

Ослабленные мышцы влагалища.

Так ли это безопасно? Разбираемся в проблеме и осваиваем основные упражнения для укрепления и тренировки мышц влагалища.

Роды, операции на половых органах и возраст накладывают свой отпечаток и со временем мышцы влагалища ослабевают. Хотя эта проблема и не афишируется, согласно статистическим данным, ею страдают от 5 до 40% всех женщин в мире. А ведь именно ослабленные мышцы влагалища являются причиной недержания мочи, выпадения матки и частых инфекционных заболеваний. Выпадение матки приводит к спаечным и воспалительным процессам в брюшной полости, так как тянет за собой и внутренние органы. Причем эти неприятности могут поджидать далеко не в преклонном возрасте, а в довольно молодом. Стоит ли говорить о том, что пониженный **тонус мышц влагалища**

становится частой причиной проблем в интимной жизни женщин, иногда доводя до отказа от секса вообще из-за боли или невозможности осуществления полового акта из-за сильно опущенной матки в просвет влагалища.

Основные факторы, приводящие к ослаблению мышц влагалища

- Многократные роды и аборты
- Низкий уровень эстрогена (женского гормона) – обладательницы небольшой растительности над верхней губой и других признаков, указывающих на высокое содержание мужских гормонов, к сожалению чаще страдают ослаблением влагалищных мышц. Хотя и считаются более сексуальными.
- Врожденные аномалии органов малого таза или дефекты самого тазового дна.

Но если определить утраченную упругость мышц, находящихся на виду несложно, то об ослабленных мышцах влагалища женщина часто узнает уже при наличии явных проблем.

Для того, чтобы не допустить и предупредить их развитие на раннем этапе, каждая женщина должна уметь диагностировать ослабление мышц влагалища.

Диагностика состояния мышц влагалища.

Проверить, насколько ослаблены или в тонусе мышцы влагалища можно при помощи собственных пальцев. При попытке сжать палец, можно ощутить какая стенка влагалища охватывает его сильнее, а какая слабее. Также на стенке с нормальным тонусом, влагалище будет ребристым, а та сторона, где мышцы практически не работают, будет скорее напоминать внутреннюю поверхность щеки.

Все заболевания, перечисленные выше, которые развиваются в результате слабости вагинальных мышц можно скорректировать. Вопрос в том, как?

Как сократить мышцы влагалища?

В запущенных случаях только хирургическим путем, а вот на самых начальных этапах – лечение подвластно самой женщине. Мышцы влагалища можно тренировать. Более того, вовсе необязательно ждать пока грянет гром, **укрепление мышц влагалища** можно начинать в любой момент – даже просто для того, чтобы сделать свою интимную жизнь ярче и не допустить появления проблем.

Как управлять мышцами влагалища знали еще древние женщины, и это искусство довольно подробно описывается в оригинальных трактатах «Кама-Сутры», «Тантры», «Дао» и многих других.

В сороковые годы прошлого столетия, американский гинеколог Арнольд Кегель, озаботившись проблемой женского недержания мочи после родов, разработал специальную программу **упражнений для укрепления мышц влагалища**, которая популярна и по сей день. Комплекс этих **упражнений для мышц влагалища** направлен на укрепление промежности и тазового дна.

«Упражнения Кегеля», получив свое второе название как упражнения интимных мышц, на самом деле направлены на укрепление одной единственной лонно-копчиковой мышцы, которая берет свое начало с лобковой кости и, окружая вход во влагалище, заканчивается на копчике. Ей отводится ведущая роль в удержании органов малого таза.

Упражнения Кегеля

Для того, чтобы начать комплекс **упражнений для тренировки мышц влагалища**, разработанных Кегелем, необходимо найти лонно-копчиковую мышцу, а для этого надо сдержать мочеиспускание и постараться определить какая мышца в этом помогает. Именно ее и следует тренировать.

Сжатие мышц влагалища

- Следует напрячь мышцы точно также, как до этого было проделано для задержки мочеиспускания. В таком положении желательно удержаться 5-20 секунд, после чего можно расслабиться.
- Этим упражнением можно заменить первое. Ввести палец во влагалище и слегка зажать его мышцами на 3-5 секунд, затем усилить зажим и также удерживать 3-5 секунд. Продолжать до тех пор, пока не почувствуете свой предел. Расслаблять мышцы следует точно также в несколько этапов, останавливаясь на каждом по 3-5 секунд.

Сокращения. Заключается в том чтобы как можно быстрее и как можно чаще напрячь и расслабить мышцы влагалища.

Выталкивания.

Упражнение заключается в умеренных потугах, как при родах или акте дефекации, но не стоит слишком усердствовать, это может привести к обратному результату.

Общие рекомендации к выполнению упражнений

Начинать можно с 10 раз каждого вида упражнений по 5 заходов в день. Каждую неделю количество упражнений можно увеличивать на 5 по каждому действию (сжатие, выталкивание, сокращение), пока общее количество в день не дойдет до 150. Дыхание во время тренировки должно быть ровным и естественным.

Преимущества

Упражнения Кегеля не требуют уединения, много времени и специальных тренажеров, а значит, могут быть выполнены где угодно и когда угодно, даже в общественном транспорте и на совещании!

Будьте осторожны в процессе тренировок – не переусердствуйте: слишком развитые вагинальные мышцы могут привести к разрыву презерватива, трудному течению родов и не слишком приятным ощущениям у полового партнера. Но такое встречается крайне редко, разве, что посвятить тренировкам круглые сутки.

Шарики для тренировки мышц влагалища

Прежде чем приступать к тренировкам с шариками следует научиться сжимать мышцы влагалища, не вовлекая в это брюшной пресс и ягодичные мышцы.

Упражнения следует проводить стоя. Перед применением шарик необходимо обработать лубрикантом.

Первый этап: условное разделение влагалища на три отдела.

Нижний отдел находится у преддверия влагалища- наиболее развитые мышцы и легче всего поддаются тренировкам. Верхний отдел-вокруг шейки матки- этими мышцами управлять сложнее всего. Средняя часть- это мышцы самого влагалища. На первом этапе важно почувствовать все эти мышцы, попытаться заставить их двигаться так, как нужно именно вам, контролировать переход из одного отдела в другой.

Второй этап: гимнастика для мышц влагалища – первые шаги.

Шарик для мышц влагалища надо ввести неглубоко, оставив его на уровне первого отдела, и постараться почувствовать. Несколько раз сжать и отпустить, после чего, сделав глубокий вдох и сократив мышцы второго отдела поднять тренажер выше. Научившись чувствовать средний отдел, можно пытаться сжимать шарик с разной силой, двигать вверх-вниз или в разные стороны. И только когда уже это все будет с легкостью получаться, можно приступать к аналогичным тренировкам с верхним отделом.

Частота тренировок.

Заниматься лучше всего ежедневно. Особенно в первое время, когда мышцы еще не научились правильно сокращаться. Обязательно нужно чередовать расслабляющие и сокращающие упражнения, потому что мышцы укрепляются не во время сжатия, а во время расслабления.

Новички могут начать тренировки с более крупных и легких шариков с шероховатой поверхностью, постепенно заменяя их на более мелкие и гладкие по мере совершенствования, когда научиться, **как правильно сжимать мышцы влагалища**. Самыми эффективными принято считать металлические тяжелые шарики небольшого размера с идеально гладкой поверхностью. Профессионалы могут похвастаться одновременным использованием нескольких тренажеров, причем каждый из них, внутри живет своей жизнью, двигаясь и сталкиваясь с другими.

Но не стоит забывать, что организм – это единое целое, и женское здоровье, равно как и яркий секс, зависят не только от правильно выполненных **упражнений Кегеля для мышц влагалища** и виртуозно использованных вагинальных шариков, а и от некоторых других факторов, таких, например, как занятия некоторыми видами спорта и правильное дыхание.

Занятия танцами, пилатесом, каланетикой, йогой, танцем живота

В отличие от других видов спорта, эти вовлекают в работу глубокие мышцы, укрепляя пресс, ягодицы, тазовое дно и спину, а значит, делая женщину не только красивее, но и здоровее, и сексуальнее.

Работа с дыханием

Часто женщины во время сильного полового возбуждения или оргазма задерживают дыхание, не отдавая себе в этом отчета, что в конечном итоге приводит к поверхностному оргазму и плохому кровообращению в половых органах. Но этого можно избежать, научившись дышать редко и глубоко, включая в работу и мышцы брюшного пресса.

Таким образом, делая выводы из всего написанного выше, можно заключить, что комплексная **тренировка мышц влагалища** не менее важна, чем, например, здоровое питание, занятия спортом или регулярные посещения кабинета косметолога. Ведь редкая женщина почувствует себя счастливой даже с идеальной фигурой, идеально ухоженным лицом, но большими проблемами в интимной жизни.

Упругие **мышцы влагалища** женщины позволят оставаться ей женщиной на протяжении всей жизни. И не просто женщиной, а здоровой и всегда желанной, делая ее сексуальную жизнь невероятно яркой и разнообразной.

<https://www.menstrual-cup.ru/>

