Автор: admin
19.09.2011 11:00 -

Как совместить приятное с полезным? Гимнастика во время секса.

Если предполагаете, что все получится легко и сразу – можете дальше не читать. Как и любая гимнастика, предлагаемые упражнения требуют определенной настойчивости и терпения. Пугаться тоже не стоит – не боги горшки обжигают.

Автор упражнений – британский врач-сексолог, некий Альберт Кроун. При разработке автор исходил из того, что половые органы – это, по сути дела, мышцы, которые можно и нужно тренировать. Для чего? Для удовольствия и здоровья. Ввиду того, что трудно себе представить, как можно использовать мышцы половых органов отдельно от остальных групп мышц, визуальный эффект упражнений будет наблюдаться по всему телу.

Для начала – общие советы доктора. Занимайтесь сексом как минимум три раза в неделю. Секс – дело серьезное, наскоро справлять нужду, проснувшись среди ночи, наспех и в полудреме – нецелесообразно. Не торопитесь, каждый сеанс должен продолжаться хотя бы минут тридцать. Главное не достижение вершины – оргазма, а движение к нему.

Основываясь на общих рекомендациях и научившись аккуратно выполнять упражнения, описанные ниже, через пару месяцев вы добьетесь, чтобы ваши фигуры стали идеальными, а половые органы – ненасытными. Итак, начали.

Упражнения для бедер.
Для Нее. Медленно опускаясь на партнера, примите позу всадницы. Не спеша, начинайте «скачку», постепенно ускоряйте темп движений. Проделайте несколько серий примерно по 25 движений.

Первые серии можно «ехать», опираясь на колени. Потом привстаньте на корточки. Если партнер за вами успевает, можно ускорить темп и сократить количество движений до 15. Ни в коем случае не опирайтесь руками, не теребите ими соски партнера, иначе он «закончит тренировку» раньше времени.

Для Него. Возьмите на себя подсчет движений партнерши, это отвлечет и поможет отдалить оргазм. Ложиться нужно только на твердую кровать, палас не подойдет – получите потертости и мозоли. Не думайте, что можно оставаться сторонним наблюдателем, помогайте партнерше своими бедрами. Если ей трудно «скакать» на корточках, поддержите ее за бедра или помогите движениям, положив ладони под ее ягодицы, заодно и руки подкачаете.

Упражнения для живота.
Для Нее. Стоя на четвереньках, раздвиньте ноги, упритесь руками и изогнитесь спиной, как кошка. Партнер «атакует» сзади, вы движетесь навстречу. Повторите примерно 50 раз в среднем темпе.

Затем перевернитесь на спину, поднимите ноги вверх и обнимите ими шею партнера. Опираясь на руки, бедра держите навесу. Отталкиваясь руками, двигайтесь на партнера и обратно. Во время движений, напрягая живот, пытайтесь медленными толчками сокращать мышцы влагалища. Поначалу вряд ли у вас получится продержаться более 5 минут. Со временем можно довести до четверти часа.

Для Него. В первой части упражнения старайтесь не помогать себе руками, но если не успеваете двигаться в одном ритме с партнершей, возьмитесь за ее бедра. Во второй части всемерно поддерживайте партнершу и помогайте ей.

Упражнения для ног.
Для Нее. Встаньте и надежно обопритесь на какой-либо предмет. Поставьте ноги в 25 сантиметрах от опоры и широко их раздвиньте. Вначале, слегка согнув ноги, привстаньте на цыпочки. Повторяйте движения вверх-вниз. Следующий этап – медленно поднимаете, а затем опускаете правую ногу. Такие же движения повторите левой ногой, опираясь на правую. Для начала постарайтесь сделать 25 повторений.

Для Него. Не теряйте партнершу и выдерживайте ритм. Если разница в росте существенная, поможет пара томов БСЭ.

Упражнения для рук и груди.
Для Нее. Ложитесь и обопритесь на руки. Партнер поднимает вас за бедра. Отожмитесь на руках и останьтесь в этой позе как можно дольше. По возможности, качаясь на руках, помогайте партнеру. Сделайте до 15 повторений.

Для Него. В процессе упражнения, не расслабляя рук и не нарушая темп, наклоняетесь и целуете партнершу.

Трудно? Хм, а кому сейчас легко? Зато весело и результат замечательный. Удачи.

Автор - **Алексей Норкин**
Источник