

АННА ГРАЩЕНКОВА

# ПРОБУ ЖДЕНИЕ ЧУВСТ ТВЕН НОСТИ

как раскрыть  
свою сексуальность  
и научиться получать  
удовольствие

18+



БОМБОРА  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Бегущая с волками. Путь женщины

Анна Гращенко

**Пробуждение чувственности. Как раскрыть свою сексуальность и научиться получать удовольствие**

«ЭКСМО»

2022

УДК 392.6  
ББК 57.01

**Гращенкова А. Ю.**

Пробуждение чувственности. Как раскрыть свою сексуальность и научиться получать удовольствие / А. Ю. Гращенкова — «Эксмо», 2022 — (Бегущая с волками. Путь женщины)

ISBN 978-5-04-162635-8

Легкая, нежная, умиротворенная, гармоничная, манящая – такой хочет ощущать себя любая женщина. И ею будет та, кто осознает и чувствует всю многогранность своей женской природы. Психолог Анна Гращенкова предлагает техники и медитации, которые раскроют вашу сакральную женственность и сексуальность: вы научитесь включать и усиливать сексуальное возбуждение, познаете и примите истинную себя и сможете привлечь любого мужчину и обрести гармонию в отношениях. Кроме этого, автор предлагает авторскую методику по тренировке интимных мышц. С помощью этой книги вы: – поймете, как женственность связана с интуицией и творческими способностями; – избавитесь от бессознательных блоков, которые мешают получать удовольствие; – исследуете свое тело и научитесь быть оргазмичной; – станете желанной и привлечете в свою жизнь все желаемые обстоятельства. В формате PDF А4 сохранен издательский макет.

УДК 392.6

ББК 57.01

ISBN 978-5-04-162635-8

© Гращенкова А. Ю., 2022

© Эксмо, 2022

# Содержание

Введение	6
Глава первая. Пробуждение чувственности. Оргазмы	10
Природа женских оргазмов	11
Классификация оргазмов	13
Причины отсутствия оргазмов	15
Этапы оргазма	17
Конец ознакомительного фрагмента.	24

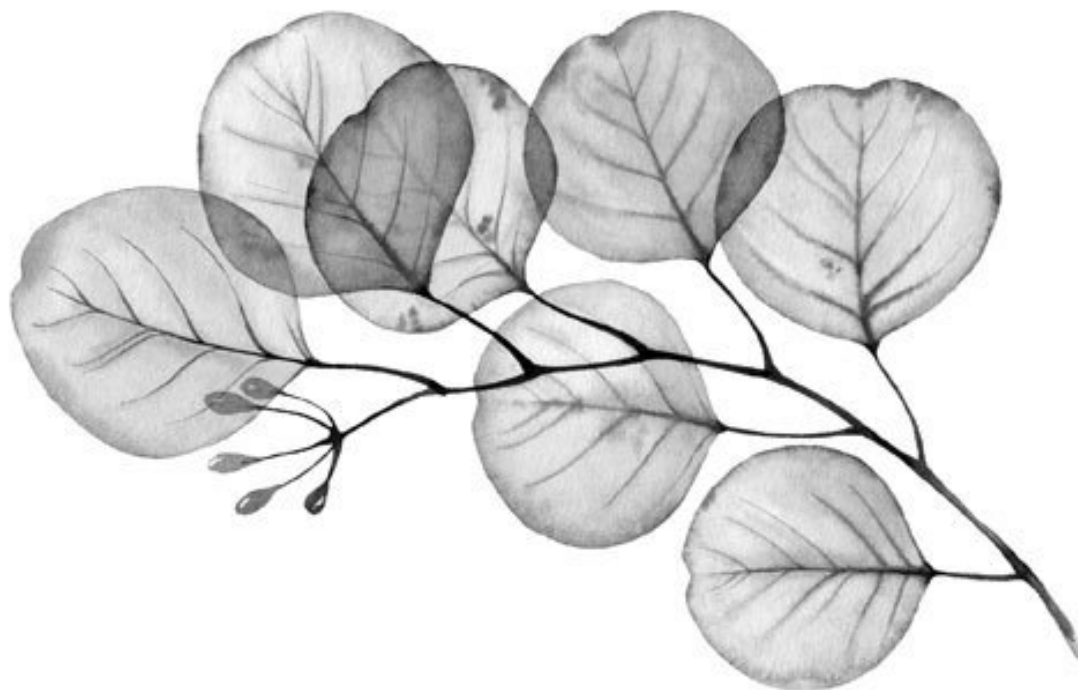
**Анна Гращенкова**  
**Пробуждение чувственности:**  
**как раскрыть свою сексуальность**  
**и научиться получать удовольствие**

© Гращенкова А., текст, 2022

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

## Введение



Что вы вкладываете в понятие «женственность»? Когда я задавала этот вопрос окружающим меня людям, мужчинам или женщинам, каждый отвечал по-своему. Но, в общем, ответы можно было разделить на несколько групп. Большинство людей описывали ухоженную женщину с привлекательной внешностью и идеальными формами, знающую, кого и чего она хочет. Чуть меньше говорили о внутренних характеристиках, таких как мягкость и умение заботиться. Кто-то и вовсе смысл этого понятия видел исключительно в таких качествах, как уход за детьми, умение готовить пищу и содержать дом в чистоте. Отчасти когда-то все эти убеждения разделяла и я. Но только до определенного времени.

Я хочу поделиться с вами наблюдениями из моей практики, а также личным опытом, который заставил меня изменить мое представление о женственности и сексуальности.

Условия моей жизни складывались удивительным образом, после чего я сделала смелые выводы о том, что, развивая в себе чувственность, чувствительность, оргазмичность, каждая из нас способна раскрыть глубинную женственность, в которой, помимо удовольствия, получаемого от тела, есть куда больше. Сексуальная энергия, которую в себе способна пробудить любая женщина, напрямую связана с творческими способностями и интуитивностью.

За годы работы частной психологической практики и над собой я сделала вывод, что за внешней оболочкой женского тела и некоей «поверхностной женственностью» есть очень мощная глубинная женственность, распаковывая которую мы получаем доступ не только к возможностям собственного тела (в виде умения получать яркие ощущения), но и разума (таким как креативность и интуиция).

Часть этого пути я уже прошла и могу поделиться своим опытом. Поэтому если сейчас вы находитесь в точке познания себя и хотите развить в себе способность не только получать несколько видов оргазмов, но и глубже познакомиться со своей природой, принять истинную себя, распаковать ваши таланты и способности, наладить контакт с глубинным самоощущением и интуитивностью, то эта книга для вас.

Возможно, в тех жизненных историях, которые я буду описывать на страницах этой книги, вы узнаете себя и сделаете новые выводы.

Я познакомлю вас с техниками, которые позволяют – без существенных материальных вложений в виде каких-либо специальных гаджетов – натренировать интимные мышцы и научиться управлять ими, а также с техниками включения и усиления сексуального возбуждения. Мы научимся работать с бессознательными блоками, которые порой мешают получать удовольствие, хотя наше тело способно испытывать его. Вы познакомитесь не только с физическими, но и с энергетическими практиками по развитию своей сексуальности, научитесь самостоятельно программировать себя на то, чтобы проживать разные грани состояний женской силы. Мы соприкоснемся с неизведанной частью нашей психики, подсознания и интуиции, чтобы использовать ее для создания и привлечения желаемых обстоятельств в нашу жизнь.

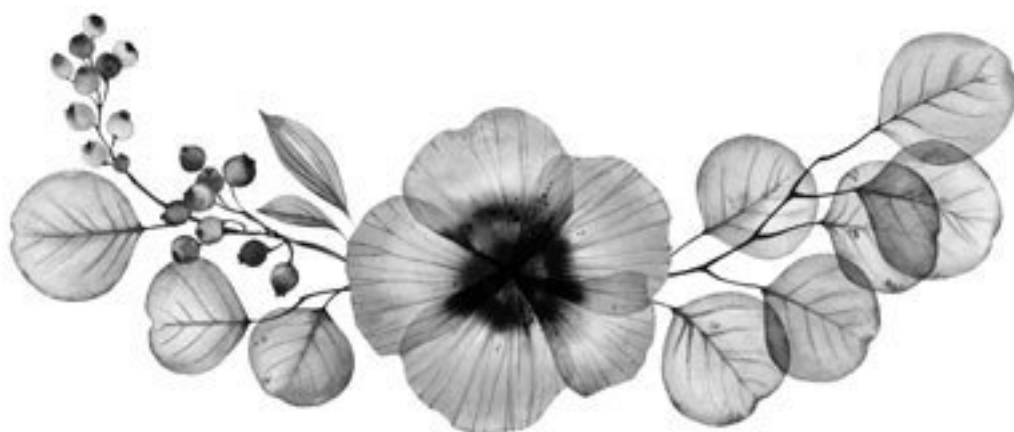
Все практики, техники и задания, что я предлагаю вам в этой книге, способны изменить жизнь любого человека так же, как в свое время поменяли мою. Будучи рядовым специалистом, но встав на этот путь пробуждения своей женской природы, я открыла для себя способность к рисованию, писательству и созданию продуктов для психологов и просто людей, которым интересна тема психологии и раскрытия своего потенциала. Мое чувствование и чувствительность возросли в разы. И я ощутила, как это – «жить в согласии со своим сердцем» и выбирать свой путь, получая на нем необходимые именно мне знания и опыт.

Если вы постоянно находитесь в поисках готовых ответов на вопросы вроде «Что мне делать?», «Как вновь научиться доверять?», «Как точно знать, что меня не предадут?», то, скорее всего, вы живете не в согласии со своим сердцем. Поэтому, если хотите вступить на этот путь, приготовьтесь к тому, что здесь не будет готовых ответов на вопрос, как жить и что делать. Но здесь вы найдете настоящие сокровища – опыт, знания и инсайты – и они будут только ваши.

Нет единого рецепта счастливой жизни. Поэтому те практики, которые я предлагаю – это своего рода кнопки запуска возможностей тела и разума. Но только когда мы открываем свое сердце, начинается настоящее волшебство.

И если вы решились на перемены в своей жизни, то приготовьте красивую тетрадь или блокнот для ваших инсайтов и диктофон. Это важно, чтобы ваши озарения и выводы были для вас видимыми, визуализированными.

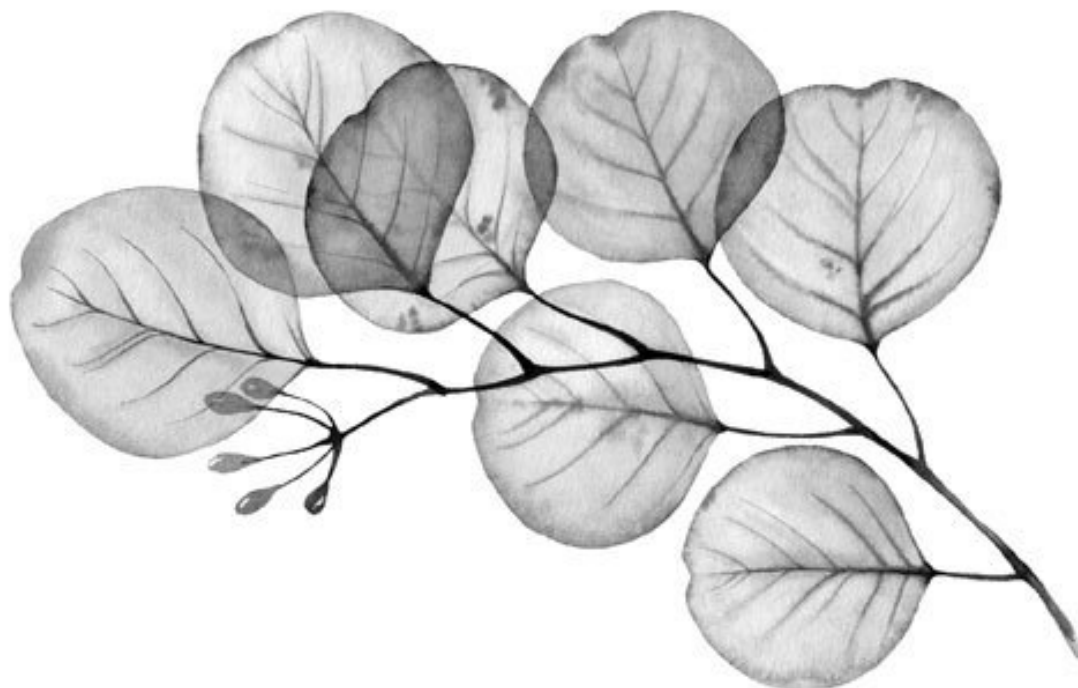
Я предлагаю вам встать на путь пробуждения своей глубинной женственности и обещаю, что это будет мощно, приятно и удивительно.



“Сексуальная энергия, которую в себе способна пробудить любая женщина, напрямую связана с творческими способностями и интуитивностью.”



## Глава первая. Пробуждение чувственности. Оргазмы



Для того чтобы пробудить свою чувственность и чувствительность, ответьте себе на вопрос: а как вы можете чувствовать? И насколько яркие эти ощущения? Я сейчас говорю про физиологию и про возможности нашего женского тела. Умение испытывать оргазмы и получать удовольствие – это нормальное явление. Но в современном мире, когда наш образ жизни порой принуждает нас зарабатывать, чтобы выживать – покупать продукты, платить по счетам и так далее, – у нас не остается времени на себя и отдых. Или же за каждодневными домашними делами и обязанностями мы забываем о себе, растворяясь в потребностях других, и постепенно эта способность, встроенная в нас природой, угасает за ненадобностью. Иногда она даже и не раскрывается вовсе, потому что женщина проживала те или иные обстоятельства, которые препятствовали этому. Но не забывайте, что женщина начинается с тела, и когда мы встаем на путь раскрытия своей глубинной женственности, первым пробуждается именно оно. Поэтому мы начнем с приятной и одновременно острой темы оргазмов.

## Природа женских оргазмов



Оргазм – это совокупность определенных изменений не только на уровне физиологии, но и на уровне психики, а также энергетического состояния. Если в какой-либо из этих сфер есть «пробки», уровень оргазмичности снижается. Например, ментальные или психические проблемы в виде блоков и убеждений. Или физиологические зажимы на уровне тела. Может быть, у вас недостаточно энергии, и вы ощущаете бессилие. Все это в совокупности или по отдельности снижает нашу оргазмичность и чувственность.

Женщина создана для удовольствия. И то, как она взаимодействует и ощущает мир, других людей, напрямую связано с ее чувственностью.



“Наша чувственность зависит еще и от того, какого качества как и мы способны испытывать оргазм.”

## Классификация оргазмов

Оргазмы в сексологии классифицируют по тому принципу, какие участки тела в процессе задействованы в большей степени.

**Клиторальный оргазм.** Клитор – это единственный орган в теле человека, который создан для удовольствия. Представляете, как нас любит природа, если именно женщины наделены им! Наша природа – в удовольствии! От жизни, от себя. У клитора есть головка и капюшон, однако это только наружная часть. Сам клитор уходит своими «ножками» глубоко внутрь нашего влагалища. Таким образом, стимуляция клитора помогает оргазму углубляться и дает возбуждение всему влагалищу.

**Вагинальный оргазм.** Туда же относится оргазм от точки «G». Кто-то считает, что этот оргазм относится к клиторальному, что при возбуждении клитора идет стимуляция в том числе и влагалища. Но в самом влагалище есть точки, от стимуляции которых мы получаем совсем другие ощущения. Вы будете их искать во время выполнения практик с помощью пальцев рук. Но об этом чуть позже.

Самая мифическая из таких точек – это зона точки «G». Она находится на передней стенке влагалища. При возбуждении она набухает и становится немного выпуклой. Как бугорок. Но ее можно почувствовать, только когда женщина находится в очень возбужденном состоянии. Да еще и под определенным углом. Но трудность заключается еще и в том, что во время полового акта партнер недостаточно стимулирует переднюю стенку, поэтому найти ее проблематично.

**Струйный оргазм** – сквиртинг. При таком оргазме женщина эякулирует. Да, у женщины тоже есть эякулят, который она может выбрасывать из своего лона. Дело в том, что на передней стенке влагалища у нас находятся парауретральные железы, которые наполнены жидкостью – женским эякулятом. Это секрет (не тайна, а химическое вещество), там много гормонов и феромонов, он может быть определенной текстуры, цвета, запаха в зависимости от того, в каком периоде цикла находится женщина в данный момент. Считается, что один такой оргазм заменяет полгода походов к психологу, потому что женщина «разряжается» эмоционально. Она получает оргазм такой силы, что он является исцеляющим. Эта жидкость выходит из мочеиспускательного канала, но это не моча. Момент выхода этой жидкости схож с процессом мочеиспускания, но по ощущениям это очень приятно. По цвету и по запаху вы поймете, что это не моча. Есть даже специальные курсы, где мужчин обучают определенным техникам интимного массажа, учат «ставить» руки определенным образом, чтобы довести женщину до подобного состояния. Есть техники так называемого йони-массажа, где так же с помощью специальных массажных движений партнер может довести женщину до состояния удовлетворения. Более того, технике йони-массажа можно научиться самостоятельно. Но об этом чуть позже.

**Маточный (цервикальный) оргазм.** Происходит, когда матка начинает сокращаться в результате стимуляции шейки. Когда матка «оргазмирует», у шейки наблюдается «всасывающий» эффект – влагалище начинает словно втягивать сперму внутрь. Это еще называют «поцелуем шейки матки». Это глубинный оргазм, он может длиться достаточно долго.

**Энергетический оргазм.** Это мощная энергетическая волна, пронизывающая все тело. Он похож на оргазм-разрядку и захватывает все тело, не только гениталии.

Упражнения на все виды оргазмов вы найдете в книге. Реальные результаты обязательно появятся, если вы ежедневно будете уделять практикам совсем немного времени.

## Причины отсутствия оргазмов



Отсутствие ощущения оргазма определяется термином «аноргазмия». Но людей с настоящей аноргазмией крайне мало. Их почти нет. Когда я изучала психологию в институте, я познакомилась с трудами Льва Семеновича Выготского<sup>1</sup>, который говорил, что «искаженное развитие идет по тем же законам, что и нормальное развитие, но с особенностями и асинхрониями». Другими словами, все идет по заданной природой траектории, но на развитие может потребоваться или больше времени, или какие-то зоны и участки будут развиваться быстрее или медленнее остальных. Если отнести отсутствие к разновидности искаженного развития, то оргазмы доступны каждому, и их можно ощущать. И если целенаправленно с этим работать, то все, что заложено в нас природой, откроется! Нужно только понять причину отсутствия чувственности и устранить ее. К таким причинам относятся:

**1. Незнание своего тела**, его особенностей, эрогенных зон.

**2. Неправильная мастурбация.** Это не про похоть, чувство вины или стыда. Это очень полезная вещь для того, чтобы вы понимали, как и что вам приятно и доставляет удовольствие. Это глубокое познание себя, своего тела.

**3. Слабые интимные мышцы.** И мы начнем работу по их укреплению уже в этой главе. Во влагалище есть 4 стенки: передняя – ближе к животу, задняя – ближе к анусу, и две боковые стенки – справа и слева. Само влагалище – это мышечная трубка. Эти мышцы можно и нужно тренировать, от их силы зависит интенсивность оргазма.

**4. Отсутствие внимания к нему.** Когда женщина живет только головой, и даже во время интимной близости ее не покидают мысли о прошлом, планировании будущего или другие размышления. Например, «что я приготовлю завтра» или «как пройдет запланированная встреча».

---

<sup>1</sup> Лев Выготский – психолог, ученый, занимавшийся построением авангардной футуристической «науки о Сверхчеловеке».

**5. Убеждения, травмы, стыд, чувство вины.** Когда мы не позволяем себе наслаждаться своей сексуальностью, считая, что это плохо и пошло.

**6. Отсутствие эмоционального переживания.** Женщина так устроена, что ей нужно не только ощущать, но и испытывать положительные эмоции. И поэтому в этой книге будут упражнения, которые задействуют еще и силу мысли. Мы будем активировать спящие нейронные связи и создавать новые, для того чтобы испытать приятные и в то же время интенсивные эмоции.

## Этапы оргазма



1 стадия. Возбуждение. Эта стадия начинается с чувствования: насколько интенсивно мы способны чувствовать, насколько возбуждены наши нервные окончания, насколько включается наш мозг.

2 стадия. Плато – пик возбуждения.

3 стадия. Оргазм.

4 стадия. Расслабление и переживание эмоций.

Часто случается так, что женщина перескакивает из состояния «плато» в состояние «расслабление», однако оргазма не происходит. Здесь могут мешать ментальные блоки, которые, скорее всего, выглядят так: «удовольствие – это плохо, небезопасно, мне не позволено». Это может быть страх отпустить контроль и расслабиться.

Я опишу алгоритмы выполнения практик, которые помогут преодолеть подобные барьеры. И это не просто физиология. Мы будем выстраивать новые нейронные связи, они позволят чувствовать, ощущать интенсивнее и, соответственно, приведут к возникновению новых положительных эмоций. А такое состояние дает дополнительную энергию.

Теперь переходим к заданиям и практикам. Я прошу вас относиться к ним серьезно. Техники эффективны, и при систематическом выполнении вы уже через несколько дней почувствуете себя другой, обещаю.



### Задание первое «Анализ четырех стадий оргазма»



Возьмите свой дневник инсайтов и опишите 4 стадии своего оргазма, отвечая на следующие вопросы:

**1. Возбуждение.** Как быстро вы возбуждаетесь? Какие свои эрогенные зоны знаете? Есть ли возбуждение? Или оно происходит в какой-то момент акта, а потом пропадает?

**2. Плато,** максимальное возбуждение. Как быстро вы достигаете состояния «плато»? Выходите ли вы из состояния «плато» в оргазм? Или возбуждение пропадает?

**3. Оргазм.** Ощущаете ли вы оргазм? Какой вид оргазма испытываете? Оцените силу оргазма в среднем по 10-бальной шкале.

**4. Расслабление.** Как вы переживаете эмоции? Каково ваше состояние после? Что вы ощущаете: наполненность/опустошение?

## Упражнение «Тренировка интимных мышц с помощью пальцев рук»



**Примечание.** Упражнение делаем на протяжении 30 дней, желательно каждый день. Однако в моей практике были случаи, когда выполнение этого упражнения через день давало даже больший эффект. Лучше воспользоваться диктофоном и записать последовательность выполнения практики своим голосом. Поскольку текст самой практики адресован от вас к вам самим, уместно использовать обращение «ты». Если вы запишете это упражнение на диктофон, то его выполнение займет у вас в среднем 20–25 минут. Но, поверьте, через 30 дней, выполняя это упражнение, вы почувствуете ощутимую разницу. Здесь очень важна личная гигиена. Перед выполнением упражнения тщательно вымойте руки.

Ложитесь удобно и закройте глаза.

Сделайте вдох, и на выдохе расслабьте мышцы промежности, ягодицы, живот, грудь, плечи, руки, шею, горло, лицо, щеки, челюсть, язык, глаза, лоб.

Положите любую руку на живот. Сделайте глубокий вдох животом, а на выдохе полностью расслабьтесь.

Снова вдох животом: живот надувается, рука поднимается, выдох, рука опускается и живот расслабляется. Сделайте пару глубоких вдохов и выдохов животом.

Вторую руку положите на область промежности. Почувствуйте, как тепло ладони направляется внутрь нее, и у вас получается еще больше расслабиться.

Аккуратно начинайте описывать круги и восьмерки пальцем одной из рук в зоне промежности в области больших половых губ.

Рисуйте круги, продолжайте глубоко дышать животом. Если первое время не получается одновременно описывать круги и дышать животом, дышите так, как можете, но со временем важно перейти на брюшное дыхание. Это помогает снизить активность симпатической и активировать работу парасимпатической нервной системы, которая отвечает за расслабление и восстановление организма.

Продолжайте рисовать круги и начинайте синхронно «рисовать» круги языком по своим губам. Таким образом пальцы будут рисовать круги по большим половым губам в области промежности, а язык одновременно с ними – по губам на лице. Должно стать очень приятно. Наши губы связаны с областью клитора и промежностью, поэтому, возбуждая и стимулируя губы, мы запускаем реакцию возбуждения на область клитора и промежность.

Важно самой научиться делать себе хорошо. Когда вы знаете себя и свои эрогенные зоны, то можете объяснить партнеру, как ощущаете удовольствие и как вам можно его доставлять.

Если вы чувствуете напряжение, страх, скованность или стеснение из-за того, что вас может кто-то заметить, просто выдыхайте это. Дышите глубоко.

Приложите палец руки к зоне промежности на небольшой участок кожи между анусом и влагалищем (просак).

Попробуйте как бы «втянуть» это место внутрь, напрягая его, а затем расслабить. Снова напрягите мышцы и расслабьте. Почувствуйте и представьте, как мышцы промежности начинают сокращаться. Внутренне вы начинаете ощущать, какие мышцы напрягаются, сокращаются и расслабляются. Сделайте несколько таких циклов «напряжение – расслабление».

Переведите палец на зону ануса. Втяните анус внутрь, ослабьте напряжение, расслабьтесь. И снова: втяните анус внутрь и расслабьте.

Начинаем счет и проговариваем шепотом или вслух: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20. Важно, чтобы не было задержки дыхания.

А теперь в обратном порядке: 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1. Расслабьтесь.

А теперь кончиками пальцев очень нежно начните описывать круги на малых половых губах.

Продолжаем дышать животом. Челюсть, лоб – все лицо должно быть расслаблено.

Все внимание направлено на область малых половых губ и вход во влагалище.

Постепенно вводим один палец круговыми движениями, как бы вкручивая его во влагалище.

Остановитесь на одной фаланге.

Начните описывать круги на входе во влагалище.

Сейчас вы стимулируете вход во влагалище, чтобы выделилась естественная смазка – ваш природный лубрикант.

Пальцем второй руки начните описывать круги в области больших половых губ. Можно их немного помять, чтобы кровь прилила к тканям именно этой зоны, и вы почувствовали возбуждение.

Очень нежно, как самый любящий и внимательный любовник, начните слегка подавать таз вперед, как бы насаживаясь на свой палец.

Так вы вводите палец сначала на 1/3, потом наполовину, а потом целиком внутрь влагалища.

Это должно быть очень медленно и очень приятно.

Прощупайте этим пальцем все влагалище: переднюю, заднюю и боковые стенки. Изнутри исследуйте, какие эти стенки наощупь. Насколько они гладкие или ребристые. Чем более выраженными будут складки, тем сильнее мышцы влагалища.

Запомните состояние своей слизистой на данный момент. Потому что со временем, выполняя это упражнение, она преобразится, интимные мышцы укрепятся, чувствительность повысится.

Постепенно, очень нежно и бережно введите во влагалище еще один палец. Теперь внутри у вас уже 2 пальца: указательный и средний.

Сейчас, с пальцами внутри, вы начинаете втягивать анус, так же, как вы это делали снаружи.

Начинайте считать, проговаривая шепотом или громче:

1 – втянула, расслабила.

2 – втянула, расслабила.

3 – втянула, расслабила.

4 – втянула, расслабила.

5 – втянула, расслабила.

Втягиваем только анус – так сокращается задняя стенка. И пальцами вы чувствуете это.

Представьте вход во влагалище. Пальцы внутри, и вход как бы обнимает пальцы со всех сторон. Ваша задача сейчас – сжать вход во влагалище, но при этом важно, чтобы сопряженные мышцы (ягодиц и живота) не включались.

Считайте, проговаривая шепотом или громче, как бы обнимая свои пальцы изнутри:

1 – сжала, расслабила.

2 – сжала, расслабила.

3 – сжала, расслабила.

4 – сжала, расслабила.

5 – сжала, расслабила.

6 – сжала, расслабила.

7 – сжала, расслабила.

8 – сжала, расслабила.

9 – сжала, расслабила.

10 – сжала, расслабила.

Перенесите свои пальцы на область передней стенки влагалища и представьте, как будто вы задерживаете струю мочи. Так напрягается только область клитора.

Считайте, проговаривая шепотом или громче, напрягая только область клитора:

1 – сжала, расслабила.

2 – сжала, расслабила.

3 – сжала, расслабила.

4 – сжала, расслабила.

5 – сжала, расслабила.

6 – сжала, расслабила.

7 – сжала, расслабила.

8 – сжала, расслабила.

9 – сжала, расслабила.

10 – сжала, расслабила.

Даже, если сразу сделать это не получится, – поверьте, это лишь дело практики. В дальнейшем, выполняя это упражнение регулярно, организм привыкнет и навык сформируется.

Отлично! Теперь подтяните мышцы ануса, сожмите вход во влагалище, как бы подтягивая пальцы внутрь себя. Ягодицы и живот расслаблены.

Считайте, проговаривая шепотом или громче, подтягивайте мышцы ануса и сжимайте вход во влагалище:

1 – сжала, расслабила.

2 – сжала, расслабила.

3 – сжала, расслабила.

4 – сжала, расслабила.

5 – сжала, расслабила.

6 – сжала, расслабила.

7 – сжала, расслабила.

8 – сжала, расслабила.

9 – сжала, расслабила.

10 – сжала, расслабила.

Переходим на статичное сжатие. На 1 – сжимаем мышцы ануса и входа и удерживаем их, считая до 10, потом расслабляем мышцы.

1 – сжатие мышц ануса и входа и счет шепотом или громче: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

2 – сжатие мышц ануса и входа и счет шепотом или громче: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

3 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

4 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

5 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

6 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

Теперь – динамическое сжатие. На счет 1 сжимаете мышцы входа, подтягиваете мышцы ануса, сжимаете мышцы клитора, затем расслабляетесь.

Считайте, проговаривая шепотом или вслух, подтягивая и напрягая мышцы ануса и влагалища: 1 – сжала, расслабила, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Переход на статичное сжатие. На 1 – сжатие мышц ануса, входа, области клитора и удержание их на счет до 10, потом расслабляем мышцы.

1 – сжатие мышц влагалища, области клитора и ануса и счет шепотом или громче: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

2 – сжатие мышц влагалища, области клитора и ануса и счет шепотом или громче: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

3 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

4 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

5 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

6 – сжатие: 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 и расслабление. Вдох – выдох.

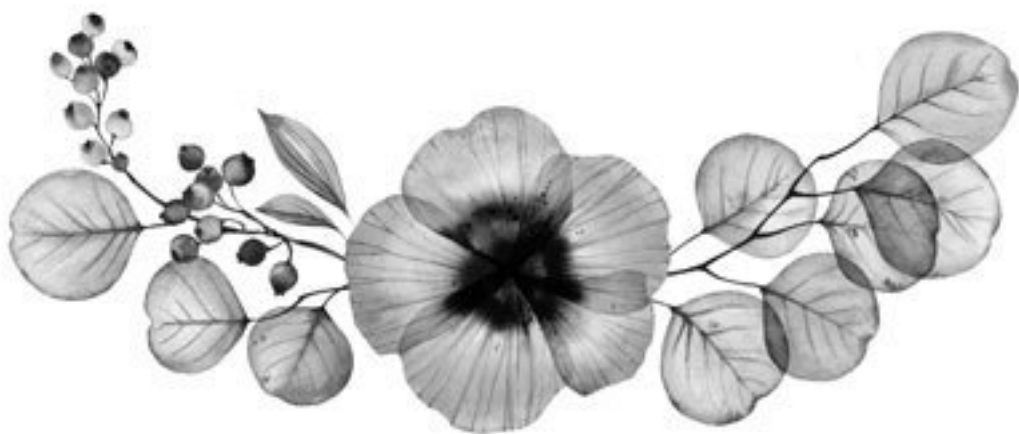
Раздвиньте пальцы внутри, получится «вилочка». Ваша задача – сжать мышцы, чтобы соединить пальцы вместе.

На счет 1 сжимаете мышцы входа, подтягиваете мышцы ануса, сжимаете мышцы клитора, соединяя пальцы вместе. И расслабляетесь.

2 – сжимаете, соединяя пальцы вместе. И расслабляетесь.

Считайте, проговаривая шепотом или громче и подтягивая и напрягая мышцы ануса и влагалища: 1 – сжала, соединила пальцы, расслабила, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20.

Извлекайте пальчики. И некоторое время продолжайте дышать животом, побудьте в расслабленном состоянии. По готовности открывайте глаза.



“Женщина начинается с тела, и когда мы встаем на путь раскрытия своей глубинной женственности, первым пробуждается именно оно.”

## **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.