## Изучение возможностей вашего тела

Представленные ниже первые несколько упражнений создают условия для получения вашим телом удовольствия, а последующие упражнения помогут вам обнаружить ваши естественные способности возбуждаться. Они являются первыми шагами по тропе, ведущей к усиленному сексуальному удовольствию.

### УПРАЖНЕНИЕ 1 Дыхание животом

Это простое дыхательное упражнение следует выполнять в течение десяти минут ежедневно. Я начинаю с этого упражнения потому, что надлежащее дыхание существенно для сексуального возбуждения - невозможно возбудиться, если вы дышите как обычно. При ежедневном выполнении упражнения нагрузка на сердце и давление крови будут понижаться, что позволит вам расслабляться так, чтобы выполнять последующие упражнения.

Это упражнение названо "дыхание животом". Начинайте лежа удобно на спине. Положите одну руку на живот. Медленно вдыхайте ртом и медленно выдыхайте. При этом ваш живот должен подыматься и опускаться.

Нормально делать два или три дыхания животом и затем пару минут дышать, как обычно. Потом снова дышать животом. Во время выполнения упражнения пауза между выдохом и вдохом должна равняться трем секундам.

Не делайте паузы между вдохом и выдохом - они должны составлять один непрерывный процесс.

### УПРАЖНЕНИЕ 2 Расслабляющее дыхание

Если вы ведете очень напряженный образ жизни или в вашей жизни множество стрессов, то попробуйте следующее дыхательное упражнение. Выдохните достаточно быстро весь воздух из легких через нос. Теперь медленно вдохните через нос столько воздуха, сколько сможете. Думайте об этом, как о ласке воздухом внутри ваших легких. Расслабьте мышцы живота. Так быстро, насколько возможно, начните медленно выдыхать воздух из легких. Вообще не задерживайте дыхание.

Ваше дыхание теперь находится под вашим сознательным контролем. Сделайте это упражнение пять или шесть раз. Это будет замедлять скорость сердечных сокращений и понижать давление крови. В случае правильного выполнения это простое дыхательное упражнение может помочь вам достигать расслабления, необходимого для выполнения всех приведенных в этой книге упражнений.

### УПРАЖНЕНИЕ 3 Ежедневное упражнение для ЛК мышц

Другое ежедневное упражнение, которое я хотела бы, чтобы вы делали, охватывает специфическую группу мускулов в вашей тазовой области. Полное их название - лобково-копчиковая группа мышц, но часто для краткости их называют ЛК мышцами. Эта группа мышц располагается от лобковой кости спереди до копчиковой кости сзади и поддерживает дно таза.

У мужчин эти мышцы напрягаются во время выброса семени. У женщин они напрягаются во время оргазма и создают ощущение плотности во влагалище.

Сильные ЛК мышцы способствуют получению удовольствия в сексе несколькими путями. Если вы упражняетесь ежедневно, то на растите мышечную массу в тазовой области, что будет увеличивать количество крови, притекающей к вашим половым органам, необходимое для того, чтобы испытывать больше удовольствия во время полового возбуждения.

Кроме того, сильные ЛК мышцы способны сжать влагалище, что делает оргазм и извержение семени более приятными. Дополнительная выгода состоит в том, что сильные ЛК мышцы часто предотвращают развитие проблем со стороны мочевого пузыря и предстательной железы. Фактически коррекция нарушений работы мочевого пузыря во время беременности стала возможна с момента "обнаружения" этой группы мышц. В последующих главах я расскажу вам о большем количестве специфических приемов работы с ЛК мышцами, позволяющими усилить возбуждение.

Чтобы тренировать мышцы, вы должны сначала научиться идентифицировать их. Это делают следующим образом:

Чтобы локализовать свои ЛК мышцы, мужчины, не надавливая сильно, размещают один или два пальца позади яичек. Представьте себе, что вы мочитесь и хотите остановить струю, сжимая внутренний мускул. Это - ЛК мышца. Вы сможете заметить, что половой член и яички немного смещаются при сжимании мышцы.

Чтобы локализовать свои ЛК мышцы, женщины, не надавливая сильно, размещают один или два пальца на внутренних влагалищных губах или вводят палец приблизительно на один дюйм во влагалище. Теперь напрягитесь так, как если бы вы мочились и захотели остановить струю. Та мышца, которая при этом напрягается, и есть ЛК мышца. Пробуйте напрячь только эту маленькую мышцу, сохраняя мышцы бедер и живота расслабленными.

Теперь, когда вы знаете, где расположена ЛК мышца, я хочу, чтобы вы ежедневно делали упражнение для этой мышцы. Три раза в день напрягайте ЛК мышцу и удерживайте ее в таком состоянии приблизительно две секунды. Затем расслабьте мышцу. Не задерживайте дыхание в то время, когда вы удерживаете мышцу в напряжении. Дышите как обычно. Начните с шести упражнений, затем постепенно, более чем за четыре месяца, доведите число повторений до двадцати пяти. Существенно для этого упражнения то, что вы можете практиковаться в любое время дня. Вы можете делать это упражнение во время утреннего душа, -немедленно после туалета, пока смотрите телевизор или, вообще, во время любой ежедневной деятельности.

Имеются две общие ошибки, которые люди делают, начиная эти упражнения. Первая заключается в том, что человек переусердствовал с повторениями, делая слишком много повторов за один сеанс или излишне часто в течение дня. ЛК мышца, как и любая другая, может воспалиться.

Вторая ошибка состоит в том, что вместо ЛК напрягаются другие мускулы. Когда вы выполняете упражнение для ЛК мышцы, мускулатура желудка, ягодиц, бедер и живота вообще не должна быть напряжена. Конечно, вероятно, сначала это будет происходить, но постепенно вы научитесь изолировать ЛК мышцу, напрягая только ее.

Во время выполнения упражнения вы не должны держать палец на ЛК мышце. Вы сможете внутренне ощутить напряжение мышцы. Если вы испытываете трудности в изоляции от других тазовых мышц, то держите палец на ЛК мышце во время упражнений или тренируйте мышцу во время мочеиспускания, пробуя, сможете ли вы останавливать струю.

Требуется приблизительно три недели ежедневных упражнений для ЛК мышцы, чтобы добиться желаемого результата. Но и после этого вы должны ежедневно продолжать упражнения, чтобы сохранить мышцу сильной.

### УПРАЖНЕНИЕ 4 Продвинутое упражнение для ЛК мышц

После того как вы сделали 25 простых упражнений для ЛК мышцы в течение трех недель, попытайтесь выполнить следующее более трудное упражнение: добавьте 10 медленных. Напрягите мышцу за пять секунд, удержите напряжение пять секунд и затем расслабьте мышцу за пять секунд. Снова потребуется несколько дней или недель, чтобы осуществлять до 10 повторений. Это то, что нужно.

Делайте столько повторений, сколько сможете, так как они очень влияют на здоровье тазовых органов и сексуальное удовольствие. Я не могу переоценить важность упражнений для ЛК мышцы. Когда вы начнете замечать результаты, то сами поймете их важность.

### УПРАЖНЕНИЕ 5 Тазовые толчки и вращения

Следующие два упражнения могут помочь вам сделать более гибкими мышцы в тазовой области, особенно различных отделов бедер и ягодиц. Они также хороши для вашей спины. Гибкий таз может помочь вам принимать более сексуальные позиции и позволит стать более сексуально возбудимым. Слишком сильно напрягающиеся мышцы в тазовой области ограничивают вашу возбудимость и могут мешать ощущениям сексуального удовольствия.

Тазовые толчки могут быть выполнены как в положении лежа, так и стоя. Чтобы делать их стоя, поставьте ноги на ширину плеч и мягко, но твердо качайте таз взад-вперед при отсутствии движения любыми другими частями тела.

Если вы лежите, согните ноги в коленях и качайте ваши ягодицы, медленно двигайте их вверх и вниз, так, чтобы только они отрывались от пола. Выполняйте это упражнение в удобном темпе и повторите его приблизительно 20 раз. Сохраняйте остальные мышцы расслабленными и дышите равномерно.

Если вы хотите практиковаться с помощью таких тазовьк толчков во время ходьбы, то выталкивайте таз вперед с каждым шагом.

Тазовые вращения подобны толчкам. Лежа или стоя непрерывно вращайте бедрами. Если вы испытываете затруднения, можете попробовать использовать обруч (хула-хуп). Практикуйтесь, вращая бедрами с различной скоростью, и некоторые вращения выполняйте как можно медленней. Комбинируйте толчки и вращения, пробуйте делать их в течение пяти или десяти минут в день. Делайте их под музыку, если это доставляет вам удовольствие. Пробуйте закрыть глаза, чтобы лучше чувствовать свое тело.

**Список использованной литературы:**

1. Барбара Киссинг "Радости секса".