



## Предисловие



**К**огда я разрабатывала секс-тренинги, то товары вошли в них по двум причинам: некоторые секс-игрушки действительно полезны и интересны. Вторая причина: сотрудничество с секс-шопами позволяло сделать цену билета на тренинг доступной, то есть более низкой. А дальше уже каждая клиентка сама выбирала, что ей нужно и нужно ли вообще купить. Но никогда 50 процентов моего тренинга не вращалось вокруг вопроса «купи-продай». Никогда до тех пор, пока российская секс-индустрия не поняла: либо секс-шопы в постсоветском пространстве даже в формате убогих ларьков вымрут, либо они захватят формат секс-тренингов. Так появились буквально все известные сегодня в России тренинговые центры. В них превратили свои секс-шопы бизнесмены, находящиеся на грани банкротства в России.



И, конечно, жажда наживы стубила и моих партнеров: то самое интернет-телевиденье, а на деле — мало популярный ютуб-канал, в который я пришла как секс-коуч и превратила в крупный тренинг-центр. Там от моих тренингов не осталось ничего, кроме повода упомянуть очередной товар. А товарная коллекция раздулась до ассортимента полноценного секс-шопа благодаря «профессионализму» менеджеров, подходящих к процессу по принципу «поставщик привез вот это — надо придумать как продавать». Участвовать в этом я больше не захотела.

Тренеры, называющие себя моими ученицами, не имеют ко мне никакого отношения. И даже не были мною обучены. Теперь это совершенно другой персонал. Поэтому не ищите в отечественных тренинг-центрах ни меня, ни моих материалов по техникам. Теперь в России это просто новый вид секс-шопов. Ищите меня «ВКонтакте», «Фейсбуке» или на моем официальном сайте

**[www.ekaterinalubimova.com](http://www.ekaterinalubimova.com)**

Хотя многие меня спрашивают: «Если вы не сотрудничаете с тренинг-центром, то почему он в народе называется «центр Екатерины Любимовой»? И почему весь материал, который они там преподают, принадлежит вам?» Это просто бессовестная реклама — мое имя раскручено, известно и продолжает использоваться для рекламы. Но больше я не контролирую качество материала и ответственно



заявляю, что он претерпел множество необратимых изменений в сторону торговли. Если вы прочитаете мои книги и сравните с тем, что преподается в этом тренинг-центре после меня, то вы увидите отличия. Более того, ко мне обращаются девушки после посещения этого центра и просят личных консультаций! Значит, сейчас посетительницы центра не получают того, что нужно. И это понятно. Ведь в таком предприятии велика коммерческая составляющая, заменившая продажами товаров в тренингах более половины информации и вытеснившая товарами почти все техники. У новых инструкторов мало опыта по проведению секс-коучинга, а готовили их чуть ли не мужчины-бизнесмены, оставшиеся с предприятием.

Поэтому сейчас делаю тренинг-центр в первоначальном формате, когда главное — это информация и техники, а товары — лишь сопутствующее удовольствие. Делаю вне рамок российской действительности — на территории Соединенных Штатов. Россию, конечно, я не оставляю без секс-просвещения. Для русскоязычных девушек очень скоро будут доступны качественные вебинары и обучающие видеокорсы. Мои. И в этот раз совсем без товаров и партнерства с секс-шопами. В этой книге есть мои координаты — быть может, это всё уже доступно? Проверьте. А сейчас — позвольте себе окунуться в мир подлинного секс-коучинга, ведь у вас впереди книга именно о сексе, а не о торговле.



## **Женщины, не превращайтесь в «мебель» и нянек!**

Дорогие дамы, сразу хочу объяснить, почему вам так важно прочитать эту книгу. Дело в том, что повальная безграмотность женщин относительно проблем, связанных с интимными мышцами и вагинальным сексом, достигла своего ужасающего предела не только в нашей стране, но и за рубежом. Недавно проведенные международные исследования показали, что 93 процента женщин даже не предполагают, как у них устроены очень важные мышцы — мышцы тазового дна. Более того, они даже не подозревают, какие нагрузки, какие обстоятельства и какие условия их жизни приводят к тому, что в предпенсионном возрасте они начинают страдать от:

- опущения матки и других внутренних органов,
- недержания мочи,
- сложных гинекологических заболеваний,
- потери сексуального женского здоровья,
- отсутствия сексуальной жизни.

С поголовным невежеством женщин, не знающим даже, как устроен оргазм, и как правильно заниматься сексом, я сталкивалась и во время тысяч проведенных мною тренингов. Практически на каждой встрече ко мне обращались и молодые девушки, и зрелые женщины с просьбой объяснить, как устроен их собственный организм (!), что влияет на их интимные мышцы, на их секс.



## **Женщины ежедневно подвергают свое сексуальное здоровье опасности!**

Да и с кем им можно об этом поговорить? Гинекологи, как правило, не выходят за рамки своих прямых должностных обязанностей. В их кабинетах посетительницы, как правило, могут получить ответы только на самые простые вопросы: беременная она или нет, в каком состоянии находится флора во влагалище (а там всегда все не так), есть ли хламидиоз или молочница и прочее. Редкий случай, прямо-таки экзотический, если врач посоветует будущей роженице «подкачать мышцы» с помощью упражнений Кегеля для укрепления и приведения в тонус мышц тазового дна. А уж чтобы о сексе поговорить — такое даже в голову не придет ни доктору, ни пациентке! Мы стесняемся расспросить и об оргазме, и о том, как со своим мужчиной заниматься вагинальным сексом, и о том, как доставить удовольствие и себе, и ему. Более того, гинекологи вообще ничего не знают про интимные мышцы! Об их существовании вам сообщают только тогда, когда пора делать операцию при опущении матки или стрессовом недержании мочи. Более того, тема стрессового недержания мочи вообще считается нормой, и поэтому по ТВ идет мощная рекламная кампания урологических прокладок для женщин.

А ведь всех этих проблем можно было бы избежать, если бы гинекологи рассказывали девушкам, как с молодости поддерживать в тонусе интимные мышцы,



в частности, сохранить диафрагму мышц тазового дна, — основу женского сексуального здоровья.

Да и согласитесь — во врачебном кабинете не самые подходящие условия для откровенных разговоров. И, по большому счету, гинекологов мало интересует личная жизнь пациенток. Им главное с помощью пальпации прощупать внутренние женские органы.

Не помощники и сексологи. Мало того, что основная масса российских женщин не приучена консультироваться у сексологов, так и от них самих толку мало: они не смогут обсуждать тему интимных мышц, потому что не видят, в каком состоянии они находятся. Да и вообще сексологи занимаются психологическими аспектами секса и дают рекомендации относительно характерных супружеских проблем, психологических — связанных с мужчинами. И получается, что поговорить на тему своего сексуального здоровья, своих интимных мышц и вагинального оргазма — не с кем!

Однажды, когда я приехала на телевизионную съемку и ждала выхода на съемочную площадку, девушка-гример, очень смущаясь, тихонько спросила меня на ушко: «Катя, я хочу задать вам страшный вопрос». Я даже поначалу испугалась — чего она так опасается? Гримерша же, запинаясь и краснея, призналась мне: «У меня нет оргазма во время секса. Со мной что-то не так?». Девушка знала, что я секс-коучер, поэтому она и решилась задать этот вопрос. Она пожаловалась, что ей не с кем поговорить на эту тему.



В итоге получается, что у нас в стране не только сексуально безграмотные женщины, так им еще и обсудить свои интимные проблемы не с кем.

Они, конечно, пытаются найти ответы в интернете, но не находят, хотя Сеть и пестрит статьями о проблемах секса. У нас нет грамотных учебников, книг, руководств, как пользоваться своим интимными мышцами и заниматься вагинальным сексом — важная информация так и не доходит до женщин. Все сводится либо к Камасутре, либо к интим-товарам из секс-шопов. И как следствие — женщины ежедневно подвергают свое сексуальное здоровье опасности!

Угроза заключается в том, что каждый день, когда женщина поднимает тяжести — будь то ребенок, который весит больше 5 килограммов, или тяжелые сумки из магазина, она внутрибрюшным давлением надавливает на диафрагму тазового дна и тем самым провоцирует у себя сначала стрессовое недержание мочи, а потом опущение матки. Женщины об это не знают ничего. Более того, они даже не догадываются, что когда занимаются в тренажёрном зале с гантелями и штангами, другими силовыми фитнес-нагрузками, то так же подвергают себя опасности появления опущения матки. Поэтому в этой книге я обязательно подробно расскажу подробно, как спорт влияет на интимные мышцы.

Да что там тяжести! Мы даже каждый раз, когда чихаем, кашляем, смеемся, подпрыгиваем, слишком сильно тужимся при дефекации — мышцы тазового дна подвергаются внутрибрюшному давлению. А эти





мышцы очень тонкие, и с каждым чихом или упражнением становятся все тоньше и тоньше. Помните, что интимные мышцы подвергаются очень большой нагрузке! И об этом женщине ничего не сообщается.

И еще больше информации утаивается врачами про беременность и роды. Меня женщины спрашивают на форумах со страхом: что с ними будет после рождения ребенка и как им восстанавливаться? Они не могут найти ответы даже на такие казалось бы простые вопросы.

На моих тренингах я даже встречала девочек, которые не знали, почему во время вагинального секса им становится больно. Они не понимают, почему при глубоко проникновении члена они испытывают неприятные ощущения. Представьте, какое отсутствие элементарной сексуальной грамотности у российских дам! Они не знают простой причины этой боли. Когда у женщины или овуляция, или она не сходила в туалет по маленькому или по большому, или на матку надавливают каловые массы, или у нее период предменструаций, а головка члена — даже среднего размера — ударяет по шейке матки с достаточно большой амплитудой движения, это и вызывает неприятные ощущения. И эта абсолютная норма! Но почему-то и об этом тоже не говорят дипломированные специалисты! А женщина-то думает, что она чем-то больна. Идет к гинекологу, тот находит какие-то болячки, она лечится, но продолжает так же бездумно заниматься сексом, преодолевая боль. И не знает при этом, что во время вагинального секса надо использовать лубриканты, облегчающие трение



(интимные гели-смазки), если проникновение мужчины затруднено из-за того, что смазки вырабатывается достаточно мало. А если она постоянно занимается сексом без лубриканта, на сухую, то травмируются стенки влагалища и стенка матки, что, в конце концов, приводит к эрозии шейки матки и другим гинекологическим проблемам. И об этом женщины тоже ничего не знают!

### **Почему даже 40-летние женщины «забывают» на секс?**

Я первый человек, который в нашей стране начал открыто говорить на тему секса и сексуального здоровья женщины. Я стала первой в России секс-коучером, который с 2012 года активно публиковала статьи о том, как женщине достигать вагинальный оргазм. Первые грамотные статьи секс-коучера в России – это мои статьи в гляцевых журналах вроде «Cosmopolitan» или «Гламур». До моего появления никто из российских специалистов и сексологов не поднимал эти проблемы. Даже сам термин «секс-коучинг» в России был придуман мною. Это сейчас появляются какие-то новоявленные секс-коучи, которые ведут люди, отучившиеся у меня на тренингах или насмотревшиеся мои обучения на ютубе. Они сами себя объявляют секс-коучерами и начинают под раскрученной маркой моего имени проводить свои тренинги, открыто своровав у меня материал.



Я действительно являюсь *vir*-экспертом в своей области, потому что такого колоссального опыта и такого большого количества клиентуры, которые есть у меня, нет ни у одного специалиста в нашей стране. Более того, все эти «эксперты» бесполезны, потому что они не способны дать женщине грамотные рекомендации относительно вагинального секса: как им заниматься, чтобы получать оргазм. Более того, ни один сексолог не в курсе, как и чем тренировать интимные мышцы. Не входят в их обязанности подобные рекомендации.

Поэтому в этой книге каждая женщина должна найти ответы на все волнующие ее вопросы. Это важно! До тех пор пока женщина не разобралась с собою, как устроен ее организм, почему у нее не наступает оргазм, она будет продолжать жить в плену заблуждений: что, мол, она не сексуальна, что у нее серьезные проблемы с сексологическим здоровьем, что она вообще вся больная. И как следствие — она совсем перестает заниматься сексом. Об этом свидетельствует статистика: почти 50 процентов женщин после наступления климакса отказывается от сексуальной жизни. В итоге превращаются в «мебель» и няnek для своих внучат. Ни на какие другие женские функции они больше не способны. Мне нестерпимо обидно за наших женщин! Ведь я знаю, что после 50 лет можно быть вполне сексуальной, молодой и активной! Мировая статика свидетельствует, что 50-летние европейки и американки воспринимают себя достаточно молодыми, готовы к сексу и новым отношениям: они открывают свой биз-



нес и находят молодых половых партнеров. После 50 лет у них жизнь только начинается.

А большинство россиянок бальзаковского возраста страдают от опущения матки, от стрессового недержания мочи и полностью отказываются от секса. Становятся старыми бабками. Да что там пятидесятилетние! Я знаю массу 35–40-летних женщин, которые давно «забили» на свою сексуальную жизнь, потому что она перестает их интересовать. Половые акты снижаются в разы. Мужчина становится равнодушным. И женщина перестает ожидать необычных оргазмов. Из-за того что они не испытывают вагинальный оргазм и не знают, чем разнообразить секс со своим мужчиной – единственной заботой еще достаточно молодых «отчаянных домохозяек» становится воспитание детей и пополнение семейного бюджета. Ей повезет только в том случае, если найдет себе любовника.

Одним словом, отказ от сексуальной жизни и молодых, и зрелых женщин связан с отсутствием специалистов подобного направления и литературы на эту тему. Именно поэтому в этой книге мне хотелось бы рассмотреть не только проблему сохранения здоровья интимных мышц, но и тему вагинального секса, чтобы женщины знали, как получать настоящий яркий оргазм. И чтобы они не корили себя напрасно за то, что с ними якобы «что-то не так». И надеюсь, что благодаря моей книге исчезнут белые пятна в вашем сексуальном образовании. И женщины решат свои важнейшие интимные проблемы, о которых не говорят специалисты, не пишут в специальной литературе, и даже не сообщают в прессе.



## **Скрывают информацию об интимных мышцах «бизнесмены от медицины»!**

Объясню, почему замалчивается эта тематика. Помните главное правило сыщика: если вы хотите понять, почему от вас скрывают какую-то информацию, надо задать одним простым вопросом — кому это выгодно?

На сегодня одним из самых выгодных направлений гинекологической хирургии считается операция по удалению опущения матки. Эта операция стоит сотни тысяч рублей. Их проводится огромное количество в год. Более того, гинекологи настоятельно рекомендуют своим пациенткам эту страшную операцию, достаточно опасную для здоровья. Более того, они отправляют женщин к хирургам и при недержании мочи, потому что оно, как правило, связано с опущением матки. Это очень прибыльный медицинский бизнес! Гинекологам и хирургам выгодно замалчивать эти проблемы, чтобы довести женщину до того состояния, когда ей уже ничего не поможет, кроме хирургии. Поэтому нигде не распространяется информация о том, как женщине избежать таких опасных последствий — кроме пресловутых упражнений Кегеля, которые по большому счету не работают. Почему? Об этом вы тоже прочтете в этой книге.

Вторая проблема, почему так мало говорят о сексуальном здоровье, — это отсутствие моды на эту тему. А возьмите любой европейский женский журнал — вы увидите статьи ученых, которые рассказы-



вают о своих исследованиях. Они поднимают даже темы о том, как занятия спортом влияют на стрессовое недержание мочи у спортсменок. Эту важную тему и я поднимаю в этой книге. Ведь любой спорт, где есть подпрыгивающие движения, приводит к стрессовому недержанию мочи. Были проведены международные исследования, при которых выяснилось, что практически у 80 процентах нерожавших женщин, которые занимаются волейболом, и у 70 процентах нерожавших, которые занимаются большим теннисом, а также любыми видами спорта, где есть активные подпрыгивания и удары об землю ногами, развивается стрессовое недержание мочи. И нет такой проблемы только у тех женщин, которые занимаются гольфом. Все эти научные исследования показывают, насколько опасен для женского здоровья спорт с чрезмерными нагрузками. Поэтому всем спортсменкам надо смолоду позаботиться о том, чтобы со временем у них не появились гинекологические заболевания. И об этом тоже никто не говорит! Ведь это невыгодно целой армии специалистов, обслуживающих спортсменов. Тратится сотни миллиардов долларов в год на то, чтобы женщины активно занимались спортом: покупали спортивную одежду, поддерживали правильный режим питания, приобретали дорогие абонементы в фитнес-центры, оплачивали личных тренеров. Но при этом нигде не говорится, как сохранить сексуальное здоровье.

А как прибыльны операции по вагинопластике! Эта косметологическая операция по популяр-