

Кегель - шары или тренажер для женских мышц

В этой статье мы поговорим о важности упражнений с кегель-шарами, как они изменяют вашу сексуальную жизнь и почему это полезно для женского здоровья в целом.

Молодая вы девушка или взрослая женщина, есть у вас ребенок или нет, упражнения с кегель шарами - прекрасный тренажер чтобы поддерживать внутренние (вагинальные) мышцы в тонусе. Бонусы от таких тренировок вы получите не только в интимной жизни, но и за ее пределами.

Внешне кегель шары очень похожи на анальные шарики, но будьте осторожны. Из-за отсутствия рукоятки они могут уйти глубоко в кишечник. Используйте каждую из игрушек только по их прямому назначению.

Кегель шары бывают трех видов:

- Классические. Предназначенные для тренировок вагинальных мышц.
- Вибрирующие. Они работают на повышение тонуса внутренних мышц и увеличивают желание перед сексом. Предпочтительно их используют для разогрева перед сексуальными играми.
- Со смещенным центром тяжести. Внутри таких шариков пустое пространство и более маленьких металлический шарик, который и задают амплитуду. Эти шарики работают комплексно.

Итак, давайте разбираться по-порядку. Для профилактики женского здоровья, укрепления мочеполовой системы и получения новых ощущений во время секса важно укреплять мышцы тазового дна. И лучшим помощником в этом станут кегель-шары.

Если вы попробуете напрячь низ живота, вы как раз почувствуете ту самую мышцу которая требует упражнений с весами.

О положительных сторонах. Главным преимуществом будет яркий оргазм во время секса. Если раньше вы не испытывали оргазм вовсе, вероятно, из-за тонуса который появляется в мышцах тазового дна в момент кульминации и которого не достаточно чтобы достичь пика удовольствия. Их мы и рекомендуем тренировать с кегель шарами. Мышечная база низа живота отвечает за возникновение оргазма. И благодаря тому на сколько эта мышца крепкая, настолько сильный оргазм вы испытаете.

Тренированность вагинальных мышц обеспечит не только сильный оргазм, но и легкость его протекания. Проще говоря, его будет легче достичь.

Когда вы тренируете мышцы с кегель шарами, образуется устойчивая мышечная память и в пик оргазма они уже будут работать так как надо. Достигнуть оргазма будет проще и быстрее.

Следующее важное преимущество упражнений с кегель шарами - возможность подарить партнеру новые впечатления от секса. Одним словом, тонус даст сужение вагинального объема. Проникновение пениса будет плотнее, контакт будет более чувственным. Плюс, вы

сможете играть мышцами когда член внутри вас. Весь спектр ощущений получит не только партнер, но и вы.

И еще парочка плюсов в копилку. Попробуйте поработать с кегель шаром перед сексом. Выталкивая и втягивая устройство, вы простимулируете вагину, увеличите циркуляцию крови, как следствие увеличится выработка естественной смазки - разогреетесь к сексу на все 100 % .

Но не стоит рассматривать кегель шары только как девайс для тренировки. Внутренняя конструкция с вращающимися шариками не только разогреет вас перед сексом, она может стать полноценной секс-игрушкой.

И если вы думаете, что на этом все самое вкусное заканчивается, спешим обрадовать вас. Кегель шары станут достойным дополнением к вашим сексуальным играм вне дома. Отправляясь на свидание, можно попросить партнера устроить вам небольшие игры во время ужина. Вставьте игрушку внутрь перед выходом из дома, а за ужином подвигайтесь, сыграйте в активные игры, да что угодно. Подключайте фантазию, пробуйте и вам наверняка понравится. На протяжении всего вечера вы будете чувствовать разного уровня ощущения внутри себя и это отлично разогреет вас перед десертом.

На сегодняшний день выбор очень велик и даже материал из которого сделаны шары вы можете подобрать исходя из своих предпочтений. Алюминий, гипоаллергенный пластик, силикон и даже камень. Совет новичкам: Для своих первых кегель шаров отдавайте предпочтение более легким материалам: пластику или силикону. А когда мышцы окрепнут можно выбрать и более увесистый вариант.

В зависимости от уровня вашей подготовки выбирайте с ребристой поверхностью шарики или гладкие, их сложнее удержать не тренированным мышцам. Но зато у вас будет больше стимула продолжать тренировки.

От теории к практике.

Упражнения достаточно просты и результат после них зависит от регулярности выполнения.

1. Поочередное напряжение/сокращение и расслабление влагалищных мышц с помещенными во внутрь шарами.
2. Перемещение шариков выталкивающими движениями от матки в вход влагалища.
3. Учиться двигать шары по влагалищу вверх и вниз.
4. Когда ваши мышцы немного окрепнут, можно немного усложнить упражнения. Помещать один шар внутрь, а другой оставлять снаружи. И делать втягивающие и выталкивающие сокращения влагалищными мышцами.
5. И последнее совсем для профессионалов. Когда вы делаете все те же упражнения только дополнительно подвешиваете груз к кегель шарам.

Совет : старайтесь не повышать веса или количество повторений сразу. Делайте все упражнения размеренно и аккуратно. Прислушивайтесь к своим ощущениям. Так вы в короткие сроки достигните первых видимых результатов, без нанесения ущерба здоровью.

