

ИНТИМНЫЙ ВОПРОС: КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ

Будем считать, что вы посетили лучший магазин нашего города, приобрели вожаделенные тренажеры и теперь перед вами встал вопрос, как пользоваться вагинальными шариками... Но об этом немного позже.

Вначале совершим небольшой экскурс в прошлое. Оказывается, техника тренировки интимных женских мышц были известны еще с древних времен. Ими владели жрицы, наложницы и жены богатых и влиятельных вельмож, султанов.

Раньше они применялись в основном для того, чтобы доставить мужчине максимальное удовольствие и сделать женщину прекрасной любовницей. В те времена использовались шарики из нефрита, камня или дерева.

Однако в наши времена американским врачом-гинекологом Арнольдом Кегелем, было доказано, что крепкие и эластичные интимные мышцы предотвращают возникновение «женских» болезней.

Показания к применению интимных тренажеров.

Итак, используя вагинальные шарики можно избежать:

- опущения матки
- воспаления мочевыводящих путей
- недержания мочи после рождения ребенка и в старшем возрасте
- выкидышей
- осложнений во время и после рождения одного и более детей
- ускорят возвращение формы после родов в старшем возрасте
- варикоза и застойных явлений в интимных органах малого таза
- геморроя
- появления полипов

Продолжая беседу на тему женского здоровья в этой статье расскажем, как пользоваться вагинальными шариками, добиваясь максимального результата.

Также вагинальные шарики ускорят возвращение формы после родов в старшем возрасте и повысят качество интимной жизни.

Профессор Кегель разработал специальную гимнастику для восстановления тонуса мышц при недержании мочи у женщин после родов и в пожилом возрасте. Его метод дал хорошие результаты. Для чего нужны вагинальные шарики разобрались. Теперь как они выглядят.

Как выглядят вагинальные шарики

Вагинальные шарики представляют собой две, иногда три, небольших сферы соединенных между собой:

- на сегодняшний день их делают из латекса, металла, дерева, пластика или резины
- эти тренажеры представлены в большом ассортименте: гладкие, со смещенным центром тяжести, с утяжелением или шершавые (выбор зависит от степени натренированности ваших мышц)
- размер варьируется от 1,5 см до 3,5 см

Благодаря вагинальным шарикам вы можете проработать труднодоступные зоны малого таза, сделать стенки более эластичными, повысить тонус и улучшить сократительную способность.

Как правильно выбрать вагинальные шарики

Чтобы выполнение упражнений дало максимальный эффект и не доставляли неудобства или дискомфорта, важно знать, как выбрать вагинальные шарики. При выборе тренажера обращайте внимание на следующие моменты:

1 если вы только начинаете тренироваться, не приобретайте слишком маленькие или большие, с утяжелением, остановите выбор на шариках стандартного размера

2 для «повышения квалификации» отдавайте предпочтение гладким приборам небольшого размера и с утяжелением, так как управлять ими сложнее, требуется больше концентрации и напряжения

3 специальные вагинальные яйца также подходят тем, кто уже имеет опыт в тренировках
4 для достижения быстрого результата используйте вагинальные шарики со смещенным центром тяжести (то есть сами шарики полые, а внутри находится грузик, который перекачивается и создает вибрацию, улучшают чувствительность и прилив крови к стенкам влагалища) и с шероховатой поверхностью

5 лучшим материалом для массажера является нефрит, поскольку его можно кипятить для обеззараживания бесконечное количество раз, а сам камень обладает антисептическими свойствами
6 еще рекомендуем такие, которые соединены прорезиненной веревочкой и желателно со шнурком (так не возникнет проблем с вытягиванием и натиранием интимных мест).

Инструкция по применению вагинальных шариков

Рассмотрим основные правила применения:

- перед каждым применением и после него промывайте шарики в теплой воде с бактерицидным средством
- важно не вводить холодный тренажер, чтобы не простудить мышцы тазового дна, а то вместо пользы получите только вред
- необходимо помнить, что это предмет только личного гигиенического применения, поэтому ни в коем случае не передавайте их другому человеку, даже родственникам, даже попробовать
- вводить можно только при наличии смазки, природной или специального интимного средства, в противном случае есть вероятность травмировать стенки влагалища и заработать кучу неприятностей со здоровьем
- проводить массаж нужно стоя
- при введении массажёра расслабьте мышцы, а вагинальное яйцо вводите широкой стороной

Упражнения с вагинальными шариками: гимнастика для начинающих

Прежде чем приступать к занятиям с массажерами, нужно сначала освоить гимнастику интимных мышц, научиться вообще их чувствовать и понимать, как ими управлять.

Вообще главным преимуществом упражнений Кегеля является то, что их можно делать дома самостоятельно и нет необходимости обращаться к тренерам, врачам или платить за занятия.

Заниматься можно, когда и где угодно.

Первым делом важно находить и чувствовать мышцы тазового дна

1 помойте руки перед выполнением упражнения

2 лягте на спину, введите во влагалище палец, он должен находиться у передней стенки

3 напрягите мышцы будто прерываете мочеиспускание (если ваш палец ощутил сжатие, то это именно те мышцы, которые нужно использовать для упражнений)

4 другим способом можно выяснить, где находятся нужные мышцы: при мочеиспускании задержите струю, если у вас получилось, то теперь вы поняли, как ощущается упражнение

Для выполнения гимнастики подходят следующие положения

- на спине с согнутыми в коленях и слегка расставленными в стороны ногами, одна рука находится под вашей попой, другая лежит внизу живота
- на животе с прямыми ногами, разложенными в стороны (таз приподнят на маленькой подушке или валике)
- на животе с одной согнутой ногой

Как правильно делать упражнение. Итак, примите исходное положение:

- сведите мышцы малого таза и задержите напряжение на 10 секунд
- следующие 10 секунд расслабляйте мышцы до конца
- сделайте 8-12 подходов в течение нескольких минут
- выполняйте упражнение три раза в день
- если вы только начали тренироваться и слабо определяете нужные зоны, то удерживайте напряжение 3-5 секунд

ВАЖНО! Избегайте следующих ошибок: втягивание пупка, задержка дыхания, выталкивающие движения мышцами. Вы должны делать гимнастику легко, свободно дыша, вытягивая вверх влагалище.

Какой срок необходим для проработки мышц?

Заниматься гимнастикой можно в разных положениях, не только лежа:

1 когда вы освоите упражнения, то сможете их делать сидя, стоя в любое время, выполняя все привычные дела и работу

2 прорабатывать мышцы рекомендуется еще перед тем как поменять положение, например, встать, перед тем, как чихнуть или откашляться, если у вас были проблемы именно с недержанием мочи

3 кроме того, врачи не советуют выполнять большее количество подходов или количество «гимнастик» в день (вы можете таким образом перенапрячь мышцы и усугубить проблему)

4 такую предварительную гимнастику нужно выполнять месяц-полтора

5 если у вас был очень запущенный вариант и очень слабые мышцы, то процесс может занять 3-4 месяца (но все опять-таки индивидуально)

Нюансы подготовки

Теперь, когда вы прочувствовали свои мышцы тазового дна, можно приступать к упражнениям с вагинальными шариками.

Для правильного и эффективного выполнения упражнений важно обращать внимание на следующие моменты:

- перед выполнением сократите стенки влагалища, почувствуйте нужные зоны
- смазав массажер специальным средством, введите шары по очереди: снаружи должен остаться только шнурок
- заниматься можно в любом положении, все зависит от степени натренированности органов малого таза (если вы пока не уверены в своих силах, то первое время делайте, лежа на спине, но впоследствии вы должны научиться работать с массажером стоя, так как именно в этом положении происходит наибольшая проработка всех зон)
- ощутите свой ритм упражнений (выполнять массаж органов тазового дна нужно нежно, плавно и чувствовать комфорт)
- сжимайте шарики столько же времени сколько их вводили и расслабляйтесь также (если вы напрягаете мышцы 5 секунд, то и расслабление длится тоже 5 секунд; постепенно увеличивайте время, а начинайте с 2-3 секунд, но, если можете дольше, хорошо — в идеале удержание тренажера длится 10 секунд)
- кроме того, во время выполнения упражнения важно следить за дыханием (оно должно быть ровным и плавным)

Схема упражнений

1 напрягите стенки влагалища, поднимая шарики вверх

2 удерживайте напряжение в течение нескольких секунд (как долго я описывала выше, все зависит от степени накачанности и эластичности мышц)

3 при выполнении упражнения дыхание должно быть ровным, спокойным и глубоким: это обеспечит поступление кислорода и лучшую тренировку для интимной мускулатуры

4 отпустите напряжение

5 медленно расслабьтесь (эта фаза должна равняться времени удержания напряжения, но первое время можно затрачивать столько времени сколько вам требуется для полного восстановления)

Также упражнение может состоять из «выталкивания» массажера из влагалища: происходит по той же схеме.

Одна тренировка, как правило, состоит из десяти подходов. Но в зависимости от индивидуальных особенностей количество подходов может быть меньше или больше. Заниматься такой гимнастикой необходимо три раза в сутки. Большее количество раз не ускорит процесс, а только, наоборот, переутомит органы тазового дна, и они еще больше расслабятся.

Разновидности вагинальных шариков

Вагинальные шарики бывают разного размера и формы (звездочки, сердечки, овальные, круглые и так далее). Разной текстуры (ребристые, с пупырышками, гладкие), могут быть изготовлены из разного материала (латекс, пластик, киберкожа и другие). Для новичков подойдут шарики не гладкие и крупного размера. Эти шарики будет легче удерживать во влагалище. А затем со временем можно

перейти на тяжелые, гладкие, маленькие шарики, которые будет достаточно сложно удержать мышцами влагалища.

Противопоказания

Куда ж без них! У вагинальных шариков есть противопоказания, поскольку они являются инородным предметом в интимных органах, вызывают стимуляцию тканей и мышц, приток крови, восстанавливают тонус.

Поэтому нельзя использовать этот интимный тренажер при:

- 1 беременности (могут прописываться гимнастические упражнения без тренажеров)
- 2 ЗППП (заболеваниях передающихся половым путем)
- 3 кистах в яичниках
- 4 миоме матки
- 5 воспаления интимных органов, особенно в стадии обострения