## Сексуальная атлетика

Вам не нужно быть атлетом, чтобы заниматься любовью на высшем уровне — вот что самое замечательное в занятиях любовью. Любой человек с любой физической подготовкой может иметь сексуальную близость, приносящую удовлетворение. Если у вас есть физические проблемы или ограничения, вы все равно можете заниматься любовью, находя нужное положение и сокращая время, которое вы на это затрачиваете, а также избегая действий, которые могут нанести вред. Все, что нужно — это творческий подход и умение прислушиваться к своему телу.

Несколько простых доступных упражнений помогут вам оставаться в хорошей "сексуальной форме". Я называю их "сексуальной атлетикой". Не беспокойтесь, вам не придется работать до седьмого пота. Напрягая мышцы половых органов и области таза и научившись при этом расслаблять остальные части тела, вы сможете проводить сладостные часы, погружаясь в любовную страсть.

**Физическая форма**

Перед тем как мы перейдем к специфическому тренажу области таза, давайте поговорим минутку об общем физическом состоянии. В хорошей ли вы физической форме? Атлет вы или марафонец? Или ваше физическое состояние так себе — вы настоящая размазня? Большинство находится где-то посередине. Чтобы извлечь максимальную целительную пользу из этой программы, вам нужно будет понять, как выйти на базовый уровень общего физического состояния. Что это значит?

Если вы курите, пожалуйста, сделайте все, чтобы бросить курить сразу, или начните сокращать количество выкуриваемых сигарет. Общеизвестный факт, что курение табака — одна из худших вещей для вашей половой жизни. Никотин — это стимулирующее вещество, которое ограничивает интенсивность кровообращения в мельчайших сосудах кожи. Он разрушает способность воспринимать внешние воздействия и ослабляет циркуляцию крови до того, что многие курящие люди теряют способность испытывать оргазм, а мужчины еще и эрекцию.

Если вы не делаете зарядку, начните с прогулок. Попытайтесь совершать каждый день короткую прогулку длительностью 15 или 20 минут. Любое упражнение, которое вы выполните, будет заряжать вас энергией и подготавливать к занятиям любовью. Как всегда, перед тем как начинать любую программу физических упражнений, проконсультируйтесь у врача.

**Питание**

Я полагаю, что наряду с занятиями любовью еда и питье — величайшие удовольствия в жизни. Простые удовольствия, подобные этим, являются теми моментами, которые вы разделяете со своим партнером. Также я считаю, что можно наслаждаться хорошей пищей и пить хорошее вино, не становясь толстяком или алкоголиком. Вы слышали о так называемом французском парадоксе? Французы известны своей склонностью к жирной пище и вину, и тем не менее они гораздо здоровее и находятся в лучшей физической форме, чем американцы. Объяснений существует множество, одно из них состоит в том, что французы стремятся не "перехватывать" между традиционными приемами пищи и в подростковом возрасте они активно развивают свое тело. И не забывайте: французы славятся как любовники. Может ли быть так, что они знают какой-то секрет, как нужно есть с удовольствием, пить с удовольствием и заниматься любовью с пользой для здоровья?

Если говорить более серьезно, то без сомнения, питание — один из определяющих факторов нашего физического самочувствия, так что важно убедиться, что удовлетворяются ваши потребности в пище.

У вас огромный избыток веса? Я не имею в виду милую полноту, нормальную и *не* являющуюся нездоровой. Если у вас клинический избыток веса — от 20 до 40 %, а то и более по отношению к идеальному весу для вашего роста — это может послужить препятствием к нормальной сексуальной жизни. Большой избыточный вес может влиять не только на вашу подвижность во время занятий любовью, но и на способность испытывать ощущения в генитальной области, оргазм и эрекцию. Люди с большим избытком веса обнаруживают, что слой жира в тазовой области уменьшает длину пениса на несколько дюймов, что становится источником сексуальных затруднений.

Если вам нужно похудеть, не переусердствуйте. Сконцентрируйтесь на заботе о своем теле и принимайте его таким, какое оно есть. Не насилуйте себя. Начинайте есть здоровую пищу — фрукты и овощи; следите за потреблением жира и каждый день выходите на прогулки. Если вам нужен более точный рецепт, обратитесь за советом к врачу. Это может оказаться вашим лучшим подарком себе.

**Лекарства**

Многие люди верят, что есть определенные средства — афродизиаки, которые стимулируют половое влечение. Но, увы, их не существует. Зато бокал вина или шампанского, выпитый вместе с партнером, может помочь вам обоим расслабиться и избавиться от стрессов, накопившихся за неделю, но я бы не рекомендовала делать это постоянно. Я видела, какой неизгладимый вред наносит алкоголь любовным отношениям. Употребление алкоголя ведет к серьезным затруднениям с эрекцией и эякуляцией, желанием и оргазмом.

Некоторые люди говорят, что испытывают более сильное половое влечение, если курят марихуану или нюхают кокаин. Любое положительное действие наркотиков быстротечно. Единственный же результат, который останется надолго, — это неспособность заниматься любовью в довершение к полной потере физического и психического здоровья.

А как же насчет выписанных лекарств? Ослабление половой функции является побочным действием многих средств, включая лекарства от язвы, гипертонии и даже антигистамины. Если вы беспокоитесь насчет возможных последствий, проконсультируйтесь у врача.

Я отнюдь не считаю себя богиней здоровья или королевой красоты и в основном предпочитаю проводить время, обсуждая положительные стороны занятий любовью; тем не менее должна посоветовать: если вы хотите, чтобы ваша сексуальная жизнь била ключом и приносила наслаждение, бросьте курить, нормализуйте питание, потребление алкоголя и прием лекарств, выполняйте *какие-нибудь* упражнения и откажитесь от употребления наркотиков.

**Упражнения для мышц таза**

Первый шаг на пути к сексуальному совершенству — хорошая физическая форма. Второй — надлежащее состояние "сексуальных мышц". ЛК, или группа лобково-копчиковых мышц, находится между костями таза и копчиком. Эта группа мышц поддерживает органы таза, и даже более интригующе: это она — ключ к длительному гармоничному любовному союзу.

Существуют специальные упражнения для мужчин и женщин, которые позволяют укреплять и контролировать эту группу мышц.

***Упражнение ЛК-мускулатура у женщин***

***Перед тем как начать***

Перед тем как работать с ЛК-мышцами, их надо почувствовать. Положите один палец на малые половые губы или введите его внутрь влагалища до первого сустава. Представьте, что вы мочитесь и хотите остановиться. Мышцы, которые сокращаются при этом вокруг вашего пальца, и есть мышцы группы ЛК. Внутренне вы должны ощущать напряжение или сокращение мышц во влагалище и тазовой области.

Когда вы сокращаете эти мышцы, убедитесь, что одновременно вы не напрягаете мышцы брюшной полости или бедер. Помните также, что во время напряжения ЛК-мышц нужно глубоко и ровно дышать и расслабиться. Вы должны быть способны сокращать ЛК-мышцы так, чтобы со стороны это не было заметно.

***Упражнение***

Когда вы установили местоположение этих мышц, больше нет нужды держать там руку при напряжении и расслаблении. Трижды в день уделяйте несколько минут сокращению и расслаблению ЛК-мышц (20 раз). Дышите глубоко и ровно. Вы можете делать эту гимнастику в любое время и в любом месте — за рулем, стоя в очереди или когда листите зубы. Если вы дама в летах, "в теле" и неоднократно рожали, лучше начать с 5-10 раз, а затем дойти до 20. ЛК-мышцы легко устают и не всякий раз до конца расслабляются, но со временем это придет в норму.

Сильные ЛК-мышцы таят ряд больших преимуществ для женщин. Они укрепляют и тонизируют стенки влагалища и позволяют лучше контролировать мочевой пузырь. Также с их помощью после родов влагалище быстрее сокращается. (Эти упражнения впервые предложил акушер доктор А. X. Кегел для того, чтобы исключить недержание у беременных и рожениц. Их часто называют упражнениями Кегела.) Развитые ЛК-мышцы способствуют усилению оргазма у мужчин и у женщин. Это происходит потому, что если ЛК-мышцы натренированы, кровенаполнение и отток в половых органах будут сильнее. Кроме всего прочего, выполнение этих упражнений доставит вам удовольствие и прибавит хороших ощущений.

***Упражнение ЛК-мускулатура у мужчин***

***Перед тем как начать***

Чтобы почувствовать ЛК-мышцы, приложите два пальца к месту, находящемуся за яичками. Теперь представьте, что вы мочитесь и хотите остановиться. Мышцы, которые вы сожмете для этого, — это и есть ЛК-мышцы. Повторите упражнение несколько раз, чтобы знать точно, где расположена данная группа мышц.

***Упражнение***

Трижды в день напрягайте и расслабляйте эту группу мышц по 20 раз. Теперь вы знаете, где они находятся, поэтому нет нужды держать там руку. Убедитесь, что вы не напрягаете мышцы брюшной полости, ягодиц или лицевые мускулы. Остальные мышцы должны быть максимально расслаблены, и помните, что во время выполнения упражнения дышать нужно ровно. Это упражнение очень легкое. Напрягая и расслабляя ЛК-мышцы, вы получите удовольствие и даже почувствуете легкое возбуждение, потому что во время-упражнения увеличивается приток крови к половым органам.

Для того чтобы вы смогли повторить напряжение ЛК-мышц 20 раз, может потребоваться некоторое время; если вы человек преклонного возраста или имеете избыточный вес, лучше начать с 5-10 раз. Не делайте больше 20 повторений подряд, потому что ЛК-мышцы могут воспалиться. Потребуется примерно три недели, чтобы ЛК-мышцы были в форме, а потом необходимо делать это упражнение всю жизнь. Это очень важно для поддержания хорошей сексуальной формы. Мужчины, у которых развиты ЛК-мышцы, получают больше удовольствия от эрекции, их половые органы более чувствительны, они могут контролировать эякуляцию, испытывать сильные и даже множественные оргазмы.

Другое важное преимущество упражнений на развитие ЛК-мышц у мужчин — это улучшение состояния предстательной железы. Чем сильнее ЛК-мышцы, тем сильнее эякуляция, что означает полное опорожнение предстательной железы. Мужчинам, у которых стабильная и полная эякуляция, гораздо реже угрожает простатит. Если вы используете программу сексуального исцеления этой книги, чтобы решить специфические сексуальные проблемы, то упражнения на развитие ЛК-мышц — для вас. Практика показывает, что пациенты, которые быстро учатся испытывать оргазм, контролировать эякуляцию и иметь эрекцию — это те люди, которые прилежно развивали ЛК-мышцы. Я вас убедила? Надеюсь.

***Развитая ЛК-мускулатура у мужчин и женщин***

После того, как вы усвоите основные упражнения на развитие ЛК-мускулатуры, попробуйте выполнить упражнение более высокого уровня. Добавьте к 20 быстрым повторениям 10 медленных. Вы должны чувствовать, как мышцы "втягиваются" и "выталкиваются" обратно. Попробуйте теперь напрягать мышцы в течение 5 секунд, 5 секунд держите их в напряженном состоянии и, наконец, за 5 секунд расслабляйте. Сначала больше 1-2 раз не получится, но в конце концов вы дойдете до 10 раз. На это могут уйти дни или недели, время в данном случае не имеет значения, важен мышечный тонус.

***Упражнение***

***Раскачивание бедер***

Третья стадия сексуального совершенствования — обретение контроля над произвольными сокращениями мышц таза. Люди, сталкивающиеся с сексуальными проблемами, часто напрягают их бессознательно. Следующие три упражнения — раскачивание таза, вращение и наклон бедер — предназначены для мышц брюшной полости, ягодиц и бедер. Данные упражнения помогут расслабиться и снять напряжение в перечисленных областях. Они хороши как для мужчин, так и для женщин.

Раскачивания могут производиться лежа либо стоя. Идея заключается в том, чтобы посылать таз взад-вперед без движения остальных частей тела. Особенно важно не напрягать мышцы живота и ног.

***Упражнение***

Если вы лежите, согните ноги в коленях и медленно раскачивайте ягодицы вверх-вниз, так чтобы они являлись единственной частью тела, двигающейся относительно пола. Делайте их в том темпе, который вам нравится, и столько раз, сколько вам нравится. Вы можете раскачиваться под музыку или менять скорость движений.

Важная деталь заключается в том, чтобы остальные мышцы были расслаблены и дыхание было ровным. Не сдерживайте дыхание. Если вы хотите делать упражнение стоя, просто стойте и раскачивайте таз вперед-назад или же во время прогулки сознательно выносите таз вперед при каждом шаге.

***Упражнение***

***Вращение бедер***

Вращение бедер подобно их раскачиванию. Лежа или стоя, вращайте бедрами назад — в сторону — вперед — в сторону. Вспомните Элвиса Пресли. Если это движение вызывает трудности, купите обруч и занимайтесь с ним. Попробуйте вращение на разной скорости. Вращайте тазом так медленно, как только можете. И помните: не напрягайте мышцы ягодиц, ног и брюшной полости.

Комбинируйте раскачивание бедер с их вращением и делайте это под музыку, если так вам будет лучше. Постарайтесь ежедневно уделять этим упражнениям по 10 минут. Закрывайте глаза, чтобы лучше чувствовать тело. Секрет упражнений заключается в том, чтобы вращать и раскачивать бедра, оставаясь расслабленными. Мужчины часто стремятся напрячь мышцы бедер. Их расслабление может увеличить вашу способность к возбуждению и эрекции.

***Упражнение***

***Наклон бедер***

Лягте на спину, ноги согните в коленях. Попробуйте двигать тазом вверх и вниз. Это подобно раскачиванию, но здесь у вас меньше свободы, потому что нижняя часть спины должна быть неподвижна относительно пола. Данное упражнение можно выполнять и стоя. Просто держите нижнюю часть спины в одном положении, а тазом двигайте вперед-назад.

У вас что-то неладное со спиной? По опыту я знаю, что большинство людей могут делать все три упражнения безовсякого риска, особенно если темп медленный. Если у вас заболевание нижней части спины, поступите проще: проконсультируйтесь у врача прежде, чем начать.

Некоторые физические упражнения могут быть очень полезными для занятий любовью, особенно растягивания, сидение на корточках и т. д. Вообще говоря, любые упражнения хороши для сексуальной жизни, потому что улучшаются работа сердечно-сосудистой системы, гибкость, самооценка и общее физическое состояние. Поэтому если у вас есть программа физических упражнений, которые приносят вам радость и ощущение комфорта, присовокупите к ней упражнения на развитие ЛК-мышц и бедер.

**Список использованной литературы:**

1. Кислинг Б. Целительные свойства секса. 1999.