

## **Вумбилдинг: как стать секс-богиней, или Что мы знаем о мышцах любви?**

Если бы все наши женщины научились делать **это**, статистика разводов перешла бы в раздел достояний истории, статистика абортів еле тлела бы где-нибудь на уровне «ноль с плюсом», мужчины раз и навсегда избавились бы от проблем с эрекцией и превратились бы в образцово-показательных сторонников моногамии. Да, еще поубавилось бы работы у пластических хирургов, потому как прекрасные дамы наконец-то бы поняли, что прекрасны они вне зависимости от размера бюста или формы бедер. Имя панацеи с кодовым названием «**это**»

—

### **вумбилдинг**

. Его также называют интимным фитнесом. Ну, а если обходиться совсем без комплексов, – тренировка вагинальных мышц.

### **Мужик сказал – мужик сделал**

Само слово «вумбилдинг» возникло от аббревиатуры ВУМ – вагинальные управляемые мышцы и кальки с английского «building» – «построение». Аналогией можно считать слово «бодибилдинг».

Как ни парадоксально, но основоположником вумбилдинга стал мужчина. Звали его **Владимир Муранивский**

, был он военным инженером по профессии и изобретателем по зову души. В молодости Муранивский жил на Дальнем Востоке, где у него случился роман с кореянской. Хрупкая маленькая женщина подарила ему божественные ночи любви. А ее потрясенный партнер задумался о том, почему раньше ни с кем ему не доводилось испытать таких ярких сексуальных переживаний.

Он засел за книги, проштудировал учебники анатомии. И сделанное им открытие потрясло его самой своей простотой: европейским женщинам на протяжении столетий цивилизация прививала отвращение к сексуальности; мышцы любви и сексуальные навыки у них за это время успели атрофироваться. Западные дамы потом научились получать возбуждение через психику, но разве его можно было сравнить с теми фейерверками ощущений, которые способны доставить себе и своим любовникам восточные женщины?

Для последних искусство совершенного владения мышцами вагины всегда оставалось самым мощным оружием обольщения и залогом счастливого материнства. Девочек в семьях с малолетства обучали нужным техникам. Тайские мастерицы, к примеру, вообще поражали воображение немислимыми сексуальными трюками: задуванием свечи, метанием дротика, «курением» трубки, игрой на дудочке.

Искатели Вечной женственности находились и до Муранивского. В середине XX века доктор **Арнольд Кегель** создал систему упражнений, которая потом так и называлась – «система Кегеля». Основывалась она на укреплении лобково-копчиковой мышцы и сфинктеров – кольцевых мышц мочевого пузыря и ануса. (Именно сфинктер позволяет задерживать струю при мочеиспускании.) Доктор Кегель разработал комплекс упражнений, построенных на попеременном сокращении и расслаблении этих мышц. Адресован он был в первую очередь пациентам с недержанием, а помогал молодым мамам, поскольку позволял относительно быстро привести в норму женский организм после родов. Но начинать занятия следовало задолго до предполагаемой беременности, так как тренировки по Кегелю быстрого результата не дают.

Муранивский же для «мышц любви» изобрел специальные тренажеры, официально признанные Роспатентом. Устроены они так: силиконовая камера для ввода во влагалище, насос, наполняющий камеру воздухом, и манометр, позволяющий отслеживать силу тех или иных мышечных сокращений. Сейчас тренажеры Муранивского все чаще можно увидеть в фитнес-клубах. Домашние эксперименты с подобными приборами нежелательны, иначе потом, скорее всего, потребуются срочная гинекологическая помощь.

### Ну, и кто из нас – бревно?

Но существует в вумбилдинге и базовый минимум, который можно попробовать освоить самостоятельно. Это на случай, если идея с тренажерами все еще кажется вам дикой, а счастья в любви и сексе все равно хочется.

1. Упражнение выполняется стоя. Ноги раздвинуты на ширину плеч, полусогнуты в коленях, руки соединены за головой. На счет «раз» делаем глубокий вдох и напрягаем сфинктер. На счет «два» приседаем, делаем выдох и расслабляемся. На счет «три» возвращаемся в исходное положение. Продолжительность повтора упражнения – четыре минуты.

2. Ложимся на спину, слегка сгибаем ноги в коленях, стопы – на ширине плеч. Ритмично

поднимаем и опускаем таз в течение 2-3 минут. Можно сделать до пяти подходов.

3. Лежа в той же позе, приподнимаем таз, напрягаем мышцы бедер, ягодиц и сфинктеры. Стараемся продержаться в таком положении 1-2 минуты. Затем расслабляемся, отдыхаем 30 секунд. Повторяем еще раз пять.

4. Прodelываем предыдущее упражнение, но с сомкнутыми стопами. Так немного сложнее.

Уже через пару-тройку недель регулярных тренировок первые результаты дадут о себе знать. И если вы сами еще ничего не почувствуете, непременно почувствует ваш мужчина. Даже самые простые движения вагинальных и тазовых мышц сведут его с ума! Сжимая фаллос или препятствуя фрикции, мышцы любви заставят вашего партнера просто изнемогать от удовольствия.

Можно довести его до пика блаженства и при так называемом бесфрикционном акте, когда мужчина не совершает ни одного движения. Овладев азами вумбилдинга, многие женщины впервые в жизни узнают, что такое вагинальный оргазм и начинают получать его при любом половом акте, независимо от сексуальных возможностей мужчины.

Но перечень «побочных» эффектов интимного фитнеса на этом не заканчивается. Сюда смело можно добавить, во-первых, общее оздоровление всех женских детородных органов. В натренированных мышцах лучше происходит кровообращение. Стабилизируется гормональный обмен и местная микрофлора.

Во-вторых, хороший тонус влагалищных мышц обеспечивает легкие и практически безболезненные роды. Кстати, говорят о том, что отдельные поклонницы вумбилдинга испытывали во время родов даже оргазмические ощущения.

В-третьих, на Востоке развитию вагинальных мышц уделяли большое внимание еще и потому, что видели в нем естественный способ контрацепции. Тренированное влагалище способно само вытолкнуть сперму, нежелательные зачатия не страшны.

В-четвертых, прощаемся с целлюлитом. Вы укрепите не только мышцы любви, но и связанные с ними мышцы живота, бедер, ягодиц.

В-пятых, эти упражнения помогут поддерживать в норме гормональный баланс и не опасаться раннего наступления климакса. А в почтенном возрасте у вас не будет таких деликатных проблем, как недержание мочи.

И, наконец, самое интересное. Вашему избраннику теперь не угрожают никакие мужские сексуальные расстройства. Когда эрекция фаллоса происходит в слабых, потерявших упругость мышцах влагалища, то он тоже постепенно «увядает». Но рядом с секс-богиней любому мужчине гарантировано сексуальное долголетие.

Обязательное **предостережение**: прежде чем начинать осваивать вумбилдинг, сходите на осмотр в женскую консультацию. Воспалительные процессы и опущение матки – серьезный повод для того, чтобы отложить занятия до лучших времен. Противопоказаны они и в период беременности.

А в остальном никаких ограничений нет. Начинайте хоть сегодня. И поверьте, это доставит вам куда больше пользы и удовлетворения, чем умозаключения на тему «Все мужики – сво...» или «Как стать профессиональной стервой».

Автор - **Светлана Усанкова**

[Источник](#)