

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ.

Женщина может идентифицировать мышцы промежности следующим образом : сядьте на унитаз, раздвиньте ноги, попытайтесь остановить струю мочи не двигая ногами. Мышцы, которые вы используете для этого, и есть ваши промежностные мышцы. Если вам не удастся обнаружить их сразу – не прекращайте попытки. Попробуйте в следующий раз.

А вот как мужчина может идентифицировать свои мышцы: попытайтесь остановить струю при мочеиспускании. Мышцы, которые вы используете и есть те самые. Вы ощутите напряжение и вокруг заднего прохода (ануса). Вы также используйте эти мышцы, когда тужитесь при попытках расстаться с последними каплями мочи.

Упражнения Кегеля состоят из трех частей:

Медленные сжатия:

- Напрягите мышцы, как вы делали для остановки мочеиспускания
- Медленно сосчитайте до трех.
- Расслабьтесь.

Сокращения:

- напрягите и расслабьте сексуальные мышцы как можно быстрее.

Выталкивания:

- Женщины: потужьтесь вниз умеренно, как при стуле или родах.
- Мужчины: потужьтесь как при мочевыделении или стуле.
- Мужчины и женщины: это упражнение, кроме промежностных мышц, вызывает напряжение и некоторых брюшных. Вы также ощутите напряжение и расслабление ануса.

Начните тренировки с десяти медленных сжатий, десяти сокращений и десяти выталкиваний по пять раз в день. Добавляйте по пять к каждому упражнению через неделю, пока их не станет по тридцать. Затем продолжайте делать по крайней мере пять наборов для поддержания тонуса. Вы должны, верно, выполнять 150 упражнений Кегеля каждый день.

Вы можете выполнять упражнения практически где угодно - во время вождения машины, прогулки, просмотра телевизора, сидя за столом , лежа в кровати. В начале занятий может оказаться, что ваши мышцы не хотят оставаться в напряженном состоянии во время медленных сжатий. Возможно, вы не сможете выполнять сокращения достаточно быстро или ритмично. Это потому, что мышцы пока слабые . контроль улучшается с практикой.

Если мышцы устали в середине упражнения, отдохните несколько секунд и продолжайте.

Для того, чтобы ощутить промежностные мышцы и проверить их увеличение, женщина во время упражнения может ввести один или два смазанных пальца во влагалище.

Для усиления эффекта, во время упражнений, можно во влагалище держать какой-нибудь предмет. Кроме пальцев можно использовать вибратор имеющий форму пениса. Включение вибратора добавит приятные ощущения к упражнению.

Упражнения Кегеля помогают иметь мужчинам более сильную эрекцию. Обучение напряжению, расслаблению и выталкивающим движениям позволяет мужчине управлять своей сексуальной системой наподобие того, как он управляет автомобилем. Напряжение - это акселератор, усиливающий возбуждение. Выталкивание - тормоз - может помочь остановить эякуляцию. **Не забывайте дышать естественно и ровно во время упражнений. Делайте от одной до двух сотен сжатий каждый день.**