

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова buckshee  
Спасибо, что выбрали форум Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость.  
Здоровый образ жизни. Приятного чтения! <http://buckshee.petimer.ru/>

Искусство управления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира.  
Евгения Валентиновна Фролова

Самые нежные слова благодарности хочу сказаны, моему супругу Олегу – главному вдохновителю на пути к совершенству. Благодарю его за любовь, перу и терпение. Огромную признательность хочу выразить всему коллективу «Академии взаимоотношений мужчины и женщины»: администраторам Лене и Марине – за их тепло, заботу и позитивную атмосферу, которую они создают ежедневно; преподавателям Наталье, Ольге, Катюше, Алене, Инге, Инессе – за то, что открыто и радостно делятся секретами своего успеха, мудростью и бесценным опытом.

Особая признательность Бахытгул Жунусовой за ее жажду знаний, за открытие пути в сказочный мир минералов.

Сердечная благодарность основателям «Академии» в Киеве Олегу и Инессе Кравченко – за их красивую любовь, бесконечный оптимизм, душевную щедрость.

Неиссякаемая признательность руководителям филиалов: Алматы – Карлыгаш Баировой, Владивостока – Наталье Чупиной и Алле Дзюба, Лондона – Ларисе Армстронг, Хабаровска – Ирине Федосеевой, Испании – Ирине Лукьянчук, Перми – Светлане Шадринной – за их стремление сделать людей красивыми и счастливыми.

И, конечно, моей семье: папе за неиссякаемую веру и оптимизм; маме за постоянную помощь и поддержку.

Я благодарна всем ученицам Академии взаимоотношений мужчины и женщины за то, что преуспели в своем намерении быть особенными и окрыляли меня.

#### Предисловие

Славянские Берегини, тайские, индийские, египетские и китайские храмовые жрицы, японские гейши «Пылающие хризантемы» – что может быть общего у этих разных женских философских концепций? Было ли нечто общее на их пути, что считалось фундаментальной частью постижения совершенства? Было!!!

Вас, возможно, удивит, что семейный врач с ортодоксальным образованием решила посвятить свою книгу сакральному женскому искусству – искусству управления интимными мышцами, упоминание о котором встречается в трактатах более чем семитысячелетней давности.

Ответ прост: большинство великих женщин считали и считают, что владение подобным мастерством – неотъемлемая часть постижения женского совершенства.

Как любящая женщина я решила научиться этому и стать искусной.

А как врач – исследовать подобный феномен, а накопленные знания использовать в работе по сохранению здоровья, восстановлению репродуктивных функций женщины и развитию ее чувственности. Я решила достичь мастерства великих женщин и приступила к тренировкам. Муж насторожился и стал внимательно наблюдать за ними, но вскоре успокоился и расслабился, поскольку мои опыты заметно улучшили качество нашей страсти. Мы завелись... Процесс самосовершенствования основательно овладел нами. Хотелось знать все больше и больше...

«А что мешает отправиться в дальние страны и исследовать традиционные культуры взаимоотношений мужчины и женщины?» – подумали мы.

Таиланд, Индонезия, Китай, Япония, страны Арабского Востока, Южной Америки и Европы... Длительные и захватывающие путешествия наполнили нас новыми знаниями, обогатили наш опыт, окрасив отношения в более яркие тона, сделав их более трепетными.

Мы решили не останавливаться на достигнутом и открыть Академию взаимоотношений мужчины и женщины, где бы неустанно могли сами черпать новые знания и делиться ими с людьми, желающими любить и быть любимыми.

Началась непростая, но интересная работа, полная новых событий и встреч. В драйве недостатка не было, но кто хочет большего, тот получит. Существует известное изречение: «Когда ученик готов, приходит учитель». И время пришло: мудрость выбрала мое окошко, удивительным образом познакомив меня с Учителем.

Я продолжала совершенствоваться, вела уроки, консультации и небезосновательно считала себя специалистом в технике развития и управления интимными мышцами. Кстати, огромную помощь в этом оказали тренажеры, приспособления, которые заметно облегчали процесс достижения желаемых результатов. Однажды к нам в Академию пришла молодая дама, жена очень состоятельного человека. Вдохновившись нашими открытиями, она решила изучить технику осознанного управления интимными мышцами. Как известно, «нет пророка в своем отечестве», и эта дама решила обратиться к первоисточнику. Не знаю, какой ценой ей удалось осуществить задуманное, но из Таиланда в рублевское Подмосковье приехала храмовая посвященная женщина. Составленное наставницей расписание занятий повергло новоявленную ученицу в шок – тайка согласилась обучать ее только при условии ежедневных пятичасовых тренировок в течение трех лет. Причем половина времени отводилась на специальную работу с грузиками.

Разгневанная и озадаченная молодая женщина решила познакомить учителя со мной.

– Почему вы без всяких учителей смогли быстро достичь блестящих результатов, – возмущалась женщина, – а мне годами придется по полдня таскать между ног непосильные тяжести?

К тому моменту я упорно занималась уже два года и своим лоно могла удерживать пятикилограммовый груз.

Надо сказать, что во время родов мои интимные мышцы были сильно травмированы, но, тренируясь, я смогла полностью восстановить свое женское здоровье и выйти на качественно новый уровень оргазмических состояний.

Вердикт учителя был краток: даме было рекомендовано учиться в нашей Академии, а меня пригласили в Таиланд с целью совершенствования моих навыков. Не будем вдаваться в подробности этого обучения и разбирать многообразие тайских трюков, которые надо осваивать не в теории, а на практике; наша задача – постижение таинства женской самости, которая невозможна без филигранного владения своим телом и, в частности, техникой развития и управления интимными мышцами.

## Глава 1

### БЫТЬ ЖЕНЩИНОЙ – ИСКУССТВО

Женщина блистательная, потрясающая, сексуальная, привлекающая и манящая... Женщина мужских грез, совершенная в каждом своем движении, взгляде, посыле и действии... Искусница от кончиков ресниц до волнующего шлейфа аромата... Рай тому, кто окажется достойным этой воспетой веками женской силы. Наши современницы порой не догадываются, что искусству нежной женской власти можно научиться, хотя постижение его требует определенных усилий, тренировок, экспериментов и, самое главное, неистовой жажды постижения совершенства.

Легенды и мифы издавна хранят в памяти человечества истории жизни великих женщин, женщин, которые пленили и покорили лучших мужчин своей эпохи (кстати, история не скрывает, что многие из них были далеко не красавицами, например Клеопатра). Так почему же одним открываются двери успеха, счастья и роскоши, а другие довольствуются лишь остатками их пира?

Вас не удивляет этот забавный парадокс?

Тысячи и тысячи красивых, умных, ухоженных женщин одиноки. Они осваивают науки и языки, пишут диссертации, познают манеры и этикет, следят за фигурой, так и оставаясь одиночками. И другой пример: с виду совершенно обычная женщина каким-то непонятным образом «трогает» окружающих, в ней есть какая-то изюминка, харизма. Мужчина готов пойти на все, чтобы завоевать ее внимание.

В глубокой древности посвященные в сакральные знания люди заметили: как только девочка начинает подрастать, у нее из области влагалища начинает непрерывно уходить энергия. И так до глубокой старости. Они задумались: что же это за энергия, почему тело женщины столько теряет, ведь у мужчин ничего подобного не наблюдается? И что будет, если научиться сохранять эту энергию? Эксперимент был долгим. Для начала мудрецы разработали специальные приспособления (обработанные

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bicksh в форме яичек нефритовые камушки, палочки-грузики), позволявшие научить девушку осознанно управлять интимными мышцами и поддерживать их в определенном тоне. Эксперимент позволил сделать ряд открытий.

Во-первых, как только женщина достигала определенного мастерства в данном искусстве, она заметно преображалась, в ней появлялся внутренний свет, который как тонкий, но очень желанный аромат любви неумолимо привлекал к ней мужчин. Это волшебное состояние женщины заставляло их трепетать.

Во-вторых, подобного навыка ни одна женщина от рождения не имела.

В-третьих, ни одна женщина без специальных тренировок, упражнений и приспособлений достичь этого не могла. То есть, это был не врожденный, а приобретенный навык.

Но самое главное – независимо от возраста (эксперимент проводился с девушками и женщинами от 14 до 50 лет) ко всем успешным ученицам мужчины и даже почтенные старцы начинали испытывать тотальное влечение.

Умудренные жизненным опытом старцы весьма озадачились и... направили свои усилия на поиск ответа. Постигание разгадки немало удивило их.

Оказывается, женщины, достигшие в подобном искусстве мастерства, энергии практически не теряли. Напротив, она накапливалась в их теле, и они, словно магнит, притягивали мужчин.

Кстати, впоследствии именно эту энергию народ окрестит ЧАРАМИ. Термин, хорошо знакомый из популярных сказок. Еще в сказках есть присказки, например такая: «Сказка – ложь, да в ней намек, добрым молодцам урок».

О каком намеке и уроке идет речь? Попробуем разобраться.

Как в сказках, так и в жизни добры молодцы сильны были во всем, спору нет. Кроме женских чар. Тут сильный пол, как в мифах, так и в реальности, слабел до неприличия. Даже верный друг молодцев меч-кладенец, будь он хоть из самой закаленной стали, голову поднимать не спешил. Знал «опытный боец»: одной лихой силушкой с чарами не совладать. В помощники потребуются и ум, и щедрость, и терпение, и нежность.

Не отвлеклись ли мы за шутками от феномена – чары женские?

Для разъяснения вернемся к озадаченным мудрецам, которые в процессе нахождения ответа все больше погружались в пучину мрачных опасений. И было от чего.

Во-первых, они пришли к окончательному выводу, что женщина в силу ее природного предназначения рожать и вынашивать детей энергетически сильнее мужчины. И что у мужчины по сути три пути для наполнения себя жизненной энергией.

Либо духовное совершенствование, что в общем-то является уделом избранных.

Либо всю жизнь практиковать дыхательные и специальные физические упражнения йогов, даосов, воинов, что непросто, так как требует много времени и терпения

Либо путь явного ущемления мужского самолюбия – заставлять, убеждать, просить женщину делиться излишками, что проще и легче.

Все это весьма огорчало старцев.

И тогда, как рассказала моя наставница, высшие силы смилостивились и пришли мужчинам на помощь.

Пришла пора удивляться уже самим посвященным женщинам, зачем и почему создано

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksH так, что женщина неустанно теряет жизненную силу.

И они нашли первый ответ: «Все в мире уравновешено».

Постоянная потеря сексуальной энергии из лона примерно уравнивает потенциалы женской и мужской силы. У всех равные стартовые позиции. Живи и радуйся. Но если женщина желает добиться большего, войти в мир красивой и чистой любви, путь к эволюции и совершенствованию открыт.

Во-вторых, именно придуманные мужчинами методики и приспособления для развития женских мышц любви есть сук, на котором они восседали, но подрубили, дабы прочувствовать последствия.

Женщины самоотверженно оценили, опробовали и осознали: золотой ключик к мужчинам найден!

Может, с этих пор и существует выражение: «Лучше сделать и пожалеть, чем не сделать и жалеть».

Чего испугались древние мудрецы? Почему возвели эту жизненно важную технику в ряд сакральных? Зачем неистово принялись убеждать всех в слабости женщин?

Ответ один: женщина, которая овладевала искусством в области осознанного управления интимными мышцами, становилась энергетически еще более сильной. Жизненно сексуальной энергии становилось так много, что женщина начинала излучать ее вовне: «А во лбу звезда горит». Так вот, ЧАРЫ – это определенная частота сияния глаз, которая отражает совершенный потенциал женщины. Каждый мужчина бессознательно ищет всю свою жизнь подобную Марью-искусницу. Ибо мужской незаполненный потенциал может наполнить только такая женщина. Она и есть та муза, та потенция, та сила, что возносит его на пьедестал удачи и любви.

В диснеевском фильме про Чипа и Дейла есть забавный персонаж – хомячок, который, почуяв запах сыра, совершенно теряет контроль над собой. Помните: «сыррр...» – и круги в обезумевших глазах. Мужчины ведут себя похоже, если удача сводит их с обладательницей чар. Конечно, так эффектно проявлять глазами страсть они не могут, но даже павлины со своими роскошными хвостами рядом с жаждущими показать себя с лучшей стороны мужчинами выглядят бледно.

Представляете настроение мужчин, когда они во всем этом разобрались?

Вот тогда-то и было принято решение убедить мир женщин в обратном: женщины – существа слабые, зависимые от мужской силы. А чтобы они случайно не догадались об этом сами, их, согласно местным традициям, либо огородили высокими заборами, либо закутали в одежды с ног до головы, либо ограничили в действиях законами, по которым шаг к совершенствованию означал казнь.

Но шила в мешке не утаишь, женщин в любом случае не проведешь, догадались бы о сути вещей, если и не сами, то благодаря храмовым женщинам наверняка. Они проявили большое усердие в распространении идеи «о слабости». Зачем радеть о правде, если она плодит конкуренцию? У женщин, как и у мужчин, всегда идет борьба за сильных мира сего. Мужчине нужна самая яркая и потенциальная женщина. Женщине – достойный и великий мужчина. Зачем делиться со всеми секретом своего неиссякаемого очарования, когда можно быть единственной и неповторимой?

Время неумолимо стирает многие страницы истории. Меняются города, народы, представления. Не меняется только поведение женщины. Вот картинка из практики.

Приходит современная успешная дама в Академию учиться. После одного-двух уроков в порыве воодушевления она вспоминает о подругах:

– Им точно нужно к вам в Академию. Все у вас будут, – обещает она.

Несколько следующих уроков умеряют ее пыл и вызывают раздумья – говорить подругам или нет. Еще через некоторое время желание быть единственной и неповторимой выражается в не принимающей возражений фразе: «В компании должна быть одна королева, подруги подождут».

Подруги, мучаясь вопросом, чем она берет мужчин, рано или поздно все узнают.

авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
Возмущаются предательством. Приходят учиться, но со временем уже по отношению к другим своим подругам в точности повторяют описанную схему.

Но вернемся к таинствам мастерства, которое в силу вышесказанного в давние времена строго охранялось и изучалось в закрытых женских храмах либо преподавалось персонально любимым женам и наложницам императоров.

Восхищение искусством храмовых жриц любви было настолько велико, что легенды о нем живут и спустя века. Как музыкант, виртуозно владеющий своим инструментом, отправляет в фантастический полет весь зал, так и жрица любви создавала феерический, волшебный спектакль ощущений своему партнеру. Подобная техника у римских, греческих, египетских жриц называлась «Игрой на флейте». Радостно то, что это искусство не затерялось в лабиринтах истории. Да и как оно могло затеряться – женщины всегда будут стремиться к совершенству.

«Флейта жрицы» – так называется многокамерный тренажер, разработанный в нашей Академии. С его помощью современные женщины обучаются вновь творить чудеса.

В итоге, надеюсь, нам удалось разобраться, почему во многих цивилизациях среди царских особ считалось, что только владеющая навыками подобного искусства женщина может претендовать на роль совершенства, и почему порой даже к красивой женщине относились с прохладцей, называя ее «ленивой куклой».

Уважаемые читатели! Полагаю, изложенный материал не покажется вам обидным. Но если кто-то несогласен, это его право. Я же предлагаю попробовать рискнуть и оценить полученный опыт на практике.

Рей Брэдбери как-то сказал: «Риск – прыжок вниз головой с утеса, во время которого вырастают крылья».

Но если риск не по душе и тренироваться лень, почитайте новейшие исследования, проведенные нашим современником профессором Г. Эггетсбергером «О влиянии развития интимных мышц на сексуальный потенциал и творчество личности».

Если не хочется ни того, ни другого, продолжайте читать дальше. Впоследствии принимаю только слова благодарности.

## Глава 2 ИНТИМНЫЕ МЫШЦЫ В КУЛЬТУРЕ РАЗНЫХ НАРОДОВ Изящная жрица храма любви.

Ее груди мягкие, ее груди белые.

Но ниже пояса у нее имеется меч, от которого теряют головы умные мужи.

Хотя никто и не увидит, как покатаются они в пропасть.

Власть ее – ваша похоть, где птицей парит она в небесах.

Отрывок из древнего трактата  
В культуре разных народов существуют сакральные техники, развивающие сексуальность женщины. Давайте же обратимся к мудрости древних трактатов и исследуем интимные практики различных традиций. Предлагаю начать путешествие с древнеславянской языческой культуры.

### Древнеславянская культура

В те времена, когда почиталась славянская богиня любви Купала, искусству совокупления (производное от слова «Купала», совокупление – «божественная любовь») обучали избранные – мудрые славянские Берегини. Мне не встретилась информация о том, что в постижении мастерства славянские женщины использовали какие-либо приспособления. Удалось лишь узнать, что в недрах этой культуры зародилась сакральная женская практика встречать появление языческого Бога Ярило (Солнце) особым «маточным» пением. При этих ритуальных песнопениях, которые

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh напоминают крик женщины в момент экстаза, основную функцию в звукопроизводящем процессе несли интимные мышцы, поэтому звуки и назывались маточными. Присущая им сила и диапазон звучания рождались из глубины женского лона, активизируя общую энергетику, магнетизм и сексуальность. Маточное пение активно использовалось повитухами и роженицами во время родов. Считалось, что эти звуки способствуют безболезненному раскрытию родовых путей и гармоничному, без травм, протеканию родов.

Именно технику маточного пения славянские Берегини использовали для развития мышц любви, которыми владели в совершенстве. В подтверждение этого позвольте привести два любопытных факта.

Вполне очевидно, что в ту давнюю пору тампаксов у женщин не было, а вот так называемые критические дни, безусловно, были. Как же мудрые красавицы выходили из ситуации без средств гигиены?

С наступлением менструации искусница так плотно сжимала внешнее кольцо вагинальных мышц, что кровь через него не просачивалась. В таком состоянии она могла заниматься делами или довольно долго быть в пути. Но когда появлялась возможность оказаться у чистого, светлого ручейка, она подмывалась, благодаря водичку, и вновь зажимала вагину.

Другой факт. Любовные отношения мужчины и женщины нередко переходят в страсть. Это прекрасно, но иногда нужно и предохраняться. Берегиня с помощью особой вагинальной техники могла втянуть в полость матки небольшое количество воды. Шейка матки при этом закрывалась, и женщина могла безболезненно заниматься полноценным сексуальным слиянием с любимым. После семяизвержения мужчины и завершения процесса семя легко вымывалось изнутри, что позволяло женщине пребывать в душевном равновесии.

Древнеславянские женщины были мастерицами во всем. Они всегда славились красотой неопишуемой и мягкостью душевной. Отголоски их сокровенных знаний еще раз подтверждают – лишь неустанное совершенствование позволяет нам быть прекрасными.

#### Культура арабских стран

«Раке шархи» – именно так называют арабы неповторимый в своей красоте и сексуальности танец живота. Сама природа даровала женщине движения, которые на долгие годы сохраняли сексуальную привлекательность, мягкость, грациозность и обворожительную округлость стана. Недаром одним из самых ярких зрелищ при дворе шейхов был танец «Ракс шархи». Танец, который только избранные девушки могли показать своему покровителю.

Но перед этим торжественным моментом была жесточайшая борьба за право быть лучшей.

Как известно, структура гаремов прошлых столетий состояла из трех этажей, которые определялись классификацией наложниц. В нижний этаж попадали девушки, которые ничем не удивили или же были осуждены за тяжкие провинности. Понятно, что жизнь их была нелегкой и скучной. Средний этаж давал шанс оказаться как наверху, так и внизу. Здесь грустить было некогда, расслабишься – пропадешь. Вот и не расслаблялись девушки, надеялись, стремились к любви, устраивали друг другу козни.

Верхний этаж – благоухание ароматов, шелест шелка, блеск драгоценностей и неустанная работа по самосовершенствованию. Девушки экзаменовались минимум по 77 предметам, и только успешные получали шанс продемонстрировать свои навыки повелителю.

Не будем касаться всех дисциплин, остановимся на тех, чему посвящена наша книга.

Существовали три экзамена по искусству управления мышцами любви, которые наложницы сдавали.

авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
Экзамен 1. Девушка усаживалась на невысокую скамеечку, вставляла в вагину нефритовое яичко, к которому были привязаны 14 шелковых нитей. Ноги расставлялись на ширину плеч, руки клались на колени. Евнухи (а в данном процессе участвовали только те, которым удалялись фаллос, яички и язык, дабы не было искушения) приступали к приему экзамена. Искусница, сжимая мышцами яичко, должна была удерживать его в себе, в то время как евнух с помощью шелковой нити стремился его вытянуть. Если ниточка рвалась, евнух тянул за другую. И так поочередно, пока не порвутся все 14 нитей. Процесс длился не менее часа, усилие на разрыв одной нити – 3 килограмма. Согласитесь, впечатляет!

По местным меркам такой экзамен считался легким.

Экзамен 2. Танец «Ракс шархи». Но это был не просто танец. На небольшом по размеру и высоте подиуме стояла небольшая чаша, в которой находилось 100–150 граммов подкрашенной воды. Танцовщица подходила к подиуму, сбрасывала одежду, брала чашу и с помощью специальной трубочки втягивала в полость вагины всю жидкость. Затем, ступив на подиум, приступала к танцу. Помимо плавных движений танец включал в себя многочисленные акробатические элементы, шпагаты, растяжки. Их выполнение было направлено на проверку умения «оставаться сухой».

Представляете, женщина делает акробатические упражнения, а внутри ее лона находится больше 100 г воды. И ни капли нельзя потерять, евнух ладонью проверяет герметичность «сосуда». Если все в порядке, вновь вихрь танца, и уже в другом положении опять тест на сухость. И так в течение 40 минут.

Но главная сложность и даже опасность была впереди.

Экзамен 3. «Свеча свободы». На специальном ложе на спине возлежал возбужденный повелитель. Стоя над ним на коленях, девушка мягко садилась на его эрегированный орган. Затем наложницу накрывали предохраняющей от горячего воска накидкой и на голову ей ставили зажженную свечу длиной 80 см. Наложнице предстояло довести мужчину до вершин оргазма только волнообразными движениями мышц любви, т. е. весь процесс возбуждения и экстаза провести только благодаря навыкам управления интимными мышцами. Естественно, мускулы ее тела должны были оставаться неподвижным, так как при малейшем отклонении свеча с головы могла упасть. Если упавшая свеча обжигала хозяина, последствия были жестокими: девушка могла лишиться головы или навсегда быть сосланной в нижний этаж, что считалось гораздо более худшим наказанием.

Только ли для удовольствия правителей тех стран, где существовали гаремы (будь то страны Ближнего Востока Китай, Таиланд, Индия или другие), наложниц непременно заставляли обучаться подобному искусству? Конечно, нет. Главная цель – нерастратенная сексуальная энергия от подобной женщины через энергетические точки фаллоса должна передаваться только с помощью развитых мышц любви. Когда орган мужчины находится в теле владелицы подобным искусством женщины, она с помощью легких волнообразных движений мышц, как бы лаская его, должна сонастраиваться с фаллосом, передавая ему ощущения желаний, чувство, любовь. В этом случае мужчина независимо от продолжительности акта не теряет силы. У него не пропадает эрекция, и он может заниматься сексом довольно долго исключительно за счет вливания женской энергии.

Но самое главное для нас, что к подобному искусству у мужчин не возникает привыкания. Именно по этому поводу в даосских трактатах сказано: «Каждый раз, когда я сталкиваюсь с Этим, Оно новое».

Вот вам ответ на вопрос, каким образом императоры, шахи, султаны, будь они даже престарелые, удовлетворяли по несколько наложниц к ряду.

Конечно, не все восточные красавицы достигали подобного мастерства. Но избранным древнее искусство восточного танца, несомненно, помогало осуществлять контроль над интимными мышцами, пробуждать сексуальную энергию, придавало неповторимое очарование, красоту и шарм.

Японская культура

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh

Японская культура, как и любая другая, столь многогранна, что перечисление всех философско-религиозных путей совершенствования женщины потянет на многотомное издание. И чтобы не отклониться от темы книги, предлагаю остановиться на известных и неизвестных эпизодах обучения и мастерства японской гейши.

Оказывается, существовали два пути становления гейши. Первый – традиционный, когда обучение в окейи (общежитие для учениц) начиналось с 6 лет и заканчивалось к 16 годам. В каждой окейи была своя мама – наставница, которая и заправляла всем процессом обучения. Акцент в обучении, которое, несомненно, было сложным, многогранным и почетным, делался на умении развлекать мужчин (общение, песни, танцы и многое другое). Если юная гейша демонстрировала достойное мастерство, у нее появлялся дано – муж-покровитель, который щедро одаривал окейю и саму избранницу.

Второй путь – строгая философская система дзёдо. Она существовала в закрытых храмах, где преподавание вели исключительно мужчины. Секс категорически исключался. Финал обучения – гейша «Пылающая хризантема». Подобное мастерство почиталось как высший класс.

Именно «Пылающей хризантеме» посвятил поэт Башё (XVII век) свое восторженное послание:

Гейша –  
Четыре цветка в саду:  
Роза,  
Две гортензии,  
Красная хризантема.

В чем его смысл? Красная хризантема – губы, две гортензии – груди, роза – гениталии.

Гейша «Пылающая хризантема» достигала такого мастерства, что могла источать аромат цветов. Например, благоухание роз, на которое была настроена ее интимная зона. Искусница, если была необходимость, могла заполнить этим ароматом любое помещение. Грудь и губы ее также могли источать аромат соответствующих цветов, если на то была воля хозяйки.

Итак, ФУ ДЗУ – путь женского развития.

Приведу небольшую выдержку из «Трактата о Пылающих хризантемах».

«Ночью ее пробудил неожиданный толчок. Перед ней обнаженный юноша в состоянии напряженной мужественности. Он ложится рядом и начинает вести беседу об агрикультуре. Ни о каком сексе речь не идет. На его спине, груди и ногах она замечает крохотные, нарисованные красной тушью иероглифы. Это средоточия эротического возбуждения. При умелом нажатии можно добиться мгновенной эякуляции или длительной импотенции. Данный конфуз, в который гейши вводили ретивых мужчин, называется «Лунный просвет сквозь дырявую крышу».

Так начинался другой этап обучения, который подразумевал исследование мужской эротики, овладение сексуальными навыками и упражнениями, к которым относится интересующая нас техника «Рябь на воде».

«Рябь на воде» – осознанное управление интимными мышцами.

К примеру, мастерица, зажав небольшой шарик мышцами лона, могла выстрелить им и попасть в чайную чашку на расстоянии трех – пяти метров.

Или увеличить округлости своих прелестей так чудесно, как округляются губы широко раскрытого рта.

Перечень трюков и возможностей впечатляет. Но для чего столько усилий, если,



авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
согласно традиции, «Пылающая хризантема» оставалась девственницей всю жизнь?

Ответ прост. Без подобного искусства ни одна храмовая женщина не могла достичь совершенства хотя бы потому, что из ее лона непрерывно уходит жизненная энергия. И только развитые мышцы частично предотвращают подобную потерю. Более того, с помощью тренированных мышц мастера навыка генерируют дополнительную жизненную силу, без которой выход на уровень «Женщины Совершенной» практически невозможен.

#### Индийская культура

Одной из наиболее известных техник развития интимных мышц и преобразования сексуальной энергии в Тантре является «Ваджроли-мудра» («Алмазная печать»). Женщина, практикующая ее, создает эффект всасывания ритмичными сжатиями йони (влагалища) и сочетает его с определенными движениями таза. Ананга Ранга утверждает: «Так же следует сжимать лингам (фаллос), находящийся внутри, закрывая створки для своего наслаждения. Наконец, мышцы йони начинают действовать как руки девушки-гопи, доящей корову. При этом женщина и взывает к Богу Любви, чтобы его благословение снизошло на нее. Муж будет ценить ее превыше всех женщин и не поменяет ее даже на прекрасную принцессу, ибо так приятна и любима мужчине та, которая умеет сжимать йони».

Вторая техника называлась «Уддияна Банха» («Поднимающее ограничение»). В этом случае после выдоха следуют предельное сжатие мускулов йони, живота и подъем диафрагмы. Это очень похоже на фрагменты танца живота.

В Йоге также существует упражнение для развития интимных мышц – «Мула-банха». «Мула» в переводе с санскрита означает «корень, источник, начало». «Мула-банха» запирает на замок вагинальные мышцы и тем самым предотвращает утечку из Источника Жизни жизненной силы. Именно эта йогическая практика помогает замкнуть и направить жизненную энергию на работу в соответствующие каналы и энергетические центры в теле человека.

#### Культура Юго-Восточной Азии

Долгое время секреты развития интимных мышц хранились во дворце императора и искусству взаимоотношения мужчины и женщины обучались только «главная жена» (хоу) и три «дополнительные жены» (фужень) императора. Жены высшего ранга практиковали техники управления мышцами вагины с помощью нефритовых яиц для продления молодости, а также для углубления и усиления оргазмических ощущений.

Особое удивление вызвала информация, что в деле совершенствования матушка-лень подножки ставит не только нам, современным женщинам. Древнекитайских мастериц она тормозила как могла. Уже в ту пору мужчины теряли терпение, ожидая результатов от женских упражнений с нефритовыми яичками, и придумали тренажер для развития мышц любви. Я еще коснусь этого роскошного изобретения, сейчас лишь сообщу, что это произошло 4000 лет назад.

Мужчины не стали бы придумывать никакие техники, а женщины пользоваться ими, если бы не заключения мудрецов о том, что овладение данным видом искусства раскрывает сексуальный потенциал женщины, в равной степени необходимый и мужчинам. Например, способность контролировать свой месячный менструальный цикл, ведь «утонченная дева» могла быть вызвана в покои императора в любой момент. Несколько минут требовалось ей, чтобы процесс остановить и в полной готовности благоговейно приветствовать покровителя.

Помимо этого в «Наставлениях Искренней Девы» (Су-Нью, Искренняя Дева, является одной из хранительниц тайн секса) упоминается, что в теле искусной женщины во время слияния вырабатываются элементы, насущно необходимые для постижения слияния с Дао, Высшим Порядком.

Выражаясь социально, жесткую сексуальную энергию мужчины искусница с помощью своего мастерства перераспределяет вверх (отсюда выражение: «Женщина возвышает мужчину»), где она трансформируется в более чистую – духовную.

### Глава 3 «ВНУТРЕННЯЯ УЛЫБКА»

К категории «духа проявленного» все философские традиции относили и одно из самых загадочных, таинственных знаний – практику «Внутренней улыбки». Женщинам, которые постигали таинства совершенствования, будь то сексуальное, будь то любовь или духовные медитации, без использования «Внутренней улыбки» запрещалось что-либо делать, так как считалось да и считается, что «Внутренняя улыбка» – это фундамент, на котором зиждется красота и сила «Женщины Прелестной».

Жрицы любви считали «Внутреннюю улыбку» неотъемлемым мистическим средством влияния на мужчин. Глаза, губы, груди, кисти рук, лоно жрица с помощью улыбки настраивала на частоту «манящей привлекательности», которая при соприкосновении, взаимодействии ощущалась мужчиной как «влекущее блаженство».

«Внутренняя улыбка», «Улыбка Будды», «Дуновение ветерка радости» – это названия практики в различных храмовых традициях. Названия разные – суть одна. Внешне это загадочное выражение лица, когда начавшаяся было рождаться улыбка так и не родилась, но мимика рефлекторно, непостижимым образом продолжает путь улыбки в сакральные глубины тела, выключая механизмы, которые вызывают:

– ощущение самодостаточности и блаженства внутри у обладательницы данного состояния;

– восхищение, удивление, желание познать обладательницу у тех, кто оказался рядом, кого коснулся этот поток.

Что же это за улыбка? Не миф ли то, о чем я пишу?

В социуме данная улыбка отражена в Джоконде Леонардо да Винчи. Сей муж был хранителем знаний тамплиеров и толк в подобных техниках знал. А потому и передал силу этой улыбки в образе, который неустанно волнует и будет волновать человечество.

Хочу поделиться с вами практикой «Внутренней улыбки», которой обучил меня муж. А его этой загадочной технике обучил даосский наставник

Представьте свой рай – берег моря, поле цветов, скалу над океаном. Вы – жрица, которая медитирует.

Полное расслабление и умиротворение.

Вы спокойны, никто и ничто не тревожит вас. Лишь легкий ветерок нежно заигрывает с вами.

Перенесите внимание на свое лицо и полностью расслабьте мышцы лица, представляя, что они наливаются приятной тяжестью и теплом. Мышцы лица полностью освобождаются от напряжения, различных блоков упругости. Мышцы как бы «стекают» вниз в ленивой и приятной истоме.

Теперь сконцентрируйте внимание, ощущения в уголках своих губ так, чтобы из всех мышц тела чувствовались только они. Все внимание направьте только на уголки своих губ.

Теперь представьте, только представьте, не прилагая мышечных усилий, как губы начинают слегка раздвигаться в стороны, образуя очень легкую, почти незаметную улыбку. Еле видимая улыбка при полном расслаблении мышц рождена только вашим представлением.

Потренируйтесь побольше. Заинтересуйтесь, увлекитесь процессом. Понаблюдайте за собой.

Сакральный смысл данной практики – не контроль над работой мышц, а контроль над

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh образным представлением того, что ваши губы растягиваются в легкой улыбке, – позволяют организму самостоятельно подстроиться под эти эмоции. Так как «Внутренняя улыбка» несет в себе положительный заряд, ум отвлечен образами. Тело самостоятельно начинает восстанавливать себя и свое комфортное состояние, используя для этого потенциал улыбки, его максимальную энергетическую частоту, с помощью которой стираются негативные программы: обиды, тревоги, неуверенность, страхи, меняя их на новые – чувства внутренней радости, самодостаточности, уверенности в своих возможностях.

Так как подобная перенастройка затрагивает физическое и энергетическое тела и имеет высокую духовную насыщенность, процесс весьма ощутим как внутри, так и вовне. Важно научиться подольше удерживать состояние «Внутренней улыбки», ее нежную глубину. Довольно быстро вы почувствуете позитивные изменения в вас и к вам. Милая улыбка на вашем лице, в вашем теле указывает мужчине на ореол загадочности, таинственную изюминку, за которой он охотится.

В силу вышесказанного позвольте дать совет. Что бы вы отныне ни делали – готовили обед или прибирались в доме, плавали в море, бассейне, бегали по утрам, занимались любовью или развивали интимные мышцы, – без «Внутренней улыбки» никуда.

Кстати, практически все великие женщины о «Внутренней улыбке» знали и знают, изучали ее и изучают, использовали и используют для достижения своих целей.

#### Глава 4

##### АНАТОМИЯ НАСЛАЖДЕНИЯ

Бог создал мужчину, а потом решил, что способен на большее, и создал женщину.

##### Адела Сент Джонс

Существует потрясающий мир, неведомый нам, скрытый от наших глаз, – женское естество. Только та женщина станет настоящей женщиной, которая познает и раскроет внутреннюю силу, обретет безграничную власть не только над своим телом и судьбой, но и над судьбами и умами лучших представителей сильной половины человечества.

Итак, давайте же начнем приоткрывать завесу тайны. Для этого нам понадобится косметическое зеркальце. Взгляните через него на ваши сексуальные органы, и вы обнаружите великолепный цветок, состоящий из двух пар половых губ – больших с волосками (labia majora) и малых (labia minora). Они чаще всего имеют неровный контур с множеством складок, благодаря которым и набухают в процессе возбуждения. Цвет половых губ может варьировать от розово-персикового до пурпурно-коричневого, они также отличаются по форме и размеру. У некоторых малые половые губы длинные, у некоторых короткие. И эти вариации создают неповторимый индивидуальный рисунок. Подобно тому, как с начала сотворения мира не выпало ни одной одинаковой снежинки, так и с начала сотворения женщины не было создано ни одного одинакового интимного цветка.

Ах, сколько б ни смотрел на вишни лепестки

В горах, покрытых дымкою тумана, –

Не утомится взор!

И ты как те цветы...

И любоваться я тобою не устану!

Ки-но Томонори. 904 г.

Спереди малые половые губы переходят в складочку, под которой спрятана чувствительная изюминка – клитор. Это единственный орган в теле женщины, который создан только для наслаждения. В нем находится около восьми тысяч нервных окончаний, что вдвое больше, чем в пенисе. Видимая часть клитора – это лишь его головка. Само тело, луковицы и ножки простираются намного глубже, в совокупности делаая клитор равным по размеру среднему пенису. Ножка клитора тянется от головки по направлению к лобку (холмику Венеры) примерно на три сантиметра, затем поворачивает и разделяется, огибая с двух сторон вагинальный проход. При

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
возбуждении клитор наполняется кровью, заметно увеличивается и становится крайне чувствительным.

Американский сексолог Кинси приписывает клитору почти исключительную роль в возникновении оргазма и называет его главной эрогенной зоной женщины, дарящей физическое и эмоциональное наслаждение.

Ниже клитора находится наружное отверстие уретры. У некоторых женщин оно может быть очень тонким, но обычно имеет вид ямки между головкой клитора и влагалищем. Многим женщинам нравится стимуляция этой зоны, но если вы часто страдаете от инфекций, то, подвергая уретру излишнему давлению извне, вы можете спровоцировать инфицирование мочевого пузыря. Мочеиспускание после полового контакта помогает профилактике и удалению болезнетворных бактерий.

Ниже клитора и уретры открывается вход во влагалище, стенки которого плотно прижаты друг к другу. Если вы натужитесь, стенки распахнутся, и вы увидите влагалищный проход. Влагалище состоит из трех слоев: внутренний слизистый, средний мышечный и прилегающий к брюшной полости серозный слой. Изнутри влагалище покрыто поперечными складочками, имеет два продольных валика, множество вен и мышц.

Если вы проведете пальчиком по внутренней стороне слизистой влагалища, то обнаружите многочисленные складочки на стеночках. Это говорит о хорошем состоянии влагалищной мышцы. Но если ваша внутренняя поверхность гладкая, это указывает на слабость мышечного слоя. За счет поперечных складок влагалище растяжимо в длину и ширину, чем напоминает мех гармошки, поэтому оно легко приспособливается к объему вводимого фаллоса.

Влагалище – очень чувствительный орган, особенно его вход и «дно». В состоянии покоя длина влагалища не более 7–12 сантиметров. Если женщина возбуждена, ее влагалище неосознанно расширяется и углубляется. Задача каждой женщины этот процесс осознать и научиться контролировать его с помощью развитых вагинальных мышц.

Физиологической особенностью влагалища является свойство испытывать наслаждение и сладость при сжатии мышц. При перерастяжении, напротив, женщина испытывает боль.

Известно, что в момент вагинального оргазма развитые мышцы, ритмично и волнообразно сокращаясь, способствуют продвижению и удержанию спермы непосредственно у матки, что способствует быстрому и физиологичному зачатию.

Вокруг уретры, влагалища и ануса расположено мышечное кольцо (ЛК-мышца), состоящее из нескольких небольших мышц. Она, в сущности, является основной опорой, поддерживающей органы малого таза (стенки влагалища, матка, яичники, мочевой пузырь). Во многом здоровье этих органов зависит от этой маленькой мышцы. Из-за ее слабости возникают такие патологические состояния, как геморрой, недержание мочи, опущение влагалища и матки, хронические воспаления и даже миомы.

К счастью, мы можем развить и научиться управлять этой мышцей, подчинив ее своей воле при помощи тех упражнений, с которыми познакомимся ниже. Чем сильнее ЛК-мышца, тем крепче она способна сжимать фаллос, доставляя незабываемое удовольствие вам и вашему партнеру.

Несколько глубже ЛК-мышцы, внутри влагалища, расположена знаменитая G-зона. Она названа в честь доктора Эрнста Графенберга, который впервые описал ее. На Востоке в течение многих тысячелетий эту область называют «Черная жемчужина». Находится она на глубине двух суставов среднего пальца и легче обнаруживается в момент возбуждения: этот участок способен увеличиваться в два раза. Вся G-зона состоит из железистой ткани с большим количеством нервных окончаний и кровеносных сосудов, подобно предстательной железе мужчины. Основная ее задача секреторная. При стимуляции этой зоны в момент глубокого экстаза происходит сокращение железы и выброс большого количества секрета (женская эякуляция). Но в этой маленькой железке скрывается не только ключик к вагинальному оргазму

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksH женщины, но и мощное оружие обольщения мужчин. Именно здесь вырабатываются наши ферромоны – вещества, действующие на мужчин магическим образом – соблазняяще и пленяюще.

Но для того чтобы использовать этот природный дар, необходимо научиться включать эту железку в работу посредством сокращения прилежащих мышц. И эта сложная и увлекательная работа ожидает нас впереди.

В глубине, ближе к шейке матки, расположена АФЕ-зона – «оргазмическая манжетка». Эта зона была изучена и названа малайзийским врачом-сексологом Чуа Чи Ан. «Оргазмическая манжетка» длинней и распространенней, в отличие от G-зоны, но стимулируется только в процессе сексуального контакта при глубоких толчкообразных или волнообразных движениях фаллоса. Женщина может научиться осознанно включать эту зону в активную стимуляцию с помощью сокращения вагинальных мышц.

Участок кожи и мышц между влагалищем и анусом называется промежностью. Здесь находится густая сеть кровеносных сосудов. В момент сексуального возбуждения эти сосуды наливаются кровью и становятся чувствительными к слабому поглаживанию. Мышцы промежности входят в состав ЛК-мышцы.

Воистину самая таинственная зона – это наше влагалище. Но как мало мы знаем о нем и как бесцельно расходуем природный дар! А между тем наше влагалище делится на четыре зоны, и каждая из них отвечает за свою особую функцию. Зоны расположены последовательно друг над другом, как колечки на детской пирамидке.

Оно изначально имеет рот, но бессловесно; оно окружено пышным холмом волос. Разумные существа могут полностью потеряться в нем. Но оно также место рождения всех Будд, десяти тысяч миров. Иккю

Первое колечко находится у самого входа во влагалище. В ее состав входит лобково-копчиковая мышца. Эта зона считается зоной энергетичности. Чем лучше развито это мышечное кольцо, тем больше в запасе у женщины жизненных сил. Все дела у нее спорятся, и в постели она неутомимая любовница.

Второе колечко отвечает за секреторную функцию. В ее состав входит G-железа. Именно здесь вырабатывается до 50 процентов женского секрета. И при условии осознанного владения мышцами этой зоны мы способны стимулировать выработку собственного секрета. Тем самым во время полового акта влагалище естественным образом увлажняется, и партнерам нет необходимости использовать искусственные смазки. Состав естественной смазки бесспорно ценен. Он обостряет ощущения рецепторов первичных эрогенных органов как у самой женщины, так и у ее любимого мужчины, вследствие чего последующий оргазм неповторим по своей глубине.

Третье колечко имеет название «оргазмического», и неспроста. Именно здесь находится большое количество нервных окончаний, которые запускают мощный и глубокий вагинальный оргазм.

Чем вагинальный оргазм отличается от клиторального? Ими руководят разные нервы. К клитору подходит нерв, который возбуждает сам клитор и кожный покров таза. Поэтому в ответ на раздражение клитора оргазм будет поверхностным. Вагинальный оргазм создает тазовый нерв. Он подходит ко всем мочеполовым и многим внутренним органам, а также связан с сексуальным центром мозга. Поэтому во время вагинального оргазма возникает всеобъемлющее ощущение блаженства внутри и полное слияние с партнером.

Четвертое колечко прилежит непосредственно к шейке матки. Эта зона называется репродуктивной. От нее зависит способность женщины к зачатию, способность выносить ребенка, при этом оставаясь физически активной, способность к гармоничным и физиологичным родам. Научившись владеть этой зоной, женщина стимулирует связочный аппарат матки, и матка при любых обстоятельствах легко удерживается в своих природных позициях. Здоровое женское лоно естественно

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh функционирует на все 100 процентов, в том числе и как гормональный орган.

## Глава 5

### ОРГАЗМ! КАК МНОГО В ЭТОМ СЛОВЕ...

Весь цикл сексуального удовлетворения женщины делится на три стадии: эротическое желание, возбуждение и оргазм. Если женщина плавно и качественно проходит все этапы возбуждения, в полной мере со стороны партнера получает страсть, ласку и любовь, не только физическую стимуляцию эрогенных зон, но и энергетические потоки, мысли, излучаемые в страстных и нежных словах – комплиментах, восхищении и признании в любви, то к концу собственного индивидуального цикла (от 30 до 90 минут) после нарастающего возбуждения у нее происходит оргазмический взрыв. К сожалению, не все женщины испытывают эти сладострастные моменты. Причин много, но, как правило, в основе лежит отсутствие сексуальной культуры и элементарное незнание предмета, причем как со стороны прекрасного пола, так и со стороны мужчин. Отсюда всевозможные необоснованные запреты, рождающие впоследствии комплексы и фобии, и зачастую неспособность как получать, так и приводить партнера к удовлетворению.

С этой целью мы в нашей Академии создали курсы «Искусство любовных отношений» – для женщин и «Культура сексуального взаимодействия с женщиной» – для мужчин.

Об этом курсе специально для сильной половины немного подробнее. Здесь вы, наши любимые, узнаете (многие впервые) о женщине с точки зрения энергетических, физиологических, чувственных аспектов. Изучите то, как неописуемо богат, многогранен, хрупок, интересен и важен для вас же самих ее внутренний и внешний мир. Обучитесь тому, как жить в любви, нежности, взаимопонимании с женщиной, как и какие «кнопочки» нужно нажимать, чтобы женщина испытывала удовлетворение как в сексе, так и в жизни.

Часто с возрастом или после сложных родов женщина утрачивает оргазмичность. Практика показывает: сексуальные отношения вновь начинают радовать незабываемым оргазмом, как только восстанавливается упругость вагинальных мышц.

В некоторых странах женщиной считается не та девушка, которая лишилась девственности, а та, которая испытала первый полноценный оргазм. И это не случайное заключение, так как известно: чем ярче по глубине, страсти и силе бывает оргазм, тем больше женщина является желанной и успешной. Появляются самодостаточность, мягкость, способность к глубоким чувствам, довольство жизнью. Доказано, что регулярный оргазм – один из важнейших факторов, поддерживающих огонь любви мужчины и женщины.

Думаю, со мной согласятся те, кто живет в мире оргазмов. А кто еще не подружился с этими ощущениями, тем книга расскажет, как этого достичь.

### Оргазм и гормоны любви

С давних пор было известно, что сексуальные отношения активизируют обмен веществ и сжигают большое количество калорий. Кстати, это немаловажный фактор для сохранения фигуры. Более того, занятия любовью усиливают гормональный фон, благодаря которому человека охватывают радость, чувство удовольствия, веселье. Ваше сердце наполняется любовью, вы осознаете радость жизни и величие окружающего вас мира.

В древности считалось, что оргазм прогоняет многие болезни и восстанавливает целостность энергетического поля. Взять, к примеру, древнеславянскую рукопись «Исцеляющая любовь», или индийскую Камасутру, или китайский трактат «Искусство брачных покоев». Большинство поз, ритмов, движений, описанных в них, использовались и рекомендовались лекарями в качестве «лекарства» от многих заболеваний. «Любовь лечит», – гласят многие духовные практики.

Во время оргазма вырабатываются следующие гормоны;

1. Фенилэтиламин, или гормон любви. Именно этим гормоном смазаны стрелы Купидона. Из-за этого малюсенького существа наши сердца начинают биться в том же ритме, что и у любимого. Сознание уносит нас в другое измерение, а глаза застилает сладостным розовым туманом. Даже невооруженным взглядом окружающие могут обнаружить, что мы опьянены любовью. Природа мудра и заложила возможность восстановления этого состояния в оргазме. При оргазме происходит усиление выработки фенилэтиламина, и тем самым стрелы Купидона с новой силой опьяняют нас и наших любимых, позволяя еще дольше находиться в стадии влюбленности. Высокая концентрация этого гормона проявляется в легком головокружении и возбуждении, а низкая приводит к депрессии.

2. Эндорфин, или гормон хорошего настроения. Как часто женщины, чтобы немного повысить настроение, радуют себя чем-то сладеньким и вкусненьким или отправляются в магазин за покупками (шопинг-терапия). Все это тонизирует выработку эндорфина. Но один из лучших способов пребывать в хорошем настроении и при этом сохранять стройную фигуру – это оргазм. Хотя часто эндорфинно-плющечное настроение является основанием для недвусмысленной шутки известного шоу мена: «Чем шире у жены талия, тем длиннее у мужа рабочий день».

3. Окситоцин, или гормон нежности. Он активно вырабатывается в момент родов, что способствует их гармоничному протеканию за счет стимуляции сокращений матки, а во время кормления грудью формирует чувство привязанности между матерью и ребенком. Интересно, что содержание этого гормона возрастает в минуты нежности и ласк, которые мы дарим друг другу, но максимальная концентрация достигается во время оргазма. Он углубляет отношения. И чем больше в наших отношениях проявлений нежности и ласки, тем сильнее чувство привязанности.

4. Эстроген, или гормон женской красоты и молодости. Сбалансированный уровень этого гормона стимулирует выработку коллагена и эластина, которые в свою очередь формируют здоровый тонус кожи. Эстроген – скульптор, именно он борется с «эффектом апельсиновой корки» (целлюлитом). Именно он создает незабываемый по красоте силуэт (силуэт Афродиты) – упругая грудь, плоский живот, округлые бедра. Красота, которая пленяет и покоряет во все времена.

5. Тестостерон, или гормон сексуального влечения. Он вырабатывается у женщины во время оргазма и поэтому запускает так называемый «порочный круг»: чем больше мы занимаемся сексом, тем больше желаем его и тем больше желают нас мужчины. О такой женщине страсти говорят: «От нее веет сексом».

#### Оргазм и соки любви

Соки любви – это мистическая субстанция, которая обильно вырабатывается во время оргазма. Соки любви увлажняют и наполняют нас неповторимыми ароматами, питают и заряжают энергией жизни наших мужчин. Соки любви – это смесь биохимических веществ, гормонов и эликсира любви женщины. Количество оргазмического эякулята (сока любви) колеблется от нескольких хрустальных капель до обильного потока, который увлажняет тело партнера и щедро смачивает искомканные простыни. Женские соки любви в своем составе содержат вещества и гормоны (гормон любви и гормон нежности), схожие с соком предстательной железы мужчины. Существует мнение, что вместе с оргазмом это еще один сокровенный способ, которым наградила нас природа, чтобы поддерживать в сердце мужчины любовь, в теле страсть, в органе любви – силу.

Ралф Уолдо Эмерсон сказал: «Мы так близки к величию. До него один шаг, так почему бы не сделать его?»

Согласитесь, достойный аргумент в пользу постижения собственных возможностей. Тем более что только обладающая искусством управления интимными мышцами женщина способна сонастроиться с биологическими зонами фаллоса и с помощью определенных волнообразных движений вагины наполнить мужчину сексуальной энергией и эликсиром любви. Такую женщину мужчина считает музой, стремится к ее любви и называет самым большим счастьем в своей жизни.

Существует 3 зоны выработки эякулятов (соков любви).

1. Клитор. Он стимулирует выработку клиторального сока «нежного трепета». Это прозрачная и бесцветная, как вода, влага. Ее вкус меняется от сладковатого до терпкого, что зависит от фазы вашего цикла и пристрастий в еде.

О пище и соках любви следует сказать особо, тем более что в Академии мне приходится часто участвовать в подобных диалогах. Вот один из них.

- Муж – страстный любитель орального секса, – говорит дама на приеме.
- Поздравляю, – говорю я.
- С чем, с рвотным рефлексом? – парирует она.
- Рефлекс всегда? – спрашиваю я.
- То-то и дело, что нет. То вкусно, то слезы из глаз, – отвечает она.

А вот здесь, как говорится, пожалуйста, подробнее.

Если за день – другой до оральной любви изрядно выпить пива, усугубить трапезу тараночкой, закусить напиток шашлычком, приправленным лучком, вкус спермы становится сродни зловонно-гремучей смеси, описать которую не позволяет воспитание. Вкус и аромат напрямую зависят от вкушаемых продуктов. Если вы любители орального секса (это касается и мужчины и женщины), то за день-другой до оральной любви вкушайте фрукты, особенно ананасы, натуральные соки. Сперма или женский эякулят будут сладкими и вкусными.

Итак, к сексу и партнеру, дабы начисто не отбить охоту к оральным ласкам, следует относиться с уважением.

Но вернемся к таинственным и сакральным технологиям. Для того чтобы запустить выработку первого эякулята, сока «нежного трепета», вы должны быть полностью расслаблены. Не ожидайте чуда, а пребывайте в нем. Ваш партнер, сонстраиваясь с вашими охами, вздохами, движением тела, выбирает ритм, темп и уровень усилия ласк клитора. Делать это эффективнее либо влажным пальцем, (слюна, лубрикат, смазка влагалища), двигая взад-вперед крайнюю плоть клитора, то есть кожу, покрывающую его головку, либо, в зависимости от темперамента и запроса женщины, орально, с помощью расслабленного языка. Время ласк сугубо индивидуально, в среднем от 10 до 30 минут. Непременно помогайте своему партнеру. Например, ритмичное сжатие и расслабление активизирует клитор, и он, наполняясь страстью, радостно пробуждается, смачивая влагой все вокруг.

2. G-зона. Сок «чудесный эликсир» – наиболее традиционный источник женской эякуляции. Для стимуляции этой зоны вашему партнеру нужно держать руку ладонью вверх и делать «манящие» движения пальцами, согнутыми гак, чтобы касаться G-зоны. Можно стимулировать зону половым членом в позициях лежа на животе или другой. При этом пенис не должен быть погружен глубже, чем на треть. Занимаясь любовью в определенный момент, вы почувствуете интенсивную струю, изливающуюся из лона. Если у женщины развито второе (секреторное) кольцо, то при интенсивном осознанном сжатии его она может самостоятельно прийти к излитию соков любви.

3. Шейка матки (сок любви «Млечный путь») является третьим источником женской эякуляции. «Млечный путь» вырабатывается железами, расположенными внутри шейки, в количестве нескольких капель густой и клейкой субстанции. Это редкое явление, требующее от женщины определенного мастерства и навыка осознанно запускать маточный оргазм, при котором мужчина испытывает изысканное наслаждение под названием «поцелуй матки». Этот поцелуй происходит в результате легкого открытия шейки матки, присасывания ее к мужскому фаллосу и ритмичному сокращению матки.



авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksH  
При интенсивном процессе обнаруживаются следы любви на фаллосе в виде засосиков. Но это высший класс, и данный процесс подвластен только женщине с развитыми интимными мышцами.

В Древней Греции и Древнем Риме существовали многочисленные храмы жриц любви. Не будем вдаваться в подробности тех задач, которые ставили перед подопечными верховные жрицы. Обратим внимание лишь на особую касту жриц, которые достигали совершенного мастерства в искусстве сексуальных наслаждений. Их почитали как богинь, неистово восхищаясь ими, и смертельно их опасались. И основания на то были. Дошедшая до наших дней одна из грубых форм восхищения женщиной, которую иногда выражают мужчины, звучит так: «У мертвого подымет». О чем речь? О том, что многие обессилившие от старости, ран, болезней верховные сановники предпочитали умирать красиво. В их покои приглашалась подобная жрица. С помощью особой техники расслабления женщина раскрывала створки вагины, к ним приставлялся вялый, не эрегированный орган мужчины. Жрица с помощью техники всасывания втягивала фаллос в себя и начинала с помощью волнообразных движений массировать и накачивать его сексуальной энергией. Орган наливался силой, и умирающий неистово предавался прелестям земной любви. Напоследок жрица дарила ему «поцелуй матки», вызывающий запредельные ощущения, и благодарный мужчина переходил в другое измерение.

Глава 6  
ОСНОВНЫЕ ПРИЧИНЫ ПОТЕРИ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И СЕКСУАЛЬНОЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ  
Существует пять основных причин нарушения гармоничного взаимодействия и функционирования женских органов.

1. Малоподвижный образ жизни.

Нам повезло. Мы живем в мире, изобилующем умной техникой. Нам остается только радоваться ей и наслаждаться. Но технократическая идиллия все чаще и чаще омрачается историями, с которыми нередко приходится сталкиваться в своей практике. Например, вот такой.

В Академию пришла двадцатилетняя молодая девушка.

– Не везет мне в жизни, – говорит она. – Общение с мужчинами заканчивается, не успев начаться, – в первую же ночь. Какое настроение после этого? Естественно, никакого – апатия, плаксивость, раздражительность. Тут еще придатки со своим хроническим воспалением покоя не дают. Все одно к одному – невезучая я.

В процессе общения выяснилось: кредо девушки – пассивный, адинамичный образ жизни. Тратить время на занятия спортом и собой ей пока не хочется, да и закалки нет, зато нескончаемые сериалы, приправленные сладкой плюшечкой и любимым диванчиком – тема повседневная. Несомненно, подобное отношение к себе гасит сексуальный потенциал и понижает жизненный тонус, что в свою очередь ведет к застойным явлениям в малом тазу и половых органах. В этой среде, как сорняки, расцветают миомы, кисты, воспаления, нарушения менструального цикла и т. д.

Как вы думаете, в этом случае можно говорить о притягательности женщины? И при чем тут «не везет»? Скорее, она сама не желает вести себя к любви, счастью и радости. Сколько женщин, запустив тело, обижаются на мужчин, что те смотрят на других, хорошеньких, стремящихся к красоте и шарму...

Если женщина не научилась или не желает любить себя, свое тело, почему кто-то его в таком запущенном состоянии любить обязан?

Издревле одним из философских понятий совершенной женщины было изречение: «То, что во мне, то и вовне».

О чем речь? Об отношении к себе самой.

Если женщина наполнена страданиями, обидами, пессимизмом, она это в окружающий мир и транслирует.

Если женщина понимает, что красота, привлекательность, самодостаточность – это плоды непрерывного самосовершенствования, она источает манящий аромат привлекательности, оптимизма, потенциальности. Только такая женщина подсознанием мужчины расценивается как потенция. Ибо ее состояние подвигает мужчину к внутреннему росту, щедрости, достижениям и желанию иметь потомство.

Кстати, это в равной степени относится и к мужчинам. Можете дать прочесть им эти строки. Если мужчина отрастил пупок, заплыл жиром телесным и духовным, забыл о ласках, щедрости, внимании, стоит ли удивляться появлению хрупких флирговых рожек? Затем, если не встряхнулся, возмущаться красивыми ветвистыми рогами? Согласитесь, это последствия ленного состояния.

Так вот, если вам нравится получать от жизни полноценные ощущения, важно понять, что необходима неустанная поддержка, тренировка тела в здоровом состоянии, а затем, при желании, к здоровому телу и здоровый дух притягивается.

## 2. Роды.

Рождение ребенка – это большая радость, великая миссия для каждой женщины. Но в силу незнания того, как готовить свои мышцы к родам, у большинства женщин после появления малыша лоно любви естественно теряет свою эластичность, упругость, а у кого-то серьезно травмируется. Физиология этого процесса такова, что без специальных упражнений и приспособлений самостоятельно до прежнего состояния вагинальные мышцы не восстанавливаются.

Позволю себе привести образный пример, который использует муж в своих лекциях для женщин. Конечно, эстетичностью пример не блещет, но суть отражает точно. Итак, он берет в руки два одинаковых ненадутых воздушных шарика и задает женщинам вопрос, в чем их отличие. «Ни в чем», – отвечают слушатели, и они, несомненно, правы. Затем один из них он сильно надувает и через некоторое время сдувает. Опять берет в руки шарики и спрашивает, а есть ли отличия теперь.

«Конечно, – отвечает аудитория. – Шарик, который подвергался воздействию, рыхлый, бесформенный, нефункциональный, в общем, грустное зрелище в сравнении с другим, девственным».

«У меня есть три важные информации, – продолжает супруг. – Одна настораживающая, другая обнадеживающая и третья восхитительная. Настораживающая – это та, что после родов лоно любви по состоянию и функциональности похоже на сдутый шарик.

Обнадеживающая – это та, что шарик больше никогда не восстановится, как ни старайся, а лоно, если использовать наши упражнения, тренажеры и приспособления, возрождается в любом возрасте и у всех.

Восхитительная – это та, что мужчины тех дам, что достигли мастерства, о коем мы не устаем говорить, приносят в Академию цветы и признаются: «Не думал, что после пятнадцати лет совместной жизни и рождения двух детей, ощущения от секса с собственной женой, огонь желания будет сильнее и ярче, чем в медовый месяц».

Но продолжим. В молодом возрасте за общим тонусом тела кто-то может не замечать этого, но с 25–30 лет последствия становятся все более ощутимы. (Вот почему в акушерстве существует термин «поздние роды».) Но это не сексуальное угасание, а результат атрофирования и травмирования интимных мышц. При восстановлении их физиологической целостности и тонуса здоровье, эмоциональное состояние, либидо, интерес мужчин быстро восстанавливаются. Более того, занимающимся сразу после родов женщинам удастся избежать послеродовой депрессии, поскольку занятия способствуют быстрому восстановлению затраченной в процессе беременности энергии.

## 3. Прерывание беременности.

Аборт – это огромная трагедия в жизни женщины. Это стресс не только психоэмоциональный, но и физиологический. В процессе беременности тело полностью

авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh перестраивается, в том числе на гормональном уровне, подготавливая женщину к материнству. При аборте происходит противоестественное вмешательство в физиологию женщины. Мышцы тазового дна травмируются, теряют тонус, эластичность, что часто приводит к опущению и даже выпадению матки.

Частые прерывания беременности приводят к нарушению секреторной функции влагалища. Женщина ощущает не только сухость в своих интимных органах. Происходит также нарушение защитной кислотной среды влагалища, что неминуемо приводит к развитию инфекций и воспалений. Если так случилось, что женщине в силу каких-то обстоятельств пришлось сделать аборт, важно восстановить гормональный и физиологический статус. После медикаментозного лечения, если оно требуется, непременно ежедневной практикой должна стать «Внутренняя улыбка». Помните, я упоминала, что сильнейшая положительная психоэмоциональная энергетика этой живительной медитации стирает обиды, блоки, энергетические заторы, мешающие полному восстановлению физического, психического и эмоционального состояния. Прямо сейчас или сегодня вечером попробуйте позаниматься, вызывая внутреннюю улыбку – вы удивитесь, какой красивый и желанный мир вас окружает. Это и есть осознание мудрости: «То, что во мне, то и вне».

#### 4. Резкое похудание (диеты).

Когда наш организм проходит через диеты или голодовку, железы внутренней секреции снижают свою активность, в организме уменьшается уровень эстрогена, что приводит к подавлению сексуального желания. К тому же, если вы худели пассивно, без должной физической нагрузки, в первую очередь организм старается сократить мышечную массу и только затем всем ненавистные жировые складочки. Изъяны сильно похудевшей в результате строгой диеты фигурки видны невооруженным глазом: ягодичцы провалилась, мышцы рук и ног висят как ниточки.

А что происходит с интимными мышцами? Мало кто об этом задумывается, ведь эти мышцы скрыты от наших глаз. Интимные мышцы еще больше атрофируются, превращаясь в тонюсенькие хрупкие лепесточки, готовые надорваться от любого неловкого сексуального движения. Они как ничто другое нуждаются в восстановлении и тренировке.

Если вы уже решились обрести грациозность пантеры, то должны понимать, что подобное состояние подразумевает страстность, возможность, целостность... Грациозности наполовину не бывает. А впрочем... Наполовину грациозно выглядит ваш любимый автомобиль со спущенным колесом.

#### 5. Возрастные изменения.

«Самая творческая сила в мире – женщина, в которой после периода менопаузы сохранилась «изюминка». Эти слова Маргарет Мид говорят о многом.

Ни для кого не секрет, что в процессе жизни наше тело и эмоциональное восприятие себя и мира меняются. На физиологическом уровне происходит снижение уровня секреции эстрогенов и тестостерона – гормонов женской молодости и привлекательности, а также уменьшение мышечной массы тела. Это мы можем оценить не только глядя на свое отражение в зеркале, но и почувствовать. В первую очередь ослабевают опорные мышцы, которые формируют гибкий стан и плоский живот. И самое серьезное изменение претерпевают мышцы мочеполовой структуры. А от них уже зависят наше женское здоровье, гигиена и радость наслаждения при интимных отношениях.

Мне неоднократно приходилось общаться с женщинами, которые были близки к менопаузе или находились в ней. Если они хотели отодвинуть ее, мы начинали упорно тренироваться. Естественно, этот процесс трудоемкий, включающий в себя многие виды занятий. Такие, как комплексы «Драгоценная жемчужина» и «Внутренняя улыбка», нефритовые яички и все типы тренажеров, силовые и дыхательные упражнения. Но желание и упорство неизменно приносят плоды в виде полного восстановления функциональности мышц – их тонуса, эластичности, упругости. Самое удивительное, что менопауза либо отодвигается, либо проходит очень гармонично, не вызывая негативных последствий. Более того, полностью исчезают неприятные симптомы, такие как бессонница, раздражительность, головные боли, хроническая усталость, сухость влагалища.

## Глава 7

### МЕТОДЫ ПОДГОТОВКИ К ТРЕНИРОВКЕ ИНТИМНЫХ МЫШЦ, ИЛИ МИНЕРАЛЫ ЖЕНСКОЙ СИЛЫ

Прежде чем приступить к тренировке и развитию интимных мышц, помимо «Внутренней улыбки» следует освоить еще одну важную технику – «Минералы женской силы». Использовать ее желательно не менее одного раза в неделю непосредственно перед занятием.

В процессе тренировки мышц происходит активная выработка сексуальной энергии за счет стимуляции первого кольца (энергетического), но при этом возникает одна опасность. Дело в том, что сексуальная энергетика, поднимаясь к нашим энергетическим центрам, усиливает то эмоциональное состояние, в котором мы находимся в данный момент. Хочу обратить на это особое внимание. Если человек наполнен положительными эмоциями – любовью, радостью, щедростью, нежностью, добродетельностью, усиливаются они. Если отрицательными – гневом, раздражительностью, обидами, завистью, усиливаются эти.

«Минералы женской силы» эффективно очищают наши энергетические центры, а вместе с тем и физическое тело от негативных эмоций, от памяти неприятных событий, от обид и разочарований. Наполненные силой Солнца и Земли, они насыщают тело спокойствием и состоянием гармонии. Ведь камни веками накапливали силу стихий (Воды, Огня, Земли и Воздуха), энергию Солнца и мистичность Луны.

Каждому «центру женской силы» соответствует свой «кристалл женской силы».

Центр жизненной силы находится в области лобка. В этом центре происходит накопление жизненной энергии. И чем больше ее у женщины, тем больше в запасе жизненных сил. Все дела у нее спорятся, и в постели она неутомимая любовница. Этому центру соответствуют минералы яшма и обсидиан.

Обсидиан (вулканическое стекло) – сильный магический камень. Древние индусы верили, что черный обсидиан проводит в тело человека энергию Земли, очищает и освобождает тело от негативных явлений и низких вибраций, растворяет «энергетические пробки», улучшает кровообращение в сексуальных органах.

Яшма (красно-бурый камень) – «камень жизни». В Китае ее считают символом тайны бытия. Яшма – носитель энергии Инь, во многих культурах символизирует женское начало. Она активизирует работу сексуальных органов, нейтрализует жесткую, агрессивную энергию, останавливает кровотечение. С этой целью камень использовался в древности для родовспоможения, он гармонизирует месячный цикл.

Центр женской страсти расположен на три пальца ниже пупка, на проекции матки. Это центр сексуальной страсти, здесь рождается эротическое желание. Если центр наполнен энергией, женщина приобретает практически полную сексуальную власть над мужчиной.

Нефрит, агат и оникс – это минералы, которые благодаря своим природным свойствам очищают и наполняют центр энергией страсти.

Нефрит – камень женской силы, ведь недаром на сакральном Востоке нефритовые яички применяли в тренировках интимных мышц. Китайцы говорят: «Золото имеет цену, нефрит бесценен». Он полезен для мочеполовой системы, благодаря хорошей теплопроводности способен прогревать подобно процедуре физиотерапии. Обладая сильной энергетикой, защищает владельца от негативных влияний. Нефрит – камень гинекологии, уничтожает болезнетворные бактерии, повышает либидо, помогает при родах. Издавна в Китае толченый нефрит добавляли в «эликсир бессмертия» – напиток для сохранения молодости и здоровья.

Агат (слоистый камень) – камень любви, усиливает уверенность, развивает тонкость чувств и увеличивает сексуальную привлекательность. Создает мощную защиту, ослабляет боль и облегчает роды. Слово «агат» происходит от греческого *ahates* – счастливый. Старинное предание рассказывает: низвергнутый в ад сатана выронил из своей короны агат, который превратился в чашу. Иосиф Арифейский собрал в нее по каплям кровь Иисуса Христа, за что стал основателем Ордена Святого Грааля. Согласно легенде, именно эта агатовая чаша хранится в одной из сокровищниц

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksH венского Хофбурга. В Древнем Риме агаты являлись камнями богини плодородия Помоны, покровительницы брака, любви и материнства.

Центр женской реализации находится в районе солнечного сплетения, ниже мечевидного отростка. Это центр стабильности, устойчивости, силы воли, способности зарабатывать деньги. Камни, активизирующие этот центр, – сердолик, кремний.

Сердолик (бурый камень) – камень цвета Солнца и Огня, поднимает настроение, успокаивает гнев. Древние египтяне считали сердолик камнем богини Изиды, а в Древней Греции из них изготавливали свадебные геммы. Также считается, что сердолик притягивает богатство и активизирует творческие силы. Неслучайно крупное золотое кольцо с сердоликом было любимым талисманом А. С. Пушкина. Ему он посвятил строки: «Милый друг, от преступленья, от сердечных новых ран, от измены, от забвенья сохранит мой талисман». В медицине известна «сер-доликотерапия», с помощью которой улучшается состав крови, состояние нервной системы, снижается температура, исчезают отеки, укрепляется иммунитет.

Кремний (пейзажный камень) – камень-оберег, укрепляет семейные узы, обладает регенерационными свойствами, лечит желудочно-кишечные заболевания, помогает организму восстановить запасы необходимого кремния, которые уменьшаются с возрастом.

Центр любви расположен в центре грудины между грудями. Если он наполнен энергией, женщина любит и любима.

Камни, активизирующие и наполняющие энергетикой этот центр, – коралл, жадеит, амазонит, родонит.

Коралл (ярко-красный камень) регулирует кроветворение, укрепляет сердце, снижает сердцебиение и одышку, гармонизирует центр любви и очищает душу от обид.

Жадеит (зеленый камень) – камень добродетелей. Активизирует милосердие, ум, справедливость, оберегает от несчастий, укрепляет тело, очищает кровь, излечивает от бесплодия. Выравнивает нарушенную биоэнергетику человека, успокаивает эмоциональные всплески. В старину на Востоке считалось, что зажатый в руке кусочек жадеита поможет заключить выгодную сделку.

Амазонит (ярко-зеленого цвета с белыми крапинками) – камень-оберег. Укрепляет семейные узы, пробуждает молодые порывы, активизирует женственность, омолаживает кожу, улучшает ее цвет.

Родонит (розовый камень) укрепляет щитовидную и поджелудочную железы, снимает обиды и состояние стресса, выравнивает деятельность энергетических центров, что ведет к повышению сексуальной активности и способности к зачатию.

На Востоке родонит называли «камнем утренней зари», считали посланцем высших сил, на его основе создавали эликсиры для лечения онкологических заболеваний.

Центр тихой грусти расположен в центральной части шеи. При отсутствии энергии в этом центре возникает ощущение грусти и тоски.

Камни, активизирующие этот центр, – бирюза, слоистый агат, лазурит, янтарь.

Бирюза – камень победителей, дает уверенность в себе. Название камня происходит от персидского слова *firusa*, что означает «камень счастья». В средние века женщины, желавшие привлечь к себе мужчину, зашивали в его одежду кусочек бирюзы.

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
А купцы Востока считали, что рука, украшенная кольцом из бирюзы, никогда не оскудеет.

Лазурит в Ассирии, Вавилоне и Древнем Египте был одним из самых дорогих камней. Он символизирует успех, удачу и благополучие, помогает в воплощении планов и проектов, укрепляет дружбу. Йоги издавна применяют лазурит для очищения ауры от негативной энергии. С его помощью можно избавиться от старых ненужных воспоминаний, прошлых огорчений и всего того, что не следует долго хранить в памяти.

Янтарь – издревле известный человеку драгоценный камень, упоминание о нем можно встретить в сочинениях Платона и Аристотеля. Гомер в своей «Одиссее» так писал о янтаре: «В дом он отца моего принес ожерелье: крупный электрон, оправленный золотом с чудным искусством. Тем ожерельем моя благородная мать и рабыни все любовались...» Янтарь – источник творческих сил, веры и оптимизма, несет в себе энергию Инь, из-за высокого содержания йода применяется для лечения заболеваний щитовидной железы.

Центр убеждения – «третий глаз». Он находится в центре лба. Если центр гармонизирован, нам легко найти общий язык с человеком, активизируется магическая способность женщины предугадывать события жизни.

Камни, активизирующие этот центр, – аметист, лунный камень, розовый кварц.

Название «аметист» связано с древнегреческим мифом о нимфе Аметис, спасавшейся от посягательств бога виноделия Диониса. Ее покровительница Артемида превратила нимфу в драгоценный камень, который стал считаться амулетом против опьянения, в том числе и любовного.

Лунный камень очень тесно связан с Луной, причем сила его воздействия увеличивается в полнолуние. Этот минерал воспринимает и притягивает любовь. Его носят, чтобы привнести чувства в свою жизнь. В тибетской медицине его применяют для лечения эпилепсии и душевных болезней.

Розовый кварц способствует снятию стресса, приглушает вспышки гнева, усиливает интуицию, активизирует дар предвидения и прогнозирования.

Центр духовности (обитель души) – центр, через который происходит наше осознание связи со Вселенной. Расположен на 2 см выше макушки.

Минерал, активизирующий этот центр, – горный хрусталь.

Горный хрусталь (прозрачный сверкающий камень) – частый атрибут магов и прорицателей. Неслучайно его называют «камнем ясновидящих». Шаром из горного хрусталя пользовались тибетские ламы и современная предсказательница Ванга. Подобный шар упоминает в романе «Евгений Онегин» А. С. Пушкин: «И даль свободного романа я сквозь магический кристалл еще не ясно различал». Энергетика камня легко настраивается на вибрацию человека и стабилизирует ее.

Перед проведением минералотерапии камни необходимо нагреть. Для этого поместите их на три минуты в горячую воду. Создайте комфортную атмосферу для расслабления: включите мелодичную музыку, зажгите ароматизированные свечи. Примите комфортное вертикальное положение лежа на спине и затем попеременно, начиная с первого центра, прикладывайте теплые минералы непосредственно на голое тело, на проекцию изученных нами «центров женской силы». Вы можете укрыться одеялом и на 10–15 минут освободиться от мыслей. Постарайтесь раствориться в камнях и наполнить тело яркой, блистательной и чистой энергией.

авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
ДРЕВНЯЯ ТЕХНИКА «ЧУДЕСНОГО ИСКУССТВА»

Древние китайцы так писали о цвете нефрита: «Пять цветов у него: белый, как сливки; желтый, как каштаны, сваренные в кипящей воде; черный, как вакса или лак; красный, как гребень петуха или помада губ; но самым распространенным является зеленый». Поэтому при выборе цвета камня для упражнений лучше всего довериться собственной интуиции. Возьмите камень в руку и ощутите его силу и энергию. Если вам комфортно, значит, это ваш минерал и вы успешно можете использовать его в интимных тренировках. Но опасайтесь подделок. Как и все ценные минералы, нефрит часто заменяют дешевыми поделочными камнями. В старинной книге XVI века сказано: «Смотри на огонь; если сквозь камень заметишь свет, как бы восходящее Солнце, – камень настоящий нефрит».

Лучше всего приобрести набор из трех нефритовых камней разных размеров, ведь в процессе приобретения навыка размер яичка, применяемого при тренировке, будет вами меняться.

Но прежде чем приступить к тренировке, подготовьте каменные яички. Для этого поместите свой набор в раствор морской соли (на стакан воды одна чайная ложка морской соли) и оставьте его там на сутки. Перед каждой тренировкой яйца нужно простерилизовать, поэтому положите их в воду и доведите ее до кипения. Затем извлеките камни и дайте им остыть.

Не забывайте проделывать эту операцию!

Чтобы выбрать комфортный размер камня, погрузите самое большое яйцо во влагище. Если вы ощутите дискомфорт (обычно у нерожавших женщин), поменяйте его на среднее по размеру яичко. Самое маленькое яичко женщине пригодится не раньше, чем через три месяца ежедневных тренировок (во многом это зависит от индивидуальных особенностей).

После того как вы выбрали нужный размер, согрейте яичко теплом своих рук и погрузите в вагину. Теперь вы готовы к выполнению комплекса физических и дыхательных упражнений под названием «Драгоценная жемчужина».

«Драгоценная жемчужина» – это не просто комплекс, это танец, с помощью которого каждая женщина может пробудить в себе сексуальность, незабываемую кошачью грацию и, конечно же, почувствовать интимные мышцы. Для его выполнения необходимо сначала найти и почувствовать мышцы тазового дна, в частности ЛК-мышцу.

Именно они будут активно участвовать в комплексе упражнений и развиваться благодаря ему. Легче всего их ощутить во время мочеиспускания. Для этой цели сожмите мышцы и попробуйте его остановить. В этот момент вы почувствуете, как тянется вверх мускулатура. Это и есть группа интимных мышц. В зависимости от того, прекратилось мочеиспускание полностью или только уменьшилось, вы можете определить, насколько они развиты. Если мышцы тазового дна развиты достаточно, то и мышцы влагища могут сжиматься во время полового акта, потом опять расслабляться, и тем самым мы можем влиять на плотность соприкосновения с фаллосом любимого и глубину обоюдного оргазма, бесконечно усиливая его.

Существует древняя легенда: женское лоно подобно драгоценной жемчужине, которую не видно, пока она находится в раковине. В процессе интимного развития и осознания себя женщина раскрывается и скрытая в ней жемчужина начинает сиять.

Итак, наш танец.

Движение первое «Драгоценная жемчужина» (рис. 1).

Рис. 1

Встаньте, ноги на ширине плеч. Положите руки на низ живота, на проекцию матки.

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
Расслабьте свое тело, почувствуйте расслабление в каждой своей клеточке и сконцентрируйте свое внимание на области интимных органов, ощутите соприкосновение стенок влагалища со стенками вагины. Направьте тепло ваших ладоней в матку, улыбнитесь ей. Накапите тепло улыбки и распределите его по всей тазовой области. Драгоценная жемчужина – это вы. И важно, чтобы каждая клеточка в вас осознала это. Почувствуйте улыбку внутри себя, наполните себя изнутри нежностью, любовью и перенесите это состояние в свои прекрасные женские органы. Ведь именно они делают вас особенными. Именно они пробуждают в вас страсть, желание и женский магнетизм.

Движение второе «Круг страсти» (рис. 2, 3).

Встаньте прямо. Начните медленно вращать бедрами против часовой стрелки. При движении вперед сжимайте вагинальные мышцы, делайте вдох. При движении назад мышцы расслабьте – выдох. При этом верхний плечевой пояс должен быть расслаблен и неподвижен, а ваши стопы не должны отрываться от пола. Сконцентрируйте внимание на своих интимных органах, почувствуйте в них тепло. Затем поменяйте направление движения – вращайте бедрами по часовой стрелке. Движение выполняйте по 7 раз в каждую сторону.

Движение третье «Бесконечная молодость» (рис. 4, 5).

Встаньте прямо. Начинайте приподнимать сначала правое, затем левое бедро, описывая им круг. Если вы правильно выполняете это упражнение, то возникнет ощущение, что вы рисуете своим тазом знак бесконечности. Сконцентрируйте свое внимание на интимных органах, почувствуйте, как они наполняются радостью и страстью. Чем больше амплитуда движения, тем лучше работают вагинальные мышцы, тем лучше результат. Позвольте самой привлекательной вашей области стать манящей.

Движение четвертое «Качели» (рис. 6, 7).

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. В первой фазе движения на вдохе страстно толкните таз вперед, задержите дыхание на пять секунд, сокращая при этом ЛК-мышцу и стараясь поднять яичко как можно выше. Затем медленно на выдохе расслабьте мышцы, отклоняя таз назад.

И так проделайте семь раз.

Движение пятое «Замок Венеры» (рис. 8, 9).

Встаньте прямо, ноги на ширине плеч. На вдохе сожмите вход во влагалище и на задержке дыхания (пять секунд) постарайтесь как можно глубже, до матки, поднять нефритовое яйцо. Затем медленно на выдохе расслабьтесь, позволив яичку опуститься к первому колечку. При этом ваш язык должен быть прижат к небу.

Если вы правильно выполняете упражнение, то почувствуете, как поток внутренней энергии поднимается, словно океаническая волна, подхватывая вас, делая легкой и радостной. Это упражнение имеет великолепный омолаживающий эффект.



Выполняйте это упражнение семь раз.

Движение шестое «Пробуждение грации кошечки» (рис. 10, 11).

Лягте на спину, согните ноги в коленях, бедра поставьте параллельно друг другу, ступни уприте в пол. Сделайте глубокий вдох на счет 5 и выгните спину над полом. При этом мышцы спины должны сократиться, а мышцы живота расслабиться. Направьте нефритовое яичко вниз к входу. Сделайте выдох, напрягите интимные мышцы вместе с мышцами живота, прижав спину к полу, задержите дыхание на пять секунд. При этом продолжайте подтягивать яичко вверх к матке. При сокращении мышц живота он должен уйти внутрь, образовав впадину. Во время упражнения почувствуйте пробуждение в себе кошечки, пантеры, наполнитесь ее гибкостью и грацией.

Движение седьмое «Порхание бабочки» (рис. 12, 13).

В положении лежа на спине, дыхание произвольное, ноги вместе, руки вдоль туловища, начните раскачивать таз из стороны в сторону. Ваши бедра, словно крылья бабочки, приобретут легкость. Чем больше угол отклонения, тем выше результат. Вы само очарование, постарайтесь перенести это состояние в интимную зону. Выполняйте движение семь раз.

Движение восьмое «Часы времени» (рис. 14, 15).

В положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на полные ступни, начните круговые перекачивания таза с одной стороны на другую, не отрывая ног от пола. Медленно вращайте тазом по часовой стрелке 7 раз, столько же против часовой стрелки. Во время упражнения удерживайте внимание на глазах – в них наслаждение и загадочный блеск.

Движение девятое «Аромат жасмина» (рис. 16, 17).

Для успешного овладения этим упражнением важно освоить особое дыхание. В некоторых культурах его называют дыханием огня. На выдохе втяните живот в себя, а на вдохе наполните его воздухом. В положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни, правую руку положите на лобок, чтобы почувствовать, как волнообразное сжатие вагинальных мышц продвигает в глубь, к матке, нефритовое яичко. Затем сделайте выдох, напрягите вагинальные мышцы и подтяните яичко. Задержите напряжение на 5 секунд, затем полностью расслабьтесь на медленном вдохе.

Выполняйте упражнение 7 раз, заканчивая его только на сжатии.

Движение десятое «Жрица любви» (рис. 18).

Закройте глаза, расслабьтесь. Давайте немного пофантазируем. Почувствуйте себя в окружении цветов, их ароматов и красок. Наполнитесь их свежестью, яркостью,

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksH  
трепетом, почувствуйте, как все эти состояния становятся частью вас самой. Вы –  
жрица любви, вы – сама страсть, любовь, нежность, вы полны желания поделиться  
своим состоянием с возлюбленным. Пригласите его на танец, вовлеките в свой  
нескончаемый экстаз и ощутите, как ваше сердце бьется в едином ритме с сердцем  
любимого.

«Можно ли делать этот комплекс упражнений каждый день?» – часто спрашивают меня.

Конечно, можно! Несколько тысяч женщин во всем мире ежедневно практикуют  
«Драгоценную жемчужину», и отклики только восторженно-благодарные. И конечно,  
нужно! Это реальный шаг к пробуждению силы женской самости – неистощимого  
потенциала наших возможностей.

«Когда придет время начать – начинай», – говорят Учителя.

Эти строчки – подарок для тех, кто начал. Кто, несмотря ни на что, нашел время и  
силы заниматься, кто освоил этот комплекс.

Поздравляю, вы встали на «путь начинания». Первая ступень из семи ступеней  
совершенствования позади.

Дзенский монах Иккю сказал:

Много троп  
Ведет от подножия горы,  
Но на вершине  
Мы все созерцаем  
Одну и ту же яркую луну.

Присядьте вечером у окна, где видна возрождающаяся луна. Зажгите свечу.  
Расслабьтесь. Что вы видите? Радужный свет, вспышки, мерцание. Что это? Игра  
воображения или сполохи северного сияния? Догадка вас ошеломит! Это сияние,  
исходящее от вас, вы Драгоценная жемчужина! А мерцающий огонек свечи и улыбка  
луны просто отражают ваше сияние и красоту. Привыкайте к этому новому ощущению,  
подружитесь с ним, наполните его блеском, и однажды вы почувствуете, что настала  
пора приоткрыть створки своей раковины.

Вторая ступень – осознанный контроль и управление мышцами любви. Прделайте  
упражнения, которые выполняли наши прародительницы еще несколько тысяч лет  
назад. Но сначала продезинфицируйте нефритовое яичко, зажмите его в ладонки и  
согрейте своим теплом.

«Внутренняя улыбка» – фундамент всем практикам. Улыбнитесь своему сердцу,  
почувствуйте, как оно, подобно розе, дарящей тепло и нежность, раскрывается, и  
это сердечное тепло переместите в свои интимные органы – матку, яичники,  
влагалище и клитор. Улыбнитесь им. Почувствуйте, как женские органы наполняются  
солнечным светом и любовью.

А теперь эротично и неспешно погрузите в лоно нефритовое яичко и приступайте к  
упражнениям.

«Игра на флейте»

Основная задача этого упражнения, состоящего из двух частей, заключается в том,  
чтобы научиться напрягать и расслаблять вагинальные колечки – первое, второе,  
третье и четвертое – и обрести навык их волнообразного сокращения.

1. В положении лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на ступни, сожмите  
ЛК-мышцу (первое кольцо) и начните подтягивать ее вверх, одновременно с этим  
перемещая яичко к матке. (Контролировать глубину погружения нефрита мы можем по  
шелковой нитке, привязанной к отверстию в яичке.) Затем расслабьте первое кольцо  
и начните сжимать четвертое (своды), выталкивая и прогоняя яичко вниз к  
ЛК-мышце, и т. д.

Выполняйте упражнение ежедневно по 36 раз.

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh

2. Примите положение стоя, ноги на ширине плеч, колени согнуты и расслаблены, таз выставлен немного вперед для более полного ощущения находящегося внутри нефритового яйца. Сожмите первое кольцо и протолкните яичко по вагинальному каналу вверх, постепенно вовлекая второе и третье кольца. Продвиньте нефрит к матке. Затем расслабьте первое кольцо и напрягите четвертое, постепенно вовлекая в процесс продвижения яичка сначала третье, потом второе колечко до ЛК-мышцы, и т. д.

Выполняйте упражнение ежедневно по 36 раз.

3. В коленно-локтевой позиции начните передвигать яичко вверх-вниз.

Выполняйте упражнение ежедневно по 36 раз.

Древнее упражнение «Игра на флейте» выполняется ежедневно в разных позах в течение 3–5 лет до формирования устойчивого навыка, пока вы не сможете манипулировать интимными мышцами, как пальцами рук. В последующем для закрепления и удержания результата необходимо выполнять упражнение 1–3 раза в неделю.

#### «Рябь на воде»

Вам уже знакомо название этой техники. Оно встречалось, когда мы описывали мастерство гейши «Пылающая хризантема». Настала пора перейти к практике. Основная задача упражнения «Рябь на воде» заключается в укреплении и развитии репродуктивного колечка, поэтому оно показано женщинам, которые планируют зачатие. Также оно помогает осознать и запустить «маточный поцелуй» (присасывание шейки матки к фаллосу) за счет развития чувствительности шейки матки, улучшает вагинальную секрецию и, как следствие, усиливает способность женщины к эякуляции.

Для выполнения данного упражнения вам понадобится одноразовая пленка.

В положении лежа на спине.

Примите положение лежа на спине, ноги широко разведены и согнуты в коленях, упор на стопы. Постелите под таз пленку. Начните попеременно сокращать колечки, выталкивая яйцо, пока не «выстрелите» им из вагины. Затем погрузите его обратно. И т. д. Выполняйте упражнение 36 раз. Если кому-то данная техника покажется сложной, ее можно упростить. С этой целью упритесь локтями в пол и тренируйтесь в выталкивании яйца с нарастающим его погружением:

а) введите нефритовое яичко на 1–1,5 см в глубину и вытолкните его наружу с помощью второго колечка, при этом первое должно быть абсолютно расслаблено. Погрузите обратно и т. д. И так 36 раз;

б) увеличьте глубину введения на 4–5 см и вытолкните яйцо с помощью третьего и второго колечек. Погрузите его обратно и т. д. И так 36 раз;

в) введите яичко как можно глубже и вытолкните его как можно энергичнее, вовлекая в процесс четвертое кольцо. Стремитесь к быстрому темпу. И так 36 раз.

В положении стоя.

Ноги согните в коленях, таз расслабьте (положение полуприсев). Под ногами должна быть мягкая поверхность (поролоновый коврик, маленькая подушечка), накрытая одноразовой простынькой. Введите нефритовое яичко в вагину на 1–1,5 см и вытолкните его обратно, рукой страхуя падение яйца на пол. Введите его обратно и т. д. Выполняйте упражнение 36 раз.

Увеличьте глубину погружения до 4 см и вытолкните яичко. Повторите упражнение 36 раз.

Введите нефритовое яичко как можно глубже и вытолкните его, рукой страхуя падение яйца на пол. Повторите упражнение 36 раз.

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
В коленно-локтевом положении.

Примите данное положение, под колени подложите одноразовую простынку. Техника выполнения упражнения такая же, как и в положении стоя.

Техника «Рябь на воде» считается освоенной, если вы за одно усилие сможете продвинуть нефритовое яичко в глубину и выстрелить им наружу.

Очевидно, что освоение этого упражнения потребует немало времени и усилий.

«Груз»

Это эффективное упражнение для развития силы интимных мышц и повышения жизненного тонуса организма. Тренировки с постепенным увеличением веса грузиков требуют значительных усилий вагинальных мышц, которые включают в процесс внутренние органы и железы, что в свою очередь приводит к увеличению производства гормонов и активизации жизненного тонуса.

Для выполнения упражнения вам понадобятся: крючок, пластиковая бутылка объемом 1,5 литра и нефритовое яйцо с прочной шелковой нитью.

Яйцо, к которому в нижней его части привязана ниточка с крючком, введите в вагину. Налейте в бутылку 250 мл воды и вокруг горлышка закрепите нитку. Подвесьте ее на крючок. Зажав яичко вагинальными мышцами, постарайтесь приподнять бутылку с водой над полом и удерживать ее в таком положении до пяти секунд.

Приседайте с грузом, ставя его на пол. И так 36 раз.

Пройдитесь с грузом по комнате, сделав 36 мелких семенящих шагов.

Постарайтесь втянуть нефритовое яичко вместе с грузом как можно глубже.

Постепенно, по 100 мл, увеличивайте количество воды в бутылке, доведя его до 1,5 литра. Это тот груз, который должна удерживать развитая вагинальная мышца. Больше не нужно.

Тренировки с грузами следует выполнять не чаще, чем через день.

Глава 9

СИСТЕМА СЕКСУАЛЬНОГО ПРЕОБРАЖЕНИЯ ДЛЯ ДЕЛОВЫХ ЖЕНЩИН

Современный ритм жизни порой не оставляет деловой женщине и часа на себя, приходится решать огромный объем бизнес-задач, а это требует времени. Помимо того мы еще являемся заложницами своих автомобилей, и если дела мы иногда можем отложить, то красный сигнал светофора, увы, – плата за социальные блага. Посчитайте, сколько времени вы простаиваете в пробках и на светофорах.

Хочу поделиться ценным советом. Пусть красный глазок светофора отныне служит сигналом для начала тренировки ваших интимных мышц. (Красный цвет – цвет сексуальности и страсти. Не теряйте времени даром, наполняйте им свою интимную зону.) Для этого вам понадобится набор из трех нефритовых яиц. Подберите комфортный размер. Это означает, что вы должны ощущать яичко внутри своего тела. Затем подготовьте его (подробное описание см. выше). Утром после душа погрузите яичко во влагалище и начните носить его дома. Со временем, когда удостоверитесь в том, что можете долгое время удерживать яйцо в вагине, смело дефилируйте с ним по супермаркету и даже берите на работу.

И вот вы в пути. Ствол розы усеян шипами, дорога светофорами. Красный – это же наш любимый цвет – эротичный свет в лабиринтах совершенства, сигнал к началу тренировки! Сидя в машине, начинайте сжимать первое вагинальное колечко. Ощутите нефритовое яичко, погруженное в вагину. Начните поднимать яичко к шейке матки (четвертому колечку). Как только оно коснется шейки матки, выталкивайте его обратно к первому колечку.

Итак, поднимайте и опускайте яичко, пока автомобильная пробка не рассосется. Таким образом, вы не просто будете носить яичко внутри вагины, пассивно тренируя ее, но и учиться тонкому управлению вагинальными колечками.

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh

Мой практический опыт подтверждает правильность изречения: «Не кладите все яйца в одну корзину». Нужен только комплексный подход: «Внутренняя улыбка», яички, тренажеры, компьютерная программа. Все это позволяет сравнительно быстро, за 6–9 месяцев, достичь желаемого результата. Если корзинка совершенствования состоит только из занятий с яичками, потребуется 3–5 лет.

Но лучше хоть чем-то заниматься, чем ждать у моря погоды.

В 2003 году из Австралии в Академию приехала почтенная дама и попросила срочно обучить ее искусству управления мышцами любви. История обычная, за исключением возраста женщины – ей было 67 лет. Серийный тренажер стандартных размеров оказался ей безнадежно мал. Специально для нее пришлось конструировать новый. Три месяца, которые леди затратила практически на непрерывную тренировку, доставили мне немало беспокойства. Я объясняла, что данная техника категорически запрещает заниматься часами, что это может быть опасно для здоровья, тем более в пожилом возрасте.

– Опасно вам – молодым, а у меня срок на любовь через десяток лет выйдет. Не отвлекайте меня, – отвечала дама.

Удивительно, но те три месяца, которые она посвятила занятиям, по результату оказались рекордными за всю историю моей практики.

## Глава 10

### СТУПЕНИ ПОСТИЖЕНИЯ «ЧУДЕСНОГО ИСКУССТВА»

Многие женщины мечтают быть царицами секса. Многие женщины желают, чтобы в ложе любви возлюбленный получал несравненное удовольствие. Одна достойная женщина сказала: «Мир принадлежит тем, кто верит в красоту своих устремлений». Хочется сладких телесных, духовных благ.

Поздравляю! Наличие желания – уже полдела. Остановка за малым: чуточку времени, щепотку терпения, глоток упорства, и любимый – твой навеки.

В начале этой «книжки-подружки» (надеюсь, это так и будет), я рассказывала о том, как моя будущая наставница оказалась в Москве и сколько времени она предложила одной даме на освоение базовых навыков искусства любви. Напомню: три года упражнений без перерывов, минимум по пять часов в день. Из них полтора года на освоение правильного дыхания, медитацию и работу с грузиками. Мы с супругом знали требования мастеров еще с первых поездок по странам Востока. И хорошо понимали, что ни у кого из современных женщин такого времени на освоение данного искусства просто нет. А хочется и овладеть, и постичь... И любви!

Муж, будучи по своему первому образованию инженером, в древнекитайских трактатах обнаружил описание тренажера для развития мышц любви. Вы только представьте себе, тренажера, который мало чем отличался от современного! Избранные женщины пользовались им четыре тысячи лет назад. Уже тогда, чтобы облегчить и ускорить процесс, было придумано уникальное устройство, с помощью которого «нежные властительницы» обучались управлению мышечным корсетом интимной зоны и поддержанию его в тоне «страстного желания» (восторженное изречение мужчин, относящееся к искусницам любви).

Но вернемся в наши дни и обстоятельно разберем, как выглядит процесс подготовки современной жрицы семейного счастья.

Силиконовую камеру размером с тампакс женщина погружает внутрь. К камере подсоединена резиновая трубка, к трубке – груша-насос, с ее помощью женщина накачивает воздух в камеру, та раздувается, оказывая легкое давление на стенки вагины. У любой женщины, особенно поначалу, появится страстное желание сократить вагинальные мышцы. Если это получится, результат отразится на шкале сексометра. Движение стрелки объективно покажет, насколько хороши вы в постели. Все просто. Никакими другими способами и упражнениями эффекта, которого можно достичь с

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksf  
помощью этого тренажера, получить невозможно.

Годы практической работы не один раз сталкивали меня с амбициозными женщинами, которые заявляли, что в совершенстве владеют своим телом. Одни утверждали, что наделены этим умением от природы, другие заявляли, что увлекаются Тантрой, Кама-сутрой или Йогой и у них с этим все в порядке. Но из четырех тысяч учениц, прошедших через мои руки, на первом уроке мышцами не владел никто. Конечно, показания сексометра у всех были разные, но не настолько, чтобы можно было говорить о каком-либо навыке. Только одна женщина, которая пришла в Академию учиться, удивила меня результатом. Это была всемирно известная оперная певица.

Да, на первом занятии стрелка сексометра предательски дрожит на месте, ты видишь собственные показатели, покусываешь от досады губы и настраиваешься на лучшее. На следующих занятиях что-то начинает получаться. Надежда на успех окрыляет, жрицы любви уже не авторитет. Ты ставишь себе конкретную цель и шаг за шагом приближаешься к ней. Затем холодный душ, терпеливое ожидание, легкое раздражение, потепление. Понимание правильности выполнения упражнений, стервозность в глазах, приправленная легкой улыбочкой, и, наконец, – ЙЕСС!!! Могу!

С сорокового по семидесятое занятие чувственность, ощущения заметно прибавляют в сторону улучшения. Если мужчина не знал о твоей тайне, он начинает громче постанывать во время любовных утех и задавать вопросы: «Что это? Как это?»

Семьдесят первое занятие муж сорвал полностью: пришел домой раньше обычного.

С восьмидесятого занятия к тренажеру начинаешь относиться уважительно, интенсивность занятий сокращается до одного – двух в неделю. Сексуальные способности заметно увеличиваются, и многие искусницы переносят процесс непосредственно в любовную игру.

Осознанное легкое сжатие и сонастройка лона любви с органом мужчины дарят первые изысканные плоды из сада бездонного наслаждения.

Но наслаждение без здоровья полноценным не бывает. Недаром говорят: «Здоровье всему голова». Так вот, одновременно с началом занятий на тренажере начинается процесс оздоровления. Пробуждается местный иммунитет, который усиливает кровообращение интимной зоны. К яичникам устремляется дополнительный поток питательных веществ и строительного материала для выработки гормонов. Мы убедились в этом на практике. У женщин с патологией развития яичников (инфантильность) сам по себе восстанавливается цикл, и многие из них уже молодые мамы.

Врачи-гинекологи у многих моих учениц отмечают восстановление флоры влагалища. И это вполне объяснимо. Активная работа мышечной стенки влагалища улучшает кровообращение, приток кислорода, антител. Местный иммунитет, соскучившись по работе, поглощает вредные бактерии и восстанавливает первоначальную чистоту этой зоны. В процессе тренировки внутренняя слизистая оболочка влагалища, которая у современной женщины неразвита и истощена, постепенно утолщается, ее стенки из хрупко-гладких превращаются в эластично-ребристые. Вы спросите: «Зачем это нужно?» Отвечу: «Слизистая оболочка – это щит, защищающий от микротравм, болезней, инфекции. Если он функционирует, мы здоровы и счастливы, если нет, наверняка сталкивались с ответом сами».

Многие женщины, овладевшие подобным искусством, легче переносят период беременности. Сами роды почти не травматичны и менее болезненны, так как мышцы более эластичны и тренированы.

Важнейший фактор для любой новоявленной мамы – отсутствие послеродовой депрессии. Счастливы заявляют: мои ученицы с подобной историей не сталкиваются, так как быстро с помощью обретенных навыков восстанавливают себя и вновь готовы дарить и получать сексуальную любовь.

Как-то ко мне в Академию пришла женщина. Ее рассказ о себе во многом схож с историями деловых женщин. Она ухожена, богата, успешна. Ей исполнилось 45 лет, перед ней встал вопрос: «Зачем все это, если нет семьи, мужа, детей?» Она пришла с целью обучиться искусству быть женщиной. Женщиной-матерью, женщиной-любовницей. Такие ученицы самые успешные. Они знают: чтобы победить и

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
не остаться голодной, надобны желание, терпение, умение.

Она не стонала и не причитала, что ей тяжело, нет времени, нет сил, она шла к своей цели.

После родов, которые прошли без малейших осложнений, врачи ставили ее в пример двадцатилетним. А между собой говорили об уникальности ее организма и индивидуальных, редко встречающихся особенностях.

Многие философские учения, дошедшие до нас из глубины веков и поддержанные мудрецами современности, утверждают: «Эти упражнения продлевают нашу молодость и красоту, так как чем дольше в наших яичниках вырабатываются гормоны, тем дольше мы сохраняем молодость».

Как это происходит, об этом мы уже немного рассказали. Добавим лишь, что с восстановлением здоровой микрофлоры появляется естественный аромат интимной зоны. И отныне во время любви «прекрасный цветок» искусницы заполняет пространство неповторимо манящим благоуханием.

– Сжимайте промежность, девушки, – шутит муж в самолете, в котором возвращается из турпоездки домой маленькая группа наших очаровательниц.

Мы иногда проводим выездные семинары на экзотических островах. И возвращаясь, специально покупаем билеты на задние места и отрабатываем полученные навыки на пассажирах первого класса, который, как известно, расположен далеко впереди. Но разве для обладательниц «чудесного искусства» существует расстояние?

– Сжимайте промежность, девушки, – командует муж.

Но джентльмены первого класса все равно выстраиваются в очередь в туалет, который находится в хвосте самолета.

И вежливо пропускают всех вперед. Для стюардесс это так и остается загадкой!

## Глава 11

### ЭВОЛЮЦИЯ ТРЕНАЖЕРОВ

Тренажеры для развития интимных мышц были известны в Индии и Китае еще в глубокой древности. Шарики и яйца из различных минералов сохранились до наших дней. Самым старым из них свыше семи тысяч лет.

Идея использовать принцип обратной связи в тренажерах для развития интимных мышц также не нова. Такие тренажеры были в практике императорского двора в Древнем Китае уже в 4 веке до н. э.

Устройство такого тренажера очень просто. На деревянный мунштук надевался рыбий воздушный пузырь (вагинальная измерительная камера) и у основания перевязывался ниточкой. Мунштук с помощью гибкого сочленения присоединялся к небольшой нагнетательной камере, представляющей собой мех гармошки, с двух сторон обрамленный деревянными пластинами. Имя обладательницы на одной из пластин инкрустировалось драгоценными камнями. На другой пластине было два отверстия. Одна дырочка во время упражнений зажималась пальцем. А ко второй был присоединен манометр, представляющий собой надуваемую воздухом раскручивающуюся спираль (как известная детская игрушка «язык дракона»; впрочем, современные механические манометры по сути устроены точно так же, только вместо язычка стрелочка и циферблат).

В наше время идея использования подобных тренажеров с биологической обратной связью возродилась благодаря А. Кегелю (Arnold Kege), который в научном журнале (Journal of the American Medical Association, July 7, 1951, изобретение датируется 1947 г.) описал конструктивные особенности и результаты применения прибора. Его устройство, до боли похожее на древнекитайское, но внешне

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucskH  
миленькое, состояло из измерительной камеры и манометра. Впоследствии  
конструкция была дополнена резиновой грушей с клапаном-регулятором давления  
(патенты США 2,507,858 и 2,541,520 Кегеля).

Многокамерный тренажер «Флейта жрицы»

Досконально изучив особенности аналогичных тренажеров (а в Европе и Америке имеется 147 патентов), мы решили, используя наш опыт, довести вышеописанные изобретения до состояния, когда ими действительно можно пользоваться, а не только демонстрировать на выставках. Нам удалось сделать практичные, красивые, высокоэффективные тренажеры, которые востребованы в России и популярны за рубежом.

Простота, надежность, возможность в игровой форме проводить тренировку, одновременно наблюдая за результатами с помощью стрелки сексометра, делают занятия эффективными и увлекательными, позволяют каждой женщине развить свои интимные мышцы.

Однокамерный тренажер «Драгоценная жемчужина»

Это оригинальный и веселый аппарат, который, как выражается муж, «удивляет организм».

Можно себе представить, сколько усилий затрачивали жрицы любви в процессе овладения навыком «Игра на флейте» без данного приспособления. Ведь даже с помощью этого тренажера требуется немало времени и сил, чтобы научиться сжимать лоно любви в любой желаемой зоне.

Глава 12

НАУЧНО-ТЕХНИЧЕСКИЙ ПРОГРЕСС В ПОМОЩЬ МЫШЦАМ ЛЮБВИ

Как объяснить научному миру, что такое сексуальная энергия? «Нас не убеждают древние трактаты и ваши современные учителя. Дайте нам ее попробовать, исследовать, посмотреть, и тогда мы поверим», – говорили нам ученые, когда мы затрагивали данную тему.

И вот свершилось! Всем женщинам и мужчинам совершенно уникальный сексуальный тренажер подарил... космос!

А началось все с того, что космическая медицина столкнулась с задачей, как в длительном полете сохранить мышцы космонавта в тонусе. В невесомости, как известно, они, в том числе и внутренние, атрофируются. Требовалось радикальное решение, которое, во-первых, позволяло бы в полете тонус мышц удерживать в норме. Во-вторых, по возвращении на Землю быстро адаптировать мочеполовую систему к земному притяжению как в гигиеническом, так и в сексуальном аспекте.

Была создана компьютерная система биологической обратной связи. Этот прибор фиксирует мышечное сжатие интимной зоны тренирующегося человека. При освоении прибора ученые заметили: если датчик приставить к определенной точке мужской промежности, которая находится примерно посередине между анусом и мошонкой и называется «врата жизни и смерти», или вставить во влагалище женщины, то он показывает, что при осознанном напряжении мышц начинает вырабатываться определенная энергия. Частота ее неповторима и, кроме сексуальной зоны, больше в геле нигде не присутствует.



авления интимными мышцами. Секреты великих оболъстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
Ученые обратились за разъяснениями к монахам-даосам. Те пояснили, что научным путем была открыта сексуальная энергия, о которой издревле повествуют все сакральные источники. Но так как для дао это известный и изученный факт, сотрудничество в данной области для монахов интереса не представляет.

Тогда сотрудничество было предложено нам. В результате его и родился семейный тренажер «Сексоформинг» – прибор для определения, стабилизации и усиления сексуальной энергии.

«А надо ли усиливать сексуальную энергию?» – часто спрашивают нас. Попробуем разобраться. Слово «энергия» происходит от слова «энергон», что означает запуск. Выражаясь современным техническим языком, сексуальная энергия для человека сродни бензину для автомобиля. Если бензин есть, двигатель машины запускается. Если сексуальной энергии в организме достаточно, она запускает потенциал человека, его реализацию – в любви, сексе, бизнесе, здоровье и духовных прозрениях. Если энергии недостаточно, то поговорка «Утром встал – уже устал» становится актуальной. Просто ни на что не хватает сил, утрачивается интерес к жизни; не желаешь ты, не желают тебя. Телевизор в подобном состоянии – единственное средство развлечения и сексуальный партнер, который забирает остатки жизненной энергии.

Для женщин сексуальная энергия – один из показателей ее привлекательности. Есть такие понятия, как сексапильность и сексуальность. Сексапильность – яркий антураж при малом наличии энергии внутри. Внешне женщины выглядят совершенно замечательно, но мужчины в их присутствии думают о делах и других женщинах. Сексуальность – высокий уровень сексуальной энергии, выраженной особым шармом, изюминкой, индивидуальностью, манящим блеском глаз. Сексуальная женщина очаровывает мужчину своей загадочной энергетикой и притягивает, словно мотылька огонек лампочки в ночи. С подобной женщиной не говорят о других женщинах – восхищаются и мечтают только о ней.

Как наполнить себя сексуальной энергией, что для этого нужно и какие практики существуют?

Практик много. Это и даосские сексуальные практики, и техники греческих и египетских жриц любви, и особые навыки гейш «Пылающие хризантемы», и еще многое известное и неизвестное. Каждая практика основана на строгих социально-философских концепциях своего времени. И именно время того бытия, когда они были созданы, есть основная сложность применения их сегодня. Они попросту не адаптированы к современной жизни. Так вот, впервые появилась возможность реально, быстро и точно измерить свой сексуальный потенциал и вывести его на должный уровень.

Я пишу эту книгу для женщин, которые не имеют возможности отправиться на несколько лет в закрытые восточные школы, оставив семью, детей, любовь, дело, но хотят совершенствоваться, познавать, любить и быть любимыми долгие годы. Оттого и предлагаю попробовать реализовать свою мечту путем, который укрепит здоровье, усилит чувственность и добавит радости женщинам.

Вот такая тронная речь в пользу развития мышц любви, которые мы продолжим исследовать. У мужчин мышца, генерирующая сексуальную энергию, простирается от лобка до копчика и находится на глубине 2–3 см от поверхности кожи. Ее так и называют ЛК (лобково-копчиковая) – мышца. Примерно посередине между мошонкой и анусом находится энергетическая точка, которая связана с ЛК-мышцей и со всей сексуальной зоной. Еще издревле монахи знали о ней и через нее с помощью определенных дыхательных упражнений наполняли себя энергией Земли. Через эту точку неопытный мужчина теряет жизненную энергию – недаром она называется «Врата жизни и смерти».

Именно к этой точке современный мужчина приставляет специальный датчик «Сексоформинга», и монитор компьютера представляет его бойцовские качества, которые многие мужчины больше демонстрируют на словах. Но шанс исправить

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова bucksh  
положение появился. Что определяет прибор? Во-первых, он показывает отсутствие или наличие простатита. Во-вторых, – уровень потери жизненной энергии. В третьих, – наличие существующей сексуальной энергии и ее максимальный потенциал после тренировки. Более того, этот прибор учит мужчину контролировать семяизвержение, так как тренировка позволяет понять и почувствовать глубинные механизмы процесса.

Теперь о нас, женщинах. Нам с прибором легче и проще, ведь источником сексуальной энергии является энергетическое кольцо, в состав которого и входит лобково-копчиковая мышца. Напрягли мышцу – экран монитора демонстрирует, как проявляется ваша сексуальность. Расслабились – не наблюдаете ничего. После нескольких повторов получаете награду – отдых (на 45 секунд включается кино). Уже через 30–40 занятий сексуальный потенциал резко увеличивается и многие женщины начинают осознавать, как запустить и усилить свой оргазм или оргазм любимого мужчины. А это гаечный ключ от мужского сердца.

Итак, давайте виртуально потренируемся.

Погрузите датчик во влагалище. Включите прибор. Вот программа требует, чтобы вы сокращали мышцы и вырабатывали энергию. Синие столбики – напряжение, белые – отдых.

Когда сеанс закончен, синие столбики показывают, сколько сексуальной энергии в среднем на определенном промежутке времени вы выработали.

Самая высокая диаграмма (синий столбик) показывает 112 мкв, самая низкая – 77 мкв.

Для объективного определения сексуального потенциала требуется от 15 до 20 показаний, из которых программа высчитывает среднее число (в нашем случае 91 мкв) и показывает его на мониторе (на рисунке одна синяя диаграмма соответствует одному повтору). 91 мкв – достаточно высокий показатель сексуальности как для мужчины, так и для женщины. У женщин нормальный уровень сексуальности начинается от 70 мкв, у мужчин от 30–40 мкв.

Приходит в Академию эффектная молодая женщина и рассказывает:

– Не понимаю, что мужчинам нужно. Я красива, умна и, кажется, все могу в сексе, но три дня отношений – и очередной мужчина исчезает. Я хочу нормальной семейной жизни, хочу любить одного человека и быть любимой им. Что во мне не так?

Замеряем сексуальный потенциал. Он равен 3,5 мкв.

Секс с подобной женщиной энергетически опустошает мужчину, и он находит всяческие причины прекратить отношения...

Девушка с удивительным упорством начинает заниматься по компьютерной программе. Как только сексуальность доходит до 70 мкв, мы получаем приглашение на свадьбу.

### Глава 13

#### СЮРПРИЗ–ИСКУШЕНИЕ

Искушение – это духи, которые вдыхаешь до тех пор, пока не захочешь целый флакон.

Жан Поль Бельмондо

Подходит к концу наша книга, и напоследок я хочу подарить вам несколько сюжетов–искусств, способных свести с ума даже самого искушенного мужчину.

Сюжет первый – «Волшебная кисть».

Представьте себе комнату, наполненную ароматом ванили, оранжевым светом зажженных свечей. Играет чувственная и страстная музыка. В центре комнаты на полу в окружении свечей расположен лист белой бумаги. В комнате появляется девушка, одетая в легкое шелковое одеяние. Она начинает грациозно кружиться по комнате, ее алые губки призывно приоткрыты, грудь чувственно трепещет, она не в силах скрыть нарастающее возбуждение... И вдруг в порыве танца утонченная дева погружает в вагину акварельную кисточку. Волнообразные движения округлых бедер рождают на полотне рисунки страсти. И эта девушка – вы... Но вначале немного

авления интимными мышцами. Секреты великих обольстительниц мира. Евгения Валентиновна Фролова buckshee тренировки. Нам понадобится маркер, лучше круглой формы, лист ватмана. Положите ватман на пол, зафиксируйте его. Продезинфицируйте маркер, погрузите его в вагину и сожмите интимные мышцы так, чтобы маркер не падал. С помощью мелких движений таза начните выписывать приятные сердцу фразы. Повторяйте это несколько раз, пока не удостоверитесь, что задача выполняется. После этого вы можете переходить к рисованию кисточками и красками. Нарисуйте свой интимный рисунок. Позвольте самому страстному органу проявить себя на бумаге. Почувствуйте себя царицей любви.

Сюжет второй – «Фонтан страсти».

Представьте себе ванну, наполненную благоухающей влагой и лепестками роз. В воздухе витает тонкий возбуждающий аромат. И вы вместе с возлюбленным принимаете водные процедуры. Вы весело и кокетливо щебечете что-то на ухо любимому, обещая ему маленький, но незабываемый сюрприз. И в какое-то мгновение делаете глубокий вдох, засасывая своей вагиной воду, приподнимаете свои бедра над водой и на выдохе выталкиваете воду. Так рождается «Фонтан страсти». Конечно, чтобы создать его, потребуется немного тренировки. Важно тренироваться в непринужденной обстановке и без посторонних глаз. Наполните водой ванну или джакузи, добавьте в нее приготовленный заранее настой ромашки. Примите положение лежа, полностью расслабьтесь и сконцентрируйте все свое внимание на вагине. Во время медленного, глубокого вдоха постарайтесь втянуть воду в вагину, при этом все четыре вагинальных колечка должны быть расслаблены. Затем сомкните первое колечко и эротично приподнимите таз над водой. Одновременно с резким выдохом вытолкните воду из вагины. Поздравляю, это и есть «Фонтан страсти». Мужчины обожают, когда женщины устраивают им подобный душ.

Глава 14

#### ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ

Данная глава может показаться сухой и прагматичной, но как человек с высшим медицинским образованием я хочу предупредить вас о возможных нежелательных последствиях тренировки интимных мышц без наблюдения специалиста. Нельзя заниматься упражнениями с применением специальных приспособлений и тренажеров во время острого воспалительного процесса мочеполовой сферы. Сначала под наблюдением специалиста вылечите данное патологическое состояние, затем переходите к тренировкам. Во время беременности самостоятельно можно выполнять только комплекс упражнений «Драгоценная жемчужина». Тренировки с нефритовыми яичками и специальными тренажерами возможны только под наблюдением гинеколога. Женщинам, страдающим гипертонией и сердечно-сосудистыми заболеваниями, необходимо снизить нагрузку (в зависимости от степени патологии) и тренировки проводить только под наблюдением врача.

Спасибо, что читали книгу на форуме Бакши buckshee-Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни. Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/>

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, спортивное питание, косметика, сайт

Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных

сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://filosoff.org/> философия, философы мира, философские течения. Биография

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!

сайт <http://petimer.com/>