

WOW
WOMAN

ЕКАТЕРИНА СМИРНОВА

WOW WOMAN

книга-коуч для женского
здоровья и сексуальности



Москва
2019

УДК 613.9
ББК 57.14
С50

В оформлении переплета использована иллюстрация:
vine_suede / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы фотографии и иллюстрации:
suns07butterfly, Tanya Syrytsyna, Anastasiya Samolovova, Evgeniya Anikienko,
krisArt, Daria Ustiugova, Berezina, Eisfrei, Sharapanovochka, olgers, Nikiparonak,
Natykach Nataliia, Magnia, Mrs. Opossum, il67 / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фото *Руслана Байбекова*
Модель — *Виктория Зарубина*

Смирнова, Екатерина Александровна.
С50 **WOW Woman. Книга-коуч для женского здоровья и сексуальности / Екатерина Смирнова.** — Москва : Эксмо, 2019. — 256 с.

ISBN 978-5-04-096746-9

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными. Теперь они доступны любой женщине. Известный специалист в этой области Екатерина Смирнова, врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике, научит упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, регулярно испытывать множественные оргазмы, стимулировать выработку феромонов, привлекающих внимание мужчин, сделать ощущения во время секса ярче как для вас, так и для вашего партнера и многое другое. Эта книга будет одинаково полезной женщинам любого возраста.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Обновленное и дополненное издание книги «Интимная гимнастика для женщин».

УДК 613.9
ББК 57.14

© Смирнова Е.А., текст, 2018
© Байбеков Р.Ш., фото, 2015
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-096746-9



СОДЕРЖАНИЕ

От автора / 12

Часть I / 17

ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ

Строение и функции 17

Защитная функция 19

Половая функция 20

Родовая функция 20

Выводящая функция 21

Вы это можете. Остановите развитие болезни / 21

Климакс — сухость и зуд / 26

Эрозия шейки матки / 27

Значение кислорода для организма / 28

Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики / 30

Противопоказания к занятиям / 31

Показания к занятиям / 31

Часть II / 33

НЕ ДЛЯ ХАНЖЕЙ

Немного о магии секса / 33

Кому будет польза и выгода? / 36

Часть III / 39

ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА

Тестирование /	41
Подготовка и рекомендации к первому уровню /	42
Продолжительность занятий /	43
Что происходит с мышцей /	43
Комплекс упражнений для первого уровня /	45
«Жим»	46
«Жми — держи»	48
«Лифт»	49
«SOS»	52
«Пульс — мигание»	54
«Лесенка»	55
«Маяк»	58
«Злая кошка»	61
«Мостик»	64
Упражнения вне дома	68
Подготовка и рекомендации ко второму уровню	69
Второй уровень /	74
«Жим»	74
«Жми — держи»	76
«Аплодисменты»	78
«Волна»	80
«Евролифт»	83
«Трепыхание мотылька»	86
«Воробей»	88
«Пасть крокодила»	91

«Подсос — выталкивание»	95
«Танец»	98
«Омут»	100
Второй уровень нашей тренировки закончен	102
Подготовка и рекомендации к третьему уровню	102
Подготовка вагинального тренажера к использованию	103
Третий уровень /	105
«Жим»	105
«Жми — держи»	106
«Подтяжка»	108
«Выталкивание»	109
«Вверх-вниз»	111
«Удержание груза»	113

Часть IV / 117

ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК

План тренировок первого уровня /	117
Занятие № 1	117
Занятие № 2	121
Занятие № 3	125
Занятие № 4	130
Занятие № 5	136
План тренировок второго уровня /	143
Занятие № 1	143
Занятие № 2	147
Занятие № 3	152
Занятие № 4	158
Занятие № 5	165

Занятие № 6 174

Занятие № 7 183

План тренировок третьего уровня / 193

Часть V / 197

ЗАПАХ ЖЕЛАНИЯ

Эфирные масла — афродизиаки / 200

Как можно использовать
ароматы-афродизиаки? / 205

Страсти по мускусу и амбре / 206

Поговорим о духах / 210

Самые известные представители каждой группы 212

Что выбрать? 213

Для кого какой аромат? 213

Для каких моментов какой парфюм? 214

Любите ли вы духи? 214

Как выбирать парфюм, духи? 217

О чувствах 218

Выбор духов и время года 219

Часть VI 221

ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕБЯ, А МОЖЕТ БЫТЬ, ДЛЯ НЕГО

Только на чистую кожу 221

Питайтесь правильно 222

Легкий голод 222

Запах кулинарии 222

Несколько советов на все времена	223
Правильный лубрикант	225
Секс при свете	225
Сексуальный наряд	227

Часть VII / 229

АФРОДИЗИАКИ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

Икра	229
Лягушачьи лапки	230
Морепродукты	230
Мясо	231
Печень	232
Рыба	232
Яйцо	233
Абрикосы	233
Авокадо	234
Айва	234
Апельсины	235
Бананы	235
Виноград	236
Гранаты	237
Клубника, земляника, лесные ягоды	237
Кумкват	238
Морковь	238
Огурцы	239
Папайя	239
Персик	239
Смоковница (инжир)	240
Томат	241

Финики 243

Яблоки 243

Алкоголь 245

Мед, орехи, оливковое масло,
проросшие зерна пшеницы 245

Чили, паприка или обычный перец 245

Лук 245

Сельдерей 246

Кардамон 246

Чеснок 247

Заключение / 248

Алфавитный указатель / 249

Открыв эту книгу, вы уже не сможете отказаться
от возможности испытать на себе
удивительное перевоплощение



ОТ АВТОРА

Уже более десяти лет назад я создала уникальный комплекс интимной гимнастики, который помогает женщинам разного возраста развивать и укреплять интимную мускулатуру, помогает улучшить гинекологическое здоровье, а во многих случаях навсегда избавляет от хронических заболеваний, не давая возникнуть и острым воспалительным процессам.

Дорогие женщины, вы держите в руках единственную по своему содержанию и назначению книгу. В ней подробно изложена методика по естественному укреплению и восстановлению женских интимных мышц и органов малого таза. Аналогов этой гимнастики просто нет.

Методика будет одинаково полезна для каждой женщины независимо от возраста. От молодой девушки до почтенной дамы.

Дорогие читательницы, цель этой книги — восстановить утраченное интимное здоровье, сделать его значительно крепче, чем прежде, приобрести гармонию сексуальных отношений, ну а в итоге ощутить радость от случившихся с вами перемен. Восстанавливать и корректировать женское здоровье и красоту вы будете с помощью специально созданных и подобранных несложных физических упражнений.

Одна из важнейших тем моей книги — женское здоровье, поэтому интерес к ней заключается прежде всего в быстром, уже после первого занятия, получении видимого, реального резуль-

тата и в простоте выполнения предложенных техник. Уже после первого занятия женская интимная мышца насыщается кислородом и испытывает прилив свежей, обновленной крови, которая начинает питать и лечить сначала слабенькую, истонченную слизистую оболочку влагалища, потом мышцу, постепенно поднимаясь выше к органам малого таза. Обновление происходит на клеточном уровне, и вы начинаете чувствовать, что под кожей пульсирует сама жизнь!

Ни для кого не секрет, что женское интимное здоровье требует от своей хозяйки трепетной заботы и бережного отношения. Что касается женского организма в половой сфере, то все мы, к сожалению, не понаслышке знаем, как легко переступить ту тонкую грань, за которой нас поджидают неприятности интимного характера. Малейший сбой организма, и в области половых органов женщины ощущается зуд, жжение и, как следствие, неприятные выделения. Настроение тревожное, да и ощущение привлекательности куда-то улетучивается.

О, сколько же неприятностей гинекологического характера встает на пути у женщины в течение всей ее жизни! От простейшей молочницы, вызванной грибами рода Кандида, до более серьезных и многочисленных заболеваний, которые в первое время могут протекать бессимптомно, но впоследствии вызывают ряд патологических изменений. А сколько женщин, которые или по соответствующим медицинским показаниям, или при определенных жизненных обстоятельствах совершают аборт. Но ведь после преждевременного прерывания беременности возникает так много нежелательных последствий, связанных с репродуктивным здоровьем, да и психологическая травма тоже имеет свое четко определенное место. В этой книге любая женщина с помощью предложенных техник найдет

помощь и способ решения своих интимных проблем. Это может быть молодая девушка, у которой слабый иммунитет, из-за чего она страдает часто возвращающимся дисбактериозом. А может, это женщина, только родившая ребенка, которой необходимо вернуть былую эластичную форму, тонус вагинальной мышцы, или женщина средних лет, у которой имеется эрозия на шейке матки. Или отчаявшаяся родить ребенка, имеющая за плечами «набор» различных гинекологических недугов инфекционного или воспалительного характера, хотя главной причиной бесплодия может быть всего лишь скудное кровоснабжение и питание тканей или сдавливание органов малого таза. На страницах этой книги найдут поддержку и натуральную помощь женщины, которые достигли менопаузы и страдают от урогенитальных проблем, связанных с симптомами недержания мочи, сухости слизистой оболочки влагалища. А ведь начало климактерического периода далеко не старость, это время самореализации, время заняться тем, что интересно именно вам. Менопауза — это естественный процесс, а не болезнь, и многие неприятности с интимным здоровьем мы решим с помощью интимной гимнастики.

Интимная гимнастика проста и соблазнительна в выполнении. Выгода видна сразу — улучшение интимного здоровья и обновление сексуальных отношений, от которых вы обретете радость и уверенность в себе. А это многого стоит, поверьте!

Выполняя комплекс интимной гимнастики, вы сможете добиться кардинального изменения в лучшую сторону относительно здоровья, красоты, молодости и сексуальных отношений.

Вам не нужно будет посещать специальные дорогостоящие занятия, для того чтобы укрепить интимную мышцу, оздоровить органы малого таза. Все нужное и полезное вы найдете на

этих страницах. Считаю, что информация, изложенная в книге, необходима каждой женщине независимо от ее возраста и убеждений.

Уверена, что эта книга станет вашим учителем, советником и другом, а также может оказаться весьма полезной для ваших подруг, сестер и матерей.

С уважением, ваш личный инструктор Екатерина.

