СПЕЦИАЛЬНОЕ ИЗДАНИЕ ДЛЯ ЧТЕНИЯ
НА ЛЮБЫХ МОБИЛЬНЫХ УСТРОЙСТВАХ

ФИТНЕС вашего ОРГАЗМА

Наталья Степук

Фитнес вашего оргазма

«Интеджер»
2021

Степук Н. Г.

Фитнес вашего оргазма / Н. Г. Степук — «Интеджер», 2021

В последнее время мы очень много говорим о здоровье. Тенденции современной жизни сделали трендом заботу о себе, своем теле и сексуальной удовлетворенности в том числе. Эта книга не стала исключением. На ее страницах вы найдете не только информацию о том, почему сила и функциональность мышц тазового дна (промежности) влияют на оргазм у женщин и эрекцию у мужчин, но и эффективные упражнения для укрепления мышц промежности как для мужчин, так и для женщин. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

© Степук Н. Г., 2021
© Интеджер, 2021

Содержание

От автора 5
Зачем специальный фитнес для секса и оргазма? 7
Конец ознакомительного фрагмента. 8

Наталья Степук
Фитнес вашего оргазма

От автора

Если эта книга оказалась у вас в руках, то это значит только одно: вам очень понравилось название. И пока вы сгораете от нетерпения, мы постараемся максимально быстро рассказать, о чем здесь написано.

Сразу оговоримся, что в этой книге не будет секса, волшебных сексуальных поз и мастерства эротической эквилибристики. Здесь вы точно не найдете упоминания этого модного вумбилдинга и тренировок для мышц влагалища, просто потому что природой не предусмотрено управлять данными мышцами, как и не предусмотрено управлять сокращением мышечных волокон желудка. Вы не найдете здесь сложных формулировок и жутко пугающих медицинских диагнозов.

Наша книга не про это. Она для вас, если вы интересуетесь СЕКСОМ и ОРГАЗМОМ, неважно МУЖЧИНА вы или ЖЕНЩИНА.

Смысл этой книги очень простой:

ЧТОБЫ ВЫ НЕ ДЕЛАЛИ
В ЭТОЙ ЖИЗНИ —
ВЫ ДОЛЖНЫ ДЕЛАТЬ ЭТО ТАК,
КАК ПРЕДУСМОТРЕЛА ПРИРОДА.

Интересно?

Тогда погружаемся…

Зачем специальный фитнес для секса и оргазма?

Вот решили вы начать бегать. Вы изучаете технику бега, постепенно увеличиваете нагрузку, тренируете целевые группы мышц для достижения оптимального бегового результата.

Конечно, вы можете поступить иначе. Можете просто встать и побежать. Но при таком раскладе есть вероятность, что тренировки могут закончиться раньше, чем вы пробежите свой первый марафон. Почему? Просто потому, что ваше тело не знало, как ему нужно было правильно работать на тренировках и просто пыталось хотя бы выжить. Оно совершенно не знало, что для бега важна работа со стопой, ягодицами, суставами, а вы ему не подсказывали, потому что и сами не знали.

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.