Интимная гимнастика для женщин

Автор:
Екатерина Смирнова

Интимная гимнастика для женщин

Екатерина Александровна Смирнова

Интимный тренажер

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 тебя 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 многому другому. Эта книга будет одинаково полезной всем: замужним, незамужним, молоденьким и прекрасным дамам бальзаковского возраста.

Екатерина Смирнова

Интимная гимнастика для женщин

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

Надежда Ш

«Замечательная книга! Этому обязательно нужно научиться каждой девушке или женщине. Будьте уверены, что эти упражнения помогут восстановить гинекологическое здоровье, вернут сексуальную уверенность и желание. Интересно было читать и пользоваться данной информацией на практике».

Ирина Я.

«Книжка отличная, поможет разобраться со многими гинекологическими проблемами, такими как эрозия, цистит, вагинит и т. п. Хорошо и доступно описаны предложенные врачом упражнения для избавления от многих заболеваний интимного характера. Информация, изложенная в книге, безусловно будет полезна каждой женщине».

Анна Е.

«Хорошая книга, нужная»

Татьяна С.

«Упражнения, которые предложены в книге, очень важны для каждой женщины. Мне, например, очень понравилось, что можно заниматься интимной гимнастикой не только дома. Я каждый день трачу на дорогу в метро около 1,5 часа. Именно там я и занимаюсь незаметно и укрепляю вагинальную мышцу, и потраченного зря времени у меня не будет. Надеюсь мой ненаглядный оценит мои старания и мое мастерство».

«Очень актуальная для каждой женщины тема. Книга написана просто, интересно и понятно, без воды и ненужной информации. Описывается комплекс упражнений для вагинальной мышцы, чтобы привести ее в норму, и не только после родов. Оказывается, почти все наши гинекологические заболевания от плохого кровоснабжения женских органов. Я рекомендую эту книгу всем женщинам, у которых есть хоть малейшие гинекологические проблемки».

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.

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 подружками. 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

Начнем с того, что все женщины хотят иметь хорошее гинекологическое здоровье. Многие хотят укрепить свои интимные мышцы и органы малого таза, но, к сожалению, не знают, что для этого нужно делать. А сколько представительниц прекрасного пола просто не задумываются о том, что интимные мышцы и органы малого таза требуют хоть немного вашего внимания.

Дорогие женщины, вы держите в руках, возможно, единственную по своему содержанию и назначению рукопись. В ней подробно изложена простая методика по естественному укреплению и восстановлению женских интимных мышц и органов малого таза. Можно обойти практически все книжные магазины – и нигде вы не найдете более четкой и поэтапной методики восстановления гинекологического здоровья.

Уверена, практически все женщины знают, что после естественных родов вагинальная мышца растягивается и становится менее эластичной. Вторые роды еще больше растягивают нежную женскую мышцу. Все было бы не так печально, если бы молодые мамы через какое-то время начинали бы выполнять специальные упражнения или заниматься аэробикой, ходить в бассейн или ездить на велосипеде. Но очень часто этого не происходит. Мы всегда очень заняты, заняты, заняты. А ведь кроме растянутой и вялой вагинальной мышцы женщины приобретают и другие гинекологические неприятности. Рыхлая и ослабленная мышца практически не снабжается кислородом и имеет очень

плохое кровоснабжение.

Хорошо, если у вас уже есть дети, ну а мышцу с помощью тщательно подобранных упражнений довольно легко можно восстановить. Необычные тренировки значительно улучшат ваше женское здоровье и качество личной жизни.

Значительно серьезнее стоит проблема у молодых женщин, которые не могут зачать и выносить ребенка по причине того, что, находясь в репродуктивном возрасте, годам к тридцати они уже имеют за плечами «набор» различных гинекологических недугов инфекционного или воспалительного характера, один или несколько абортов. В итоге репродуктивная система отказывается выполнять свою функцию. Однако главной причиной может быть всего лишь скудное кровоснабжение и питание тканей или сдавливание органов малого таза.

Отдельного внимания в книге заслуживают проблемы женщин, достигших климактерического периода или стоящих на его пороге, кроме приливов, скачков давления, раздражительности и нервозности есть еще такие неприятные моменты, как зуд и сухость слизистой оболочки влагалища из-за нарушения питания слизистой, а также случаи недержания мочи за счет слабости мышц. Вы получите помощь и поддержку во всех перечисленных урогенитальных случаях.

Практически все предложенные упражнения помогут вам избавиться от такой неприятности, как эрозия на шейке матки.

Как родилась идея написать эту книгу?

Более пяти лет являясь инструктором в фитнес-центре по дыхательной гимнастике и занимаясь исключительно с женской аудиторией, я дополнительно в конце занятий начала давать своим ученицам некоторые полезные упражнения для укрепления интимной мускулатуры. Женщины с удовольствием приняли это новшество. На каждом занятии говорили о положительном воздействии в области женского здоровья, а также об обострении сексуального желания. Вскоре этих упражнений стало настолько много, что просто не стало

хватать отведенного времени на их выполнение. Желающих становилось больше, и женщины стали приходить уже не на занятия по дыхательной гимнастике, а исключительно на интимную гимнастику. Изучая специальную литературу, я постоянно искала медицинское подтверждение, узнавала новое и интересное в этой области. Наблюдая за успехами своих учениц, отмечала у них положительный результат. Женская интимная мышца оказалась очень «отзывчивой» на предложенные упражнения. Но я понимала, что на занятия приходили не все желающие, многие в силу своей застенчивости просто стеснялись заниматься в группе. И у меня возникло желание поделиться со всеми женщинами своими знаниями в области женского здоровья. Несмотря на то что тема довольно деликатна, я все-таки донесу до милых читательниц весьма полезную, интересную и нужную информацию. Уверена, что дома наедине с собой вы сможете достичь самых лучших результатов для максимального укрепления женского здоровья и сексуального удовольствия. Здесь вы получите гарантированную и проверенную опытом методику выполнения упражнений, которые помогут вам приобрести хорошее женское здоровье, найдете простое и эффективное решение многих гинекологических, психологических проблем и приобретете очень полезные навыки.

Имея хорошее медицинское образование и многолетний опыт работы в области женского здоровья, я смело могу заявить, что создала уникальный комплекс для развития и укрепления интимной мускулатуры, который поможет укрепить гинекологическое здоровье, а во многих случаях навсегда избавит вас от хронических заболеваний, не дав возникнуть и острым воспалительным процессам.

Большой плюс в том, что вам не нужно будет посещать специальные дорогостоящие занятия для того, чтобы укрепить интимную мышцу и органы малого таза после родов или по вашему желанию. Все нужное и полезное вы найдете на этих страницах. Считаю, что информация, изложенная в книге, необходима каждой женщине независимо от ее возраста.

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.

О гимнастике

Вдохновляющие, раскрепощающие тренировки были разработаны специально для развития женских интимных мышц с целью приобретения совершенных навыков владения ими в сексе, быстрого восстановления после родов, а также для значительного улучшения вашего гинекологического здоровья.

В книге представлены этапы тренировок от самого начального до продвинутого уровня сложности. Все упражнения доступно описаны и просты в исполнении, специально для того, чтобы вы могли заниматься самостоятельно.

Хочется отметить, что в процессе занятий вы не только улучшите свое гинекологическое здоровье, но и обретете здоровый женский эгоизм, который так необходим каждой женщине для утверждения собственной значимости. Данные тренировки, как хороший психолог, избавят вас от многих комплексов, таких, как сексуальное стеснение, стеснение собственного тела, сексуальная апатия или безразличие и т. п. Проснется здоровый и такой желанный сексуальный аппетит!!!

Если вы внимательно прочитаете эту книгу, то кроме эффективного комплекса оздоровления и мощного укрепления мышечной ткани и органов малого таза вы откроете для себя необыкновенно тонкие эротические хитрости. Используя их, вы всегда будете приятны и желанны.

Хорошо освоив секреты данной методики и добавив чуточку своего обаяния и женственности, вы повергнете в шок любого мужчину! От вас, как от прекрасной богини, будут исходить волны чувственности и соблазна, вы будете распространять вокруг себя мистической ареол желания. С этим связана активная стимуляция женских гормонов, которая будет вызывать сильное желание, и, будьте уверены, не только у вас. Методы чувственного восприятия здесь гармонично соединены с физическими упражнениями.

Замечательно то, что тренироваться можно не только дома. Многие упражнения, которые вы хорошо освоите, сможете выполнять на работе или в общественном транспорте, совсем незаметны для окружающих. Это будет для вас хорошим закреплением пройденного материала. Когда вы почувствуете первые результаты от тренировок, воодушевление и радость заставят вас подумать о том, что перемены, которые произошли, стоили некоторых ваших усилий.

Действия порождают мотивацию!

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

так, 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

7 – фаллопиевы трубы; 2 – мочевой пузырь; 3 – лобковая кость; 4 – G-точка; 5 – клитор; б – уретра; 7 – влагалище; 8—яичник; 9 – сигмовидная кишка; 10 – матка; 7 7 – 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 сбои 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 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 шеечном канале.

Родовая функция

Также влагалище участвует в процессе родов, оно образует с шейкой матки родовой 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. Итак, все кругом говорят про гиподинамию. Так что же такое гиподинамия и почему она так неприятна? Из большого энциклопедического словаря следует, что ГИПОДИНАМИЯ – это нарушение функций организма (опорно-двигательного аппарата, кровообращения, дыхания, пищеварения) при ограничении двигательной активности, снижении силы сокращения мышц. Гиподинамия возникает в результате малоподвижного образа жизни и, соответственно, снижения доли

физической активности в трудовой деятельности, в результате повседневного использования транспорта для передвижения даже на близкие расстояния, нерациональной организации отдыха (например, увеличение времени пребывания у телевизора). Причиной гиподинамии может являться вынужденный постельный режим по медицинским показаниям. При гиподинамии в организме человека возникают существенные изменения со стороны основных жизненно важных систем. Проще говоря, органы, которыми мы не пользуемся, постепенно атрофируются. Особенно сильно это проявляется на мышцах – их количество и качество заметно уменьшаются и ухудшаются после шести месяцев малоподвижного образа жизни. А мы с вами, представьте, сидим десятилетиями!!! Мышцы в прямом смысле расплываются по тазовому дну, теряют тонус, вследствие чего идет критическое, недостаточное кровоснабжение, возрастает внутрибрюшное давление, происходит сдавливание и застой крови в органах малого таза. А там, где из-за пережима сосудов при изгибе тазобедренных суставов происходит сдавливание, жизненно важные процессы просто не осуществляются.

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

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/smirnova_ekaterina/intimnaya-gimnastika-dlya-zhenschin

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить