

18+

АНАНДА ДЕСАИ

Как сделать влагалище узким

ПРАВИЛЬНЫЕ ПОЗЫ ДЛЯ СЕКСА
И ТРЕНИРОВКИ МЫШЦ



Ананда Десаи

**Как сделать влагалище
узким. Правильные позы для
секса и тренировки мышц**

«Издательские решения»

Десаи А.

Как сделать влагалище узким. Правильные позы для секса и тренировки мышц / А. Десаи — «Издательские решения»,

Мы подробно рассмотрим, как достигается ощущение «узости» влагалища, какие позы в сексе могут усилить ощущения для обоих партнеров, и как специальные тренировки мышц тазового дна могут способствовать улучшению качества интимной жизни. Будет уделено внимание анатомическим и физиологическим аспектам женского тела, влияющим на тонус и эластичность влагалища, а также тому, как эти ощущения могут меняться с возрастом.

© Десаи А.

© Издательские решения

Содержание

Как сделать влагалище узким: Правильные позы для секса и тренировки мышц	6
Конец ознакомительного фрагмента.	9

Как сделать влагалище узким Правильные позы для секса и тренировки мышц

Ананда Десаи

© Ананда Десаи, 2026

ISBN 978-5-0070-3000-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

На ощущение «узости» влагалища влияет поза, в которой вы занимаетесь любовью. Например, попробуй сделать так: ложись на бок, сведи бедра и позволь партнеру войти в тебя со стороны спины.



Как сделать влагалище узким: Правильные позы для секса и тренировки мышц

Почему тема интимного здоровья и ощущений важна для женщин? Интимное здоровье является неотъемлемой частью общего благополучия женщины, оказывая прямое влияние на ее самооценку, эмоциональное состояние и качество жизни. Удовлетворенность в интимной сфере может способствовать развитию более глубоких и крепких отношений, повышению уверенности в себе и общему ощущению полноты жизни. Игнорирование или недооценка важности интимного здоровья может привести к дискомфорту, неудовлетворенности и даже к развитию психосоматических проблем. Понимание и забота о своем теле, в том числе о его интимных функциях, является проявлением любви к себе и уважения к своему телу.

Как физиология и психология влияют на качество интимной жизни? Качество интимной жизни является сложным переплетением физиологических и психологических факторов. Физиологические аспекты включают в себя гормональный фон, состояние мышечного тонуса, кровообращение в области малого таза, а также общее состояние здоровья. Психологические факторы проявляются в уровне стресса, эмоциональной близости с партнером, самооценке, наличии комплексов и страхов, а также в опыте прошлых отношений. Гармоничное сочетание этих двух составляющих является ключом к полноценной и приносящей удовольствие интимной жизни. Когда физиология и психология работают в унисон, женщина способна полностью раскрыть свой сексуальный потенциал и получить максимальное удовольствие.

Краткий обзор тем, которые будут рассмотрены в книге. Эта книга посвящена вопросам интимного здоровья и удовольствия женщины. Мы подробно рассмотрим, как достигается ощущение «узости» влагалища, какие позы в сексе могут усилить ощущения для обоих партнеров, и как специальные тренировки мышц тазового дна могут способствовать улучшению качества интимной жизни. Будет уделено внимание анатомическим и физиологическим аспектам женского тела, влияющим на тонус и эластичность влагалища, а также тому, как эти ощущения могут меняться с возрастом. Мы обсудим практические методы тренировки мышц тазового дна, рассмотрим эффективные сексуальные позы и дадим рекомендации по поддержанию интимного здоровья на долгие годы. Цель книги — предоставить женщинам знания и инструменты для достижения максимального удовольствия и укрепления уверенности в себе.

Тема тонуса интимных мышц и ощущения узости влагалища окружена множеством мифов, заблуждений и не всегда корректной информации. Многие женщины задаются вопросом, можно ли повлиять на эластичность и силу сжатия мышц тазового дна, и если да, то как это сделать безопасно и эффективно. В этой книге мы подробно рассмотрим анатомию и физиологию женского тазового дна, разберем научно обоснованные методы тренировки интимных мышц, а также обсудим, как определенные позы во время секса могут усилить ощущения для обоих партнеров, создавая иллюзию большей узости и плотного контакта.

Важно сразу отметить: термин узкое влагалище не всегда означает патологию. В норме влагалище обладает высокой эластичностью и способностью растягиваться во время возбуждения и проникновения, а затем возвращаться к исходному тону. Узость, о которой мечтают многие, на самом деле — это хороший тонус мышц тазового дна, их способность сокращаться и обхватывать член партнера. Не путайте это с вагинизмом или другими состояниями, требующими лечения. Наша цель — укрепить здоровье мышц и улучшить сексуальные ощущения, а не создать болезненное напряжение.

Мышцы тазового дна — это группа мышц, которые поддерживают органы малого таза: мочевой пузырь, матку, прямую кишку. Они действуют как гамак, натянутый от лобковой кости до копчика. У женщин эти мышцы также окружают влагалище и уретру. Слабость этих мышц может приводить к таким проблемам, как недержание мочи, опущение органов, снижение чувствительности во время секса. Сильные мышцы тазового дна обеспечивают лучший контроль над мочеиспусканием, поддерживают органы в правильном положении и усиливают сексуальные ощущения за счет способности ритмично сокращаться вокруг партнера.

Тренировка этих мышц не только делает влагалище более упругим и способным к сильному сжатию, но и улучшает кровообращение в области таза, что положительно сказывается на возбуждении и смазке. Кроме того, женщины с развитыми мышцами тазового дна чаще испытывают оргазм, в том числе вагинальный, поскольку сокращения этих мышц во время оргазма становятся более интенсивными и продолжительными.

Ослабление мышц тазового дна может происходить по разным причинам. Самые распространенные: беременность и роды, особенно естественные; возрастные изменения (снижение эстрогена в менопаузе); хронические запоры и натуживание; подъем тяжестей; лишний вес; малоподвижный образ жизни; некоторые гинекологические операции. Также фактором риска является генетическая предрасположенность.

Важно понимать, что ослабление мышц не происходит мгновенно. Это постепенный процесс. Многие женщины замечают, что после родов или с возрастом сексуальные ощущения стали менее яркими, появились проблемы с удержанием газов или мочи при кашле, чихании. Все это сигналы о том, что мышцам нужна тренировка. Хорошая новость в том, что мышцы тазового дна, как и любые другие, можно укрепить с помощью регулярных упражнений.

Прежде чем начать тренировки, необходимо научиться чувствовать именно те мышцы, которые нужно сокращать. Ошибка многих женщин: они напрягают ягодицы, пресс или бедра, а не сами мышцы тазового дна. Самый простой способ найти нужные мышцы — попробовать прервать струю мочи во время мочеиспускания. Те мышцы, которые вы при этом сжимаете, и есть ваше тазовое дно. Однако это упражнение нельзя делать регулярно, только 1—2 раза для ознакомления, так как частое прерывание может нарушить нормальное опорожнение мочевого пузыря.

Другой способ: ввести чистый палец во влагалище и попробовать сжать его. Если вы чувствуете давление на палец со всех сторон — вы нашли нужные мышцы. Третья методика: лечь на спину, согнуть колени, стопы на полу. Представьте, что вы пытаетесь втянуть внутрь себя воздух через влагалище или поднять воображаемую монетку. При этом живот и ягодицы должны оставаться расслабленными.

Упражнения Кегеля — это основа тренировки тазового дна. Классическое выполнение: сократить мышцы на 3—5 секунд, затем полностью расслабить на 3—5 секунд. Повторить 10—15 раз, 2—3 подхода в день. Постепенно можно увеличивать время сокращения до 10 секунд. Важно дышать ровно, не задерживать дыхание, не напрягать пресс, ягодицы и бедра.

Более продвинутый вариант: быстрые сокращения, когда мышцы сжимаются и расслабляются в быстром темпе, как будто вы пытаетесь поймать ритм. Это улучшает реактивность мышц. Также полезны ступенчатые сокращения: сначала слабое сжатие, затем сильнее, еще

сильнее, до максимума, а потом плавно расслабляться в обратном порядке. Это развивает контроль над силой сжатия.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.