

WOMAN
INSIGHT

Чек-лист

*Для
диагностики
интимных
мышц*



Интимные мышцы

это, в первую очередь, важная зона для профилактики разнообразных гинекологических заболеваний.

Кроме того, это мощный инструмент для проявления своей женственности и сексуальности.

Для того, чтобы узнать, какой фактор привел к ослабленности интимных мышц, мы предлагаем тебе пройти небольшую диагностику и проверить себя по этому **чек-листу:**



1 Тебе сложно достигнуть оргазма?

От тонуса интимных мышц напрямую зависит твоя способность получать сексуальное удовольствие. Если с трудом достигаешь кульминации, возможно, дело не в партнере, а в тебе.

Укрепляя мышцы тазового дна, ты сможешь даже сама контролировать свои оргазмы, отдаляя или приближая их.



2 Бывают неконтролируемые мочеиспускания?

С недержанием женщины особенно часто сталкиваются после 35 лет или после родов, хотя оно может возникнуть и раньше. Если тебе сложно контролировать мочеиспускание, это важный симптом ослабленных мышц тазового дна.

3 Ты резко и сильно худела?

Если ты в короткий срок значительно сбрасывала вес, это вполне могло привести к ослаблению интимных мышц. Слабый мышечный тонус опасен не только для полноценной половой жизни, он может стать причиной опущения матки и серьезных проблем со здоровьем.

4 Часто бывают инфекции половой системы?

Если часто простужаешься, страдаешь от молочницы или других проблем, скорее всего, дело в слабых интимных мышцах. Тебе лучше не только бороться с симптомами, но и устранять причину.





5

Ты рожала?

Ослабление мышц тазового дна после родов — обычное дело, особенно если до и во время беременности ты вела не слишком активный образ жизни. Организму нужно время, чтобы восстановиться. Если прошло 3 месяца после родов, ты можешь заниматься интимной гимнастикой с разрешения гинеколога.

6

Отсутствие регулярной половой жизни?

Секс — это ведь тоже нагрузка и физические упражнения. Его отсутствие может стать причиной ослабленных мышц тазового дна.

*Если ты нашла себя в **2-х** или ...*

более пунктах, то стоит уже бить в колокола!

Проблема может казаться незначительной на данном этапе жизни, но пренебрежение одним может потянуть за собой другое.

Поэтому сейчас самое время начать заниматься собой и подтянуть себя тренировками интимных мышц, о том как это сделать мы расскажем.

Что дает тренировка интимных мышц?

В интимной гимнастике есть несколько основных моментов:

оздоровительный, оргазмический и эзотерический.

Давай рассмотрим зачем нужен каждый из них, за что они отвечают и как влияют на нас...



Оздоровительный

Первое и основное, для чего нужна тренировка интимных мышц - это поддержание или улучшение женского здоровья.

1. Мышцы в хорошем состоянии удерживают половые органы в правильном положении, то есть ты будешь более активна и у тебя не будет проблем в этой части организма.

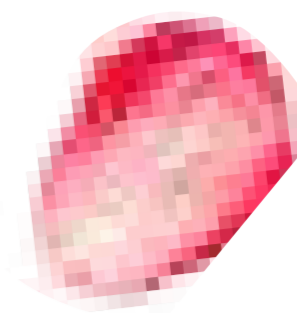
2. Это помогает гормонам усиленно вырабатываться (в особенности это касается гормона, который отвечает за женскую молодость и красоту). То есть, ты будешь привлекательна и притягательна.

3. Циркуляция крови приходит в полный порядок, а это значит, что половые органы получают необходимое питание. То есть, у них не будет проблем с качественным выполнением своих функций.

Как это сказывается на внешнем виде? Все просто. Состоянии эйфории внутри дает внешнюю красоту, сияющие глаза и притягательность.



Оргазмический



Тренировка интимных мышц дает нам возбуждение, при котором появляются выделения особой секреции. Их запах на физическом уровне приманивает мужчин. То есть, если упростить, то от нас исходят особые флюиды, мы испускаем феромоны в невероятном количестве, которые приманивают “самцов” к нам.

Во время полового акта, мужчина почувствует, что интимные мышцы у женщины натренированы. Как это проявляется?

- 1. Вход намного более плотный и упругий.**
- 2. Женщина может контролировать сжатие и расслабление так, как сама того пожелает.**
- 3. Появляется возможность довести мужчину до оргазма в позе наездницы без единого движения телом. Только сжатие интимных мышц.**
- 4. Женский оргазм становится намного более яркий и чувственный. Кроме того, ты гарантированно сможешь его получать, а не надеяться на случай.**

Так что каждая женщина, которая хочет прокачивать себе в сексуальном плане просто обязана заняться тренировками. Тогда она будет играть на мужском члене, как на флейте, и мужчина просто не сможет от нее оторваться.

Эзотерический

Сексуальная энергия, которая исходит от женщины, может вводить мужчин в транс, выбраться из которого будет невероятно сложно. Знаешь каков ее секрет?

Натренированные интимные мышцы.

В сакральных писаниях сказано, что **женский "мозг" находится в животе**. Это наш центр, источник нашего творчества и интуиции. Если создать в этом центре большой поток энергии, которая будет питать женскую интуицию и творческие способности, женщина будет намного полнее проявляться в мире, намного эффективнее решать задачи. **Она сможет и сама быть счастливой, и своих близких вдохновлять, поддерживать и уравнивать. На таких женщинах держится мир.**

Самый очевидный пример, который можно привести - это чистокровные цыганки. Ты когда-то обращала внимание на то, как они ходят? Бедро "ходят восьмеркой", подол юбки разлетается в разные стороны. Это невероятно красиво. А их глаза? Манящие, красивые, светящиеся. Вот и вся магия их "гипноза".



Раскрой свою сексуальность
на бесплатном мастер-классе
с Людмилой Керимовой

"Женственность на 100%"

[УЗНАТЬ ПОДРОБНЕЕ](#)

