Приветствую! Как ваши ощущения? Удалось почувствовать свои интимные мышцы? Сегодня приступаем к мощной тренировке лонно-копчиковой мышцы (ЛК-мышцы).

Самый простой способ найти свою ЛК-мышцу заключается в остановке мочеиспускания при сжатии мышц таза во время посещения туалета.

**«Писательная практика»**

Тренировка во время мочеиспускания – это прежде всего «привязка» тренинга к естественным физиологическим отправлениям организма. Чтобы не забыть! Она заключается в возможности локализации интимных мышц (лобково-копчиковой, бульбо-кавернозной, простатической капсулы, наружного сфинктера уретры).

Выполняем упражнение в туалете – единственном месте, где мы можем «побыть наедине с самим собой» не «в задумчивости», а приняв наиболее эффективную позу и эффективно проводя тренинг интимных мышц. Натуживаясь и полностью расслабляясь, не боясь конфуза (неудержание мочи, кала, газа).

**Этапы тренинга:**

1. Сначала, свободно дыша открытым ртом, сокращайте и расслабляйте мышцы тазового дна, втягивая их внутрь и выпуская его наружу. При следите за тем, чтобы брюшной пресс был расслаблен.
2. Далее после вдоха и закрытия рта, задержите дыхание и максимально натужьтесь и параллельно расслабьте ЛК-мышцу.
3. При задержке дыхания, с открытым ртом старайтесь сократить только нижние отделы интимных мышц при натуживании. При этом в целом брюшной пресс при опущении тазового дна не должен сильно напрягаться.
4. Сократите мышцы тазового дна и нижней части мышц передней брюшной стенки. При этом сокращение ЛК-мышцы и других интимных мышц будут способствовать усилению возбуждения. Упражнение делают при частом дыхании.
5. Делайте ритмичные втяжения и расслабления мышц тазового дна при равномерном глубоком дыхании. Вдох – натуживание-выдох-расслабление – вдох – втяжение – выдох.

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Интересно… ЛК-мышца у животных управляет движением хвоста. Странно. Но само слово penis (половой член) означает «хвост» на латыни. Так что с помощью данного упражнения вы научитесь «махать хвостом», усиливать эрекцию, интенсифицировать оргазм и отдалять семяизвержение, кроме того, держать мочу и управлять анальным сфинктером.