

ЭКСПЕРТЫ



**Михаил СОВЕТОВ,**  
уролог-андролог,  
урогинеколог



**Юрий КОРНЕВ,**  
руководитель  
Международной  
школы имбилдинга,  
автор семи патен-  
тов на интимные  
тренажеры

## Александра Астахова, 30 лет: ТАЙНАЯ СИЛА

Чтобы избавиться от последствий сложных родов, Александра занялась тренировкой интимных мышц. И неожиданно для себя увлеклась.

Текст: АРИНА ЯХОНТОВА

**М**ама всегда говорила: «Не беспокойся, Саш, в нашей семье рождают легко!» Вот я и не беспокоилась — ни до беременности, ни во время нее. Даже когда внезапно начались схватки и мужу пришлось прямо на улице ловить машину, чтобы везти меня в роддом, я не слишком разволновалась.

### СЛУЧАЙНОЕ ЗНАКОМСТВО

Увы, мама ошиблась: роды оказались тяжелыми. Дочка появилась на свет здоровой, но на послеродовом приеме у гинеколога выяснилось, что у меня опущение стенок влагалища. Доктор заверил, что процесс можно остановить с помощью упражнений Кегеля для интимных мышц. Интернет выдал на запрос «упражнения Кегеля» массу ссылок. Я зачиталась обсуждениями на форумах. Одна девушка рассказывала об усовершенствованной методике Кегеля — имбилдинге. Она уверяла, что с помощью этих практик не только поправила здоровье, но и добилась фантастических успехов в сексуальной жизни.

Вообще-то семейная жизнь у меня вполне состоялась. Расстраивало одно: Олег, в отличие от моих предыдущих поклонников, — человек сдержанный, флегматичный, немного консерватор, к тому же на 9 лет меня старше. В сексе он был нежен, но особой феерии не наблюдалось. Мне всегда казалось, что я для него была любимой, но не возлюбленной. И вот подвернулся имбилдинг... Я поняла, что попала на крючок.

### ОПАСНЫЕ СВЯЗИ

Для мужа я придумала легенду: сказала, что пойду восстанавливать интимное здоровье под руководством специалиста, потому что самостоятельно заниматься невозможно. Ходила же я на курсы для подготовки к родам! Олег дал добро, а я договорилась о встрече с инструктором по имбилдингу. Честно говоря, в автобусе у меня тряслись поджилки. В голове вертелись мысли о Тинто Брассе и порножурналах. Какой кошмар, я же из приличной семьи! А может, это секта? Неужели придется раздеваться перед незнакомым человеком? В дверь квартиры я звонила, полная решимости сразу уйти, если меня что-то покоробит. Но открыла симпатичная шатенка, чем-то похожая на преподавателя по йоге. Аленин дом тоже не навел ассоциаций: никаких «особых» предметов интерьера или сомнительных аксессуаров.



#### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

**Юрий КОРНЕВ**

Распространенный миф – что вагина полностью состоит из управляемых мышц. На самом деле мышцы вагинальной трубки – неуправляемые гладкие, в отличие от управляемых поперечно-полосатых (скелетных). Последние сжимают нижнюю часть вагины, а верхняя неподвластна нашей воле. Она сжимается только при повышении внутрибрюшного давления, его опасно создавать, если тазовые мышцы ослаблены. А таково положение дел у 90% женщин, независимо от возраста.

Поэтому сначала нужно укрепить мышцы тазового дна при помощи лазерного тренажера, упражнений с яйцом, потом – тренажера Кегеля. Параллельно осваивать навыки управления мышцами живота и диафрагмы. И только после этого женщина может учиться сжимать весь вагинальный канал с помощью пневматического тренажера, добавляя внутрибрюшное давление. Применять пневматический тренажер сразу, с первого занятия, опасно: это с большой вероятностью может привести к осложнениям в виде опущения органов, геморроя и других проблем.

Занятие началось с экскурса в анатомию. Оказывается, я неправильно представляла работу своего организма. Была уверена, что напрячь интимные мышцы – это как сжать кулак. Но оказалось, что мышцами окружена только нижняя часть влагалища. Верхняя же сжимается иначе. Мы поговорили о причинах расстройств женского здоровья, о проблемах в сексе и о том, как их решить с помощью занятий. Инструктор заметила, что основную часть работы придется выполнять дома, а с ней мы будем встречаться раз в месяц. И вот в моих руках комплект тренажеров...

### НА ЗАРЯДКУ СТАНОВИСЬ

Лазерный тренажер представлял собой стержень, на верхнем конце которого был набалдашник, похожий на яйцо, а нижний удерживал лазерную указку. Его надо было разместить в соответствующем месте так, чтобы снаружи остался только небольшой отрезок с лазером. Алена поставила меня в 2 метрах от стены и рассказала, что при втягивании мышц тазового дна набалдашник-яйцо поднимется вверх и вперед, за лобковую кость, а стержень отклонится назад. Красная точка от лазера на стене при этом поползет вниз. Насколько – зависит от состояния мышц.

Тренажер подтвердил диагноз гинеколога: тонуса никакого... Но Алена объяснила, как напрягать мышцы правильно. Оказывается, я делала не так и не то! Последовала совету – и точка опустилась гораздо ниже. А ведь надо еще научиться удерживать ее внизу... Этим мне предстояло заняться дома. Выяснилось, что разделять напряжение мышц живота и тазового дна очень трудно, но совершенно необходимо для излечения моего недуга. Я впала в ступор: это же надо так запутаться в собственном организме! С подсказками инструктора разобралась даже в том, как работать верхними и нижними мышцами живота по отдельности. Ну а «на сладкое» Алена показала упражнения из йогических методик: «засасывание органов» вверх и «башню» – втягивание внутрь. Наконец, Алена вручила мне второй тренажер – вагинальное яйцо. Его следовало носить внутри себя в течение дня по несколько часов. Еще я получила план индивидуальных тренировок и наказ звонить с любыми вопросами.

### УКРОЩЕНИЕ ТОЧКИ

Поначалу было сложно. Почувствовать нужные мышцы иногда не удавалось совсем, да и капризная лазерная точка не желала опускаться. Порой не удавалось работать мышцами живота и тазового дна по отдельности. Я совершенно не понимала, от чего это зависит, и в отчаянии названивала Алене. К тому же оказалось удивительно сложно выкроить время для занятий. Полноценная тренировка длится от получаса до часа, и сперва у меня постоянно находились отговорки: уборка, стирка, гости... Лень приходилось перебарывать. Первые результаты появились недели через три. Повысилась чувствительность, а главное, заметно возросло либидо. Я стала в целом бодрее. Неожиданно появилось желание вообще заняться своим телом: даже пресс качать начала с удовольствием. На радостях записалась еще и в школу танцев. И только в сексе перемен не было: когда я пыталась осторожно напрягать мышцы, муж не реагировал никак. Я расстраивалась, но утешала себя тем, что занимаюсь прежде всего для собственного здоровья и удовольствия.

**ПЕРВЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЯВИЛИСЬ НЕДЕЛИ  
ЧЕРЕЗ ТРИ. ПОВЫСИЛАСЬ ЧУВСТВИТЕЛЬ-  
НОСТЬ, А ГЛАВНОЕ, ВОЗРОСЛО ЛИБИДО.**

## УРА, ПРОГРЕСС!

Через несколько месяцев я стала понимать, что чувствую свое тело все лучше. Расстояние между верхним и нижним положением лазерной точки становилось все больше, я научилась удерживать ее внизу. К этому моменту я уже перешла к упражнениям по удержанию яйца с грузом – прикрепленной к нему пластиковой бутылочкой воды. Алена была права, когда предупреждала о массовом заблуждении: мол, можно пройти курс имбилдинга, выздороветь, приобрести сверхспособности и больше не заниматься. Увы! Интимные мышцы, как и прочие, нужно держать в тонусе постоянно. Зато самочувствие стало еще лучше: прибавилось энергии, настроение чаще всего было ровным и приподнятым, я заметно похудела, улучшилась осанка. Только одно не давало спать спокойно: я все время пыталась использовать полученные навыки в интимной жизни. И вот однажды Олег удивленно отметил, что чувствует что-то особенное, чего

## ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ, КАК И ВСЕ ПРОЧИЕ, НАДО ДЕРЖАТЬ В ТОНУСЕ ПОСТОЯННО. ЗАТО И ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ БУДЕТЕ ОТЛИЧНО.

не было раньше. Как это меня воодушевило! Сначала было нелегко сжимать нужные мышцы, не стоя перед стенкой, а в положении лежа. Уставала за несколько минут, да и эротическое настроение на время пропадало: концентрация на мышцах нейтрализовала возбуждение, я могла либо расслабиться и получать удовольствие, либо контролировать сжатия. Но через пару недель наметился прогресс. А еще через какое-то время я поняла, что все лучше чувствую мышцы и могу делать разные виды сжатий подолгу и не утомляясь. Я наконец-то поняла, о чем писали на форумах: таких тонких и многогранных ощущений я никогда не испытывала! Муж к тому моменту уже понял, что я делаю упражнения не только для оздоровления. Но он был настолько потрясен моими умениями, что никаких вопросов о целесообразности занятий уже не возникало. Он будто помолодел: стал более озорным, вспомнил о том, что женщины любят цветы, и даже начал со мной флиртовать.



## ЭПИЛОГ

На осмотр к гинекологу я шла спокойно. И не ошиблась: врач был приятно удивлен состоянием моих мышц. Ну а я решила совершенствовать их дальше, уже при помощи пневматических тренажеров. Теперь исключительно во благо сексуальной жизни. Выбора между «полежать на диване» и «позаниматься» уже не стоит. Результат стоит потраченного времени: палитра ощущений во время секса несравнима с той, что была до занятий, да и желание возросло в разы. Мужа я стала чувствовать гораздо лучше. А уж таких восхищенных отзывов от него я не получала даже в медовый месяц. Я добилась своего: ему не просто нравится то, что я делаю; он совершенно не понимает, как именно я это делаю! Это дает дополнительный кураж. В общем, семейная жизнь, немного забуксовавшая после рождения дочери, снова обрела краски.

### КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

#### Михаил СОВЕТОВ

У большинства современных женщин мышцы влагалища, с одной стороны, недостаточно развиты, с другой – недостаточно эластичны. Это не только мешает в полной мере получать удовольствие от половой жизни, но и ведет к различным заболеваниям. В начале половой жизни недостаток эластичности становится причиной микротравм во время секса. В сочетании с дисбактериозом влагалища это часто приводит к воспалению. После родов появляется обратная проблема: интимные мышцы слишком растянуты, им не хватает сил сократиться, и это не только снижает удовольствие от секса обоим партнерам, но и становится причиной опущения половых органов, недержания мочи и т. д. Имбилдинг – один из самых простых и эффективных способов предотвратить подобные проблемы или избавиться от них. Эти упражнения не отнимают много времени и доступны каждой женщине, которая заботится о своем здоровье и своем любимом человеке.