форму. Это заблуждение идет абсолютно вразрез с пониманием анатомии и физиологии организма.

Например, некоторые даже хвастаются тем, что, мол, родила уже трех детей, и ничего страшного – влагалище каждый раз восстанавливается до прежних размеров, правда, чуть-чуть оно все же стало шире, но это малозначительный факт. И я прекрасно знаю, почему многодетная мамаша к своему «дефекту» относится равнодушно. Скорее всего, она не уделяет должного внимания своей сексуальной жизни, получению оргазма, и совсем не понимает механизма наслаждения вагинальным сексом, потому что даже не интересуется, получает ли ее партнер вообще удовольствие от процесса соития. И, вообще, как показывают наблюдения, женщины, которые считают, что объем влагалища после родов у них остался прежним, не очень чувствительны. А раз мужчина не получает кайф от секса со своей женщиной, то и он интимную жизнь, как правило, задвигает на второй, а то и пятый план, иначе бы партнершу насторожила его холодность. Те же мужчины, которые не представляют свою жизнь без секса, как правило, жалуются, что с той женщиной, которая рожала, они не получают фантастического наслаждения от вагинального проникновения из-за увеличенного объема влагалища.

Вообще, само по себе мнение, что природа позаботится сама о восстановлении объема влагалища, довольно странное. Природе выгодно, чтобы женщина забеременела и родила не одного ребенка, а несколько. А для этого полезно иметь широкое влагалище, чтобы роды с каждым разом проходили все легче и легче. А о мышцах тазового дна природа не позаботилась точно так же, как и об упругости наших ягодиц и о хорошем рельефе нашего пресса – от юности до старости. И то, и другое надо тренировать точно так же, как и тонкие мышцы тазового дна, которые «накачать» намного сложнее. Гинекологи утверждают, что, действительно, после родов объем влагалища уменьшается через 6–8 недель за счет восстановления тонуса мышц. Подчеркну – за счет восстановления тонуса мышц! То есть, сами врачи утверждают, что когда мышцы приходят в тонус, тогда и влагалище возвращается в свои прежние объемы. Но откуда возьмется прежний тонус, если женщина не занимается своими интимными мышцами? Здесь существует некое противоречие: с одной стороны, гинекологи утверждают, что влагалище восстанавливается, а с другой – уповают на тонус мышц тазового дна. Более того, сейчас повсеместно гинекологи рекомендуют делать упражнения Кегеля, хотя оно не является самой эффективной гимнастикой. Все это еще раз подтверждает мое утверждение, что для восстановления влагалища нужно прилагать усилия.

МИФ 2. Секс

Следующее распространенное заблуждение, с которым я неоднократно сталкивалась, связано с тем, что якобы секс тренирует мышцы тазового дна. Поэтому, мол, не надо прикладывать никаких специальных усилий – во время полового акта и мышца тазового дна, и влагалище тренируются естественным путем. Откуда взялась такая точка зрения, для меня загадка. Ведь, к примеру, от того, что вы пользуетесь своей рукой, то есть поднимаете сумки, какие-то тяжести, она не становится более накачанной, тем более, трицепс – самая слабая мышца, которая у женщин выдает возраст. Руки становятся рельефными только после усиленных тренировок.

Возможно, этот миф появился после того, как стало известно, что если во время вагинального секса женщина получает оргазм, то у нее сокращаются мышцы тазового дна, идут так называемые спазмы, и, видимо, это тренирует ее вагинальные мышцы. Да, спазмы есть, но их насчитывается в среднем всего от 5 до 12. А для того, чтобы как следует натренировать мышцы тазового дна, известный профессор гинекологии Арнольд Кегель рекомендовал не менее 300 (!) сокращений в день на протяжении полугода. (Об открытиях Кегеля – ниже). Поэтому утверждение, что легкие сокращения или какая-то особая стимуляция натренирует мышцы, неверно.

МИФ 3. Спорт

Еще один популярный миф гласит, что мышцы тазового дна якобы сами по себе тренируются при занятиях спортом: даже простые приседания или нагрузки на пресс. Это неправда! Если не делать специальных упражнений, которые ниже описаны в этой книге, то мышцы тазового дна будут находиться в спокойствии. И более того, при спортивных нагрузках мышцы тазового дна, наоборот, активно расслабляются, о чем мы поговорим позже более подробно. Скорее всего, это заблуждение возникло из утверждений тренеров, которые убеждают своих подопечных в том, что при занятиях спортом все мышцы тренируются автоматически. Нет! Интимные мышцы требуют особого подхода и дополнительной нагрузки.

МИФ 4. Йога

Многие дамы верят в то, что укрепить и накачать интимные мышцы им поможет йога. Эта практика, действительно, хорошо тренирует многие мышцы тела, и, возможно, оказывает положительно воздействие и на мышцы тазового дна. Различные бандхи, так называемые «замки», и в самом деле помогают девочкам улучшить кровоприток в мышцах тазового дна, приводя их в более или менее нормальную форму. Но если мы говорим о полноценной тренировке интимных мышц, то йога не уделяет им достаточного внимания. Иначе бы всех девушек, которые собираются рожать или которые только что родили, гинекологи «вагонами» бы отправляли на йогу. И все они сидели бы в осаннах, таким образом якобы приводя свои интимные мышцы в порядок. Однако врачи рекомендуют женщинам упражнения Кегеля, которые работают именно с мышцами тазового дна, а не духовные практики. Проведите эксперимент: походите два года на йогу и посмотрите, станет ли ваш вагинальный объем меньше. Я думаю, что не станет. Более того, многие девочки считают, что йога обеспечивает им хороший секс. Я думаю, что, в первую очередь, в соитии важен эмоциональный настрой.

МИФ 5. Нефритовое яйцо

Также некоторые женщины заблуждаются, считая, что для тренировки интимных мышц нужно просто носить внутри влагалища нефритовое яйцо. Подчеркну – ношение. Это тоже достаточно странная точка зрения: если вы носите в кармане, скажем, семечко, то это вовсе не означает, что из него вырастет цветок. Ношение чего-либо в себе без правильных (!) упражнений, выстроенных по специальной методике, ничего не даст. Нефритовым яйцом размером с детский кулачок вы, скорее всего, просто растянете себе влагалище, и во время полового акта мужчина вообще не будет чувствовать никакого трения.

МИФ 6. Вагинальные шарики

Точно так же, простое ношение во влагалище вагинальных шариков без правильных (!) упражнений не тренируют мышцы тазового дна. Это все равно, что для тренировки бицепсов вы просто будете носить в руках гантели. Пришли в спортзал, взяли в руки гантельки и стали с ними прохаживаться по беговым дорожкам. Накачаете вы так бицепсы? Нет! Нужен комплекс упражнений.

МИФ 7. Мышцы

Наконец, самый странный миф, который бытует среди женщин: если, мол, я не рожала, то мои мышцы автоматом будут сохраняться в тонусе, и поэтому тренировать их не надо. Дело в том, что мышцы от природы ни у кого не бывают хорошими. Утверждение, что мышцы могут быть сильными и накачанными от природы, говорит только о полном незнании человеческой физиологии. Бывает неплохой мышечный тонус, который зависит, скорее, от возраста (не старше 25 лет), от генетики и от того образа жизни, который вы ведете. Но к концу жизни этот тонус все равно падает.

МИФ 8. Упражнения Кегеля

В основном женщины не тренируют мышцы тазового дна, потому что ленятся. А многие считают, что им достаточно сделать не 300 сокращений в день, как завещал великий Кегель, а всего по 10 сокращений 2 раза в неделю, – и интимные мышцы восстановятся. Нет! Этого недостаточно. Об этом вам скажет любой гинеколог. И для того чтобы простимулировать вас на подвиги тренировок, напомню, вообще, для чего вам нужны сильные интимные мышцы: чтобы получать яркие, незабываемые оргазмы и сводить своего мужчину с ума от пережитых им фантастических ощущений.

Мифы древнего мира

Но вот интересный вопрос, который мне не раз задавали девушки на моих тренингах: «Катерина, а как тренировали интимные мышцы наши прапрапрабабушки? Они что – все были больные из-за опущенных органов и стрессового недержания мочи?» Нам мало что известно о состоянии здоровья наших предков в те далекие времена. Ведь век женщины тогда был короток, очень многие умирали во время родов. И даже всего лет сто-двести назад деторождение вызывало страх и ужас, потому что количество летальных исходов детей и рожениц было неимоверное. Вспомните хотя бы, как в романе великого русского писателя Льва Николаевича Толстого «Война и мир» первая жена князя Болконского умерла именно при родах. Таких случаев в то время было много. Поэтому говорить о том, как они тренировали свои интимные мышцы, достаточно трудно. Я думаю, если бы чудодейственный способ тренировки интимных мышц тогда бы, действительно, существовал, наверное, дамы не пренебрегали бы им, зная заранее, что им угрожает смертельная опасность в родах. И прикладывали бы все усилия, чтобы укрепить эти мышцы хотя бы с помощью той или иной модификации упражнений Кегеля – вместо того, чтобы вышивать крестиком, петь романсы под фортепиано или танцевать мазурку.

Однако существует много нелепых мифов про наших предков, которые вызывают больше недоумения, чем вопросов.

МИФ 1. Славянские берегини пели... маткой

Так, на просторах интернета ходит легенда про так называемых славянских берегинь, которые славились тренированными интимными мышцами. Да какими! Оказывается, они исполняли какие-то странные маточные (!) песнопения, которыми привлекали мужчин. Этот факт меня привел в шок, потому что, на самом деле, услышать женщину, которая поет маткой, – это все равно, что увидеть «белочку» после месячного загула, очень страшно, наверное. И якобы такое искусное мастерство владения маткой позволяло берегиням безболезненно, без разрывов и травм, рожать детей. Я думаю, что если бы на Руси такой способ существовал, то песнопениями маткой овладело бы все женское население. Далее эти женщины как будто бы обладали еще более фантастическими способностями: в критические дни они якобы не пользовались самодельными прокладками и «затычками», то есть вовсе не нуждались в современных «тампаках» и вообще в каких-либо средствах гигиены. Якобы у берегинь мышцы влагалища в районе входа были настолько накачанными, что, сжав их, они спокойно носили в себе кровь месячных на протяжении целого дня, и потом, дойдя до какого-нибудь чистого ручейка, расслабляли эти мышцы, и выливали в воду всю скопившуюся за сутки кровь. Более того, эти чаровницы обладали таким способом всасывания воды в матку, что во время секса, получив удовольствие, после того, как мужчина кончал, они силой матки и мышц тазового дна выталкивали воду вместе со спермой, таким образом, предохраняя себя от беременности. Однако ни в какой литературе я не нашла подтверждения мифу про фокусы славянских берегинь.

МИФ 2. Соревнования с куриным яйцом во влагалище

Также в Сети можно встретить рассказы про наших прапрапрабабушек, которые в своих деревнях устраивали настоящие соревнования. Женщина якобы вставляла во влагалище куриное яйцо, и крепко удерживая его там, могла пробежать расстояние до соседней

деревни и обратно. Побеждала та, которая на финише, вынув это куриное яйцо, демонстрировала его целостность – чтобы было без единой трещинки. Мне с трудом верится в такие рассказы, потому что довольно трудно представить себе картины полунищей, впроголодь живущей страны, в которой деревенские бабы занимались такой ерундой. Ведь им приходилось вынашивать по дюжине детей, если ей везло, и она не умирала в родах. И единственное, что, возможно, приносило ей спасение, – это уксусные и другие кислые спринцевания влагалища, которые хоть как-то могли спасти ее от бесконечных беременностей.

МИФ 3. Из влагалищ арабских наложниц яйца вытаскивали евнухи

Немного по-другому описывается жизнь арабских наложниц. И в эту информацию верится уже охотнее, потому что культура и уровень гаремов, действительно, способствовал расцвету различных фокусов, которые могли выполнять эти женщины. Однако и здесь приписываемая им якобы невероятная сила интимных мышц вызывает сомнения. Так, согласно легендам, наложницы проходили различные экзамены для того, чтобы быть допущенными к телу шейха.

Один из первых экзаменов состоял в следующем. Юную, но уже подготовленную наложницу или кандидатку в будущие жены шейха сажали на стульчик, вставляли ей во влагалище нефритовое яйцо, к которому евнухи, сидящие на полу, привязывали 14 нитей, за которые поочередно тянули, пытаясь его вытащить наружу. Соответственно, сдавала экзамен на «отлично» та, которая удерживала яйцо внутри себя как можно больше времени, таким образом демонстрируя силу своих интимных мышц.

Но возникает вопрос: есть ли женщины с такими способностями в наше время? Ведь сейчас ни одни вагинальные тренажеры, ни одни способы тренировки мышц, пожалуй, не позволят дамам до такой силы укрепить мышцы тазового дна, чтобы можно было показывать такие удивительные показательные выступления. Если бы женщины обладали такой мощностью мышц тазового дна, то, я думаю, они бы могли носить из магазинов сумки не в руках, а прямо мышцами тазового дна, а уж роды бы вообще для них не составляли никакой проблемы. Конечно, это маловероятно, потому что от природы мышцы тазового дна крайне маленькие и самые тонкие среди всех мышц, которые присутствуют в нашем теле.

Другой экзамен заключался в том, что наложница «всасывала» влагалищем достаточное количество воды, окрашенной в яркий цвет, и пускалась в пляс, а, скорее, в брейк-данс, потому что она совершала перевороты через голову, прыгала, отталкиваясь от одной стены к другой и сотрясалась животом. Ее задачей было – при совершении своих невероятных кульбитов не выплеснуть наружу ни капли воды, которую как раз и окрашивали для того, что бы цветные капли были заметны. «Прольется» неумелая девка – вон ее со двора! Вот такими затеями якобы славился древний мир.

Но был еще другой, более интересный экзамен, очень, надо заметить, опасный, и скорее, относящийся к техникам БДСМ. Женщине ставили на голову большую горящую свечу, и вместе с ней она должна была заниматься сексом со своим господином в позиции сверху. Задача «наездницы» заключалась в том, чтобы на шейха не упала ни капля горячего воска и, конечно, сама свеча: ее высокопоставленный партнер, естественно, не хотел ни обжечься, ни сгореть. Как же ей удавалось удовлетворить шейха и при этом не устроить пожар? Секс-мастерице удавалось неподвижно (!), лишь движениями своих вагинальных мышц доводить мужчину до оргазма. При этом он сам лежал, не двигаясь, и смотрел за тем, как она старается.

В общем, во все эти рассказы, я, если честно, верю с трудом, потому что, на мой взгляд, странно было бы, находясь в здравом уме и трезвой памяти, сажать на шейха верхом какую-то девушку с улицы, которая со свечой на голове представляла собой потенциальную огне-

опасную угрозу. А вдруг бы она в приступе оргазма стала сотрясаться всем телом и тогда залила бы воском лицо правителя, да и дворец бы спалила в два счета?!

ПРАВДИВЫЙ ФАКТ 1. По танцу живота можно определить лучшую любовницу

На мой взгляд, самые достоверные факты содержатся в книге Ивана Ефремова «Таис Афинской», в которой говорится, что женщина в древности настолько хорошо должна была владеть своей интимной мышцей, что это было ее основным призванием, и славились те жены, которые ее хорошо тренировали. А ни о каких странных соревнованиях с яйцами и свечами в его в книге и речи нет. Там лишь воспевается красота женского тела, и рассказывается о том, что древние мужчины могли определить мастерство женщины в постели по тому, как она умело двигается, исполняя танец живота.

Такая оценка женщины вполне оправдана, потому что танец живота, на самом деле, выполняется, в первую очередь, не только для того, чтобы соблазнять похотливых мужичков. Вторая, не менее значимая, задача танца живота – это при грамотном подключении мышц тазового дна создавать во влагалище так называемую волну, которая проходит по всему телу, а во время секса – по половому члену, причем не важно, в каком положении он находится – будь он чуть-чуть введен или находится во влагалище глубоко. Кроме того, волнообразные движения при танце задействуют самые верхние отделы влагалища, тем самым вызывая возбуждение, которое передается и наблюдающему за танцем мужчине.

ПРАВДИВЫЙ ФАКТ 2. Таиланд – кузница секс-кадров

Но кто, действительно, владел мышцами тазового дна, когда мы говорим о древних цивилизациях и древних культурах? Это были те женщины, которые были все-таки материально заинтересованы в том, чтобы иметь натренированные мышцы для того, чтобы из этого извлекать некий дивиденд. Поэтому обратимся, конечно, к Таиланду. Ведь женщины этой страны издревле были известны своими умениями вытворять всяческие чудеса с интимными мышцами, за что всегда получали приличные вознаграждения. Именно поэтому тайки тренируют интимные мышцы с ранних лет.

Чем же они их тренируют? Какими волшебными тренажерами они доводят свои интимные мышцы до совершенства? Во-первых, начнем с того, что в Азии с древних времен практикуются различные бандхи, упражнения для йогов, и конечно, вся Азия в курсе о том, что существуют определенные движения мышцами. Тем более, что в индийской Камасутре сказано о том, что женщина может двигать своим лоном для того, чтобы доставить мужчине особое удовольствие. Это считается наивысшем блаженством. В древнебуддийских трактатах тоже говорится о том, что женщина может доставлять своим влагалищем незабываемое удовольствие и доводить мужчин до вершин удовольствия и просветления.

Тайские женщины восприняли эту информацию достаточно однозначно, и тренировали мышцы своего тазового дна для того, чтобы удерживать клиентов, доводя их до определенной степени зависимости. Известно, что тайки устраивают целые шоу, демонстрируя искусство своих интимных мышц. Однако впечатления от таких выступлений у зрителей бывают не однозначные. Одних эти зрелища восхищают, а других не только раздражают, но даже вызывают омерзение, причем, даже у мужчин.

Чем же удивляют азиатские мастерицы заезжих туристов? Они курят влагалищем! Вставляют во влагалище сигару, и потом выпускают колечки дыма, которые медленно и плавно летают по залу, приводя зрителей в замешательство и восторг. Также они стреляют

влагалищем, выпуская в зал бананы, пробки из-под шампанского и даже лезвия. Иногда бросают своей промежностью дротик – и попадают в цель. Выпускают целые струи воды, устраивая настоящие фонтаны. Более того, всасывают влагалищем через трубочку воду. Впрочем, тайки способны даже жевать и пережевывать интимными мышцами самих европейцев ради достижения своих меркантильных целей.

Это мастерство практикуется там достаточно с раннего возраста, потому что у тайки три пути. Либо она пойдет работать в офис за 3000 бат в месяц (примерно 4000 рублей), либо поедет в Европу или Америку в качестве обслуживающего персонала – тоже за копейки. Или же «пропишется» в сфере секс-индустрии, где за одну ночь можно зарабатывать примерно 1000 бат (больше 1000 рублей), и таким образом будет обеспечивать всю свою семью. Кстати, в Таиланде рождению мальчика не радуются в семье, потому что, скорее всего, он станет перевозчиком на лодках или станет ледибоем – это, по сути, женщина, сделанная из мужчины. Сами тайки, как правило, небольшого роста и не отличаются особой красотой. Более того, известно, что они достаточно плохо делают минет, потому что не заморачиваются на этой теме, предпочитая все делать влагалищем.

Как тайки тренируются? С ранних лет девочка учится вставлять и носить во влагалище нефритовое яйцо – достаточно тяжелый обточенный камень. Обучаются двигать мышцами, выталкивать камень, совершать определенные фокусы. И поэтому уже к 13–14 годам они уже хорошо владеют своими интимными мышцами. Плюс упражнения из йоги, которые известны с древних времен, помогают ей выполнять эти чудеса. Если вы, дорогие дамы, тоже хотите поразить своего любимого курением или метанием дровиков с помощью влагалища, то должны понимать: для того чтобы усилить свои интимные мышцы, как у таек, вам придется тренироваться долго, возможно, несколько лет, чтобы достичь такого же уровня мастерства.

Наша же цель в первую очередь – это достичь оргазма благодаря умению управлять мышцами тазового дна. А вторая наша цель – это достижение женского здоровья. И уже потом мы будем учиться различным чудесам секса.

Тест на силу мышц тазового дна

ТЕСТ 1. Использование двух пальцев

Самым простым способом узнать, в каком состоянии находятся ваши интимные мышцы, называют так называемый «самотест». Это когда вы вводите два пальчика во влагалище – указательный и средний, предварительно нанеся на них лубрикант. Уже во влагалище вы стараетесь раздвинуть пальцы и сжать как можно сильнее ваши пальцы интимными мышцами. Если вы чувствуете сжатие, значит, мышцы у вас в порядке. Если ничего не чувствуете, значит, состояние мышц неудовлетворительное.

ТЕСТ 2. Прерванное мочеиспускание

Следующий тест заключается в том, чтобы, сидя на унитазе, суметь прервать мочеиспускание хотя бы пять раз. А, встав со стульчака, посмотреть на ободок – не упали ли на него капли мочи? Продолжает ли что-то вытекать из мочеиспускательного канала после того, как вы замыкаете сфинктер? Если сумели справиться с этим упражнением, значит, сила ваших мышц в нормальном состоянии.

ТЕСТ 3. Подвешивание грузов

Тест для экстремалок – это подвешивание грузов для определения того, можете ли вы держать тяжести своим влагалищем. Для этого вам потребуются вагинальные шарики, желательно, с небольшим диаметром. Объясню, почему. Большие шарики зачастую сами держатся во влагалище за счет своего объема, особенно, если это те огромные шары, которые продаются в секс-шопах и, скорее всего, представляют собой некий образец игрушки, чем шарики для тренировки интимных мышц. Поэтому лучше взять небольшие вагинальные шарики минимального объема с нитками. Итак, вы берете вагинальные шарики, становитесь в позу «ноги на ширине плеч», наносите на шарик лубрикант на водной основе, вводите шарик во влагалище, а к ниточке шарика привязываете пластиковую бутылку с водой.

Для того чтобы определить силу интимных мышц, нужно ориентироваться на следующие результаты. Если вы спокойно можете держать мышцами тазового дна 100–150 мл воды в течение 1 минуты, сжав вагинальные мышцы, значит, мышцы слабые. Если удержите 300–400 мл воды – это средний показатель. Если же вы можете спокойно держите 500–600 мл воды вагинальными мышцами на протяжении минуты, это говорит о том, что мышцы у вас сильные и тренированные, с чем вас и поздравляю.

Кстати, для чистоты эксперимента проследите за тем, чтобы после подвешивания груза вы выпрямились так, чтобы шарик не закатился за лобковую кость. Если шарик туда закатится, то вы можете держать хоть 2 кг. Зачастую рекордсменки по управлению интимными мышцами именно таким образом и демонстрируют свои «чудеса», удерживая влагалищем гири весом по 15–20 кг, при этом наклонившись вперед в позиции «голова к полу». В этот момент вся нагрузка приходится именно на лобковую кость. Эту хитрость фокусницы применяют давно. Однако я считаю тест с бутылками несколько уже отжившим, и больше подходящим для отчаянных любительниц интересных домашних экспериментов.

ТЕСТ 4. Удержание и дрожание мышц

Мне куда больше нравится простой и практичный тест на простое сжатие мышц тазового дна так, как будто вы писали и прерывали мочеиспускание. Таким образом, у вас включилась луковично-губчатая мышца и мышца levator ani. Для того чтобы почувствовать силу мышц, встаньте и поставьте ноги на ширине плеч. Итак, вы плотно сжали влагалище, подтянули его вверх, и включили секундомер на сотовом телефоне. Вы смотрите на часы и пытаетесь удержать мышцы тазового дна до счета 100, то есть, примерно, 100 секунд. Если мышца начинает сопротивляться, волноваться и хочет расслабиться раньше, значит, она достаточно слабая. Это один из вариантов теста.

Следующий тест – на быстрое дрожание интимными мышцами. Тоже до счета 100 вы стараетесь сокращать в 1 секунду луковично-губчатую мышцу. Делаете примерно так. Вы как бы «мигаете» луковично-губчатой мышцей, делая такие движения – писаю, писаю, прервала, прервала, прервала, прервала, прервала, прервала, прервала. Так ваша мышца работает на сжатие примерно на раз в секунду, два раза, то есть вы делаете два движения луковично-губчатой мышцей на протяжении 100 секунд. И посмотрите, насколько быстро будет двигаться мышца. Обычно девушек, которые не тренируют мышцы, даже два сокращения в минуту вызывают проблемы. И после 4–5, а то и 10 раз они уже не могут повторять эти упражнения: так быстро у них мышца отказывается работать.

Кстати, этот тест также может показать, насколько сильный оргазм вы можете испытать во время секса, и сколько удовольствия доставить партнеру. Умение полностью сжать мышцы и подтянуть их вверх позволит вам в сексе создавать так называемый «тугой вход», плотное проникновение, которое позволит получать более яркое и сильное ощущение при вагинальном сексе. Если вы не можете удержать мышцу в течение хотя бы 1,5 минуты, то когда вы будете заниматься сексом, вам будет намного труднее сжать мышцу, ведь при этом еще будут происходить фрикции, которые дополнительно осложняют сжатие мышц.

Итак, быстрое сжатие мышцы позволяет женщине добиться либо легкого, клиторального оргазма самостоятельно, без стимуляции руками, либо получить вагинальный оргазм благодаря быстрому движению луковично-губчатой мышцы. Если вы не можете ее двигать по 2 сокращения в 1 секунду на протяжении 1,5 минут, это говорит о том, что мышца слабая.

ТЕСТ 5. Звуки и вытекание воды из влагалища

Этот тест – на звуки и вытекание воды из влагалища. Что касается звуков, то очень многих женщин пугают пукающие звуки из влагалища. И не зря. Когда вы во время совокупления вдруг слышите из влагалища звук «пук», это говорит о том, что из влагалища выходит воздух, а, значит, так называемая половая щель, как ее называют гинекологи, достаточно широкая. И если во влагалище достаточно много места, то партнер во время секса легко набивает туда воздух своими фрикциями. И, соответственно, так же легко этот воздух выходит, и в итоге вы слышите пукающие звуки, которые доставляют вам дискомфорт. В общем, если такие звуки имеют место в вашей жизни, значит, мышцы тазового дна находятся в слабом состоянии.

И, наконец, если во влагалище затекает вода, когда вы принимаете ванну, и также легко вытекает, то это также говорит о том, что мышцы влагалища у вас дряблые.

ТЕСТ 6. Наблюдение за своей сексуальной жизнью

Этот тест связан с наблюдением за своей сексуальной жизнью. Попробуйте во время секса сжать член партнера. Если сможете на протяжении 2–3 минут держать мышцы сжатыми и таким образом создавать давление на пенис, значит, мышцы сильные.

Но самое верное – это ориентироваться на свои ощущения во время секса. Если вы не можете дополнительно усилить ощущения во время секса, чтобы доставить удовольствие себе и партнеру, то это, скорее всего, и есть самый главный тест для ваших интимных мышц, которые пора тренировать.

Оздоровительный эффект от тренировки мышц тазового дна

Какие проблемы решает тренировка интимных мышц? И какой оздоровительный эффект вы можете получить от «интимной гимнастики»?

Этот комплекс упражнений помогает решить многие проблемы, связанные с гинекологическим здоровьем, например, такие, как недержание мочи, вагиниты, хронические циститы, эрозия шейки матки, молочница, выпадение и слабость влагалища, хронические аднекситы, параметриты, а также помогает при вылечивании многих инфекционных заболеваний. «Интимная гимнастика» является хорошей поддерживающей зарядкой и развивает силу и тонус мышц, кардинально уменьшая вагинальный объем, и решает такую проблему, как синдром широкого влагалища с пугающими звуками. А также помогает очистить вагинальную мышцу от слизи и болезнетворной флоры.

Естественным образом приводит в нормализацию процесс лубрикации, то есть, естественного выделения, тем самым помогая женщине добиться результатов в естественном повышении либидо и выработке естественной смазки.

Сильно стимулирует выброс в кровь женских природных гормонов, которые дают оздоровительный и омолаживающий эффект. Помогают чувствовать себя более привлекательной и желанной для мужчины.

Во время занятий «интимной гимнастикой» происходит обогащение кислородом мышц и органы малого таза за счет целенаправленного, усиленного кровоснабжения и обогащения питательными веществами.

«Интимная гимнастика» и тренировка мышц тазового дна позволяют развивать мощный иммунитет против инфекций и патогенной микрофлоры за счет укрепления и утолщения мышечной ткани и слизистой оболочки. Решает проблему при лечении бесплодия и помогает более легко зачать и родить ребенка. Более того, эта гимнастика помогает пролонгировать наступление климактерического периода, а, следовательно, замедляет биологическое старение организма.

Открытие Кегеля

Про Арнольда Кегеля

А сейчас обратимся немного к истории. К 1948 году известный акушер-гинеколог Арнольд Кегель достиг потрясающих результатов в лечении женщин от стрессового недержания мочи. Его уникальный метод позволил практически свести на нет все хирургические вмешательства. Около 98 % его пациенток, страдающие этим недугом, не подвергались операции. Эффективность достигалась за счет использования тренажёра промежностометр, который изобрел Арнольд Кегель. С помощью этого устройства можно было измерять силу мышц промежности и тазового дна. Со временем Кегель пришел к выводу, что еще более высокий результат дают тренировки именно с тренажерами, потому что женщина могла увидеть эффект от упражнений точно так же, как люди, качающие пресс в спортзале, со временем видят накаченные «кубики» вместо обвисшего живота.

Однако постепенно метод Арнольда Кегеля стал уходить в тень, потому что его методика требовала большого количества персонала, а, соответственно, затрат и сил. Более того, для того чтобы заниматься с тренажером Кегеля, требовались специально обученные специалисты, которые могли бы правильно определять, какие мышцы и в какой последовательности надо подключать и отключать. То есть, к каждой женщине требовался индивидуальный тренер плюс тренажер. В общем, такая процедура по тем временам была достаточно дорогостоящей.

Поэтому многие коллеги посчитали, что можно выполнять упражнения Кегеля и без тренажера, тем самым сделать метод более популярным и не столь затратным. В итоге появились так называемые «облегченные» упражнения Кегеля без каких-либо дополнительных устройств. Но в результате таких урезанных манипуляций метод Кегеля стал давать плохую эффективность, и коллеги решили, что сам по себе метод достаточно плохо работает. Именно поэтому способ лечения Арнольда Кегеля в 1950-е годы стал забываться. Да и его тренажер, который был запатентован в 1947 году, тоже не имел коммерческого успеха. Первая причина была в том, что он стоил достаточно дорого и практически собирался вручную, и при этом не был широко разрекламирован. Вторая причина – сугубо индивидуальная: в середине 20 века считалось неприличным тренироваться с таким тренажером, потому что многие женщины благодаря промежностометру испытывали сексуальное возбуждение. Поэтому с легкой руки завистников Кегеля этот тренажер стал восприниматься как своеобразная секс-игрушка. Да и вообще, в то время любые предметы, которые воздействовали на женские гениталии, и тем более вставлялись внутрь, считалось неприемлемыми для использования, потому что попирали принципы целомудрия. До сексуальной революции 1970-х было еще далеко, и женщины еще не добились права на свободное получение сексуальных удовольствий. В то время скромные домохозяйки Америки и Европы предпочитали не использовать тренажер Кегеля, дабы не быть пристыженными своими мужьями, которые считали, что подобные «игрушки» делают из женщин бесстыдных развратниц. Второе рождение тренажера Кегеля получил только в 1990-е годы, а в 2000-е обрел небывалую популярность после сериала «Секс в большом городе», где одна из героинь рассказывала своим подружкам об удивительных упражнениях Кегеля, которые гарантировали ей великолепный результат в сексе. После этого уже мало какой гляцевый женский журнал выходил без описания открытий американского акушера Арнольда Кегеля. Но его упражнения опять-таки грешили сжатостью и усеченностью, что не давало полностью раскрыть весь потенциал уникальной тренировки.

Ошибки при выполнении упражнения Кегеля

К чему приводит неправильно выполненные упражнения Кегеля? Помню, однажды на тренинг ко мне пришла девушка лет 25. Когда речь зашла о том, чтобы качать мышцы тазового дна с помощью вагинальных шариков, она удивила меня ответом, что в нее эти шарики не поместятся, потому что даже член ее молодого человека в нее с трудом влезает, а гинеколог так вообще может обследовать ее влагалище только с помощью детского зеркала. Такое узкое влагалище, а, скорее, его недоразвитость, как правило, связано с анатомией человека, и встречается довольно редко. Но чаще такой феномен возникает у девушек, которые, начитавшись гламурных журналов, с 12 лет начинают делать упражнения Кегеля, и не бросают их в течение жизни. Ведь когда мы читаем рекомендации по поводу упражнения Кегеля, то обычно в них не уточняется, как правильно его делать, и главное – сколько времени, а просто сказано, что нужно сжимать и разжимать мышцы тазового дна.

В итоге это приводит к тому, что девушка, выполняя постоянные сжатия на протяжении многих лет, доводит мышцы тазового дна примерно до следующего состояния. Вход во влагалище у нее, действительно, становится очень накачанным, потому что там находится самый активный пучок мышц, который легко натренировать. Однако этот пучок мышц со временем становится не слишком эластичный. Мышца становится очень напряженная, потому что не подвергается дополнительному растяжению. А вагинальный пучок мышц необходимо растягивать, особенно если девушка готовится к родам. К чему это приводит? В родах очень многие женщины «рвутся» либо из-за слабости мышц тазового дна, либо из-за того, что не способны как следует их расслабить, когда ребенок идет по родовым путям. Кроме того, эти мышцы часто бывают спазмированы. Именно поэтому врачу приходится делать надрезы на влагалище чуть не до копчика, отчего женщина страдает многие годы. Для того чтобы такого не было, упражнения Кегеля нужно выполнять с умом, понимать, что вы качаете не мышцу «входа», а качаете все мышцы, которые имеют достаточно большой объем.

Высота и глубина мышц тазового дна равняется практически двум-трем фалангам наших пальцев. Основное движение, которое важно правильно выполнять во время упражнений Кегеля, – это сжатие и подтягивание мышцы наверх. Что это означает? Это означает, когда вы напрягаете levator ani, то есть мышцу, поднимающую задний проход, вы стараетесь ее втянуть как можно выше. Вы втягиваете его до такой степени, пока не почувствуете копчик – тогда эта мышца, действительно, работает правильно. Натренированная мышца levator ani поднимается очень сильно и создает так называемое вагинальное сжатие, создающее узкий вагинальный объем. И вторую, луковично-губчатую мышцу вы тоже втягиваете так, что вы чувствуете, как у вас двигается клитор вниз и вовнутрь. Это не просто сжатие – разжатие, а полноценные движения всех мышц тазового дна.

Существуют и другие ошибки. Долго роюсь в интернете, специально подбирая для вас информацию для этой книги, и до этого долго исследуя этот вопрос, общаясь с девушками, я наткнулась на странные рекомендации, связанные с упражнениями Кегеля.

Очень часто на разных «медицинских» сайтах рекомендуют при упражнениях Кегеля **тужиться**. Причем описывается это следующим образом. Вам нужно представить, что вы сначала писаете, прерываете мочеиспускание, а потом пытаетесь потужиться влагалищем вниз. Это очень вредное упражнение. Потому что, как только вы начинаете тужиться влагалищем вниз, вы включаете внутрибрюшное давление, которое тут же давит на ваши органы, а если у вас при этом ослабленные мышцы тазового дна, то вы подвергаете их дополнительной нагрузке. Получается, любое тужение вниз способствует еще большему ослаблению мышц тазового дна. Движение с выталкиваем влагалища как бы вниз существует в трени-

ровках мышцы тазового дна, но их можно практиковать только тогда, когда вы чувствуете, что эти мышцы у вас достаточно укрепленные.

Очень часто девушки рассказывают, что обнаруживают у себя проблемы с мышцами тазового дна при **прыжках на батуте**. Женщина ощущает в эти моменты, что ее матка как будто подлетает чуть до горла и обратно хлопается куда-то во внутренние органы – и трусы в этот момент становятся мокрыми от мочи. Напуганные этим странным эффектом, женщины тут же бросаются срочно тренировать интимные мышцы. Это хорошо. Кстати, батут как раз можно использовать в качестве теста на крепость ваших мышц тазового дна. Если во время прыжков у вас появятся в трусах хотя бы 2–3 капли мочи, то, значит, мышцы у вас слабые, и у вас появились первые признаки стрессового недержания мочи.

Вообще, первое стрессовое недержание мочи у женщин может появиться еще в 25–27 лет. Проявляется оно достаточно слабо. Девушка идет в туалет, подтирается, как это у нас принято, туалетной бумагой, таким образом, стирая капли мочи, потом приподнимается, но на ободке унитаза все равно остаются 2–4 капли. Это говорит о том, что смыкающая мышца, уретральный сфинктер, работает плохо, и что мышцы тазового дна свою запирающую функцию до конца не выполняют.

Как я уже говорила, мы не обращаем внимания на первые признаки слабости мышцы тазового дна из-за постоянного пользования ежедневными прокладками. Ведь если женщина использует ежедневную прокладку изо дня в день, то даже если она чуть-чуть писается в течение дня, то не обнаруживает вытекшую мочу: прокладка ее впитывает. Кстати, когда женщина со временем переходит от тонких к более толстым прокладкам, то она считает, что у нее просто стало больше выделений, и не видит в этом ничего страшного. В современном мире стрессовое недержание мочи – настолько распространенное заболевание, что и ежедневные прокладки в какой-то степени разработаны именно для того, чтобы женщины справлялись с этим недугом. Кроме того, в аптеках есть и огромное количество урологических прокладок. Так или иначе, все это постепенно приводит к тому, что женщина чувствует ослабление мышц тазового дна, и даже не замечает, что с ней происходит.

Следующее важное правило, которое надо соблюдать при упражнениях Кегеля: мышца должна работать, как я говорила, на полную высоту, и второй момент – она должна работать в полную силу. Чем сильнее будет мышца, чем правильнее вы будете ее тренировать, тем больших результатов вы добьетесь. Если же вы просто сжимаете и разжимаете мышцу тазового дна, то вы не достигнете нужного эффекта.

Кроме того, если вы делаете упражнения Кегеля без какого-либо способа обратной связи, то у вас улучшится кровообращение в органах малого таза, чуть-чуть подтянутся мышцы тазового дна, чуть-чуть стянется вагинальный просвет, если после родов он вас очень сильно беспокоит. Но вы не почувствуете кардинальных изменений, потому что работать с мышцами тазового дна возможно только с обратной связью. Но липовые «тренеры» на своих сайтах так сильно упростили эти важные и нужные упражнения, что, по большому счету, они стали бесполезны, а в некоторых случаях – даже вредны.

Почему же настолько упростили упражнения Кегеля? Почему так процветает в интернете так называемый профилактический, а на самом деле, урезанный метод, когда женщины просто «жмякают» своими мышцами, не понимая, что делают, да и к тому еще тужатся в качестве дополнительной зарядки? А ведь это бездумное «жмяканье» может ухудшить состояние мышц тазового дна и даже привести к опущению матки. Дело в том, что в послевоенные годы сложилась очень «интересная» ситуация в медицине. Так как экономическая ситуация в мире была крайне нестабильна, народ жил очень бедно, то любые дорогостоящие операции, тренажеры, методы пользовались крайне малой популярностью. Так называемый период послевоенного восстановления длился десятки лет, до 1960-х годов. Именно в эти годы было изобретено еще одно чудо-упражнение – тренировка глаз для улучшения зре-

ния. Авторы методов обещали, что при специальном движении глаз близорукие люди станут лучше видеть. Это был точно такой же урезанный псевдометод, как и метод Арнольда Кегеля, превратившийся в простое упражнение «сожми-разожми». Именно из-за дорогостоящего оборудования метод Кегеля, как я говорила, потерпел крах в конце 1940-х—начале 1950-х гг. Ровно также из-за дорогостоящего оборудования очень многие медики придумывали усеченные или какие-то достаточно легкие профанированные гимнастики, которые обещали быстрое исцеление и восстановление. И усеченные упражнения Кегеля без тренажеров будут давать только очень слабые результаты. Поэтому для того, чтобы выполнять упражнения для интимных мышц правильно, я рекомендую приобрести **набор: вагинальные шарики**, состоящие из цепочки, и двух шариков со смещенным центром тяжести, одного шарика с ниточкой и одного шарика без ниточки.

Причем рекомендация к тренировкам будет следующая. Сначала вы будете тренироваться с большим объемом шариков, и только потом будете переходить на небольшой объем шариков. Потому что, если ваши мышцы ослаблены, то увидеть результаты с маленькими шариками будет очень сложно. Что дадут вам шарики? Они дадут вам то самое понимание движения, когда у вас шарик будет двигаться вовнутрь глубже и смещаться ниже. Это и есть то самое правильное движение интимными мышцами, к которому мы стремимся. Именно благодаря обратной связи и ощущению самого шарика вы сможете добиться результатов.

Сегодня часто упражнения Кегеля применяют в йоге, а также – на занятиях по развитию пластичности. Вредно ли это? Вам надо знать, что любое занятие спортом так или иначе нагружает те самые мышцы, которые являются вашей опорой. Если вы во время занятия спортом поднимаете тяжести, либо слишком активно качаете пресс, либо делаете скачки и прыжки, то знайте: при любом прыжке и скачке идет резкая нагрузка на мышцы тазового дна в связи с повышением внутрибрюшного давления. Да что там прыжки – даже во время громкого хохота вы, наверное, замечали, что у вас двигается нижняя часть живота, и вы как бы сильно напрягаетесь, а иногда даже сквозь смех признаетесь: «Так смешно, что сейчас описаюсь». Действительно, женщины со стрессовым недержанием мочи, у которых совсем в хлам мышцы тазового дна, писаются даже при легком смехе, а уж когда хохочут, то из них льются «водопады». В общем, вы должны знать, что любое движение, связанное с резким повышением внутрибрюшного давления так или иначе влияет на ту основу, которая поддерживает вас изнутри, заставляет напрягаться ваши мышцы, и тем самым их расслабляет. То же самое и в спорте. Если вы прыгаете через скакалку или просто подпрыгиваете, то когда вы опускаетесь на землю, то сильная нагрузка приходится как раз на мышцы тазового дна.

В общем, если вы будете правильно выполнять упражнения Кегеля, то уже через 2–3 года, вам не понадобятся ни ежедневные, ни уж тем более урологические прокладки.

Тренировка интимных мышц техника «Крепкие объятия»

Итак, начнем осваивать упражнения для тренировки интимных мышц. Первый этап – это выполнение упражнений без шариков и без тренажеров, то есть без дополнительной нагрузки. Просто научимся чувствовать свои мышцы и разогревать с помощью упражнения «Крепкие объятия». Освоив эту технику, вы будете давать мужчине ощущения очень плотного проникновения, и доводить его до оргазма.

Вы ложитесь на спину, ноги согнуты в коленях и расставлены примерно на ширине плеч. Полностью расслабляетесь и концентрируетесь только на интимных мышцах. Начинаете с луковично-губчатой мышцы – делаете сжатие, как будто прерываете мочеиспускание, представляя, как ваш клитор движется вовнутрь и вниз. Сделали – уводите мышцу максимально вовнутрь. Дальше сжимаете вагинальный сфинктер или, как его еще называют, вход во влагалище. После чего подключаете промежность, и, наконец, сжимаете levator ani, высоко втягиваете его, пока не почувствуете, как в копчике и ягодицах появится приятное ощущение. При этом вы не забываете о том, что вагинальный сфинктер тоже крепко сжат, а луковично-губчатая мышца поджата – и вы стараетесь удерживать мышцу в таком поджатом положении несколько секунд. В первое время тренировок вам будет достаточно трудно удерживать мышцу: она будет сопротивляться, дрожать, вам будет казаться, что практически невозможно сделать такое полное сжатие. Но со временем освоите.

Теперь сядьте на коврик и ноги сложите под себя, по-турецки. И попробуйте сделать то же самое. Снова поджимайте луковично-губчатую мышцу, как бы уводя клитор вовнутрь и вниз, дальше выжимаете влагалище, которое, собственно, автоматически сжимается вместе с луковично-губчатой мышцей, но, так или иначе, внимание переносите туда. Сжимаете, подтягиваете влагалище, как можно глубже, вовнутрь, вагинальный сфинктер, после чего начинаете максимально сжимать levator ani и уводить его в глубину.

Старайтесь в первые разы удерживать мышцы в напряженном состоянии в течение 5–7 секунд. И каждый день вам необходимо дополнительно добавлять по 5 секунд. В день рекомендуется повторять упражнение в течение 5 минут. В результате тренировок вы должны прийти до результата, когда сможете свободно удерживать мышцы в столь сжатом положении, когда они не будут сопротивляться и расслабляться, в течение пяти минут.

И обратите внимание во время выполнения упражнения вот на что. Положите руку себе на живот. Почувствуете – напрягаются ли мышцы верхнего и нижнего пресса, ноги, внутренняя и внешняя поверхность бедра, и насколько у вас расслаблены ягодицы? Когда вы работаете мышцами тазового дна, и делаете технику «Крепкие объятия», у вас ничего другого ни в коем случае не должно подключаться. Работают только мышцы тазового дна! Это упражнение очень хорошо тренирует как луковично-губчатую мышцу, так и levator ani. А в дальнейшем в сексе это упражнение позволит вам на протяжении всего полового акта создавать очень мощную стимуляцию для себя и для своего партнера и легко достигать оргазма.

Правила техники безопасности. На первых порах после 5 секунд сжатий следует столько же времени отдыхать. Очень важно не забывать, что мышцы тренируются у вас не только в момент сжатия, но и расслабления, когда мышца растет, формируется и правильно работает. И еще ни в коем случае не создавайте ощущение потуги вниз, как будто тужитесь или какаете. Так делать неправильно. Тужение можно делать, только когда мышцы тазового дна у вас уже укреплены, и для определенных целей, например, для получения сквирта, для улучшения ощущений во время вагинального секса, для достижения вагинального оргазма. В общем, движение тужения вниз возможно делать только после хорошего укрепления мышц.

Итак, в течение месяца вам предстоит освоить технику «Крепкие объятия». В течение недели вы дойдете до результата, когда будете сжимать мышцу и спокойно удерживать ее хотя бы полминуты. Это уже будет достаточно хороший результат. А через месяц вы спокойно сможете удерживать 2–3 минуты мышцы напряженными. А через 1,5 месяца сможете напрягать мышцу и работать ею в течение 5 минут.

Тренировка – растягивание эластичности влагалища «Вагинальный фистинг»

Для чего, собственно, нужно делать растяжку? Во-первых, в фитнесе и спорте она нужна для получения красоты и гибкости мышц. Во-вторых, чтоб при активных движениях ощущать меньше болезненных спазмов. Но растяжка мышц тазового дна нужна вовсе не для приобретения привлекательности. Как я уже говорила, мышцы тазового дна очень тонкие и маленькие, и во время родов часто разрываются промежность, вагинальный сфинктер, вход во влагалище и сами мышцы тазового дна. Гинекологи потом все зашивают. Но из-за швов женщина не только теряет чувствительность, но и свою привлекательность, поэтому стесняется, как в былые времена, радоваться позе 69, потому что гениталии уже выглядят не так аппетитно. В итоге вместе с эмоциональностью дама лишается и страстных чувств.

Поэтому, чтобы избежать хирургического вмешательства, так важно в родах уметь расслаблять мышцы. Именно эту способность мы тренируем, то сжимая, то разжимая мышцы тазового дна. Но этого бывает недостаточно. Нужно еще делать упражнения на растяжение мышц, чтобы они становились эластичными. Для этого существуют специальные упражнения. Например, упражнение «Вагинальный фистинг». Каким образом оно делается? Во влагалище мужчина вставляет два или три пальчика и растягивает стенки влагалища. Да и сама дама может помассажировать свое влагалище с помощью фаллоимитатора или вагинальной пробки, растягивая стенки как можно сильнее в разные стороны примерно до ширины головки младенца в момент родов. Сначала надо растягивать правую стенку, а потом вниз, по окружности. При этом надо стараться максимально расслабиться. Кстати, на Руси повитухи растягивали влагалище ладонью, и даже вводя в него целый кулак. Поэтому это упражнение практикуется с давних пор.

Некоторые девушки боятся, что после такого упражнения потом не смогут во время секса привести мышцы в форму, и вообще не смогут ею управлять. Это не совсем правильно. Дело в том, что если вы тренируете мышцы тазового дна, делаете упражнения на выносливость, и при этом еще сопровождаете растяжкой, то в результате вы и в сексе покажете мастерство, и подготовитесь к легким родам. Ведь такая тренировка повышает эластичность ткани и мышц, которые приобретают дополнительную силу и выносливость. Более того, мышца после этого не болит по аналогии со спортом, то есть, в ней происходит правильный обменный процесс, и она достаточно быстро восстанавливается.

Правила безопасности. Девушек, которые не собираются рожать, делать упражнение на растяжение мышц, чаще, чем раз в неделю, не рекомендуется. А если девушка готовится к родам, то ей желательно выполнять такие упражнения 3–5 раз в неделю, при этом используя в качестве лубриканта репейное масло. Но в любом случае, прежде чем начать тренировать свои интимные мышцы, вы должны посоветоваться с гинекологом! Также вам стоит натренировать внутрибрюшное давление – то самое движение, когда во время схваток вам врачи говорят: тужься! При этом надо научиться полностью расслаблять мышцы тазового дна. Именно совокупность процессов расслабления мышц тазового дна, их натренированность, крепкость, растянутость, гибкость, и умение правильно владеть внутрибрюшным давлением, дает возможность женщине родить ребенка без разрывов и сложных вмешательств.

Также вы можете тренировать растяжение со своим партнером. Мужчина вводит пальцы во влагалище, вы сжимаете мышцы, а он ладонью или пальцами надавливает вверх, вниз и по бокам таким образом, чтобы не давать вашим мышцам сжаться, то есть работает, как сопротивление. В подобном случае это одно из самых эффективных упражнений, кото-

рое можно использовать на растяжение мышцы тазового дна. Классного вам секса и легких вам родов!

Тренировка интимных мышц – техника «Задний привод»

Для того чтобы работать в этой технике, пожалуй, не надо прикладывать слишком много усилий. Это одна из самых простых техник на интимные мышцы. Так, мы будем работать, в основном, с крепкой мышцей levator ani. Она, как правило, достаточно сильная у всех женщин, вне зависимости от того, рожали они или нет. Причем, тренируем мы эту мышцу повседневно, когда, например, какаем. Если бы анальный сфинктер не был у нас таким плотным, из нас бы вывалились какашки во время ходьбы. Именно поэтому мышца прочная. Но и ее надо тренировать, как следует, чтобы научиться стимулировать во время секса, во-первых, заднюю стенку влагалища, во-вторых, создавать более узкий объем влагалища.

Ложитесь на спину, ноги сгибаете в коленях. Попробуйте прочувствовать заднюю мышцу тазового дна или тот самый levator ani. Для этого вы сжимаете анус, как бы вытягивая его в себя и стараясь подтянуть эту мышцу максимально высоко. Вытягивать надо ее настолько сильно, пока вы не начнете отчетливо чувствовать ягодичы, копчик и даже немножко поясницу. Тогда levator ani у вас работает в полной мере. Далее сжимаете levator ani и держите его в течение 3–4 секунд. Отпускаете. Снова сжимаете levator ani и вновь держите в течение 3–4 секунд. Отпускаете. И так повторяете в течение 2–3 минут.

Следующее упражнение: на протяжении 1 секунды сжали levator ani – отпустили, сжали – отпустили. Заметьте, что эта мышца намного медленнее и спокойнее сокращается, чем луковично-губчатая мышца. Поскольку она обвивает большее количество наших внутренних органов, поддерживая куда большее количество веса, который приходится на мышцы тазового дна, то поэтому и не может работать в очень быстром режиме – ее сокращения медленные и плавные. При этом, конечно, вы чувствуете, что когда сжимаете levator ani, то автоматически подключается вагинальный сфинктер и луковично-губчатая мышца. Поэтому постарайтесь активно не включать луковично-губчатую мышцу, а работать только levator ani. Это поможет вам в сексе почувствовать максимальную стимуляцию от точки К, то есть, получать оргазмы от задней стенки влагалища (о точке К расскажу ниже). Далее постарайтесь разделять мышцы levator ani и луковично-губчатые, чтобы они работали не сочетано, а по отдельности. Чем более осознано вы будете ощущать разницу между работой той или иной мышцей, тем больше удовольствия вы будете испытывать во время секса.

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.