

ТОЛЬКО  
на  
ЛИТРЕС

# СЕКС РЕФЛЕКС

ЕКАТЕРИНА  
СМИРНОВА

врач, инструктор  
по дыхательной  
и интимной  
гимнастике



ИНТИМНЫЙ  
ФИТНЕС  
для здоровья  
и удовольствия

ПРОФИЛАКТИКА  
ВЕНЕРИЧЕСКИХ  
ЗАБОЛЕВАНИЙ

ПОВЫШЕННОЕ  
ВЫДЕЛЕНИЕ  
ФЕРОМОНОВ

НЕЗАБЫВАЕМЫЙ  
СЕКС ДЛЯ НЕГО  
И ДЛЯ ТЕБЯ

СЕКСУАЛЬНАЯ  
ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТЬ  
И УВЕРЕННОСТЬ

«Главная книга каждой женщины».

Врач высшей категории Д.С. Франков

Интимный тренажер

Екатерина Смирнова

**Секс-рефлекс. Интимный фитнес  
для здоровья и удовольствия**

«ЭКСМО»

2020

УДК 392.61  
ББК 57.0

**Смирнова Е. А.**

Секс-рефлекс. Интимный фитнес для здоровья и удовольствия /  
Е. А. Смирнова — «Эксмо», 2020 — (Интимный тренажер)

ISBN 978-5-04-113884-4

Раньше знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными, но теперь они доступны любой женщине. Екатерина Смирнова, врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике, научит упражнениям, которые помогут управлять вагинальными мышцами, развить их тонус и силу, оздоровить организм в целом и сделать ощущения во время секса ярче как для вас, так и для вашего партнера. Эта книга поможет расширить границы эротических фантазий, лучше узнать свое тело и научиться им владеть так, чтобы получить больше удовольствия. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 392.61

ББК 57.0

ISBN 978-5-04-113884-4

© Смирнова Е. А., 2020

© Эксмо, 2020

## Содержание

От автора	6
Интимная гимнастика для женщин	8
Часть I. Женское здоровье	8
Строение и функции	8
Вы это можете. Остановите развитие болезни	10
Климакс – сухость и зуд	12
Эрозия шейки матки	12
Значение кислорода для организма	13
Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики	14
Противопоказания к занятиям	14
Показания к занятиям	14
Часть II. Не для ханжей	16
Немного о магии секса	16
Кому будет польза и выгода?	17
Сексуальный эффект от гимнастики	18
Часть III. Интимная гимнастика	19
Конец ознакомительного фрагмента.	20

# Екатерина Смирнова

## Секс-рефлекс. Интимный фитнес для здоровья и удовольствия

© Смирнова Е. А., текст, 2010

© Байбеков Р. Ш., фото, 2015

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

\* \* \*

«Очень нужная и полезная книга, позволяющая восстановить и поддерживать здоровье, сексуальную привлекательность каждой женщины»

*Надежда Ш.*

«Хорошая книга, нужная»

*Татьяна С.*

«Упражнения, которые предложены в книге, очень важны для каждой женщины. Надеюсь мой ненаглядный оценит мои старания и мое мастерство».

*Евгения М.*

«Очень актуальная для каждой женщины тема. Книга написана просто, интересно и понятно, без воды и ненужной информации».

*Елена Х.*

«Эта книга должна быть у каждой женщины, стремящейся к красоте и здоровью. Хорошее и четкое описание, ничего лишнего. Очень рекомендую и приобрету еще несколько экземпляров в подарок».

*Арина К.*

*Хочу от всей души поблагодарить всех своих милых учениц, которые разрешили себе стать счастливее...*

## От автора

Вот уже почти десять 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. Уверена, что еще через пару лет моя интимная гимнастика станет старой доброй классикой и приобретет еще большую популярность среди представительниц прекрасного пола. Во время практики мне все время хотелось улучшать, дополнять, совершенствовать свои занятия. И вот спустя некоторое время после создания интимной гимнастики на свет появился комплекс по увеличению и коррекции груди. С помощью него без операции и гормональных препаратов каждая женщина может увеличить размер груди, тонизировать и оздоровить мышечную и железистую ткань, сделав округлые формы более соблазнительными и здоровыми.

Дорогие читательницы, цель этой книги восстановить утраченное интимное здоровье, сделать его значительно крепче, чем прежде, и что очень важно, приобрести гармонию сексуальных отношений, ну, а в итоге ощутить радость от случившихся с вами перемен. Сразу предупреждаю, что я не буду предлагать вам искать у себя на лбу третий глаз или, к примеру, почистить чакры, чтобы ваша аура засияла, и все неприятности со здоровьем исчезли бы сами собой, даже не надейтесь. Я, как медик, верю только в сильный иммунитет, который необходимо поддерживать и именно за него стоит бороться и его стоит укреплять. Восстанавливать женское здоровье и вожденную красоту я предлагаю с помощью гимнастик, то есть с помощью специально созданных и подобранных несложных физических упражнений.

Мои предыдущие книги тесно связаны одной нитью – женское здоровье, поэтому я решила объединить две важнейшие темы для каждой женщины – интимное здоровье и возбуждающую умы мужчин красоту и оздоровление груди. Интерес к моим книгам заключается, прежде всего, в быстром, после первого занятия, получении видимого, реального результата и в простоте выполнения предложенных техник. Уже после первого занятия женская интимная мышца насыщается кислородом и приливом свежей, обновленной крови, которая начинает питать и лечить сначала слабенькую, истонченную слизистую оболочку влагалища, потом мышцу, постепенно поднимаясь выше к органам малого таза. Подобное происходит и в тканях молочной железы, прилив свежей крови питает, оздоравливает и омолаживает грудь женщины, отторгая все застарелое и больное. Обновление происходит на клеточном уровне, и вы начнете чувствовать, что под кожей начинает пульсировать 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, приятные планы на предстоящие выходные нарушены, 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 которого 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 психологическую 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, но не болезнь, а многие неприятности с интимным здоровьем мы решим с помощью волшебной гимнастики. Женщинам, которых волнует несовершенная форма, физиологическое состояние молочных желез найдут здесь простое и эффективное решение своих проблем. Поверьте, если вы начнете заниматься, то грудь изменится до неузнаваемости. Конечно, при этом нужно хорошо поработать с упражнениями. Каждая женщина, независимо от возраста найдет на страницах этой книги много полезного и интересного для укрепления своего женского здоровья.

Интимная гимнастика проста и соблазнительна в выполнении. Выгода видна сразу – это улучшение интимного здоровья и обновление сексуальных отношений, от которых вы обретете радость и уверенность в себе. А это многого стоит, поверьте! Гимнастика по увеличению и коррекции груди поможет в комфортных для себя условиях изменить ваш бюст, смоделировать и улучшить его форму. Ведь изящество и красота не могут быть отделены от здоровья. Уникальная аэрогимнастика также значительно улучшит состояние тканей самой железы и кожи в области декольте и шеи. Ведь если существуют проблемы интимного характера, то и молочные железы находятся под прицелом. Всего лишь простой застой в тканях женской груди, начальные признаки мастопатии могут привести к печальным последствиям, а если имели место быть гормональные нарушения в организме, к примеру, связанные с преждевременным прерыванием беременности, тогда требуется особая забота и внимание. Комбинируя комплекс интимной гимнастики с упражнениями для увеличения и коррекции груди, вы сможете добиться кардинального изменения в лучшую сторону со стороны здоровья и сексуальных отношений.

Вам не нужно будет посещать специальные дорогостоящие занятия, для того чтобы укрепить интимную мышцу, оздоровить органы малого таза, укрепить, увеличить, смоделировать грудь. 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.*

## Интимная гимнастика для женщин

### Часть I. Женское здоровье

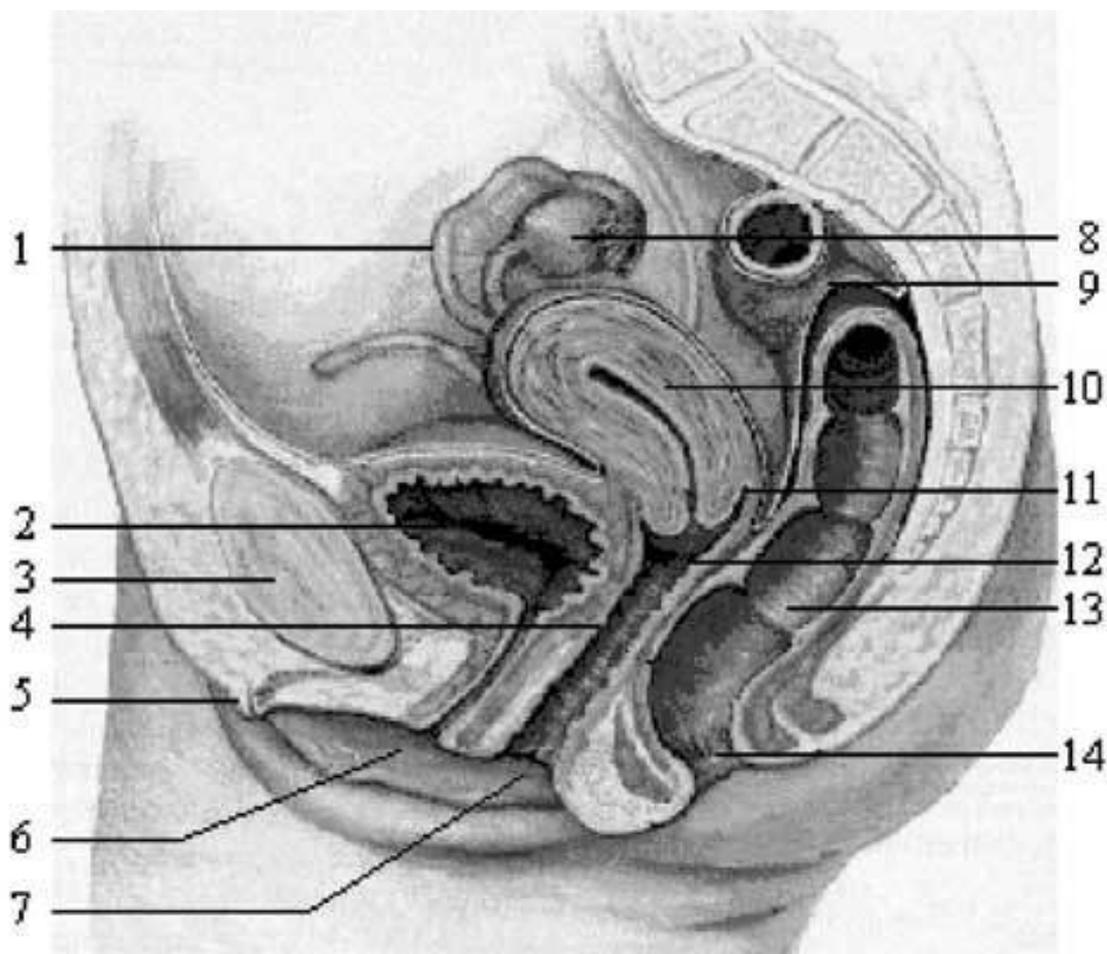
В самом начале вашего знакомства с интимной гимнастикой необходимо немного поговорить о женском здоровье. Не торопитесь, прочитайте эту главу, чтобы иметь представление, с чем мы имеем дело.

#### 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 многочисленные поперечные складки во влагалище. Эти складочки при необходимости позволяют влагалищу изменять свои размеры.



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

### **Средний слой**

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

### **Наружный слой**

Это так называемый адвентициальный слой. Этот слой 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 тонусе 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 аборт, 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 тонусе генитальная мышца является наиболее нежным и 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 до 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 происходит сдавливание органов и застой крови, в свою очередь застой происходит в большинстве случаев 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 это 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. В свою очередь, это может устранить симптомы недержания мочи, помочь при родовой деятельности, препятствовать развитию многих заболеваний малого таза и уменьшить приступы менструальных болей, а также значительно улучшить удовлетворение от сексуальной жизни. Улучшится кровообращение, ликвидируются застойные явления в кровеносной и лимфатической системах органов малого таза. Повысится тонус матки и ее сократительная функция, произойдет рассасывание инфильтрата в околоматочной клетчатке при таких заболеваниях, как хронический параметрит и пр.

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 возни-**

**кают 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 такие 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, то есть 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.

**Но это не приговор!!! Много раз в этой книге я буду говорить и напоминать вам, что вагинальная мышца очень «благодарная и отзывчивая», она очень быстро восстанавливается.**

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!!!

**P.S.** Когда вы избавитесь от урогенитальных проблем и начнете с удовольствием заниматься сексом, не забудьте про интимную смазку – лубрикант, которую можно легко приобрести в любой аптеке. После восстановления слизистой оболочки влагалища и укрепления мышц и органов малого таза у вас не будет больше зуда и жжения, но для полового контакта естественной смазки вам все равно не хватит. С интимной смазкой вы будете чувствовать себя очень комфортно и сексуально, и совсем необязательно говорить о том, что вы ею пользуетесь, своему сексуальному партнеру.

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

## Значение кислорода для организма

Упражнения, которые мы с вами будем выполнять, делятся на простые, где вовлекаются в работу только вагинальные мышцы, и упражнения с помощью целенаправленной искусственной стимуляции мышечной ткани и органов малого таза углекислым газом. Почему именно углекислым газом? Сейчас я постараюсь вам объяснить. Совсем немногие знают, что наше здоровье напрямую зависит от концентрации углекислого газа ( $\text{CO}_2$ ) в крови. У подавляющего большинства людей концентрация  $\text{CO}_2$  заметно снижена от нормы. Это наблюдается у людей, которые ведут малоподвижный образ жизни (гиподинамия, о которой мы говорили чуть выше). Когда мы находимся в покое, то в нашем организме практически нет углекислого газа, а следовательно, и кислорода. Ведь во время физической нагрузки усиливается сгорание жиров и углеводов до углекислого газа и воды. Вода выходит через кожу и органы выделения, а углекислый газ в легких обменивается на чистейший кислород. Именно поэтому во время физической нагрузки наш организм так хорошо снабжается кислородом.

Попробуем разобраться подробнее. Основной переносчик кислорода и углекислого газа – гемоглобин, содержащийся в эритроцитах крови. В легких он соединяется с кислородом и с кровью переносится в ткани, где и отдает кислород, а забирает углекислый газ. Затем гемоглобин, опять попадая в легкие, отдает углекислый газ в атмосферу и при вдохе вновь соединяется с кислородом. Гемоглобин отдает кислород тканям только в обмен на углекислый газ. Поэтому он отдает кислорода тканям столько, сколько получает от них взамен углекислого газа. Если же углекислого газа в тканях мало, часть гемоглобина не отдает кислород тканям, а просто выдыхается обратно в атмосферу. То есть при нормальном, как нам кажется, дыхании развивается кислородное голодание тканей. Чем больше мы накапливаем в организме углекислого газа, тем больше при вдохе мы получим живительного кислорода, который с большим удовольствием усвоится в тканях и органах, обеспечив прилив свежей и молодой крови. Вот и весь секрет! И самое интересное, что можно изматывать себя физическими упражнениями, допустим долго бегать, отжиматься и т. п., чтобы накопить в организме достаточное количество углекислого газа, который обменивается на такое же количество кислорода. А можно просто в течение нескольких секунд на глубоком выдохе задержать дыхание, результат будет один и тот же. Концентрация углекислого газа в крови резко увеличится, а значит, каждый вдох будет полноценным и кровоснабжение организма полным.

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

## **Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики**

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

## **Противопоказания к занятиям**

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

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

## **Показания к занятиям**

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

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

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

## Часть II. Не для ханжей

### Немного о магии секса

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

## Кому будет польза и выгода?

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

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

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

отражается на внешности. Происходит эффект омоложения, кожа становится нежной и гладкой. Такое воздействие отражается на настроении и, конечно, на качестве личной жизни.

Не правда ли, хорошая возможность для многих начинаний?

## **Сексуальный эффект от гимнастики**

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

## **Часть III. Интимная гимнастика**

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

### **Первый уровень**

Самое начало! Упражнения подобраны для женщин со слабой, вялой, нетренированной интимной мышцей. Вы научитесь чувствовать свои интимные мышцы и выполнять простые упражнения. Именно на этом уровне происходит очищение, оживление и оздоровление органов малого таза. При ежедневном выполнении упражнений вы заметите, что мышцы быстро подтянулись и стали крепче уже через неделю. Продолжительность первого уровня ежедневных занятий составляет один или два месяца, в зависимости от первоначального состояния интимной мышцы. Для женщин, которых заботит только гинекологическое здоровье, можно остановиться после завершения первого уровня и поддерживать свои интимные мышцы в надлежащем тонусе, выполняя упражнения этого уровня два раза в неделю.

## **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.