

ЕКАТЕРИНА СМИРНОВА

# ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА *Для женщин*



Москва  
2020



«Очень нужная и полезная книга, позволяющая восстановить и поддерживать здоровье, сексуальную привлекательность каждой женщины»

*Надежда Ш*

«Хорошая книга, нужная»

*Татьяна С.*

«Упражнения, которые предложены в книге, очень важны для каждой женщины. Надеюсь мой ненаглядный оценит мои старания и мое мастерство».

*Евгения М.*

«Очень актуальная для каждой женщины тема. Книга написана просто, интересно и понятно, без воды и ненужной информации».

*Елена Х.*

«Эта книга должна быть у каждой женщины, стремящейся к красоте и здоровью.

Хорошее и четкое описание, ничего лишнего. Очень рекомендую и приобрету еще несколько экземпляров в подарок».

*Арина К.*

*Хочу от всей души поблагодарить  
всех своих милых учениц, которые  
разрешили себе стать счастливее...*

УДК 392.61  
ББК 57.0  
С50

В оформлении обложки использованы иллюстрации:  
Baleika Tamara / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Фото *Руслана Байбекова*

Модель *Виктория Зарубина*

**Смирнова, Екатерина Александровна.**

С50 Интимная гимнастика для женщин / Екатерина Смирнова. —  
Москва : Эксмо, 2020. — 480 с. : ил.

ISBN 978-5-699-82837-1

Во все времена знания о развитии и искусном владении интимными мышцами считались тайными. Теперь это доступно 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 всем: замужним, незамужним, молоденьким и прекрасным дамам балзаковского возраста.

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

**УДК 392.61  
ББК 57.0**

© Смирнова Е.А., текст, 2010

© Байбеков Р.Ш., фото, 2015

**ISBN 978-5-699-82837-1**

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

# СОДЕРЖАНИЕ

## ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ЖЕНЩИН

От автора .....	14
-----------------	----

### Часть I

<b>ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	21
Строение и функции .....	21
<i>Защитная функция</i> .....	23
<i>Половая функция</i> .....	24
<i>Родовая функция</i> .....	24
<i>Выводящая функция</i> .....	25
Вы это можете. Остановите развитие болезни .....	25
Климакс — сухость и зуд .....	29
Эрозия шейки матки .....	30
Значение кислорода для организма .....	31
Оздоровительный и лечебный эффект от гимнастики .....	33
Противопоказания к занятиям .....	34
Показания к занятиям .....	35

### Часть II

<b>НЕ ДЛЯ ХАНЖЕЙ</b> .....	37
Немного о магии секса .....	37
Кому будет польза и выгода? .....	40
Сексуальный эффект от гимнастики .....	42

### Часть III

<b>ИНТИМНАЯ ГИМНАСТИКА</b> .....	43
<i>Первый уровень</i> .....	43
<i>Второй уровень</i> .....	44
<i>Третий уровень</i> .....	44

Тестирование .....	45
Подготовка и рекомендации к первому уровню .....	46
Продолжительность занятий .....	47
Что происходит с мышцей .....	47
Комплекс упражнений для первого уровня .....	49
<i>Разминка</i> .....	49
«Жим» .....	50
«Жми-держи» .....	52
«Лифт» .....	53
«Sos» .....	56
«Пульс-мигание» .....	58
«Лесенка» .....	59
«Маяк» .....	62
«Кошка» .....	64
«Мостик» .....	68
<i>Упражнения вне дома</i> .....	71
<i>Подготовка и рекомендации ко второму уровню</i> .....	72
Второй уровень .....	78
«Жим» .....	78
«Жми-держи» .....	79
«Апلودисменты» .....	81
«Волна» .....	83
«Евролифт» .....	85
«Трепыхание мотылька» .....	88
«Воробей» .....	91
«Пасть крокодила» .....	94
«Подсос-выталкивание» .....	97
«Танец» .....	101
«Омут» .....	102
<i>Второй уровень нашей тренировки закончен</i> .....	104
<i>Подготовка и рекомендации к третьему уровню</i> .....	105
<i>Подготовка вагинального тренажера к использованию</i> .....	105
Третий уровень .....	107
«Жим» .....	108
«Жми-держи» .....	109
«Подтяжка» .....	110
«Выталкивание» .....	112
«Вверх-вниз» .....	113
«Удержание груза» .....	115

## Часть IV

<b>ПЛАН САМОСТОЯТЕЛЬНЫХ ТРЕНИРОВОК</b> .....	118
План тренировок первого уровня .....	118
<i>Занятие № 1</i> .....	118
<i>Занятие № 2</i> .....	122
<i>Занятие № 3</i> .....	126
<i>Занятие № 4</i> .....	131
<i>Занятие № 5</i> .....	136
План тренировок второго уровня .....	142
<i>Занятие № 1</i> .....	142
<i>Занятие № 2</i> .....	146
<i>Занятие № 3</i> .....	151
<i>Занятие № 4</i> .....	156
<i>Занятие № 5</i> .....	162
<i>Занятие № 6</i> .....	169
<i>Занятие № 7</i> .....	177
План тренировок третьего уровня .....	185

## Часть V

<b>ЗАПАХ ЖЕЛАНИЯ</b> .....	188
Эфирные масла афродизиаки .....	191
Как можно использовать ароматы-афродизиаки? .....	197
Страсти по мускусу и амбре .....	198
Поговорим о духах .....	203
<i>Самые известные представители каждой группы</i> .....	204
<i>Что выбрать?</i> .....	206
<i>Для кого какой аромат?</i> .....	206
<i>Для каких моментов какой парфюм?</i> .....	207
<i>Любите ли вы духи?</i> .....	207
<i>Как выбирать парфюм, духи?</i> .....	210
<i>О чувствах</i> .....	211
<i>Выбор духов и время года</i> .....	213

## Часть VI

<b>ПРАКТИЧЕСКИЕ СОВЕТЫ ДЛЯ ТЕБЯ, А МОЖЕТ БЫТЬ, ДЛЯ НЕГО</b> .....	214
<i>Только на чистую кожу</i> .....	214
<i>Питайтесь правильно</i> .....	215
<i>Легкий голод</i> .....	215

<i>Запах кулинарии</i> .....	215
<i>Несколько советов на все времена</i> .....	216
<i>Правильный лубрикант</i> .....	218
<i>Секс при свете</i> .....	218
<i>Сексуальный наряд</i> .....	220

## Часть VI

### АФРОДИЗИАКИ

<b>НА ВАШЕМ СТОЛЕ</b> .....	221
<i>Икра</i> .....	221
<i>Лягушачьи лапки</i> .....	222
<i>Морепродукты</i> .....	222
<i>Мясо</i> .....	223
<i>Печень</i> .....	224
<i>Рыба</i> .....	224
<i>Яйцо</i> .....	225
<i>Абрикосы</i> .....	225
<i>Авокадо</i> .....	226
<i>Айва</i> .....	227
<i>Апельсины</i> .....	227
<i>Бананы</i> .....	228
<i>Виноград</i> .....	228
<i>Гранаты</i> .....	229
<i>Клубника, земляника, лесные ягоды</i> .....	229
<i>Кумкват</i> .....	230
<i>Морковь</i> .....	230
<i>Огурцы</i> .....	231
<i>Папайя</i> .....	231
<i>Персик</i> .....	232
<i>Смоковница (инжир)</i> .....	232
<i>Томат</i> .....	233
<i>Финики</i> .....	235
<i>Яблоки</i> .....	236
<i>Алкоголь</i> .....	237
<i>Мед, орехи, оливковое масло, проросшие зерна пшеницы</i> .....	237
<i>Чили, паприка или обычный перец</i> .....	237
<i>Лук</i> .....	238
<i>Сельдерей</i> .....	239
<i>Кардамон</i> .....	239
<i>Чеснок</i> .....	239



## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УВЕЛИЧЕНИЯ ГРУДИ

О гимнастике .....	243
<i>Принцип аэрогимнастики</i> .....	247
<i>Об аэрогимнастике</i> .....	251

### Часть I

<b>СТРОЕНИЕ ЖЕНСКОЙ ГРУДИ</b> .....	260
Физиология женской груди .....	263
От чего зависит размер и форма груди .....	265
Естественный бюстгалтер .....	266
Гиподинамия .....	269
<i>Лимфа</i> .....	272
Посмотрим правде в глаза .....	275
Оздоровительный и эстетический эффект от комплекса аэрогимнастики .....	278
Противопоказания к занятиям! .....	279
Показания к занятиям! .....	280
Подготовка и рекомендации к аэрогимнастике .....	281
<i>Что вам понадобится для занятий</i> .....	282
<i>Продолжительность занятий</i> .....	282
<i>Что происходит с мышцей и что вы можете чувствовать во время тренировки</i> .....	283

### Часть II

<b>АЭРОГИМНАСТИКА ПО УВЕЛИЧЕНИЮ И КОРРЕКЦИИ ГРУДИ</b> .....	285
Основные правила .....	285
<b>ПЕРВЫЙ УРОВЕНЬ</b> .....	292
Разминка .....	292
«Утро» .....	292
«Сведение лопаток — 1» .....	294
1. Упражнение «Молитва» .....	297
2. Упражнение «Алмаз» .....	302
3. Упражнение «Петля» .....	305
4. Упражнение «Силич» .....	310
5. Упражнение «Танец» .....	314
6. Упражнение «Бабочка» .....	318

<b>ВТОРОЙ УРОВЕНЬ</b> .....	323
<i>Разминка «Доброе утро»</i> .....	323
<i>«Сведение лопаток — 2»</i> .....	328
1. Упражнение «Березка» .....	330
2. Упражнение «Саранча» .....	333
3. Упражнение «Мячик» .....	335
4. Упражнение «Пловец» .....	340
5. Упражнение «Сводка» .....	348
6. Упражнение «Кто кого» .....	352
7. Упражнение «Объятия» .....	354
8. Упражнение «Венец» .....	358
9. Упражнение «Давилка» .....	360

### Часть III

<i>Упражнения для коррекции осанки</i> .....	365
1. Упражнение «Вверх» .....	367
2. Упражнение «Лопатки» .....	368
3. Упражнение «Наклон» .....	369
4. Упражнение «Выгибание» .....	370
5. Упражнение «Лодочка» .....	371
6. Упражнение «Кошка» .....	372

### Часть IV

<b>САМОМАССАЖ ГРУДИ</b> .....	375
<i>Поглаживание</i> .....	378
<i>Растирание</i> .....	388
<i>Разминание</i> .....	398
<i>Вибрация</i> .....	406
<i>Вспомогательные приемы разминания</i> .....	408
Антиперспирант — опасен .....	410
Самообследование молочных желез .....	415

### Часть V

<b>ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ</b> .....	418
<i>Правило № 1. Чистим язык</i> .....	420
<i>Правило № 2. Наводим чистоту в кишечнике</i> .....	422
<i>Правило № 3. Убрать из рациона вредные продукты</i> .....	424
<i>Правило № 4. Оливковое масло натошак — для пышности груди</i> .....	425
Витамины .....	426
Заключение .....	450

Алфавитный указатель .....	451
Рабочий журнал .....	459
<i>Показатель личного результата</i> .....	460
<i>План тренировок первого уровня</i> .....	462
<i>План тренировок второго уровня</i> .....	464
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	466
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	468
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	470
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	472
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	474
<i>План самостоятельных тренировок</i> .....	476

## От автора

**В**от уже почти десять 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. Уверена, что еще через пару лет моя интимная гимнастика станет старой доброй классикой и приобретет еще бóльшую популярность среди представительниц прекрасного пола. Во время практики мне все время хотелось улучшать, дополнять, совершенствовать свои занятия. И вот спустя некоторое время после создания интимной гимнастики на свет появился комплекс по увеличению и коррекции груди. С помощью него без операции и гормональных препаратов каждая женщина может увеличить размер груди, тонизировать и оздоровить мышечную и железистую ткань, сделав округлые формы более соблазнительными и здоровыми.

Дорогие читательницы, цель этой книги восстановить утраченное интимное здоровье, сделать его значительно крепче, чем прежде, и что очень важно, приобрести гармонию

сексуальных отношений, ну, а в итоге ощутить радость от случившихся с вами перемен. Сразу предупреждаю, что я не буду предлагать вам искать у себя на лбу третий глаз или, к примеру, почистить чакры, чтобы ваша аура засияла, и все неприятности со здоровьем исчезли бы сами собой, даже не надейтесь. Я, как медик, верю только в сильный иммунитет, который необходимо поддерживать и именно за него стоит бороться и его стоит укреплять. Восстанавливать женское здоровье и вожденную красоту я предлагаю с помощью гимнастик, то есть с помощью специально созданных и подобранных несложных физических упражнений.

Мои предыдущие книги тесно связаны одной нитью – женское здоровье, поэтому я решила объединить две важнейшие темы для каждой женщины – интимное здоровье и возбуждающую умы мужчин красоту и оздоровление груди. Интерес к моим книгам заключается, прежде всего, в быстром, после первого занятия, получении видимого, реального результата и в простоте выполнения предложенных техник. Уже после первого занятия женская интимная мышца насыщается кислородом и приливом свежей, обновленной крови, которая начинает питать и лечить сначала слабенькую, истонченную слизистую оболочку влагалища, потом мышцу, постепенно поднимаясь выше к органам малого таза. Подобное происходит и в тканях молочной железы, прилив свежей крови питает, оздоравливает и омолаживает грудь женщины, отторгая все застарелое и больное. Обновление происходит на клеточном уровне, и вы начинаете чувствовать, что под кожей начинает пульсировать 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, приятные планы на предстоящие выходные нарушены, 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 которого она страдает часто возвращающимся дисбактериозом. А может это женщина, только родившая ребенка, которой необходимо вернуть былую эластичную форму, тонус ва-

гинальной 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 психологическую 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, но не болезнь, а многие неприятности с интимным здоровьем мы решим с помощью волшебной гимнастики. Женщинам, которых волнует несовершенная форма, физиологическое состояние молочных желез найдут здесь простое и эффективное решение своих проблем. Поверьте, если вы начнете заниматься, то грудь изменится до неузнаваемости. Конечно, при этом нужно хорошо поработать с упражнениями. Каждая женщина, независимо от возраста найдет на страницах этой книги много полезного и интересного для укрепления своего женского здоровья.

Интимная гимнастика проста и соблазнительна в выполнении. Выгода видна сразу – это улучшение интимного здоровья и обновление сексуальных отношений, от которых вы обретете радость и уверенность в себе. А это многого стоит, поверьте! Гимнастика по увеличению и коррекции груди поможет в комфортных для себя условиях изменить