Автор: Ольга Королева
27.08.2008 15:49 - Обновлено 27.08.2008 19:43



Считаете ли вы себя сексуальной? Устраивают ли вас те эмоции и переживания, которые вы получаете при сексуальной близости? К сожалению, согласно опросам женских журналов, почти каждая вторая женщина испытывает определенную сексуальную неудовлетворенность. Конечно, нюансы у всех свои, но в целом статистика такова. Уподобляться ярым феминисткам и считать, что во всем виноват мужчина, мы не станем, дело неблагодарное и вообще глупое, ведь секс – это функция парная. И деликатная – любые намеки, насмешки обидно ранят и женщину, и мужчину, поэтому здесь не место взаимным обвинениям. И начинать нужно с себя, ведь наша женская сексуальность и качество сексуальных переживаний в первую очередь зависит от нас же самих. Да, да – от нас самих!

Так как же разжечь огонь страсти в себе, стать той самой львицей в постели, единственной и неповторимой, о которой мечтает каждый мужчина? С чего начать?

Например, с тренировки интимных мышц. Кстати, это был один из самых важных пунктов обучения гейш, хотя секс как таковой совершенно не входил в их обязанности. И хотя в России курсы, на которых учат тренировать интимные мышцы, только появляются, в Европе и Америке они по популярности не уступают занятиям танцам и аэробикой. И если такого рода занятия в вашем городе еще не появились, читайте эту статью дальше – мы расскажем, как можно тренировать интимные мышцы в домашних условиях. И будьте уверены – уже через месяц занятий вы будете получать от секса гораздо больше удовольствия.

Система таких упражнений направлена на укрепление мышц промежности. Возникает вопрос: как же найти или прочувствовать эти мышцы? А очень просто: сходите в туалет по-маленькому и попробуйте в середине процесса остановить струю мочи – мышцы, которые вы при этом напрягаете – и есть объект тренировок. И если вы не обнаружите их сразу, не расстраивайтесь, попытайтесь в следующий раз. Тренироваться будем по системе: медленное сжатие, сокращение, выталкивание. Для медленного сжатия придется вспомнить последний поход в туалет, и медленно напрячь мышцы, точно также как это делалось для остановки мочеиспускания. Это упражнение займет у вас чуть более 5 секунд. Расслабьтесь. Затем напрягайте и расслабляйте мышцы как можно быстрее. И, наконец, выталкивание – потужьтесь умеренно вниз – этого будет достаточно. Как видите, довольно просто. Начинать нужно с выполнения по пять раз в

день десяти сжатий, десяти сокращений, десяти выталкиваний. Неделя прошла – добавляем по пять раз к каждому упражнению. И так пока их не станет по тридцать. Для поддержания тонуса в дальнейшем необходимо выполнять, по крайней мере, по пять заходов пять раз в день. Вот такая простая сексуальная арифметика.

Хочу заметить, что сначала это может показаться довольно сложным и даже невыполнимым. Признаюсь – в первые дни занятий у меня тоже мало что получалось, но я сказала себе - спокойно, без паники! Ни кто ни куда не торопится, зачетов принимать не будут. И вообще, особо заострять свое внимание на «этом» или как-то специально готовится вряд ли стоит, ведь эти упражнения можно выполнять практически в любом месте и при любых условиях – смотрите ли вы телевизор, нежитесь в постели, болтаете по телефону, прогуливаетесь по улице, ведете машину или просто едете в метро!

А теперь о некоторых особенностях тренировки сексуальных мышц. Если в самом начале занятий вы ощущаете, что во время медленных сжатий ваши мышцы недостаточно напряжены, а быстрые сокращения проходят далеко не быстро и ритмично, это говорит о том, что мышцы еще довольно слабые – практика улучшит их состояние. Если вы чувствуете в середине тренировки, что устали – передохните и продолжайте. И не забывайте – вы занимаетесь не бодибилдингом, не качаете ваши интимные мышцы, а, прежде всего, стараетесь добиться над ними контроля. А контроль над мышцами означает контроль над сексом и уровнем удовольствия – когда надо, добавить, когда надо – задержать.

Немалую роль в достижении суперсексуальности играет также тренировка ягодичных мышц. В тазовой области это самые сильные мышцы, и от их состояния во многом зависит и тонус «интимной» зоны. Да, мы в состоянии напрячь и расслабить их, но обычно на этом все наше умение и заканчивается. Вывод – надо заниматься. Упражнение для ягодичных мышц очень простое, но в то же время эффективное. Садитесь на пол, вытяните ноги. Немного откиньтесь назад, при этом, для удержания равновесия, напрягите и сжимайте ягодицы в течение десяти секунд. Расслабьтесь. Это нужно повторить пять раз. И еще пять раз с раздвинутыми ногами. Кстати, так вы не только ягодицы, но и животик подтянете.

В заключение хочу привести одно довольно пикантное упражнение для развития женской сексуальности. Нужно зажать между ягодицами монетку – желательно крупную (к примеру, старый пятачок) и походить так минут тридцать, ну или сколько сможете. Следите за тем, что бы монетка ни в коем случае не выпала – в этом и есть весь фокус. Это упражнение не только удивительным образом укрепляет и развивает

сексуальные мышцы (генитальные и ягодичные), но и способствует выработке правильной походки, красивой осанке – что тоже, согласитесь, немаловажно для ощущения женской привлекательности и сексуальности.

Все права на статью принадлежат Arabio.RU
Автор - Ольга Королева