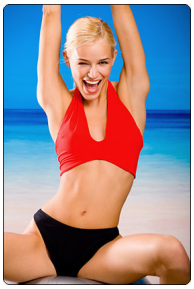
Автор: Анжелика Кузьмина
28.04.2011 07:46 - Обновлено 18.05.2011 07:09



Всем известно, что "движение – это жизнь", что даже зарядка по утрам способствует хорошей физической форме, прекрасному настроению и лучшему оргазму во время секса. А если вы и ваш сексуальный партнер регулярно занимаетесь спортом, фитнесом или йогой, вам будет гораздо проще экспериментировать в сексе – осваивать новые и все более сложные сексуальные позы, а также заниматься этим дольше, без излишней усталости.

" Камасутра " с большим количеством поз для вас будет не проблемой. Ведь различные физические упражнения не только способствуют созданию красивой фигуры, выравниванию осанки, развитию мышечной массы и тонуса, но и определенным образом сказываются на главных сексуальных мышцах, в том числе тазовых. Для энергичных занятий любовью просто необходимы разнообразные движения тазом, что достигается как раз занятиями фитнесом.

Секс – это не только получение удовольствия, но и неплохая нагрузка на организм, причем, чем большую нагрузку ваш организм может вынести, тем большее удовольствие вы, скорее всего, получите.

Конечно, для этого нужно постоянно поддерживать себя в форме. Для этого необходимо выполнять не только общеукрепляющие упражнения, способствующие оздоровлению всего организма, но и специфические, тренирующие мышцы и суставы, на которые во время занятий сексом приходится максимальная нагрузка.

Чем сильнее и пластичнее ваши мышцы, тем большее разнообразие вы сможете внести в свою сексуальную жизнь, не рискуя получить растяжение или другую серьезную травму. Гибкость и крепость суставов, костей и мышц позволит вам испробовать любую позу, в какой бы необычной книге об искусстве любви вы ее ни обнаружили.

И все же, экспериментируя с самыми изощренными позами, особенно требующими большой активности и атлетизма, будьте осторожны, ведь такое явление, как судорога мышц, не только помешает вам достигнуть пика наслаждения, но и вообще может "отвернуть" от тяги к обновлению сексуальной жизни.

Итак, планируя занятия спортом, обязательно включите в свое расписание

общеукрепляющие упражнения, например, велосипедные или пешие прогулки, бег и плавание. Свой жизненный тонус, в том числе и сексуальный, вы улучшите, уделяя этим упражнениям в неделю всего 30 минут. И мужчины, и женщины благодаря этому наберутся сил и здоровья для того, чтобы непременно получать от секса удовольствие .

Обязательно выполняйте упражнения на укрепление мышц бедер, ягодиц, живота и низа спины. Эти участки тела активно задействуются при занятиях сексом, например, в позах, где необходимо выполнять тазом толкающие движения или опускаться на корточки. Подобные упражнения необходимы не только для развития сексуальных мышц, но и просто для активной и беспроблемной жизни. Поэтому нужно следить за тем, чтобы они обязательно входили в тот комплекс упражнений, который вы для себя выбираете.

Развивая подвижность мышц, увеличивая их тонус, вы без труда выдержите вес своего партнера и не будете испытывать излишнего напряжения при знакомстве со сложными сексуальными позами. Также и ваш партнер будет доволен вашей физической формой, ведь вы сможете легко контролировать свои движения, а также разнообразить их. Выполнять такие упражнения необходимо как минимум три раза в неделю.

Упражнения необходимо выполнять в комфортной одежде в помещении без сквозняков, предварительно хорошенько растерев себя руками или приняв ванну. Можно также походить некоторое время на месте или по ступенькам. Выполняя упражнения, держите спину прямо, не опускайте подбородок и обязательно дышите ровно, чтобы ваши мышцы имели доступ к кислороду.

Наконец, если вы хотите максимально развить мышцы, занятые во время сексуальных игр , обратите особое внимание на область таза. Тут расположены мышцы и связки, поддерживающие уретру, мочевой пузырь, прямую кишку и половые органы. Представьте, что у вас полный мочевой пузырь и напрягите мышцы, которые могут задержать мочеиспускание. В качестве тренировки ежедневно выполняйте это упражнение 10 раз в быстром темпе и 10 раз - в медленном. Упражнение незаметно для окружающих, так что вы можете выполнять его там, где вам удобно, и тогда, когда удобно.

У мужчины есть так называемая точка неизбежной эякуляции, когда он уже не может предотвратить семяизвержение. Однако, если у мужчины тренированные мышцы таза, он сможет отодвинуть этот момент неизбежности. А женщины, имея развитые тазобедренные мышцы, могут сжимать ими член партнера во время акта,

усиливая стимуляцию.

Люди, занимающиеся физическими упражнениями, проявляют больше сексуальной активности, нежели остальные. Конечно, избыток секса – это еще не показатель качества секса. Качественный секс вам обеспечат развитые мышцы живота и таза, благодаря которым женщина испытывает более яркий оргазм и быстрее его достигает.

Иллюстрации с сайта: © 2011 Thinkstock .