

# ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА



# ПЛАН ЗАНЯТИЯ:

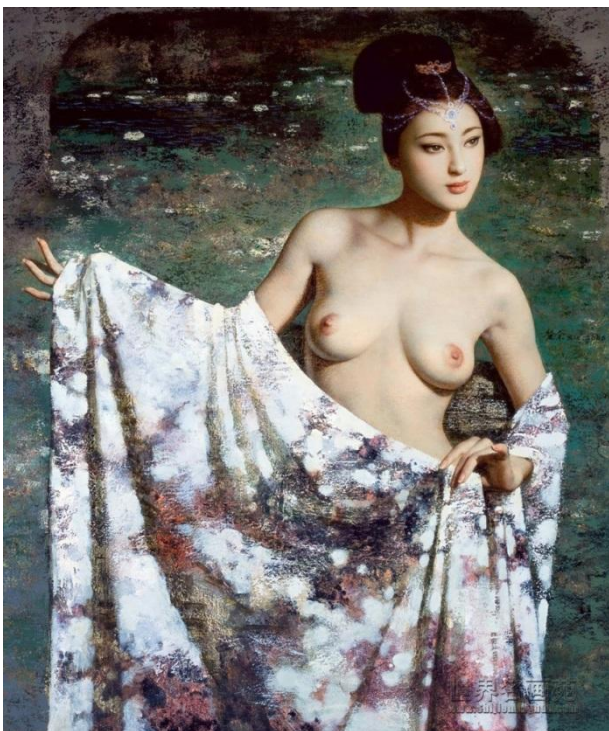
1. История, современные течения
2. Почему это необходимо каждой женщине?
3. Анатомия нашего тела
4. Упражнения для самостоятельной тренировки
  1. Упражнения без тренажеров
  2. Вакуум («Дыхание огня»)
  3. Тренировка интимных мышц с помощью тренажеров
  4. Тренировка с вагинальными шариками
  5. Интимный фитнес
6. Интимная гимнастика в сексе



# ИСТОРИЯ

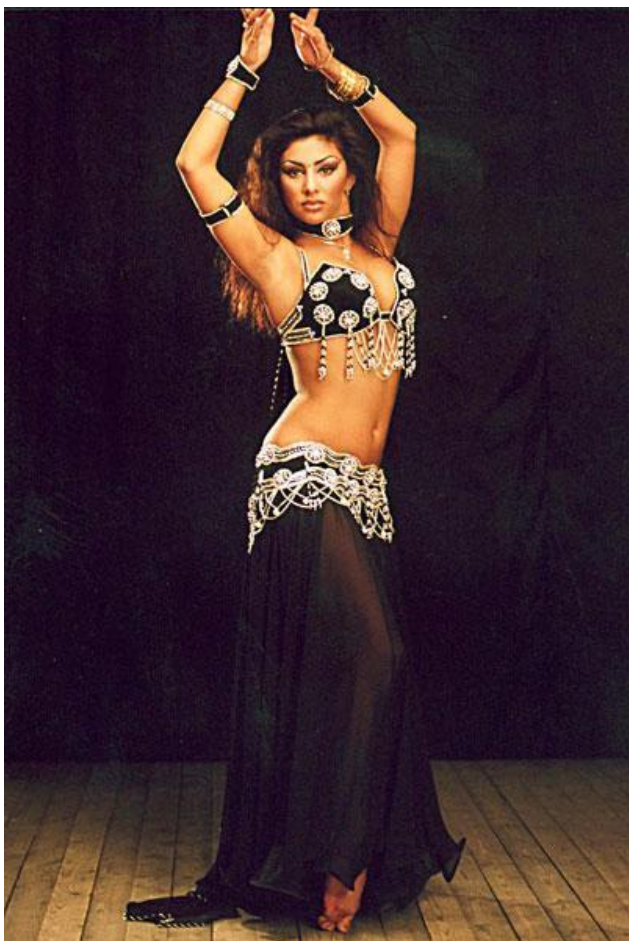






Тренировка интимных мышц издавна была главным пунктом обучения гейш. И это несмотря на то, что секс в их обязанности не входил. В нашей стране подобные курсы только начинают приобретать поклонников. Из древности до современного человека дошли удивительные произведения мирового искусства: "Камасутра", "Тантра", "Дао". Европа же и Америка только несколько столетий назад начали обширно изучать подобную методику.

Условно можно выделить две основные школы по тренировке интимных мышц: восточную (тантрические, даосские практики), которая имеет многовековую историю, и западную (система упражнений, разработанная Арнольдом Кегелем), возникшую в начале XX века.



В восточной школе искусство управления интимными мышцами связано с энергетическими и дыхательными практиками, для развития мышц использовались каменные и нефритовые яйца и прототипы тренажёров. Основоположником западной школы можно считать американского уролога Арнольда Кегеля. Он первым разработал специальный комплекс упражнений для своих пациенток и создал прообраз современного тренажёра.





В незапамятные времена Ведичество было основным сводом законов на Руси. Даже при разборе слова «славянин» возникает словосочетание «славьян-инь», то есть по аналогии с известными нам китайскими символами дуалистического устройства.

Многие слышали о гимнастике Славянских Чаровниц.

Эта гимнастика пробуждает генетическую память рода, силы и интуицию, данные женщине самой природой, активизирует энергетические центры. Ее нужно делать в соответствии с мистическим славянским гороскопом и в определенной последовательности, которая зависит от даты рождения. Ее не рекомендуется делать в присутствии мужчин и даже детей мужского пола.

# СОВРЕМЕННЫЕ ТЕЧЕНИЯ

## 1. ВУМбилдинг

## 2. ИМбилдинг

Это тренажёрные методики укрепления тазовых мышц с целью приобретения естественных и необходимых навыков владения ими в сексе, при беременности, родах и профилактики различных женских заболеваний.

Авторы методик - В. Муранивский, Ю. Корнев.

Отличие в том что, вумбилдинг тренирует Вагинально-Управляемые Мышцы (ВУМ), а имбилдинг- также и неуправляемые мышцы.

## 3. Фитнес для интимных мышц

Тренирует только интимные мышцы (неуправляемые).

В настоящее время самый известный тренер - Татьяна Кожевникова.



# ПОЧЕМУ ЭТО НЕОБХОДИМО КАЖДОЙ ЖЕНЩИНЕ?





# ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА ПОЗВОЛЯЕТ:

- ❖ Сохранять и восстанавливать жизненную энергию.
- ❖ Развивать и увеличивать сексуальность и чувственность женщины.
- ❖ Избавиться от бесплодия и облегчает зачатие.
- ❖ Подготовка к родам, облегчение и ускорение восстановительного послеродового периода, возможность безоперационного сокращения вагинального объема.
- ❖ Возможность достижения вагинального оргазма, развитие эрогенных зон.
- ❖ Профилактика заболеваний женской половой сферы различного генеза - выпадение и опущение матки, недержание мочи и многие другие недуги.
- ❖ Лечение заболеваний женской половой сферы различного генеза.

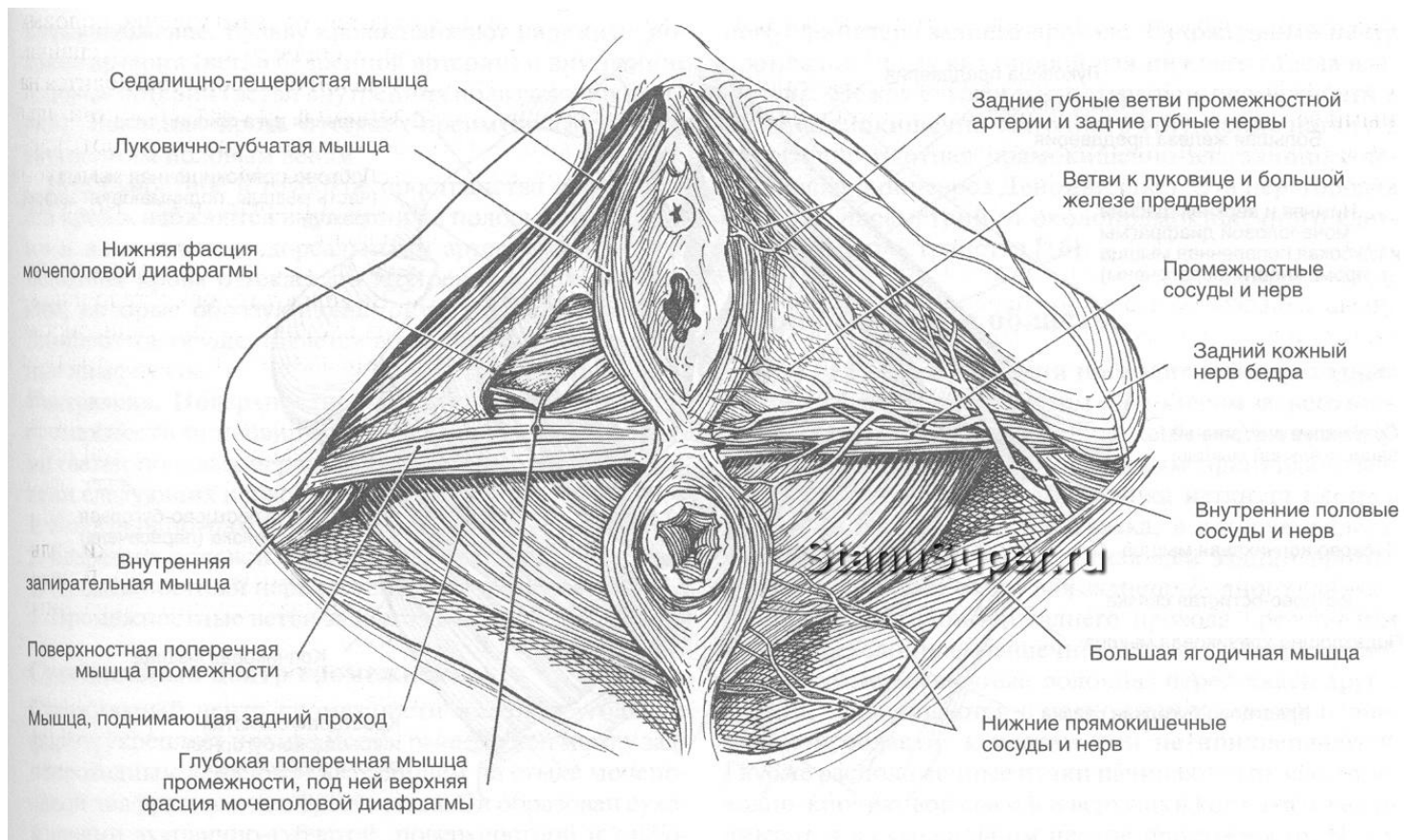
- ❖ Усиление кровообращения в тканях, что улучшает состояние слизистой оболочки влагалища и нормализует естественное выделение смазки. Таким образом, обеспечивается приток крови к яичникам, происходит баланс количества гормонов до самой старости, отсрочивается наступление климакса.
- ❖ Профилактика развития застойных явлений, которые являются благодатной почвой для возникновения таких гинекологических недугов, как воспаления, миомы и полипы.



# АНАТОМИЯ НАШЕГО ТЕЛА







**Анально-генитальные мышцы (их еще называют мышцами малого таза, или интимными), удерживающих внутренние половые органы в правильном положении.**

**Анально-генитальные мышцы приходят в действие при мочеиспускании, дефекации и сексуальном контакте.**

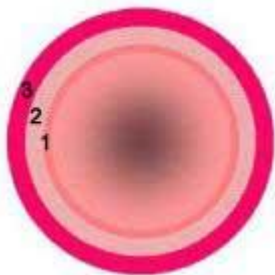
На рисунке изображены три органа малого таза женщины. У всех трех имеются естественные наружные отверстия, которые закрываются круговой мышцей, называемой сфинктером.

**Мышцы входа (сфинктер, интроитус )** - это самое первое



мышечное "кольцо" у входа в вагину, занимающее по глубине в среднем 2-4 см. Сжимая и расслабляя сфинктеры, женщина выполняет физиологические действия для обеспечения нормального функционирования организма.

**Вагинальные мышцы** - глубинные мышцы остальной части вагинального канала до самых сводов.

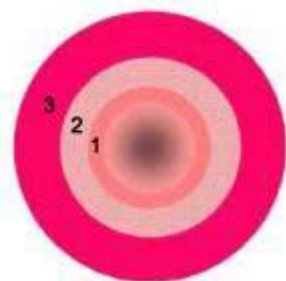


## Вагинальная стенка состоит из:

1. слизистого слоя,
2. губчатого слоя,
3. мышечного слоя.

Если мышцы не развиты, то все три слоя очень тонкие.

Неразвитые стенки имеют тонкую ранимую слизистую. Достаточно небольшого усилия, особенно при скудной смазке, чтобы возникла микротравма, которая является открытыми воротами для инфицирования, бактерии и вирусы сразу попадают в кровь.



После тренировок вагинальные стенки становятся более упругими, с хорошо ощущаемыми поперечными складками на слизистой, которые создадут эффект "стиральной доски", что остро ощутит и партнер, и обладательница такой вагины.



# УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ТРЕНИРОВКИ



# УПРАЖНЕНИЯ БЕЗ ТРЕНАЖЕРОВ

- ❖ Упражнение «там-там» (разделяем сфинктер ануса и влагалища)
- ❖ «Подмигивание»: 2 раза в день по 2-5 мин.
- ❖ Упражнение «лифт» (5 этажей): 2-3 раза в день по 2 мин.
- ❖ «Контроль внутрибрюшного давления» (следить, чтобы живот и ягодицы не напрягались)
- ❖ «Золотой дождь» (останавливаем мочеиспускание): подряд 10 дней, 1 раз в день.
- ❖ Удержание предметов (лежа, внутрь на  $\frac{1}{2}$ ).
- ❖ Растяжка или «фистинг» (=проникновение больших предметов): растягиваем мышцы, т.к. они должны быть эластичными, плюсы: убирает все болевые ощущения, расслабление.
- ❖ Сжатие неподвижного члена партнера (важно умение расслабиться!).
- ❖ Тугой вход.

# ВАКУУМ

У женщин мышцы тазового дна охватывают влагалище только в нижней трети. А средняя и верхняя его часть остаются в безмышечной зоне. Как быть с ними?

Они изменяются за счет внутрибрюшного давления. Диафрагма поднимается и как поршень натягивает влагалище вверх, делая его тоньше и имитирует жест всасывания. Сила этого движения равна силе и амплитуде хода диафрагмы.

Если передняя брюшная стенка слабая и отвисшая, изменить давление в животе, а значит уменьшить влагалищный объем - не получится. Поэтому, мышцы живота тоже должны быть не только сильными, но и умными.





## Польза упражнения для здоровья:

- ❖ Массаж внутренних органов.
- ❖ Улучшает пищеварение, усиливает перистальтику.
- ❖ Способствует выделению токсинов из пищеварительного тракта и очищению прямой кишки.
- ❖ Укрепляет и омолаживает все железы внутренней секреции брюшной полости, оздоравливает гормональный фон.
- ❖ Заряжает энергией, распределяет энергию по всему телу.
- ❖ Укрепляет прямые мышцы живота.
- ❖ Сокращение объёма талии за счёт сжигания висцерального жира.
- ❖ Упражнение поможет заметно улучшить осанку.
- ❖ Профилактика опущений внутренних органов и грыж.
- ❖ А также наули - "рождает счастье" (©Хатха Йога Прадипика)

## Упражнения:

### 1. Втягивание живота («Уддияна бандха»):

Поза рыбака, глубокий вдох, затем выдох через рот, втягиваем живот внутрь, держим 5-8 счетов. Затем опускаем живот, до-выдох и медленный вдох.

Можно подключить мышцы тазового дна (сжать).

### 2. Полоскания животом («Агнисара дхаути»):

Поза рыбака, глубокий вдох, затем выдох через рот, живот не втягиваем, расслаблен. На задержке дыхания делаем ритмичные движения диафрагмой - внутри/наружу. Опускаем живот, вдох.

### 3. «Наули» (для профи):

Поза рыбака, глубокий вдох, затем выдох через рот, втягиваем живот внутрь, выпячиваем прямые мышцы живота - формируем жгут, вращаем динамически против часовой стрелки, затем против часовой стрелки.

## Видео:

<https://youtu.be/ct3xgqPf1qQ>

<https://youtu.be/-qcdCQyXits> (с т.зр.йоги)

<https://youtu.be/LueQY5lq2xo> (с т.зр. фитнеса)

## Противопоказания:

- ❖ Критические дни
- ❖ Беременность
- ❖ После полостных операций брюшной полости
- ❖ Сердечные болезни, гипертония
- ❖ Грыжи
- ❖ Язва желудка или двенадцатиперстной кишки





# ТРЕНИРОВКА ИНТИМНЫХ МЫШЦ С ПОМОЩЬЮ ТРЕНАЖЕРОВ

Наименование тренажера	Плюсы	Минусы	Примерная цена
Помповый тренажер СК	- 30-40 мин/день - обратная связь		от 8 000 руб.
Вибромассажер Alba	- вибрирует - разговаривает (понятная обратная связь)	Цена	от 18 000 руб. ( <a href="http://alva-kegel.ru/alva">http://alva-kegel.ru/alva</a> )
Миостимулятор Elise (электроток)	- тренирует более глубокие мышцы - можно с ним ходить	Противопоказания: эрозия, миома. Риск для сердца, эпилепсия.	12 700 - 16 900 руб. ( <a href="http://www.myelise.ru">http://www.myelise.ru</a> )
Лазерная указка	- обратная связь	Только стоя	2 600 руб. ( <a href="http://vagiton.ru/laser">http://vagiton.ru/laser</a> )
Вагинальные шарики	- можно ходить, где угодно	Нет обратной связи. Противопоказаны при миоме матки.	от 2 000 руб.



# ТРЕНИРОВКА С ВАГИНАЛЬНЫМИ ШАРИКАМИ



**Как выбрать вагинальные шарики:**

- ❖ В жесткой сцепке
- ❖ Хирургический материал
- ❖ Просиликоненная ниточка
- ❖ Шарики без дырок
- ❖ Смещенный центр тяжести



LELO



LELO®

## Рекомендуемые марки:

- ❖ Lelo Luna bead s- для рожавших (D=3,5 см)
- ❖ Lelo Luna Beads Noir или Lelo Luna beads mini - для нерожавших (D=2,9 см)
- ❖ Geisha Balls (D=3 см)

# УПРАЖНЕНИЯ С ШАРИКАМИ

- ❖ Шарики предназначены, чтобы мышцы постоянно находились в тонусе, т.е. занимаемся максимум времени носки шариков (для этого смещенный центр тяжести)
- ❖ «Подмигивание»
- ❖ Упражнение «лифт» (5 этажей)
- ❖ Упражняться на выталкивание шариков
- ❖ Интервальные тренировки по графику (см. ниже):  
напряжение -  
расслабление  
(уделяем время расслаблению).





# ГРАФИК ТРЕНИРОВОК

День	Кол-во часов в день	Частота повторений	Время работы	Частота упражнений
1	1	Каждые 10 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
2	2	Каждые 10 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
3	3	Каждые 10 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
4	2	Каждые 15 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
5	3	Каждые 15 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
6	4	Каждые 15 мин	1 мин.	5 сек. через 5 сек.
7	Выходной			
8	5	Каждые 15 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
9	6	Каждые 15 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
10	7	Каждые 15 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
11	8	Каждые 15 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
12	8	Каждые 15 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
13	8	Каждые 30 мин	2 мин.	5 сек. через 5 сек.
14	Выходной			
15-28	8	Каждые 30 мин	3 мин.	10 сек. через 10 сек.
С каждой следующей недели			Увеличиваем на 1 мин. (максимум 10 мин.)	15 сек. через 15 сек. (+5, максимум 30 сек. через 30 сек)
<b>На время к.д. - перерыв!</b>				

## КАК УХАЖИВАТЬ ЗА ШАРИКАМИ

Перед каждым использованием и после него шарики следует тщательно промывать тёплой мыльной водой либо раствором Хлоргексидина или Мирамистина.

Если вы используете модели на нитке или состоящие из нескольких шариков - тщательно промывайте место соединения шарика с нитью и сцепку шариков.

При необходимости для комфортного введения используйте смазку на водной основе. Помните, что в процессе тренировки влагалище выделяет смазку.



# ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ

Каждые две недели проверяем результат «бутылкой»: минимум 0,5 л. Максимум 1,5 л.



# ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ ДЛЯ НОШЕНИЯ ШАРИКОВ



- ❖ Миома матки (более 1 см)
- ❖ Менструация
- ❖ Беременность (после родов можно начинать через 3 месяца)
- ❖ Нарушенная микрофлора влагалища (молочница, дисбактериоз и пр.)
- ❖ Недолеченные ЗПП
- ❖ Недавно перенесенные операции на органы малого таза (менее 4 мес.)
- ❖ Значительное опущение органов малого таза

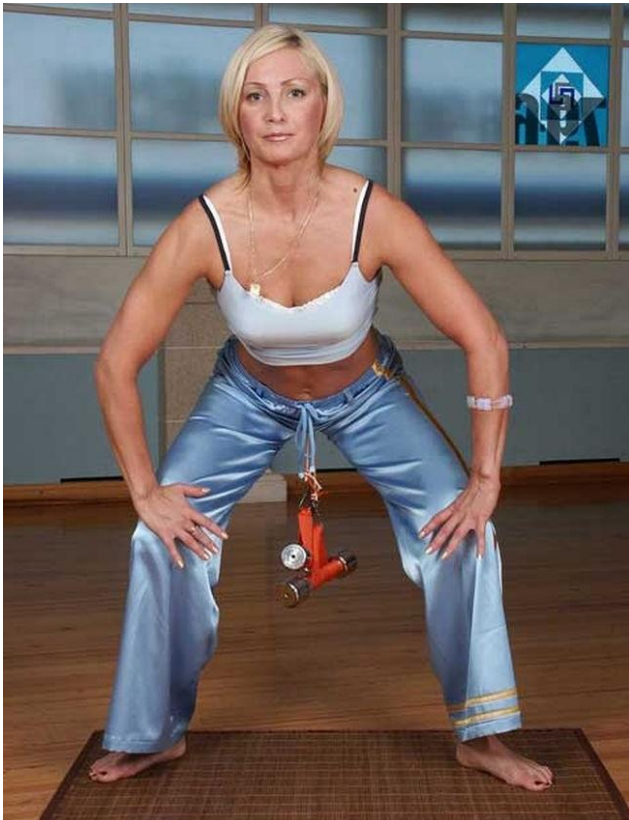


# ИНТИМНЫЙ ФИТНЕСС



Авторская методика Татьяны Кожевниковой предполагает использование тренажер яйцо определенной формы с дополнительными грузами.

Татьяна Кожевникова - рекордсменка Гиннеса, единственная в мире женщина, поднимающей с помощью интимных мышц вес 14 кг, дипломированный специалист по лечебной физкультуре, мастер-тренер по фитнесу.



<http://www.intimfitness.ru>



<http://www.youtube.com/channel/UCTxM-20LJT5Jm1JKhU0uHjw?feature=mhee>

# ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА В СЕКСЕ



- ❖ Всё время НЕ сжимать!
- ❖ Тугой вход, мягкий выход
- ❖ Пульсация (обхватить член, «помигать» мышцами)
- ❖ Маточный поцелуй (поза женщина сверху, на входе сжать сфинктер, с выдохом опускаемся, на задержке делаем «полоскания животом», поднимаемся вверх, вдох). Дыханием маскируем ахами, всё сексуально плавно, не пугаем мужчину!





# ЛИТЕРАТУРА И ПОЛЕЗНАЯ ИНФОРМАЦИЯ:

- ❖ Мантек Чиа «Даосские секреты любви для двоих» ( и другие книги автора)
- ❖ Гери Чепмен «Пять языков любви»
- ❖ Школа для женщин «G-School»: [www.G-School.ru](http://www.G-School.ru), <http://vk.com/gschooltrening> (использовалась информация с их тренингов)
- ❖ Интересные статьи о женской сексуальности: <http://mshitova.com>
- ❖ Интимный фитнес от Татьяны Кожевниковой <http://www.intimfitness.ru>

# СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

Желаем всем крепких мышц, привлечение мужчины мечты  
и море удовольствий!



© Фрейя и Ева. 2015