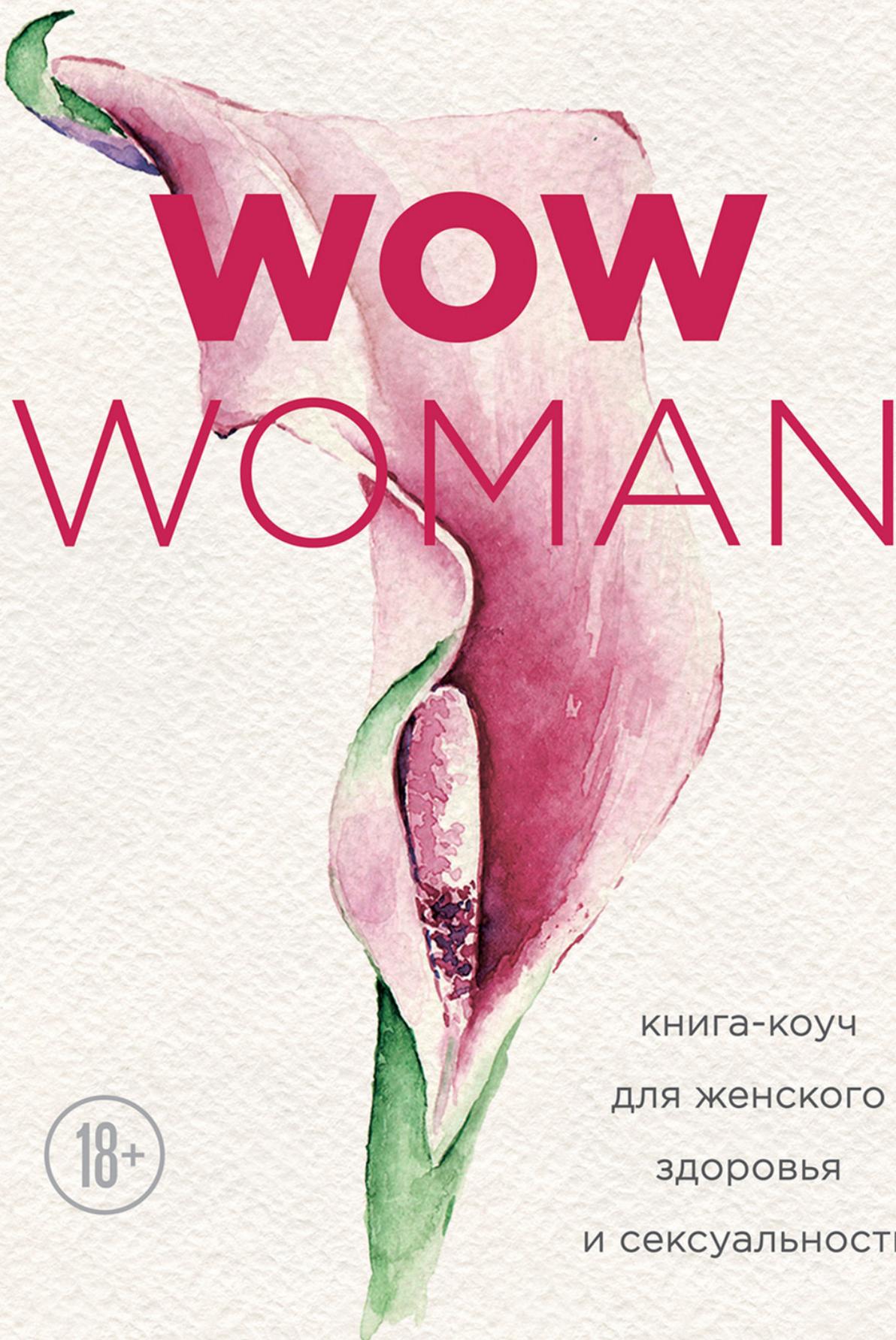


ЕКАТЕРИНА
СМИРНОВА



WOW WOMAN

18+

книга-коуч
для женского
здоровья
и сексуальности

Екатерина Смирнова

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

«ЭКСМО»

2018

УДК 613.9
ББК 57.14

Смирнова Е. А.

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

ISBN 978-5-04-096746-9

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

УДК 613.9
ББК 57.14

ISBN 978-5-04-096746-9

© Смирнова Е. А., 2018
© Эксмо, 2018

Содержание

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА	6
От автора	8
Часть I	10
Строение и функции	11
Вы это можете. Остановите развитие болезни	14
Климакс – сухость и зуд	16
Эрозия шейки матки	17
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Екатерина Александровна Смирнова

WOW Woman. Книга-коуч для

женского здоровья и сексуальности

Фото Руслана Байбекова

Модель – Виктория Зарубина

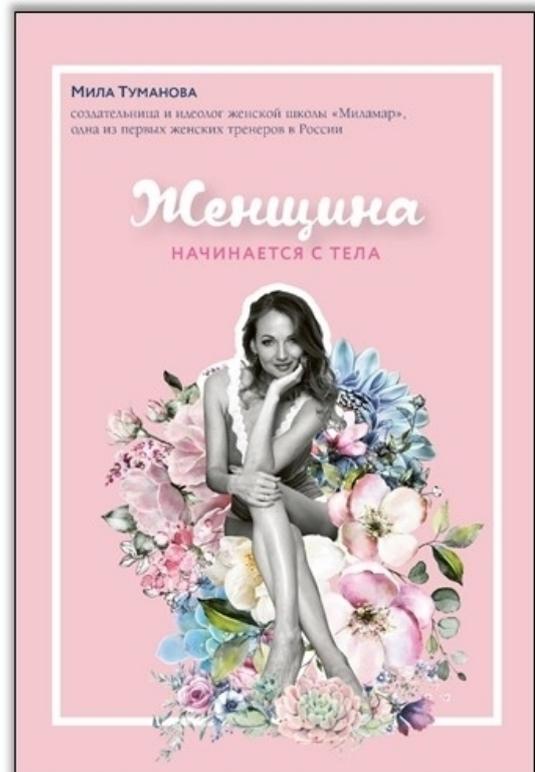
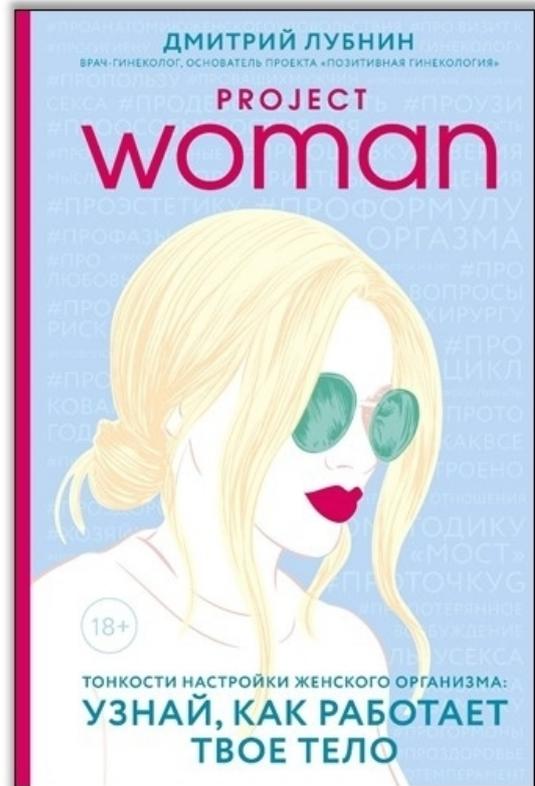
© Смирнова Е.А., текст, 2018

© Байбеков Р.Ш., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

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

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧЕСТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА



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

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

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

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

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

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

Женщина начинается с тела

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

От автора

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

С уважением, ваш личный инструктор Екатерина.

Часть I

Женское здоровье

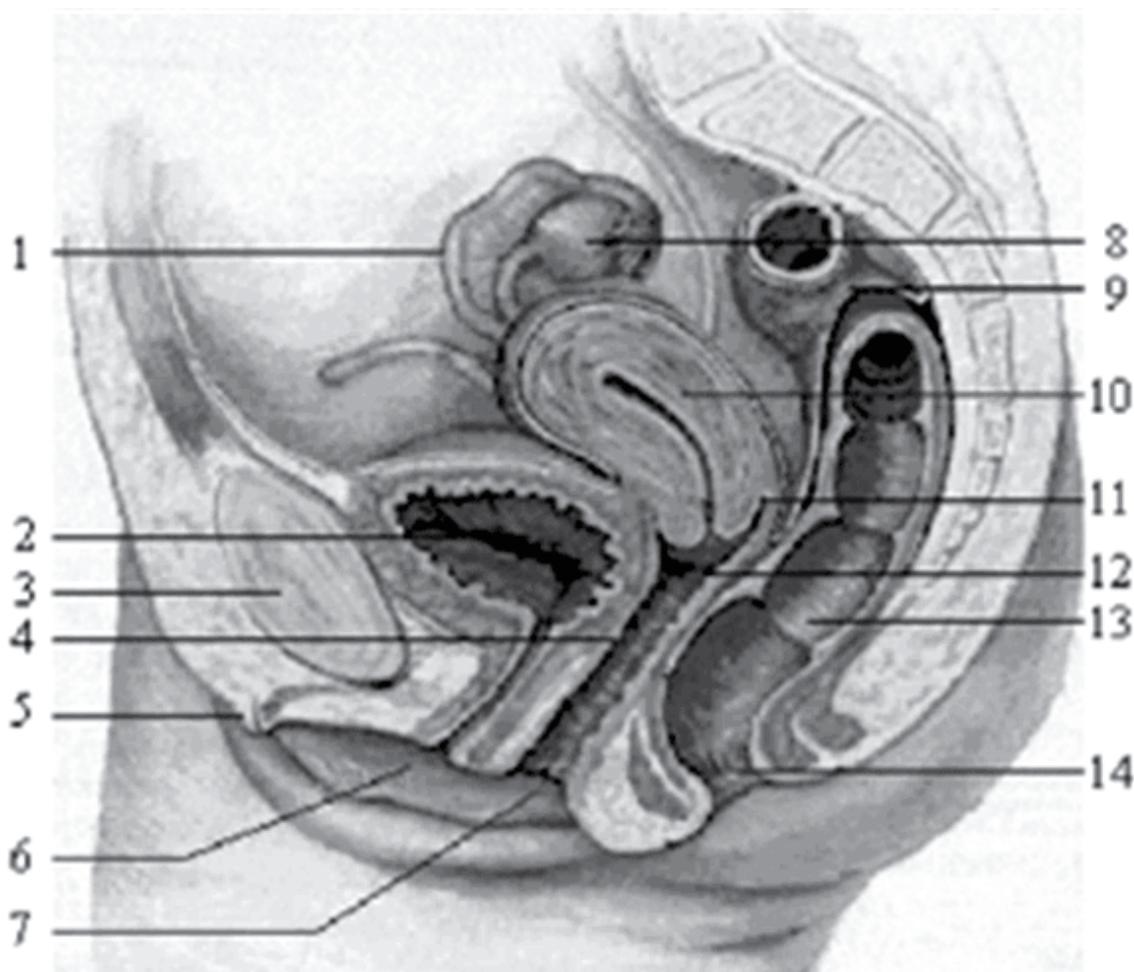
В самом начале вашего знакомства с интимной гимнастикой необходимо немного поговорить о женском здоровье. Не торопитесь, прочитайте эту главу, чтобы иметь представление о том, с чем мы имеем дело.

Строение и функции

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

Внутренний слой

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



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

Средний слой

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

Наружный слой

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

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

ЗАЩИТНАЯ ФУНКЦИЯ

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

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

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

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

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

ПОЛОВАЯ ФУНКЦИЯ

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

РОДОВАЯ ФУНКЦИЯ

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

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

ВЫВОДЯЩАЯ ФУНКЦИЯ

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

Вы это можете. Остановите развитие болезни

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

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

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

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

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

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

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

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

Климакс – сухость и зуд

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

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

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

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

Эрозия шейки матки

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

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

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

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

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.