

Alice Meyer

Cómo bombear los músculos íntimos. Vumbilding

Fortalecemos los músculos de la vagina. Instrucciones. Consejos

Alice Meyer

Cómo bombear los músculos íntimos. Vumbilding. Fortalecemos los músculos de la vagina. Instrucciones. Consejos

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=35239161
ISBN 9785449307934

Аннотация

Vumbilding (imbilding) es un conjunto especial de ejercicios para fortalecer los músculos pélvicos e íntimos.¡Ponte bien y conviértete en la mejor amante con músculos fuertes en la zona íntima! ¡Las mujeres modernas tomaron nuestros consejos einstrucciones en una “nota” y “colorearon” su vida íntima con nuevos colores!

Содержание

Cómo bombear los músculos de la vagina? 6
Vumbilding 9
Конец ознакомительного фрагмента. 10

Cómo bombear los músculos íntimos. Vumbilding Fortalecemos los músculos de la vagina. Instrucciones. Consejos

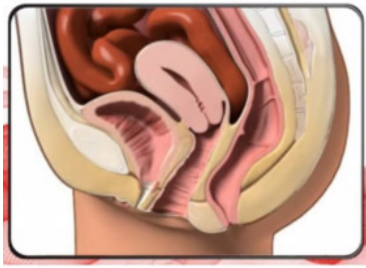
Alice Meyer

© Alice Meyer, 2018
ISBN 978-5-4493-0793-4
Created with Ridero smart publishing system

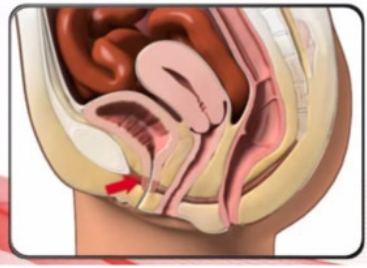
Vumbilding (imbilding) es un conjunto especial de ejercicios para fortalecer los músculos pélvicos e íntimos.

¡Ponte bien y conviértete en la mejor amante con músculos fuertes en la zona íntima! ¡Las mujeres modernas tomaron nuestros consejos e instrucciones en una “nota” y “colorearon” su vida íntima con nuevos colores!

слабые мышцы брюшного дна
ДО вумбилдинга



сильные мышцы брюшного дна
ПОСЛЕ вумбилдинга



Cómo bombear los músculos de la vagina?

Tarde o temprano, cada mujer piensa en qué otra cosa puede hacer para florecer la vida sexual. Una opción puede ser entrenar los músculos de la vagina. Y temprano es cuando una mujer está interesada en este proceso mucho antes del parto. “Tarde” o más bien a tiempo, este tema se vuelve relevante inmediatamente antes o inmediatamente después del parto.

Después de todo, es en este proceso que los genitales femeninos experimentan una transformación significativa. Entonces, el entrenamiento de los músculos de la vagina puede ayudarlo a restaurar el tono y devolver el tamaño original. Además, durante tal entrenamiento en el área pélvica, aumenta la circulación sanguínea, se previene que la vejiga y el útero bajen. El entrenamiento de los músculos íntimos puede ser uno de los componentes de un programa para eliminar los problemas ginecológicos junto con los medicamentos.

El secreto principal es cómo tensar los músculos de la vagina.

Entre todos los métodos, existen los más efectivos, lo que permite lograr el resultado en un tiempo relativamente corto.

Los médicos y ginecólogos a menudo aconsejan a las mujeres a ejercitar Kegel. Puede ser tal como:

1. Compresión máxima y mantenga los músculos íntimos en

un estado acortado por 5—10 segundos. La frecuencia diaria recomendada de este ejercicio es de al menos 5 minutos.

2. Parpadeo o alternancia rápida de contracción-relajación de la musculatura de la vagina y el ano. Se realiza 20 veces en un enfoque, se deben tomar varios enfoques por día.

3. Saltando. La forma más fácil de hacer este ejercicio es para mujeres que ya han dado a luz. La esencia de esto es empujar y cómo expulsar un determinado objeto de la vagina. Solo necesitas presionar mucho.

Para ayudar a tales actividades, se inventan elementos auxiliares o simuladores apropiados. Puede ser bolas vaginales, pesas, huevos de jade, expansor especial. Antes de comenzar los ejercicios descritos anteriormente, se inserta el elemento seleccionado apropiado en la vagina. También masajea los músculos, aumenta el flujo sanguíneo y aumenta el tono. Además, ya hay dispositivos que pueden proporcionar retroalimentación, midiendo los esfuerzos de los músculos correspondientes en cifras.

También puedes usar todo el sistema. Puedes unir un peso a la bola vaginal. Y poco a poco con cada entrenamiento un poco para aumentar su peso. La tarea es simple: mantener la pelota en la vagina.



Vumbilding

De hecho, los músculos íntimos juegan un papel muy importante para la salud de las mujeres, aunque son invisibles. Y la competitividad sexual de las mujeres, si está entrenada, puede aumentar enormemente.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.