

# Как соблазнить и привязать к себе мужчину



Другими словами, эту книгу можно было бы назвать: «Как удержать мужчину от измен?».

**Думаете это невозможно?**

Скорее всего, Вы ошибаетесь. То, что мы предлагаем узнать в этой книге, поможет Вам не только сократить количество измен Вашего мужчины, но и сделать так, чтобы ему хотелось бы заниматься сексом только с Вами.

**Но обо всё по порядку.**

Как известно мужчинам присуща полигамность и именно эта физиологическая особенность большинства мужчин и лежит в основе их измен. Поэтому, чтобы ни старалась сделать женщина, чтобы удержать своего мужчину, то есть, чтобы он

не изменял, у неё вряд ли что-то получится. Это относится абсолютно ко всем представителям сильного пола.

И даже самый преданный мужчина при возникновении благоприятной обстановки и привлекательной женщины, не удержится от соблазна заняться сексом с другой женщиной.

Крики, ругань, манипулирование детьми здесь не поможет. Не поможет ничто. Желание сексуально обладать другой женщиной, особенно если она сама желает близости и всё делает для этого, то мужчине трудно будет устоять перед этим.

Но этот вопрос можно постараться решить и вот как. Для начала нужно понимать, что в основе сексуальной близости лежит желание получить сексуальное удовольствие, которое мужчина получает от нескольких факторов к которым относятся:

1. всё, что входит в понятие прелюдия,
2. тактильные прикосновения,
3. созерцание красивого женского тела,
4. и самая важная и сильная часть — это те ощущения, которые мужчина получает во время самого полового акта, которые в разы важнее чем все предыдущие.

То есть чем более сильную стимуляцию получает его детородный орган, тем более сильные импульсы удовольствия получает мужчина.

Поэтому чем лучше женщина сможет владеть мышцами своего влагалища, тем больше приятных и незабываемых ощущений получит занимающийся с ней близостью мужчина.

Поэтому вам нужно сделать так, чтобы стать именно такой женщиной для своего мужчины. То есть дать понять (испытать) своему избраннику такие незабываемые сексуальные ощущения в момент вашей с ним близости, после чего он поймет, что это удовольствие он может получать ТОЛЬКО с Вами.

Конечно многие мужчины попробуют получить такое на стороне, но не получив, поймут, что только с вами ему лучше всех.

Теперь мы подошли к самому главному вопросу это, как научиться хорошо владеть мышцами своего влагалища, чтобы доставлять незабываемое сексуальное удовольствие мужчине?

Для этого существует особенная гимнастика, которая называется ВУМБИЛДИНГ.

Для начала прочитайте о том, что это такое, чтобы было понятно всё от «А» до «Я».

## Вумбилдинг

Мало, кто слышал такое выражение, как вумбилдинг, которое известно, как техника ВУМ (вагинально управляемые мышцы).

- ü Слово это образовано следующим образом: «ВУМ» – это вагинально-управляемые мышцы, билдинг – построение, создание, развитие. Ввел этот термин исследователь Муранивский В. Л. в своей книге «Развитие женских мышц».
- ü Итак, суть вумбилдинга сводится к укрепляющим тренировкам тазовых мышц.

История возникновения вумбилдинга началась с 40 годов прошлого столетия, когда гинеколог А. Кегель создал специальную программу упражнений для укрепления мышц таза для женщин, которая должна помочь справиться с недержанием мочи, возникающее у некоторых женщин после родов.

Интимные мышцы тема весьма деликатная, поэтому многие женщины обходят ее стороной. И совершенно напрасно, ведь любые мышцы, в том числе и интимные, требуют тренировок.

## Женские интимные мышцы

К тому же с возрастом у женщин снижается тонус лонно-копчиковой мускулатуры. Именно поэтому и была создана система упражнений, позволяющая укрепить эту группу мышц. Кто не знает, то это мышцы начинаются от лобковой кости, окружают вход во влагалище и заканчиваются в области копчика.

- ü Чтобы понять, что это за мышцы, во время мочеиспускания задержите струю, и Вы почувствуете мышцы, которые напряглись. Это и есть интимные мышцы.
- ü Интимные мышцы — это женские вагинальные мышцы, которым мало, кто из представительниц слабого пола, уделяет особое внимание, а зря.
- ü **Хотя их нужно тренировать в первую очередь**, так как женщина, хорошо владеющая этой группой мышц, сможет не только доставить мужчине несказанное удовольствие в постели, но и «привязать» мужчину к себе.

Методика вумбилдинга знакома ещё с древних трактатов об искусстве любви, о которой написано в Тантре, Дао и Кама Сутре.

## Зачем нужен вумбилдинг

Основные преимущества вумбилдинга это:

1. Укрепление интимных мышц влагалища, что способствует развитию эrogenных зон, возможность достижения вагинального оргазма и с помощью этих мышц обеспечить более плотную стимуляцию мужского полового члена, доставляя ему и себе родимой непередаваемо приятные ощущения.

2. Вы сможете контролировать оргазм и сделать его продолжительнее и ярче.
3. Женщина, которая способна переживать частые оргазмы — очень сексуальна и привлекательна, от такой жены и любовницы мужчина отказаться будет не в силах, а если это вдруг произойдет — то, ощутив большую разницу, возвращение его будет неизбежным. К тому же, усиленно вырабатываемые при наступлении оргазма, гормоны счастья очень омолаживают организм и позволяют женщине дольше находиться в отличной форме.
4. Натренировав свои интимные мышцы, Вы станете богиней в постели для своего мужа.
5. Подготовка к родам, ускорение и облегчение восстановления после родов, в частности, возможность сокращения вагинального объема без операции.
6. Тренировка интимных мышц поможет решить проблемы при выпадении матки, геморрое и многих других женских заболеваниях.
7. Профилактика женских болезней, таких как недержание мочи, опущение и выпадение матки и др., а также их лечение.
8. Усиление кровообращения в тканях, что влияет на состояние слизистой влагалища, и, как следствие, нормализует выделение естественной смазки. Помимо этого, приток крови к яичникам позволяет им выделять сбалансированное количество гормонов до глубокой старости, т.е. отсрочивает климакс, а также не дает развиваться застойным явлениям — благодатной почве для появления полипов, миом и воспалений.

Однако Вы должны помнить, что это не панацея от всех вышеперечисленных проблем, так как особенности в том числе и строения, каждого женского тела индивидуальны, но положительный эффект всё равно будет, но только при регулярной и правильной тренировке.

## Когда будет результат?

Оговоримся сразу, быстрое развитие интимных мышц — это миф. Как показывает практика, подавляющему большинству женщин нужно не менее двух недель занятий только для того, чтобы просто почувствовать свои интимные мышцы. У кого-то лучше предрасположенность к «накачиванию» мышц, а кому-то приходится посвятить не менее полугода занятиям, чтобы достичь ощутимого результата.

## Нужны ли специальные тренажёры?

Что касается специальных тренажеров, еще сам Кегель подчеркивал, что занятия с ними гораздо эффективнее, чем без них. Стоит обзавестись атрибутами в виде яиц, выполненных из дерева, металла, камня или из очень модного нефрита. На первых порах лучше использовать шарики покрупнее, т.к. их легче удержать внутри. Постепенно их диаметр должен уменьшаться. Купить их можно в любом магазине для взрослых.



## Что нужно знать перед началом занятий?

Нужно привыкнуть фиксировать свои ощущения во время тренировок в мозге. Дело в том, что в нем есть участки для контроля каждой мышцы, кроме тех, которые он не чувствует, как бы не видит и, соответственно, не может управлять. Нужно осознание этих мышц, чтобы в любой момент мы могли мысленно почувствовать их, как можем, к примеру, представить ощущение икроножных мышц.

## С чего начать?

С чего стоит начать, так это с дыхания.

Лягте на спину, расслабьтесь и начните дышать животом. Со стороны должно быть видно, как поднимается и опускается живот. Затем повторить это уже стоя. С непривычки может слегка закружиться голова – это нормально.

Как скоро вы научитесь разделять работу мышц и правильно дышать, приступайте к основополагающему упражнению Кегеля: напрягайте и расслабляйте нужные мышцы, таким образом идет тренировка оргазмической манжетки. Эти упражнения можно выполнять и в течение дня, незаметно для окружающих.

## Где и как можно заниматься

В настоящее время существуют книги и обучающие видео курсы, в которых показаны все упражнения вумбилдинга. Этой техникой тренировки интимных мышц можно заниматься и дома и на специальных курсах. Но выполнения

упражнений в домашних условиях Вам вполне хватит при условии, что всё будете выполнять правильно и не забросите это.

При желании Вы можете воспользоваться платными курсами, если они есть в Вашем городе или же купить какой-либо обучающий курс. Но всё это лишняя трата Ваших денег. То, что предлагается в этой книге Вам вполне хватит, чтобы укрепить интимные мышцы и по достижению результатов, дать понять своему мужчине, что только с Вами он может получить незабываемые сексуальные ощущения, а не с другой женщиной.

## Уроки вумбилдинга

### Упражнение № 1

#### Подъем таза

Для выполнения этого упражнения нужно лечь на спину, согнуть и слегка раздвинуть ноги, стопы кладутся на пол параллельно друг другу, руки вытянуты вдоль тела.

1. Дальше нужно поднимать и опускать таз 10 - 40 раз.
2. При подъеме таза нужно сжимать мышцы вагины и сфинктера, напрягать ягодицы и бедра.
3. Можно воспользоваться приемами калланетики и задерживать напряженные мышцы на несколько секунд в рабочем положении.

### Упражнение № 2

#### Медленные сжатия

Это упражнение следует выполнять, точно так же, как Вы делали это останавливая мочеиспускание, чтобы понять, что это за мышцы. Но теперь такие остановки, то есть сжатие интимных мышц, следует делать с пустым мочевым пузырём.

Техника выполнения упражнения

Техника выполнения данного упражнения такова: сжимаете мышцы и удерживаете их в напряжённом состоянии 5-20 секунд, затем идёт расслабление.

### Упражнение № 3

В положении лежа слегка сгибаем колени и втягиваем анус. После небольшой паузы, расслабляемся. Делать такие упражнения, нужно лежа до тех пор, пока не выработаются навыки втягивать анус, чтобы не задействовать мышцы живота и ягодиц.

После того, как это уже у нас получается мы переходим к проделыванию такого упражнения сидя или стоя, каждый день в течении 10-15 минут.

## Упражнение № 4

Это упражнение выполняется так: слегка сжимаем интимные мышцы, удерживаем в течение 3-5 сек., затем, не ослабляя напряжение, усиливаем его и держим так 3-5 сек., затем снова усиливаем напряжение и снова удерживаем так 3-5 сек.

То есть делая поэтапное усиление напряжения интимных мышц с фиксацией этого напряжения. И так до полного напряжения, то есть до самого предела. Затем идёт расслабление, которое так же выполняется поэтапно, задерживаясь на 2-3 секунды на, каждом уровне расслабления.

## Упражнение № 5

### Сокращения

Это упражнение выполняется так: интимные мышцы быстро напрягаются и так же быстро расслабляются.

## Упражнение № 6

### Выталкивание

Данное упражнение выполняем таким образом: вспомните, как тужились при родах, вот так и потужтесь и сейчас, но «не переборщите» (кто не рожал, то это тот, же процесс, когда ходите в туалет по большому), затем быстро расслабьтесь.

## Упражнение № 7

### Упражнение для клитора

Нужно научиться отличать мышцы влагалища от луковично-губчатой мышцы. В течение нескольких минут (5 минут) вытягивайте и расслабляйте анус и клитор. Результатом упражнения может стать легкое возбуждение.

Почувствовать расположение тазового дна поможет поочередное сжатие мышц ануса и области клитора. Клитор нужно подтягивать к области влагалища. Напряжение нужно чередовать с расслаблением.

Когда это упражнение будет освоено, и Вы начнёте контролировать те и другие мышцы – увеличьте частоту поочередных сокращений.

## Упражнение № 8

При этом упражнении мы должны научиться совместить дыхание и работу тазовых мышц. Начинаем дыхание животом и одновременно втягиваем и задерживаем анус, при этом мысленно считаем до десяти, затем расслабляемся и проделываем то же самое, но уже с клитором. По мере усвоения этого упражнения счет можно постепенно увеличивать до двадцати или тридцати.

## Количество повторений для каждого упражнения

Выполнять упражнения вумбилдинга стоит по 10 медленных сжатий, 10 сокращений и 10 выталкиваний. Количество таких полных занятий в сутки от 3 до 5.

- ü Через 1 неделю, нужно прибавить к каждому виду упражнения ещё 5 повторений. И так, делать каждую неделю, до тех пор, пока число повторов в каждом упражнении не дойдёт до 30.
- ü После этого можно выполнять не менее 5 серий упражнений в сутки. Это нужно для поддержания достигнутого тонуса.

Конечно идеальным решением поддержания тонуса, будет общее количество упражнений порядка 150 повторов. Но если будет даже в половину меньше, то в любом случае это будет хорошо для тонуса. Но первую фазу нужно выполнить полностью (когда доводите количество повторов в каждом упражнении до 30).

## На что обратить внимание!

Ну и главное, как и при всех занятиях физкультуры, это дыхание, которое должно быть ровным. И ещё одна приятность — это возможность тренировать интимные мышцы данными упражнениями в любом месте и в любое время, то есть на работе, в общественном транспорте и дома.

Через некоторое время таких тренировок, Вы сможете доставить своему мужу или партнёру такие наслаждения, что в его глазах Вы приобретете, статус непревзойдённой любовницы, а если захотите «заарканить» (женить на себе) мужчину, то сделаете это достаточно быстро и с большими шансами на успех.

Но помните, что сильно развитый вагинальный сфинктер может доставить и не совсем приятные ощущения для мужчины и даже порвать презерватив.

## А ещё уроки вумбилдинга помогут Вам:

Значительно улучшат гинекологическое здоровье, а именно: поток кислорода, поступающего во влагалище, усилится, а это усилит кровообращение в тканях, вследствие чего усилится выделение влагалищной смазки (лубриканта). Всё это благоприятным образом скажется на сопротивляемости организма к инфекциям и микротравмам.

Для молодых и пока не рожавших девушек сами роды пройдут менее болезненно, а также, снизится риск разрывов, опущений и геморроя.

Вы сможете не только осчастливить своего партнера, но и обогатить свои сексуальные ощущения. Это объясняется тем, что с усилением кровоснабжения повысится и чувствительность нервных окончаний вагины.

- ü Ну самое главное это то, что во время секса натренированные интимные мышцы позволят усилить соприкосновение с половым членом, что благоприятно скажется на ощущениях обоих партнёров.
- ü Во время полового акта хорошо натренированные мышцы влагалища обеспечат прочное сжатие и раздвигание и именно это, окажет сильное давление на эрогенные зоны вагины и женские нервные окончания.
- ü Прекрасно натренированные вагинальные мышцы позволят во время коитуса плотнее обхватывать мужской половой член, то пробегая по нему волнами, выталкивая и впуская (засасывая) его снова и тем самым доставляя непередаваемые приятные ощущения обоим партнёрам, а мужчину доведут до непередаваемого словами, наивысшего экстаза.

Ну и ещё один важный момент в упражнениях вумбилдинга это факт того, что никакая любовница Вашему мужчине после таких ощущений будет не нужна. Вот Вам и ответ на вопрос: Как удержать мужчину?

Поэтому, как только Вы натренируете свои женские интимные мышцы, то сможете доставить удовольствие в постели не только мужчине, но и самой себе, что непременно повлияет на общий эмоциональный фон, физическое и психическое здоровье. Чисто технически повышенная стимуляция полового члена мужчины будет происходить по всему его основанию. То есть женщина внутренними мышцами влагалища сможет плотно обхватить половой член мужчины и усиливать их напряжение то слегка расслабляя обхват то сжимая сильнее.

Если Вы научитесь техники вумбилдинга и сможете владеть интимными мышцами, то сможете удержать своего мужчину и сократить количество его измен. А если он с другой женщиной не сможет получать, то же удовольствие (ощущения во время полового акта), что испытывает с Вами, то со временем его измены будут редкими или их не будет вообще (зависит от Вас и Вашего желания).

Ну а молодые не замужние девушки, укрепив интимные мышцы, смогут «заарканить» почти любого мужчину, доставив ему незабываемые сексуальные ощущения в постели

## Предупреждение

Помните, что вся ответственность на использовании информации, о которой Вы прочитали в этой книге лежит именно на Вас. Многие из предлагаемых способов строго индивидуальны, поэтому перед тем, как применять вышеописанные советы, рекомендации и способы, необходимо проконсультироваться у специалиста. В руководстве использованы личные материалы автора и несколько материалов с других интернет сайтов и видеороликов.

Вся информация этой книги — это личное мнение авторов.

© Все права защищены.

Другие книги вы можете купить на сайте <http://www.sekrety-zhenshhin.ru>