

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**Αντονι Χαρις**

Εικονογράφηση Σαρι Πικοκ

Μετάφραση Ντίνα Σιδέρη



ΔΩΡΙΚΟΣ

# ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

**Αντονι Χαρς**

Εικονογράφηση Σαρι Πικοκ

Μετάφραση Ντίνα Σιδέρη

ΔΩΡΙΚΟΣ





---

Τίτλος πρωτοτύπου: *Sexual exercises for women*  
Πρώτη έκδοση 1985 στην Αγγλία  
© Antony Harris, 1985  
© Για την εικονογράφηση Quartet Books Limited 1985  
Εικονογράφηση Shari Peacock

ANTONI XAPIΣ  
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΣΕΞΟΥΑΛΙΚΗΣ ΑΓΩΓΗΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ  
Μετάφραση: ΝΤΙΝΑ ΣΙΔΕΡΗ  
Διορθώσεις: Θ. ΓΕΩΡΓΟΥΛΗΣ  
Φωτοστοιχειοθεσία - Φωτογραφικές αναπαραγωγές - Μοντάζ:  
ΝΕΟΙ ΚΑΙΡΟΙ Σπ. Τρικούπη 17, Εξάρχεια. Τηλ. 3619052  
Εκτύπωση: Π. ΛΑΛΙΩΤΗΣ  
© ΔΩΡΙΚΟΣ Μαυρομιχάλη 64, τηλ. 3629675  
ΑΘΗΝΑ 1987

---

## ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

	Σελ.
Εισαγωγή .....	7
Πως να χρησιμοποιήσετε αυτό το βιβλίο .....	11
 <b>ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ: ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ</b>	
1. Τι είναι οι Ενδορφίνες .....	13
2. Γνωρίστε το σώμα σας .....	15
3. Μυς, Στρες, Υπερένταση .....	23
4. Εσωτερική δομή .....	24
5. Προεμμηνορρυσιακή υπερένταση και εμμηνόρροια .....	29
 <b>ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ: ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</b>	
1. Ελάτε σ' επαφή με το σώμα σας .....	35
2. Προκαταρκτικά .....	36
3. Έκταση .....	42
4. Ενεργοποίηση .....	46
5. Ευλυγισία .....	48
6. Μασάζ .....	56
7. Σεξουαλικά χάρδια .....	58
8. Ταλαντεύσεις .....	62
9. Ασκήσεις για την πλαζ .....	63
 <b>ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ: ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ</b>	
1. Κεφάλι και λαιμός .....	69
2. Μαστοί .....	73
3. Λεκάνη .....	77
 <b>ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ</b>	
1. Τύποι σωμάτων κι οι ανάγκες τους .....	102
2. Βάρος .....	104
3. Διαιτολόγιο .....	109
4. Ευρετήριο ασκήσεων .....	119



---

## ΕΙΣΑΓΩΓΗ

Αυτό το βιβλίο είναι αφιερωμένο στις γυναίκες. Ο σκοπός του είναι να εντείνει τη σωματική και ψυχική ευεξία μέσα από μια τελείως καινούργια αντίληψη για την υγεία, η οποία βασίζεται σε μιαν επαναστατική τεχνική που ονομάζεται: **Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής.**

Όταν πρωτάρχισα να παραδίνω μαθήματα γυμναστικής έδωσα όλη μου την προσοχή σε τεχνικές που είχαν σαν προορισμό τη διάπλαση του σώματος. Μόνο όταν οι μαθήτριές μου μου μίλησαν για κάποια άλλα πλεονεκτήματα που προέκυπταν από τις ασκήσεις ρουτίνας, ασχολήθηκα συστηματικά κι ανέπτυξα τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής, οι οποίες είναι προορισμένες να ικανοποιούν τις ειδικές ανάγκες του γυναικείου σώματος και να κινητοποιούν τα σημαντικά αποθέματά του.

Τα φυσικά αποτελέσματα αυτών των ασκήσεων είναι η ευεξία κι ο βελτιωμένος μυϊκός τόνος. Αυτό συμβαίνει όταν διαχέονται στο σώμα οι ενδορφίνες, οι ορμόνες της ηδονής. Είναι τόσο ισχυρές, που μπορούν να εξουδετερώσουν τον πόνο και να τον αντικαταστήσουν με ηδονή.

Επειδή για τους περισσότερους ανθρώπους η σωματική ηδονή είναι μόνο στιγμιαία και διαρκείας όσο κι η σεξουαλική πράξη, αποκαλείται συχνά σεξουαλική ηδονή αλλά στην πραγματικότητα η σεξουαλική ηδονή ή απόλαυση, είναι απλά ένα μικρό μέρος της γενικότερης ευεξίας. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής ενεργοποιούν τα σωματικά σας αποθέματα, έτσι ώστε να αισθάνεστε καλά διαρκώς. Σκοπός τους είναι να σας μάθουν πώς να γνωρίσετε και να χαρείτε το ίδιο σας το σώμα.

Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι μια απελευθέρωση. Γνωρίζοντας το σώμα σας αποκτάτε μιαν ελευθερία

---

που μπορεί να έχει ευεργητικά αποτελέσματα στη σεξουαλική σας ζωή. Μια γυναίκα που υπέφερε στα χέρια ενός αδέξιου ή ακατάλληλου εραστή, συχνά τρομάζει ακόμα και στη σκέψη του έρωτα και νιώθει πως είναι υπεύθυνη για την αποτυχία. Μ' αυτές τις ασκήσεις όμως, μπορεί να ανακαλύψει ξανά το κορμί της και να γνωρίσει την ικανότητά της για ηδονή. Κι αυτό θα την αποζημιώσει για τις δυσκολίες του παρελθόντος.

Είναι επίσης σημαντικό ν' ανακαλύψει μια γυναίκα ποιες περιοχές του σώματός της είναι περισσότερο ευαίσθητες, γιατί αυτές διαφέρουν πολύ από γυναίκα σε γυναίκα. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής σας βοηθούν να εξοικειωθείτε με το σώμα σας και τις ευαισθησίες του. Μαθαίνετε λοιπόν πώς σας αρέσει να σας χαϊδεύουν και πού βρίσκονται οι περιοχές της ηδονής. Αυτή τη γνώση μπορείτε να τη χρησιμοποιήσετε προς όφελός σας. Μάθετε τον εραστή σας να γνωρίζει το σώμα σας όπως το γνωρίζετε κι εσείς.

Πολλές γυναίκες πιστεύουν πως η απόλαυση που αισθάνονται κατά την ερωτική πράξη είναι δώρο του εραστή τους. Αν ο ερωτικός δεσμός πάρει τέλος η γυναίκα νιώθει πως έχασε τη δυνατότητα της σεξουαλικής απόλαυσης. Μέσα από τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής, θ' ανακαλύψει πως είναι κυρίαρχη της απόλαυσής της. Αυτή η σεξουαλική αυτοσυναίσθηση δεν πρέπει να συγχέεται με τον αυνανισμό, ο οποίος συχνά συνδυάζεται με φαντασιώσεις κι είναι περισσότερο γενετήσιος παρά γενικός κι εντελώς διαφορετικός από τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής, που βελτιώνουν την υγεία.

Το σώμα σας έχει εσωτερικές και εξωτερικές απολήξεις νεύρων, οι οποίες ανταποκρίνονται σε ερεθισμούς όπως: το άγγιγμα, το χάδι, τη ζέστη, το κρύο, την υγρασία, την απαλότητα. Και τα αισθητήριά σας είναι ευαίσθητα στους ερεθισμούς - σ' αυτό που ακούτε, που βλέπετε, που μυρίζετε, που γεύεστε και που αγγίζετε. Ένας ήπιος ερεθισμός μεγαλύτερης διάρκειας έχει τα ίδια αποτελέσματα μ' έναν έντονο ερεθισμό μικρότερης διάρκειας. Για παράδειγμα, ένα απαλό χάδι στο στήθος, έχει σαν συνέπεια την αύξηση της κυκλοφορίας του αίματος, όμως ένα δυνατότερο και εντονότερο μασάζ θα έχει το ίδιο αποτέλεσμα σε πιο σύντομο

---



---

διάστημα. Το επίπεδο της σεξουαλικής ανταπόκρισης εξαρτάται από την ένταση της διέγερσης. Μια ήπια ανταπόκριση μπορεί να εξελιχτεί σε εντονότερη, αν δεχτεί κι άλλον ερεθισμό. Οι ερεθισμοί μπορούν να ενισχυθούν και να αλληλοσυμπληρωθούν. Η απόλαυση ενός μασάζ, για παράδειγμα, μπορεί να ενταθεί με τη χρήση αρωματικών ελαίων. Αξιοποιείτε αυτό το στοιχείο όταν κάνετε τις ασκήσεις σας - ακούστε μουσική, χρησιμοποιείτε άρωμα, διαλέξτε ένα ευχάριστο κι αισθησιακό περιβάλλον.

Όταν το σώμα δέχεται τον ερεθισμό, το επίπεδο της ενδορφίνης ανεβαίνει και το αίμα πλημμυρίζει τα στήθη, τον κόλπο, τον πρωκτό κι όλες τις ερωτογενείς ζώνες. Αυτή η κυκλοφορία σεξουαλικής ενέργειας προκαλεί μια ευχάριστη αίσθηση και είναι στην πραγματικότητα η βάση της χαράς της ζωής.

Είναι σημαντικό να κάνουμε τη διάκριση ανάμεσα στη σεξουαλική διέγερση, όπως περιγράφεται πιο πάνω και τη σεξουαλική υπερένταση, η οποία είναι μια παρεμπόδιση της σεξουαλικής ενεργητικότητας που προκαλεί την ανθυγιεινή σύσφιξη των μυών. Για να είναι κανείς υγιής, πρέπει οι μύς να είναι μαλακοί, χαλαροί και να τινάζονται στο άγγιγμα.

Η σεξουαλική υπερένταση δημιουργείται όταν η σεξουαλική διέγερση φτάνει στο ανώτατο σημείο της και δεν εκτονώνεται. Η εκτόνωση ή η εκφόρτιση της σεξουαλικής ενέργειας επιτυγχάνεται με τον οργασμό. Επομένως το στρες είναι ένας ανικανοποίητος ερεθισμός που προκαλείται από σεξουαλική ενέργεια η οποία εγκλωβίζεται από σφιγμένους μύς και ακατάλληλες στάσεις. Δε χρειάζεται πολλή φαντασία για να καταλάβει κανείς πως μια χρόνια παρεμπόδιση της σεξουαλικής ενέργειας οδηγεί σε διαταραχή της υγείας. Ο στόχος των Ασκήσεων Σεξουαλικής Αγωγής είναι να βοηθήσουν την ελεύθερη ροή της ενέργειας και συνεπώς την υγεία, γι' αυτό η πρωταρχική τους μέριμνα δεν είναι η σεξουαλική ηδονή ή η σεξουαλική πράξη με κάποιο σύντροφο, παρόλο που έχουν σαν αποτέλεσμα την αύξηση, τόσο της απόλαυσης, όσο και της ικανοποίησης.

Η σεξουαλικότητα μιας γυναίκας είναι κάτι μυστηριώδες και προσωπικό. Γι' αυτό είναι προτιμότερο να κάνετε τις

---

ασκήσεις μόνη. Έτσι θα μπορέσετε να χαλαρώσετε καλύτερα.

Ωστόσο, σε περίπτωση εγκυμοσύνης είναι προτιμότερο οι ασκήσεις να γίνονται ομαδικά, εξάλλου η εγκυμονούσα θα πρέπει να συμβουλευτεί το γιατρό της προτού αρχίσει τις ασκήσεις.

Γυναίκες οι οποίες υπέφεραν κατά την εμμηνόρροια, ανέφεραν πως μετά από εξάσκηση αρκετών μηνών έπαψαν να νιώθουν πόνους. Επίσης ισχυρίζονται πως αισθάνονται περισσότερο σεξουαλικές κατά την περίοδο. Εφόσον σκοπός των ασκήσεων είναι να σας ενθαρρύνει να αποκτήσετε μια καλύτερη σχέση με το σώμα σας, είναι δυνατόν αυτά τα ψυχοσωματικά συμπτώματα, όπως το στρες, η κατάθλιψη κι η υπερένταση, που συχνά συνδέονται με την εμμηνόρροια, να ανακουφιστούν με την χαλάρωση και την ευεξία.

---

## ΠΩΣ ΝΑ ΧΡΗΣΙΜΟΠΟΙΗΣΕΤΕ ΑΥΤΟ ΤΟ ΒΙΒΛΙΟ

Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι μια μέθοδος βασισμένη στην έρευνα, την παρατήρηση, τον πειραματισμό και τη δημιουργία. Τα αποτελέσματα των ασκήσεων βασίζονται στις εμπειρίες των γυναικών που με βοήθησαν σ' αυτή την έρευνα.

Διαίρεσα το βιβλίο σε τρία κύρια μέρη: βασικά, γενικές ασκήσεις και ειδικές ασκήσεις.

Τα **βασικά** καλύπτουν στοιχειώδεις περιοχές επιστημονικής κι ανατομικής γνώσης και είναι ευκολονόητα, επειδή εξηγούνται με εικόνες και παρατηρήσεις του ίδιου σας του σώματος και των αντιδράσεών του. Η πλειονότητα των γυναικών βρίσκει αυτό το τμήμα σαν το πιο κατάλληλο για το ξεκίνημα.

Οι **γενικές ασκήσεις** περιλαμβάνουν μεθόδους ενδυνάμωσης και τόνωσης ολόκληρου του σώματος και σας εισάγουν στις κυρίως ασκήσεις. Είναι απαραίτητες για κάθε γυναίκα.

Οι **ειδικές ασκήσεις** σας μαθαίνουν να ασκείτε ένα συγκεκριμένο μέρος του σώματός σας, ώστε να πετύχετε την αρμονία σ' όλο σας το σώμα. Μερικές γυναίκες μπορούν να αρχίσουν απ' αυτές και ν' αποκομίσουν οφέλη, παρόλο που είναι σκόπιμο να μελετηθούν πρώτα οι γενικές ασκήσεις.

Ανακάλυψα πως αυτή η κατάταξη ήταν η πιο επιτυχημένη στα σεμινάρια και στα τμήματα που δίδασκα. Ένα κράμα θεωρίας και πρακτικής είναι το καλύτερο. Ενώ εξερευνάτε κι αξιοποιείτε το σώμα σας, μαθαίνετε ταυτόχρονα τις επιστημονικές γνώσεις στις οποίες βασίζεται η τεχνική. Δραστηριοποιηθείτε λοιπόν και πάνω απ' όλα μη βιάζεστε.

---

**ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ:  
ΤΑ ΒΑΣΙΚΑ**

---

## 1. Τι είναι οι ενδορφίνες

Η ύπαρξη των ορμονών, οι οποίες ρυθμίζουν ένα εσωτερικό δίκτυο ευχάριστων αισθήσεων, έχει τώρα πια αποδειχτεί. Γνωρίζουμε λοιπόν, πως η ηδονή είναι χημικό φαινόμενο, παρόλο που εκφράζεται σαν συναίσθημα. Ο εγκέφαλος κι ορισμένα νευρικά κέντρα παράγουν ενδορφίνες. Οι ενδορφίνες είναι πολύ απλά κύτταρα που μοιάζουν με πρωτεΐνη και προκαλούν αισθήσεις οι οποίες κυμαίνονται από την ευχαρίστηση ως την έκσταση. Όταν είσαστε υγιής, έχετε υψηλό επίπεδο ενδορφινών στο σώμα σας κι αυτό σας κάνει να αισθάνεστε καλά. Όταν έχετε κατάθλιψη και κακή υγεία, το επίπεδό τους πέφτει κι αντίστοιχα μειώνεται και η αίσθηση της ευεξίας σας.

Πρέπει να γνωρίζετε ότι ο πόνος, η δυσφορία, το άγχος κι η μυική υπερένταση είναι όλα προειδοποιητικά σημάδια πως η ισορροπία σας αρχίζει να διαταράζεται. Σχεδόν πάντα κάθε σωματική ή ψυχική κατάσταση που δεν είναι ευχάριστη ή ισορροπημένη προκαλεί διαταραχή, η οποία απέχει μόνο ένα βήμα από την νόσο. Πρέπει λοιπόν, να συνειδητοποιήσετε ότι η ευχαρίστηση είναι ένδειξη υγείας.

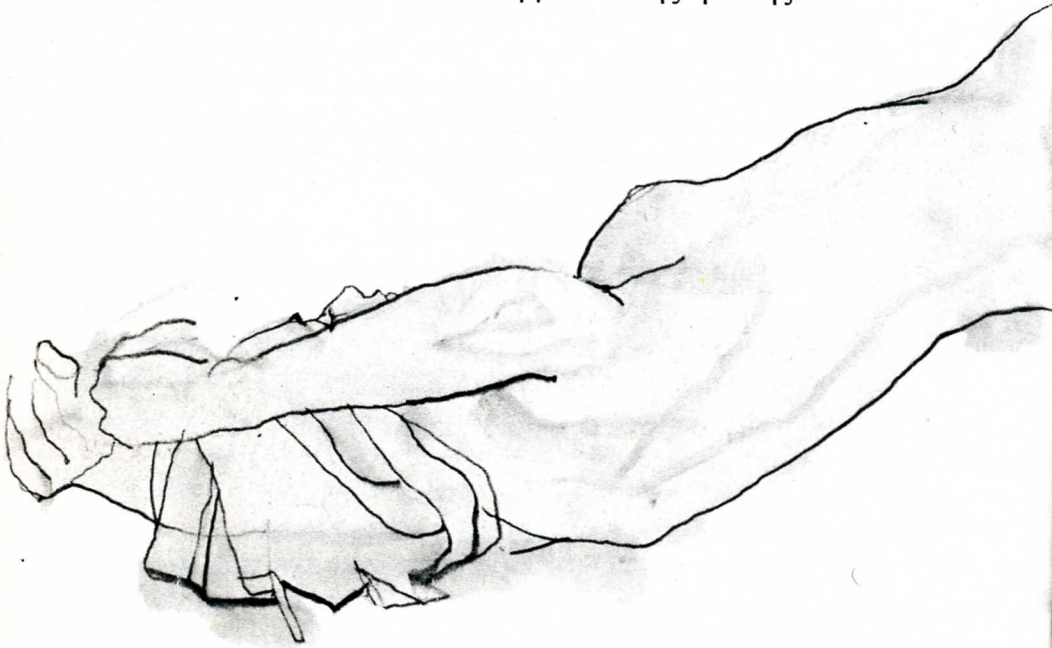
Αν είσαστε υπερβολικά κουρασμένα, το πόσοστό των ενδορφινών στον οργανισμό σας είναι χαμηλό. Αν είσαστε υγιής, είναι υψηλό. Οι ενδορφίνες έχουν ένα σύνθετο ρόλο: άλλες κατευνάζουν τους πόνους κι άλλες δίνουν ευχαρίστηση, αλλά το ποσοστό όλων αυτών εξαρτάται από κάποιο σωματικό ή ψυχικό ερεθισμό. Κι οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι ισχυροί ερεθισμοί.

Υπάρχουν τουλάχιστον είκοσι ενδορφίνες που παράγονται στον εγκέφαλο και τα νευρικά κέντρα, –τα οποία υπάρχουν άφθονα στην περιοχή της λεκάνης– από τις πρωτεΐνες των τροφών μας. Όταν βρεθούν στο αίμα, τα αμινοξέα των

---

πρωτεϊνών μεταφέρονται στον εγκέφαλο ή στα νευρικά κέντρα και χρησιμοποιούνται για την παραγωγή ενδορφινών. Και με την κυκλοφορία του αίματος μεταφέρονται σ' όλο το σώμα.

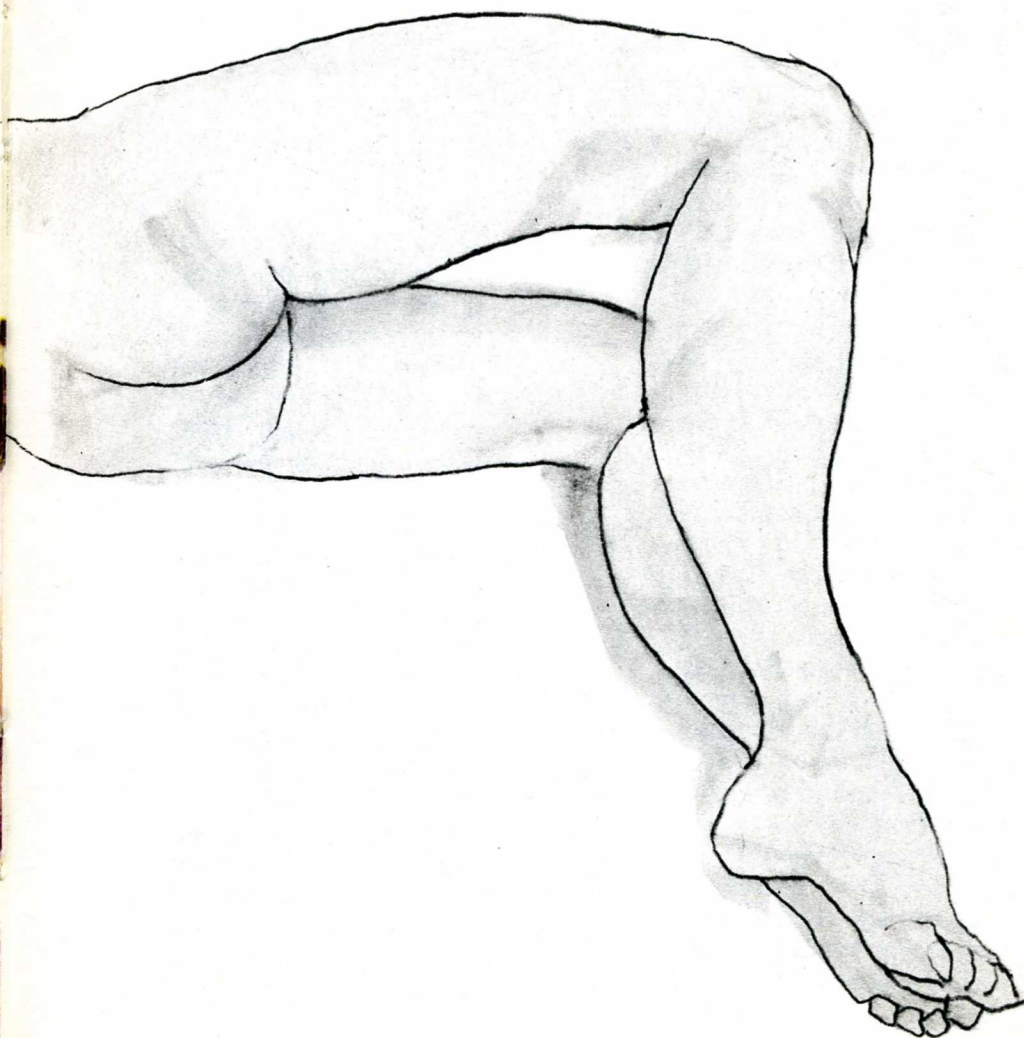
Ορισμένα είδη κινήσεων, όπως ο χορός, το κολύμπι, το βάδισμα και φυσικά η ερωτική πράξη, δίνουν ευχαρίστηση. Μπορούμε συνεπώς να συμπεράνουμε πως αυτές οι κινήσεις επηρεάζουν την ορμονική στάθμη. Όλοι γνωρίζουμε πως η ανταγωνιστική κίνηση, όπως στ' αθλήματα, προκαλεί την αύξηση της αδρεναλίνης. Με το ίδιο σκεπτικό, ορισμένα είδη γαλήνιας κι ισορροπημένης σωματικής άσκησης μπορούν να διεγείρουν το επίπεδο των ενδορφινών. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής εντείνουν την ευχαρίστηση και την ευφορία, ενώ ταυτόχρονα καταπολεμούν το στρες, το οποίο μειώνει το ποσοστό των ορμονών της ηδονής.



---

## 2. Γνωρίστε το σώμα σας

Η σεξουαλική ενέργεια διαχέεται δια μέσου των νεύρων, του αίματος και των λεμφικών αγγείων, στους μυς και στην επιδερμίδα. Αυτές οι οδοί δραστηριοποιούνται με τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής και το πρώτο βήμα για να επωφεληθείτε από τα δεδομένα και τις ανακαλύψεις αυτού του βιβλίου, είναι να καταλάβετε πώς λειτουργεί το σώμα σας. Γι αυτό γδυθείτε σ' ένα ζεστό δωμάτιο μ' ένα μεγάλο καθρέφτη και κάνετε ένα μάθημα ανατομίας... «κατ' οίκον».



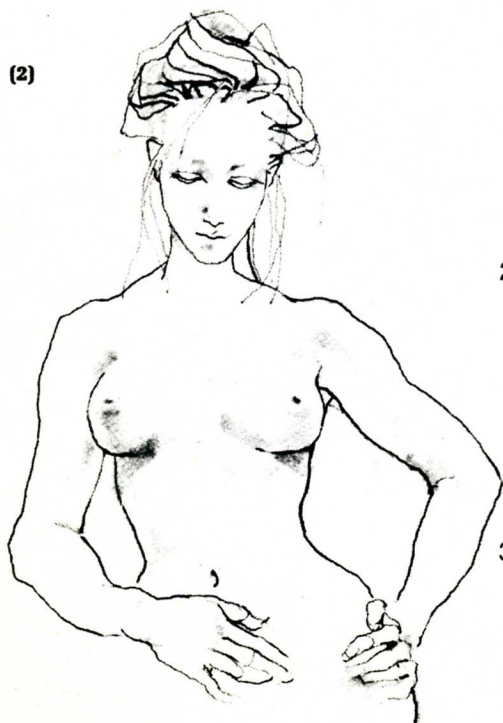
(1)



(3)



(2)



1. Σταθείτε όρθια, χαλαρά. Φέρτε τη δεξιά σας παλάμη στην κοιλιά. Πιέστε τη και θα προσέξετε ότι είναι μαλακιά. Τώρα βήξτε και θα νιώσετε τους μυς να σφίγγονται. Οι μυς διατηρούν υγιές και καλοσχηματισμένο αυτό το μέρος του σώματός σας.
2. Τώρα φέρτε το αριστερό σας χέρι στο γοφό, εξακολουθώντας να κρατάτε τη δεξιά σας παλάμη πάνω στην κοιλιά. Πιέστε και τα δυο χέρια στο σώμα σας και θα νιώσετε τη διαφορά ανάμεσα στις δυο περιοχές.
3. Τώρα φέρτε και τα δυο χέρια στους γοφούς και πιέστε σταθερά προς τα μέσα. Το στέρεο που αισθάνεστε κάτω από τα χέρια σας, είναι η λεκάνη.



(4)



(6)



(5)

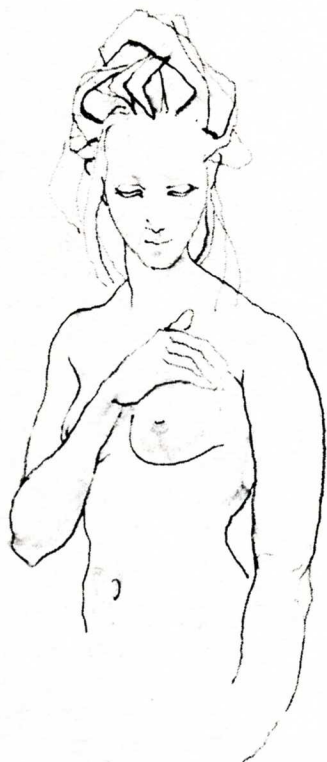


4. Αφήστε το αριστερό σας χέρι στο γοφό, φέρτε το δεξί κάτω από το δεξιό μαστό, χωρίς να τον αγγίζετε, και πιέστε. Κάτω από την παλάμη σας θα αισθανθείτε την αντίσταση των πλευρών. Στην ίδια πάντα θέση, υψώστε ελαφρά το δεξί σας χέρι και θα νιώσετε πόσο απαλός κι ελαστικός είναι ο μαστός.
5. Το δεξί χέρι βρίσκεται πάνω από το στήθος, ακριβώς στο κέντρο. Αν πιέσετε, θα αισθανθείτε τα σκληρά οστά του θώρακα.
6. Φέρτε το δεξί χέρι πάνω από την κοιλιά και τυλίξτε το στη μέση σας. Θα νιώσετε την ελαστικότητά της. Τώρα βήξτε και θα αιστανθείτε τους μυς να σκληραίνουν και να συσπώνται, καθώς πιέζονται πάνω στο θώρακα και το γοφό.

(8)



(7)



7. Και πάλι χρησιμοποιώντας το δεξί σας χέρι, τοποθετήστε το πάνω από το αριστερό σας στήθος και σφίξτε το ελαφρά. Θα διαπιστώσετε πως είναι μαλακό και σπογγώδες. Βήξτε και θ' ανακαλύψετε ότι υπάρχει ελάχιστη διαφορά. Αυτό δείχνει πως στο στήθος υπάρχουν ελάχιστοι μύς.
8. Φέρτε τα χέρια πίσω από το κεφάλι και τεντώστε την πλάτη σας. Μπορείτε έτσι να δείτε πώς είναι τοποθετημένοι οι μαστοί στο θώρακά σας.

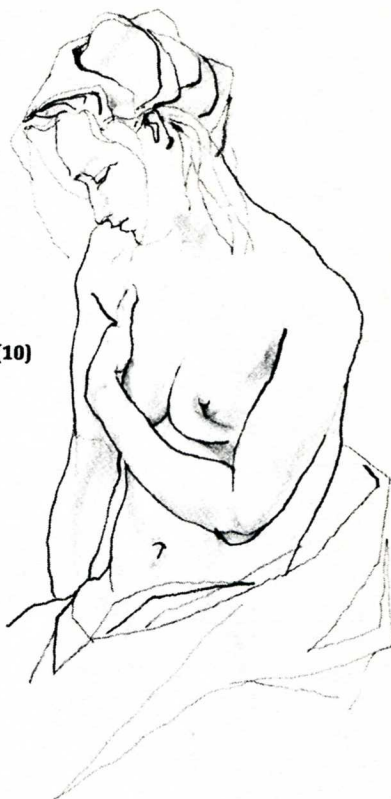
(9)



Για να κατανοήσετε την κατασκευή των μαστών οι οποίοι είναι δυο μαλακά μέρη του σώματος, χωρίς οστά και με ελάχιστους μυικούς ιστούς, κάντε τα εξής:

9. Καθίστε σ' ένα κάθισμα άνετα και χαλαρά. Πιέστε πάνω στο θώρακα το επάνω μέρος του στήθους με τα δυο σας δάχτυλα. Αν κινήσετε τα δάχτυλά σας μπρος πίσω, θα δείτε πώς αλλάζει η υφή του στήθους κάτω από τα δάχτυλά σας. Θα μπορέσετε να αιστανθείτε την αρχή των γαλακτοφόρων πόρων.

(10)



10. Βάλτε το αριστερό σας χέρι κάτω από τη δεξιά μασχάλη, τοποθετώντας απαλά τα δάχτυλα βαθιά στη μασχάλη. Κάντε μια κυκλική κίνηση. Θα νιώσετε τους λεμφικούς αδένες.

(11)



(12)



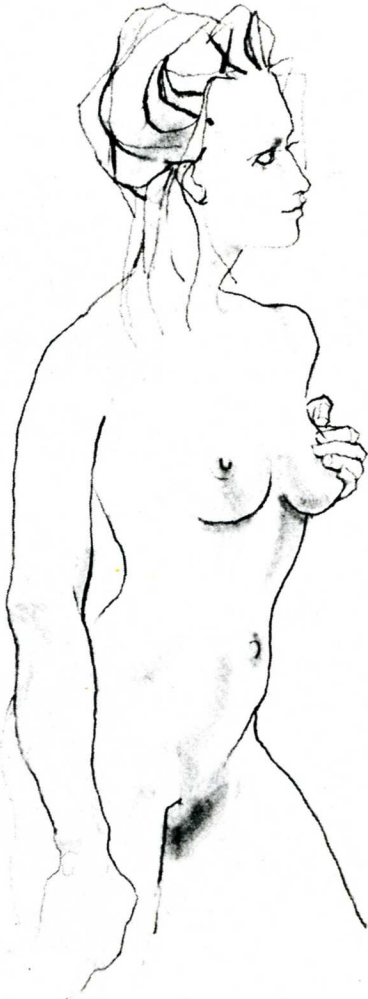
11. Τσιμπήστε το στήθος στο επάνω μέρος και κρατήστε όσο το δυνατόν λιγότερο δέρμα ανάμεσα στα δάχτυλά σας. Αυτό θα σας δείξει πόσο παχύ είναι εκεί το δέρμα. Σε μια νέα γυναίκα έχει συνήθως ενάμισι εκατοστό πάχος ή και περισσότερο. Στις μεγαλύτερες γυναίκες το δέρμα αποκολλάται από το στρώμα του λίπους κι είναι συνήθως πολύ λεπτό.
12. Αν κρατήσετε το μαστό σας ψηλά και τσιμπήσετε πιο βαθιά, από το κάτω μέρος, θα αισθανθείτε τους γαλακτικούς αδένες καθώς θα πιέζετε το δέρμα ανάμεσα στο δείχτη και τον αντίχειρα.

(13)



13. Αρχίζοντας από την άκρη του κύκλου που βρίσκεται γύρω απ' τη θηλή, πιέστε απαλά με τον αντίχειρα και τον δείκτη, τη θηλή που βρίσκεται στο κέντρο. Θα μπορέσετε να νιώσετε τους γαλακτοφόρους πόρους που καταλήγουν στη θηλή.

(14)



14. Πιέστε τη θηλή. Θα πεταχτεί προς τα έξω. Όσο περισσότερο χαϊδεύετε τη θηλή, τόσο περισσότερο ορθώνεται καθώς το αίμα συγκεντρώνεται εκεί. Το κρύο επίσης ορθώνει τη θηλή, αλλά αυτό είναι το συνηθισμένο ανατριχίασμα.

---

### 3. Μυς, στρες, υπερένταση

Ακόμα κι όταν ένας μυς δεν χρησιμοποιείται, τρεμουλιάζει, συσπάται και χαλαρώνει ελαφρά. Όταν είσαστε υγιής, αυτή η αυτόματη διαδικασία σας δίνει μian αίσθηση ενεργητικότητας και ευεξίας. Όλοι οι μυς που υπάρχουν ακριβώς κάτω από την επιδερμίδα ελέγχονται συνειδητά, γεγονός που εκμεταλλεύονται οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής. Ωστόσο, υπάρχουν πολλοί μυς, βαθιά μέσα στο σώμα σας, τους οποίους δεν ελέγχετε συνειδητά και που είναι συχνά άκαμπτοι εξαιτίας κακών συνηθειών και στρες. Αυτό εμποδίζει τη φυσιολογική ροή της ευχαρίστησης στα διάφορα μέρη του σώματος, κι ειδικά στα τοιχώματα της λεκάνης. Οι ασκήσεις μας θα σας βοηθήσουν να ευαισθητοποιήσετε αυτούς τους μυς και με τον καιρό θα είσαστε σε θέση να τους συσπάτε και να τους χαλαρώνετε φυσιολογικά, αντί να συσπώνται ασυνείδητα από το άγχος και το στρες.

Μερικές πολύ απλές επιδείξεις θα σας δείξουν πόσο στενά συνδεδεμένοι είναι οι μυς με τις αισθήσεις. Στρίψτε το κεφάλι σας από τη μια πλευρά στην άλλη. Αυτή η κίνηση προκαλεί συνήθως υπερένταση, η οποία εξαφανίζεται αν αφήσετε το κεφάλι να πέσει προς τα κάτω κι εκπνεύσετε.

Το σφίξιμο των γλουτών προκαλεί σεξουαλική διέγερση. Όταν οι γλουτοί χαλαρώσουν, υπάρχει άμεση ροή σεξουαλικής ενέργειας.

Σταθείτε με τα πόδια στη διάσταση και τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Εκπνεύστε βαθιά και καθίστε στις φτέρνες σας. Θα αιστανθείτε τη σεξουαλική ζεστασιά να ξεχύνεται από τα βάθη του κόλπου, στην κοιλιά και στους μηρούς. Αν οι γλουτοί σας είναι πάντα σφιγμένοι, υποφέρετε από σεξουαλική υπερένταση.

---

## 4. Εσωτερική Δομή

Λεκάνη, τοιχώματα λεκάνης. Πολλοί άνθρωποι δεν γνωρίζουν πώς είναι φτιαγμένοι και ποια όργανα του σώματός τους κάνουν την άλφα ή τη βήτα λειτουργία. Ακόμα κι αυτοί που μπορούν ν' αναγνωρίσουν αυτά τα όργανα σ' ένα διάγραμμα, δυσκολεύονται να τα εντοπίσουν στον ίδιο τους

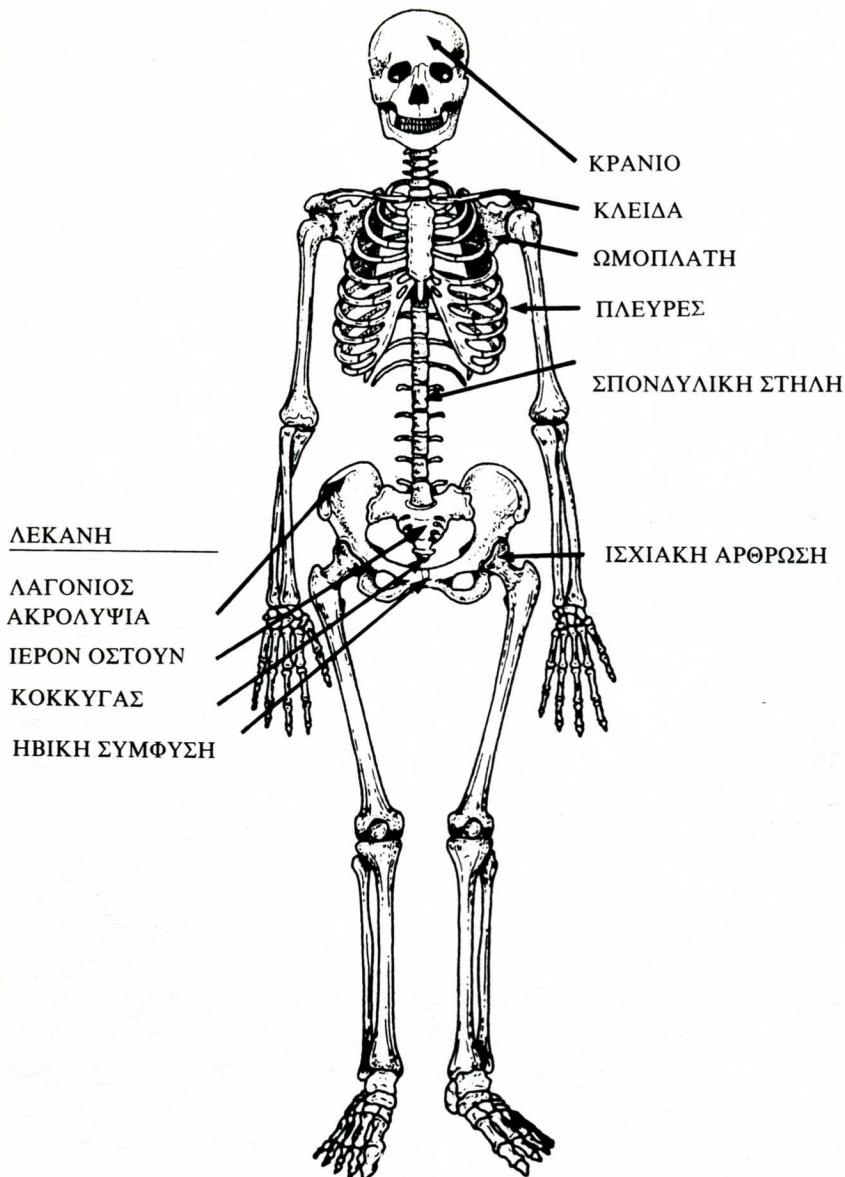




τον εαυτό. Η βασική σας διάπλαση καθορίζεται από τα οστά, αλλά αυτή τη διάπλαση τη διατηρούν σε καλή κατάσταση οι μυς. Η επιδερμίδα, με τα στρώματα του υποδόριου λίπους, δίνει την τελική θηλυκή γραμμή σας. Τα στήθη σας είναι ένα ειδικό ανάπτυγμα του δέρματος, αλλά το σχήμα τους εξαρτάται και πάλι από τους μυς που τα συγκρατούν.

Η σεξουαλική ενέργεια, η οποία κυκλοφορεί με τα υγρά και τους μαλακούς ιστούς του σώματος, στηρίζεται στην στέρεη κατασκευή των οστών. Η άσκηση είναι ο πρώτος παράγοντας για να διατηρηθούν υγιή τα οστά του σκελετού. Η έλξη των μυών τονώνει τη δραστηριότητά τους. Πρέπει λοιπόν, να γνωρίσετε το σκελετό σας για να εκτιμήσετε τη χρησιμότητα των Ασκήσεων Σεξουαλικής Αγωγής.





Η **σπονδυλική στήλη** βρίσκεται ανάμεσα στο **ιερόν οστόν** και το **κρανίο**, που στηρίζεται στην κορφή της.

Οι **πλευρές** περικλείουν την καρδιά και τους πνεύμονες. Η **λεκάνη** περικλείει τα έντερα, και τα γεννητικά όργανα, τα ο-

ποία περιβάλλονται από ένα μυικό, προστατευτικό τοίχωμα.

Η σπονδυλική στήλη αποτελείται από ξεχωριστά οστά κι είναι πολύ εύκαμπτη. Μπορεί να καμφθεί προς τα μπρος και σε πιο περιορισμένη έκταση

προς τα πίσω. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι πολύ χρήσιμες για όσες υποφέρουν από πόνους της πλάτης, οι οποίες προέρχονται συχνά από το στρες και την υπερένταση. Τα πόδια ενώνονται με τη λεκάνη με τις ισχιακές αρθρώσεις. Αυτές επιτρέπουν στους μηρούς να περιστρέφονται κατά έναν ολόκληρο κύκλο και σχεδόν προς όλες τις κατευθύνσεις, ένα γεγονός που έχει μεγάλη σημασία για τις ασκήσεις μας, όχι μόνο επειδή αυτό το πολύπλοκο σύστημα χρειάζεται κίνηση για να διατηρηθεί καλογυμνασμένο και υγιές, αλλά κι επειδή η βαθύτερη τόνωση των μυών ενθαρρύνει κι απελευθερώνει τη ροή της σεξουαλικής ενέργειας.

Τα χέρια ενώνονται με τον σκελετό μέσω του θωρακικού πλέγματος, το οποίο αντίθετα από τη λεκάνη, δεν είναι ένα τέλειο, κυκλικό περίβλημα, αλλά αποτελείται από δυο **κλειδες** και δυο **ωμοπλάτες** που συγκρατούνται στη θέση τους με τένοντες. Παρόλο που οι ιστοί του θώρακα δεν έχουν το νευρικό και σεξουαλικό δυναμικό των ιστών της λεκάνης, είναι σημαντικό να συνειδητοποιήσετε πως η σεξουαλική υπερένταση κι η δυσφορία μπορούν να κάνουν την εμφάνισή τους και στους μύς αυτού του πλέγματος.

**Λεκάνη.** Η λεκάνη που και στις γυναίκες τονίζεται καθαρά από το φάρδος των γοφών, περιβάλλει μια περιοχή όπου γίνονται αισθητοί πολλοί σε-

ξουαλικοί ερεθισμοί. Αποτελείται από πολλά μέρη: τη **λαγόνια ακρολοφία**, το **ιερό οστόύν**, τον **κόκκυγα** και την **ηβική σύμφυση**. Μπορείτε να νιώσετε τη λαγόνια ακρολοφία όταν σταθείτε με τα χέρια στη μέση. Το τόξο ή το εξόγκωμα κάτω από το τρίχωμα του εφηβίου είναι η ηβική σύμφυση. Αν ξαπλώσετε ανάσκελα, η λαγόνια ακρολοφία προεξέχει, όπως και η ηβική σύμφυση, αν είσατε λεπτή και μυώδης. (Σε μερικές γυναίκες είναι τόσο εμφανής, που δίκαια την ονόμασαν «**Όρος της Αφροδίτης**»).

Ανάμεσα στους γλουτούς, μπορείτε να ψηλαφίσετε τον κόκκυγα, ενώ στο χαμηλότερο τμήμα της ράχης θα βρείτε το **ιερόν οστόύν**, το οποίο σχηματίζεται από τη συνένωση των τελευταίων **σπονδύλων**.

Υπάρχει μια κοιλότητα στο κέντρο της λεκάνης, η οποία καλύπτεται από μερικά πολύ σημαντικά μυικά τοιχώματα. Αυτά σχηματίζουν ένα ελαστικό στήριγμα για τα μαλακά όργανα του υπογάστριου, και είναι πολύ σημαντικά για την υγεία.

**Τοιχώματα λεκάνης.** Αυτό το μυικό περίβλημα, που καλύπτει την κοιλότητα της λεκάνης έχει διάφορες οπές: τον πρωκτό, τον κόλπο, την ουρήθρα, όπως επίσης και πολλά νεύρα, φλέβες, αρτηρίες και λεμφικά αγγεία.

Οι υγιείς γυναίκες μπορούν να ελέγχουν **σημαντικά** αυτό το μυικό περίβλημα. Μπορούν να το συσπών για να διευκολύνουν ή να συγκρατούν την

---

ούρηση και για να ανοίγουν ή να κλείνουν τον κόλπο.

**Ηβοκοκκυγικός μυς.** Πρόσφατα, σε πολλά συγγράμματα η συγκράτηση των ούρων αποδίδεται αποκλειστικά στον ηβοκοκκυγικό μυ. Αποτελεί κι

αυτός μέρος του τοιχώματος της λεκάνης, αλλά είναι μάλλον απίθανο να ελέγχει αποκλειστικά και μόνον αυτός την ούρηση, αφού υπάρχουν εκεί τόσοι πολλοί άλλοι μυς.

---

## 5. Προεμμηνορρυσιακή υπερένταση και εμμηνόρροια

(Σε μια συζήτηση για τη γυναικεία σεξουαλικότητα και φυσιολογία, θα ήταν δύσκολο και απερίσκεπτο ν' αγνοήσει κανείς τον έμμηνο κύκλο). Τα τελευταία χρόνια πολλά έχουν λεχθεί για την προεμμηνορρυσιακή υπερένταση και τ' αποτελέσματά της στην καθημερινή ζωή. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι μελετημένες για να σας μνήσουν στα μυστικά του ίδιου σας του σώματος και να βελτιώσουν την κατάσταση του και την ανταπόκρισή του. Γι' αυτό έχουν ευεργετικά αποτελέσματα τόσο στη σωματική όσο και στην ψυχική υπερένταση, πριν και κατά τη διάρκεια της περιόδου.

### Σωματικά συμπτώματα

**Πρήξιμο.** Πολλές γυναίκες παραπονιούνται πως αισθάνονται πρησμένες πριν από την περίοδο. Αυτό οφείλεται στις ορμονικές αλλαγές οι οποίες διαταράσσουν την ισορροπία νερού και αλάτων στους ιστούς και προκαλούν τη συγκράτηση υγρών, έτσι ώστε να πρήζονται τα στήθη κι οι αρθρώσεις. Τα στήθη συχνά πονούν κι είναι πολύ ευαίσθητα.

**Αύξηση βάρους.** Έχει σχέση με το πρήξιμο και προκαλείται από την κατακράτηση νερού. Δεν είναι ασυνήθιστο να πάρει μια γυναίκα ως δυο τρία κιλά βάρος σ' αυτό το σημείο του κύκλου, αλλά, δεν χρειάζεται να κάνει δίαιτα, γιατί δεν πρόκειται για πραγματική αύξηση βάρους.

**Πονοκέφαλοι.** Αποτελούν σύμπτωμα της υπερέντασης και γίνονται πολύ δυσάρεστοι, καθώς, όσες υποφέρουν, ανακαλύπτουν πως χειροτερεύουν, όσο πλησιάζει η περίοδος. Οι κράμπες κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας προκαλούν υπερένταση στην πλάτη και τον αυχένα που στη συνέχεια εξελίσσεται σε πονοκέφαλο.

**Δυσκοιλιότητα ή διάρροια.** Το πρώτο οφείλεται συχνά στο ότι τα κόπρανα που υπάρχουν στο έντερο, αποβάλλουν τα υγρά τους κι έτσι δυσκολεύεται η αφόδευση. Το δεύτερο, στο ότι δεν αποβάλλουν παρά ελάχιστη ποσότητα υγρών. Αυτά τα φαινόμενα έχουν σχέση με τη διαταραχή των ορμο-

---

νών, που ρυθμίζουν τα υγρά του σώματος και που η διαταραχή της ισορροπίας τους προκαλεί και το πρήξιμο.

**Αδεξιότητα.** Πρόκειται, συγκεκριμένα για την μείωση της ικανότητας κίνησης και συγχρονισμού, όπως ας πούμε, όταν σας πέφτουν αντικείμενα από τα χέρια, πράγμα που δεν σας συμβαίνει συνήθως. Αυτό είναι ένα φαινόμενο που δεν μπορείτε να το ελέγξετε. Αν η αδεξιότητα είναι ένα από τα συμπτώματα που έχετε συνήθως πριν από την περίοδο, να αποφεύγετε να οδηγείτε και γενικά να μην κάνετε τίποτα που να απαιτεί ιδιαίτερη επιδεξιότητα.

**Αϋπνία.** Είναι η κλασική αντίδραση στο στρες. Μαζί με τα παραπάνω συμπτώματα, αναφέρονται συχνά ασυνήθιστη επιθυμία για κάποιο φαγητό, έμετοι και φυσικά η δυσφορία από τις κράμπες.

### **Ψυχικά συμπτώματα**

**Κατάθλιψη.** Η ψυχική διάθεση είναι ευμετάβλητη σε όλους τους ανθρώπους, άντρες ή γυναίκες. Ωστόσο η κατάθλιψη όταν δεν διαρκεί πολύ, όσο κι αν είναι δυσάρεστη, φαίνεται πως είναι μια φυσική κατάσταση. Η πείρα μάς διδάσκει να μην εμπιστευόμαστε την κρίση ή τις αντιδράσεις μας κατά τη διάρκεια αυτής της ψυχικής κατάστασης. Αν όμως, αυτή παρατείνεται και δείχνει να γίνεται χρόνια, χρειάζεται ιατρική βοήθεια.

**Λήθαργος.** Αυτό συμβαίνει συχνά, τόσο πριν, όσο και κατά τη διάρκεια της εμμηνόρροιας, ιδίως αν υποφέρετε από πόνους. Επίσης, μια σχετική κούραση είναι σύμπτωμα κι αυτό της εμμηνόρροιας, αλλά δεν την αισθάνονται όλες οι γυναίκες.

**Θυμός.** Εννοούμε, φυσικά, τον αδικαιολόγητο θυμό, τον εκνευρισμό ή την επιθετικότητα σε τέτοιο σημείο που δεν μπορεί κανείς να αντιδράσει ισορροπημένα και λογικά. Αυτό δείχνει σοβαρό στρες και θα πρέπει να αποφεύγετε τις τλαιπωρίες και τις δύσκολες καταστάσεις. Ωστόσο πολλές γυναίκες δεν μπορούν να τις αποφύγουν, ιδίως όταν έχουν παιδιά, οικογένεια, εργασία. Το πρώτο βήμα είναι να το πάρετε απόφαση πως και στην επόμενη περίοδο θ' αντιμετωπίσετε το ίδιο πρόβλημα. Προσπαθήστε να βρείτε κάποιο τρόπο να το ξεπεράσετε.

---

**Άγχος.** Άγχος σημαίνει ανησυχία χωρίς συγκεκριμένο λόγο κι είναι ένδειξη στρες. Αν έχετε άγχος όταν πλησιάζει η περίοδος ή στη διάρκειά της, αντιμετωπίστε το όπως και τον θυμό (δείτε παραπάνω). Πρέπει να συνειδητοποιήσετε ότι η συναισθηματική και ψυχική σας κατάσταση αλλάζει τόσο πολύ από τις βιοχημικές μεταβολές στο σώμα και τον εγκέφαλό σας, που δεν θα μπορέσετε να την αντιμετωπίσετε, τουλάχιστον, μέχρι να μάθετε να ζείτε με την «καινούργια προσωπικότητα».

Είναι ν' απορεί κανείς γιατί μια τόσο φυσική λειτουργία προκαλεί τόσα προβλήματα. Ωστόσο, πολλές γυναίκες δεν βρίσκουν καμιά δυσκολία κι έτσι δεν μπορεί να δώσει κανείς μian εύκολη απάντηση. Είναι λοιπόν πιο επικδομητικό να ψάχνει κανείς να βρει τρόπους να ξεπεράσει το πρόβλημα.

Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής σας βοηθούν να κατανοήσετε βαθύτερα το σώμα σας και τις ανάγκες του, τις αδυναμίες του και τις δυνατότητές του. Όσο περισσότερο γνωρίζετε τον εαυτό σας τόσο καλύτερα μπορείτε ν' αντισταθείτε στο στρες. Έτσι η εμμηνόρροια θα γίνει μια απλή και φυσιολογική λειτουργία.

---

**ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ:  
ΓΕΝΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**

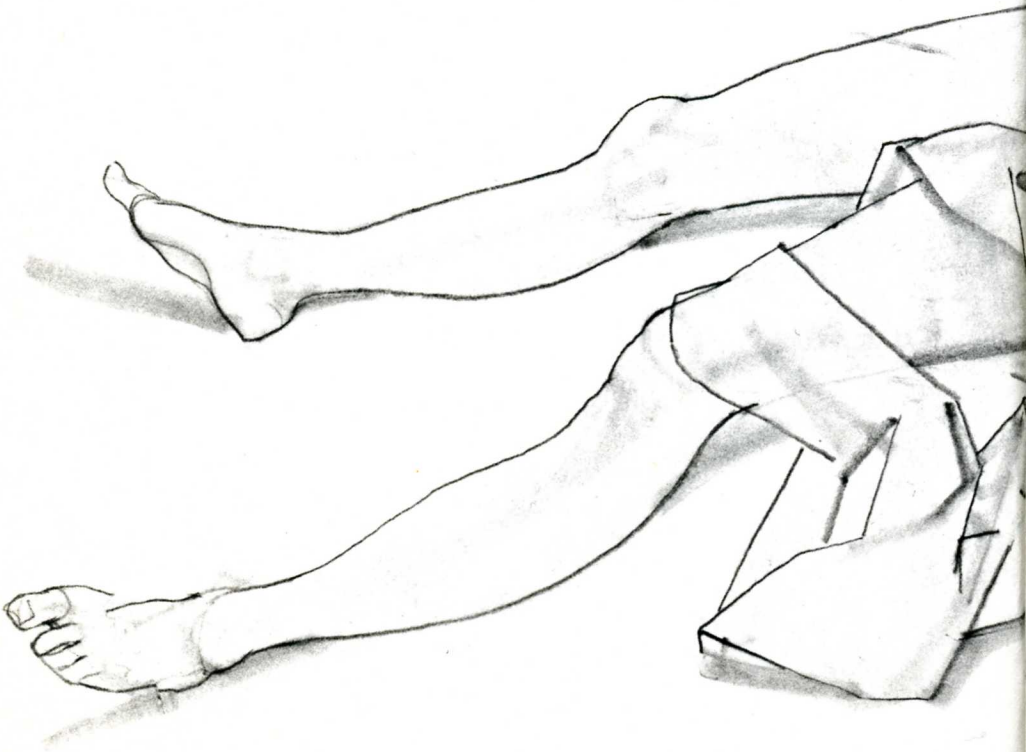
---

Όσο γυμνασμένο και υγιές είναι το σώμα σας, τόσο πιο εύκολη κι έντονη θα είναι η σεξουαλική ενεργοποίηση. Κι αντίστροφα: όσο καλύτερα δραστηριοποιείτε τις σεξουαλικές σας δυνατότητες, τόσο πιο υγιής θα είσαστε.

Πολλές γυναίκες μπορούν να επιχειρήσουν απευθείας τις ασκήσεις που περιγράφονται στο Τρίτο Μέρος και να δουν μεγάλη βελτίωση. Άλλες πάλι βρίσκουν πως το Δεύτερο Μέρος είναι ο καλύτερος τρόπος για ν' αρχίσουν, ιδίως όταν είναι αγύμναστες κι έχουν κάνει καθιστική ζωή για μεγάλο διάστημα.

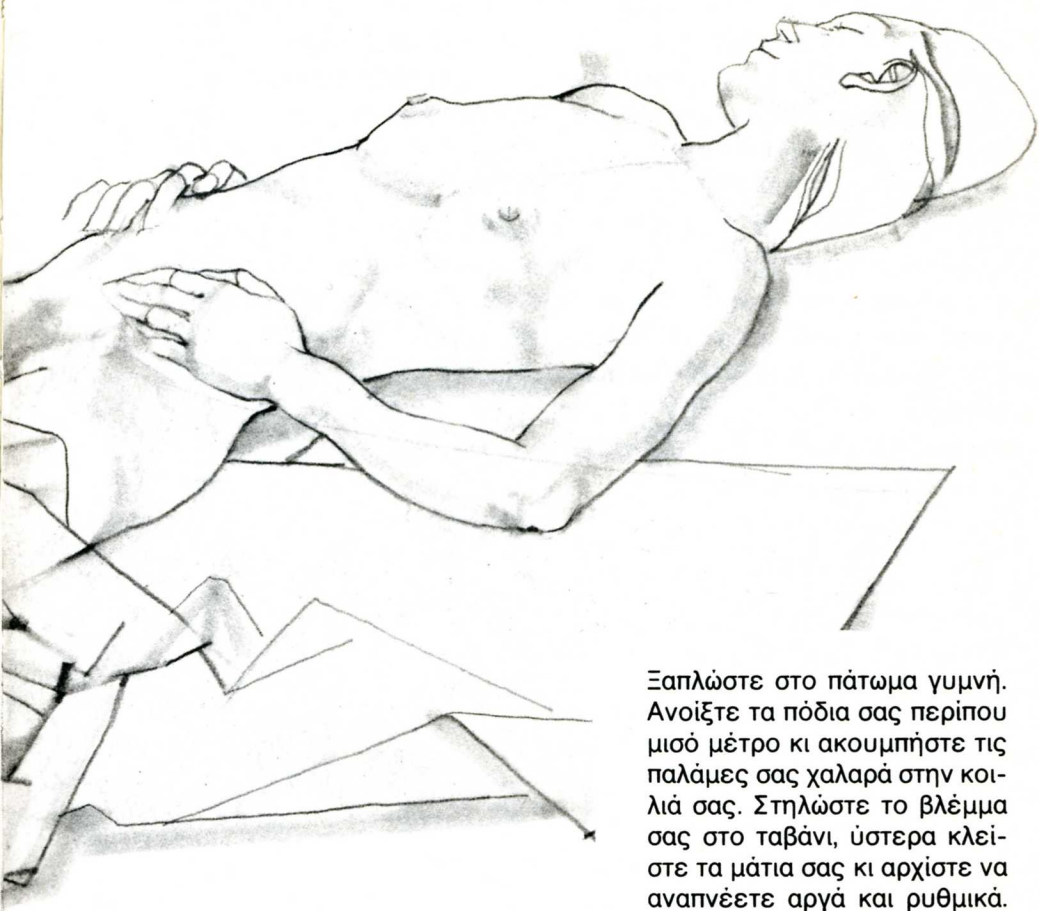
Οι ασκήσεις αυτού του τμήματος πρέπει να επαναλαμβάνονται από καιρό σε καιρό, έστω κι αν έχετε γίνει πολύ ικανές σ' αυτές.





---

## 1. Ελάτε σ' επαφή με το σώμα σας

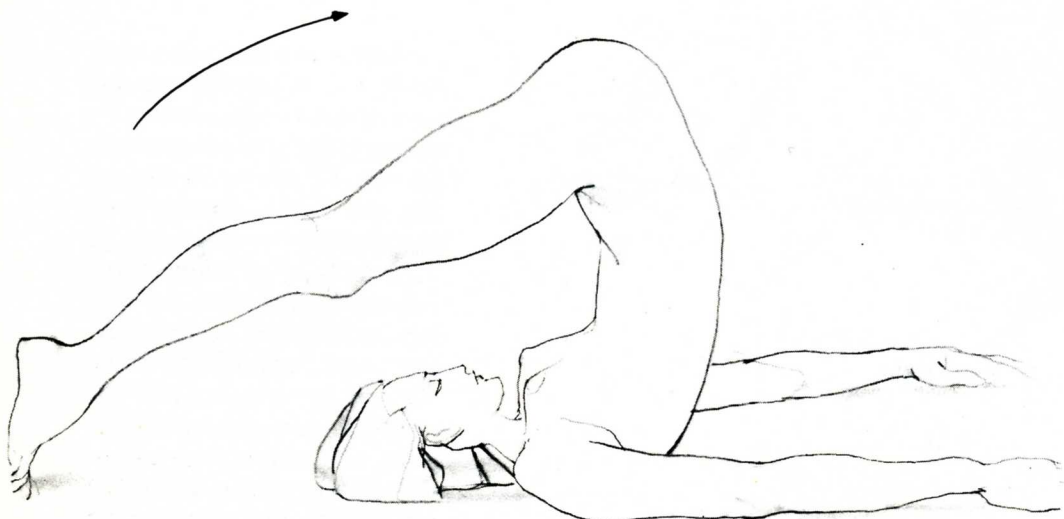


Ξαπλώστε στο πάτωμα γυμνή. Ανοίξτε τα πόδια σας περίπου μισό μέτρο κι ακουμπήστε τις παλάμες σας χαλαρά στην κοιλιά σας. Σηλώστε το βλέμμα σας στο ταβάνι, ύστερα κλείστε τα μάτια σας κι αρχίστε να αναπνέετε αργά και ρυθμικά. Τώρα προσπαθήστε, αφού συγκεντρωθείτε, να αισθανθείτε κάθε μέρος του σώματός σας χωριστά. Αρχίστε από τα πόδια, προχωρήστε στα γόνατα στο εσωτερικό μέρος των μηρών, στους γλουτούς, στα στήθη, στα μπράτσα και τους ώμους, στο πρόσωπο ως την κορυφή του κεφαλιού.

## 2. Προκαταρκτικά

Αυτές οι κινήσεις είναι βασικές για την ενίσχυση και την τόνωση του σώματος. Κάντε τις ασκήσεις σε ζεστό, άνετο δωμάτιο, σ' ένα παχύ χαλί ή σε λεπτό στρώμα. Φορέστε ένα άνετο ρούχο ή μείνετε γυμνή. Όταν αναπαύεστε ανάμεσα στις ασκήσεις, φορέστε μια ρόμπα. Προσέξτε μην κρυώσετε. Μην επιχειρήσετε αυτές τις ασκήσεις παρά μονάχα μια ώρα πριν ή δυο μετά το φαγητό. Μερικά άτομα όταν εκτελούν αυτές τις ασκήσεις πριν από τη βραδινή κατάκλιση, κοιμούνται αμέσως κι ο ύπνος τους είναι ήρεμος. Ύστερ' από κάθε άσκηση αναπαυθείτε για πέντε δέκα λεπτά, αλλά προσέξτε να μην κρυολογήσετε. Αυτές οι ασκήσεις είναι αρκετά κοπιαστικές και γι' αυτό δεν συνιστάται να γίνονται κάθε μέρα. Ενδείκνυται να γίνονται τρεις φορές την εβδομάδα και ποτέ δυο συνεχόμενες μέρες. Για πολλές γυναίκες δυο φορές την εβδομάδα είναι αρκετές. Μην τις επιχειρήσετε αν είσαστε έγκυος.

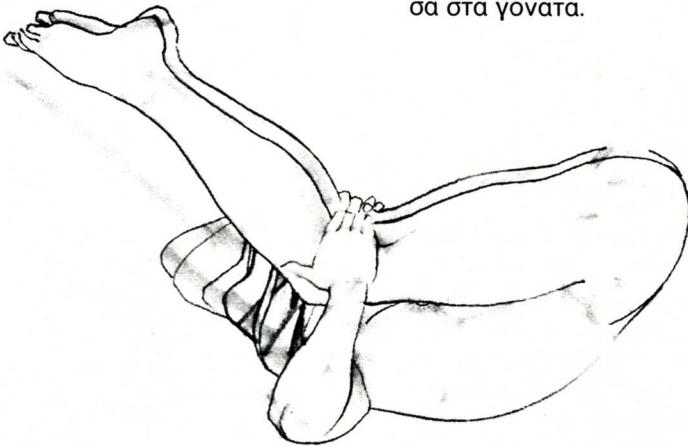
(1)



## Μέση

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια ακουμπισμένα στο δάπεδο και τις παλάμες προς τα κάτω. Σηκώστε τα πόδια σας και φέρτε τα, ώσπου ν' ακουμπήσουν στο δάπεδο, πίσω από το κεφάλι σας (1). Ύστερα τινάξτε τα γρήγορα προς τα μπρος. Σταματήστε στους τριάντα πέντε πόντους περίπου από το πάτωμα. Χαμηλώστε τα αργά και ξαναρχίστε την άσκηση. Ίσως χρειαστεί ν' ανοίξετε τα πόδια για να εκτελέσετε την άσκηση. Όταν θα τινάξετε τα πόδια σας προς τα μπρος, θα αναγκαστείτε να πιέσετε δυνατά τα χέρια σας πάνω στο δάπεδο για να στηριχτείτε. Κρατάτε το κεφάλι ακουμπισμένο στο δάπεδο. Αυτή η άσκηση είναι πολύ καλή για την κοιλιά.

(2)



## Γλουτοί

Καθίστε στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και βάλτε τα χέρια κάτω από τα γόνατά σας. Πιέστε το κεφάλι πίσω στα γόνατα και με την πλάτη κυρτωμένη, λικνισθείτε πίσω, όσο περισσότερο μπορείτε (2). Ύστερα, κρατώντας πάντα σφιχτά τα γόνατα με τα χέρια σας, επανέλθετε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε.

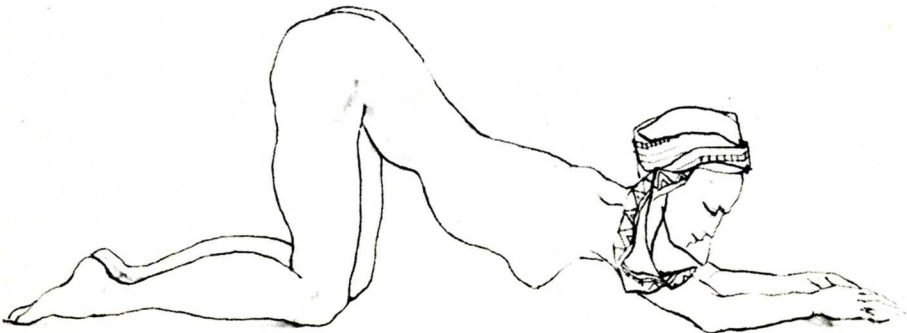
Αυτή η άσκηση πρέπει να γίνεται σε σταθερή, αλλά μαλακή επιφάνεια. Ποτέ σε γυμνό δάπεδο, ούτε στο γρασιδί. Πρέπει να γίνεται προσεχτικά. Αποφεύγετε τις απότομες προσκρούσεις. Κρατήστε τα πόδια σας ελαφρώς ανοιχτά κατά τις ταλαντεύσεις, ώστε το κεφάλι να βρίσκεται εν μέρει ανάμεσα στα γόνατα.

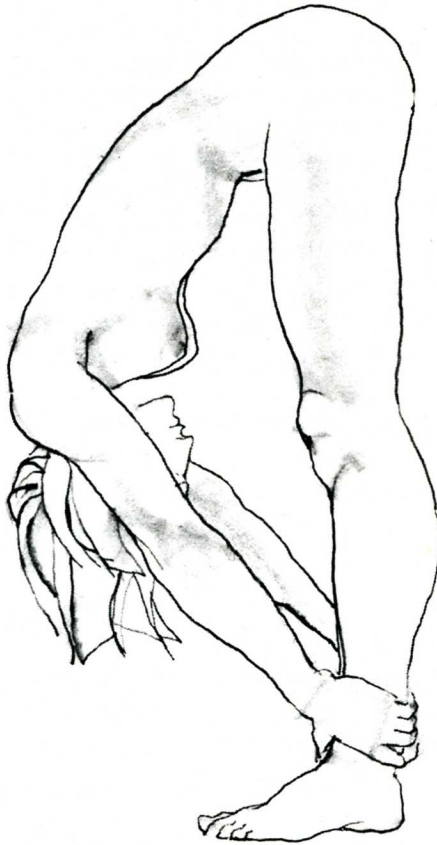
---

### Πλάτη και στέρνο

Γονατίστε με τις παλάμες πάνω στους μηρούς. Κοιτάξτε κατευθείαν μπροστά, σηκώστε τα χέρια από τους μηρούς κι απλώστε τα στο δάπεδο, όσο πιο μακριά μπορείτε, γέρνοντας βαθμιαία το κορμί προς τα εμπρός. Σταματήστε όταν οι μηροί είναι πια κατακόρυφοι και η σπονδυλική στήλη λυγισμένη προς τα μπρος (3). Βρείτε τη σωστή θέση, ώστε να μη συσπώνται οι μυς. Μείνετε έτσι για δεκαπέντε δευτερόλεπτα κι ύστερα ανασηκωθείτε στην αρχική σας θέση, χρησιμοποιώντας τους μυς των ποδιών και της κοιλιάς.

(3)





(4)

#### **Στήρνο και ώμοι**

Σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά, γύρω στο μισό μέτρο και πιάστε τους αστραγάλους σας (4). Αναπνεύστε ρουφώντας την κοιλιά σας. Μείνετε έτσι δεκαπέντε δευτερόλεπτα. Η άσκηση πρέπει να γίνεται πολύ προσεχτικά στην αρχή.

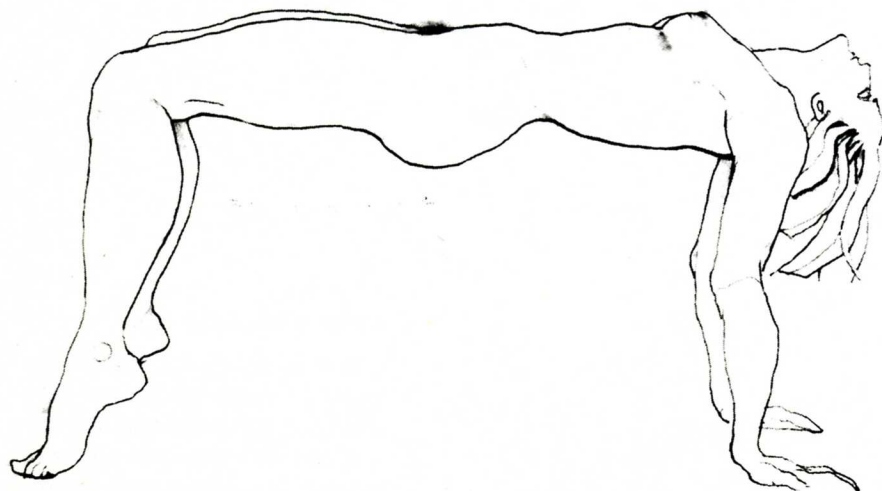
## Εφήβαιο και μηροί

Καθίστε στο πάτωμα με τα πόδια τεντωμένα μπροστά. Ακουμπήστε πίσω τα χέρια σας στηρίζοντας σ' αυτά το βάρος της πλάτης. Τώρα ανασηκώστε όλο το σώμα σας πατώντας στα δάχτυλα των ποδιών, έτσι ώστε να σχηματίσετε γέφυρα. Αφήστε το κεφάλι να πέσει πίσω (5). Από αυτή τη θέση σπρώξτε το εφήβαιο' όσο πιο

ψηλά μπορείτε και ύστερα χαλαρώστε ώσπου ν' αγγίζετε σχεδόν το πάτωμα.

Αυτή η άσκηση γίνεται σωστά μόνο αν στηριχτείτε στις παλάμες των χεριών και αν οι κνήμες είναι κατακόρυφες όταν βρίσκεστε στη θέση - γέφυρα. Είναι επίσης σημαντικό τα πόδια σας να απέχουν περίπου μισό μέτρο.

(5)



Πρόγραμμα	I	II	III
Μέση	3×10	3×9	4×3
Γλουτοί	3×7	4×5	4×4
Πλάτη και στέρνο	4×4	5×3	3×3
Στέρνο και ώμοι	5×8	7×5	8×1
Εφήβαιο και μηροί	3×10	3×8	4×4

Για παράδειγμα, 4×7 σημαίνει ότι η άσκηση πρέπει να γίνει επτά φορές συνέχεια. Ύστερα ξεκουράζεστε για ένα δυο λεπτά, ώσπου να αισθανθείτε έτοιμη, να την επαναλάβετε, ώσπου να συμπληρώσετε τον κύκλο τέσσερις φορές. Αναπαυθείτε ανάμεσα σε κάθε διαφορετική άσκηση, ώσπου να αισθανθείτε έτοιμη να συνεχίσετε.

### Πώς να χρησιμοποιήσετε το πρόγραμμα

Αν δεν έχετε γυμναστεί καθόλου, ή αν είστε πάνω από εικοσιενός χρονών, αρχίστε με το πρόγραμμα III για μια βδομάδα και προχωρήστε **βαθμιαία** στο II και στο I. Μην αποκαρδιωθείτε. Κάντε τις ασκήσεις σας ήπια, χωρίς απότομες κινήσεις. Αν είστε παχιά, αλλά γυμνασμένη, αρχίστε με το III για μια βδομάδα, συνεχίστε με το II τη δεύτερη βδομάδα και προχωρήστε στο I μόνο όταν θα νιώσετε άνετα. Αν είσατε γυμνασμένη, δοκιμάστε το I, αλλά με το μαλακό (μπορεί να μην είσατε τόσο γυμνασμένη όσο νομίζετε).

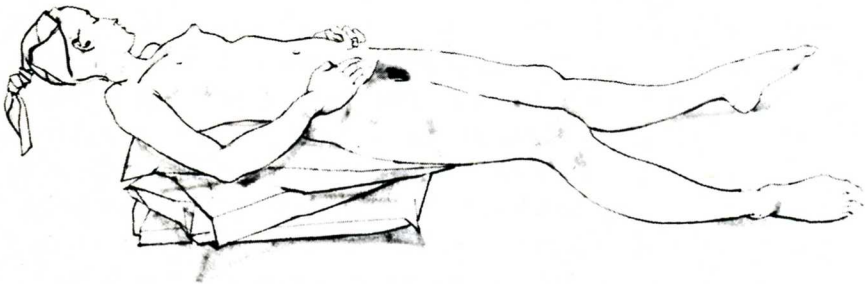


### 3. Έκταση

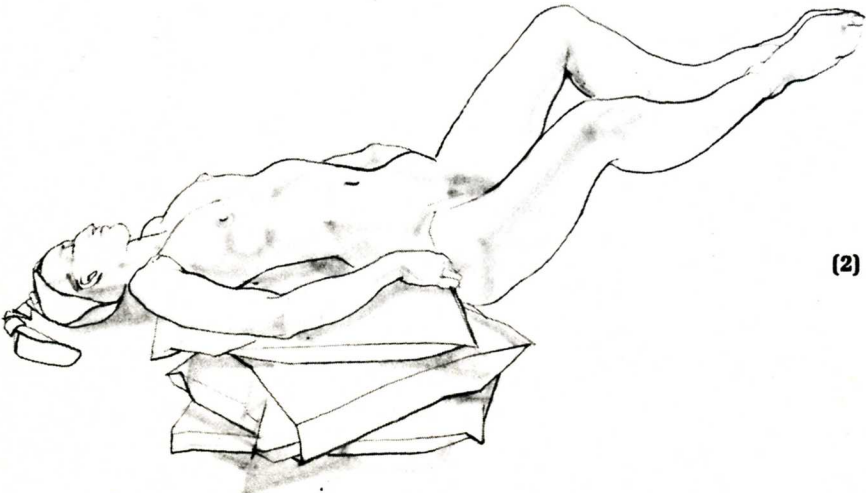
Υπερένταση προκαλείται όταν οι μυς είναι συσπασμένοι χωρίς λόγο, αλλά αν η υπερένταση δεν είναι χρόνια, μπορεί να ανακουφιστεί αν την αυξήσουμε επίτηδες σε ορισμένες περιοχές. Ο συλλογισμός είναι ο εξής: αν αυξήσεις επίτηδες τη μυική σύσπαση σε ειδικές περιοχές κι ύστερα χαλαρώσεις, διαλύεται ταυτόχρονα κι η ήδη υπάρχουσα υπερένταση. Οι ασκήσεις που ακολουθούν είναι ιδιαίτερα αποτελεσματικές γι' αυτό.

Κάντε τις ασκήσεις σε ζεστό δωμάτιο γυμνή ή φορώντας άνετα φαρδιά ρούχα και ξαπλωμένη σ' ένα μεγάλο μαξιλάρι, ή σ' ένα λεπτό στρώμα, αν έχετε. Είναι καλή ιδέα να κάνετε μπάνιο ή ντους μετά τις ασκήσεις.

(1)



(2)



### Κοιλιακή έκταση

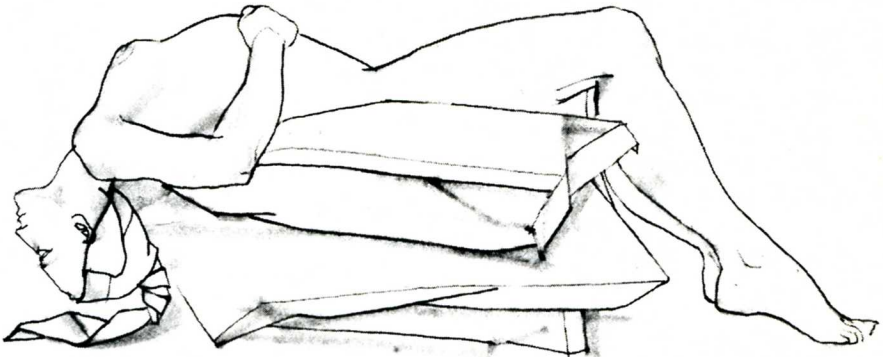
Ξαπλώστε ανάσκελα με τα πόδια τεντωμένα αλλά χαλαρά και τα χέρια στα οστά της λεκάνης. Αναπνεύστε, πιέζοντας τις φτέρνες σας στο πάτωμα (1). Ύστερα εκπνεύστε αργά και χαλαρώστε. Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο τρεις φορές.

Όταν τελειώσετε τον τρίτο κύκλο, αναπνεύστε και υψώστε τα γόνατά σας ακουμπώντας τα χέρια στα πλευρά σας (2).

Εκπνεύστε αφήνοντας τα πόδια σας να πέσουν στο πάτωμα με τα γόνατα λυγισμένα και χαμηλώστε το κεφάλι (3).

Εισπνεύστε αργά και επανέλθετε στην στάση (1) ενώνοντας τα πέλματά σας. Ύστερα εκπνεύστε αργά, χαλαρώστε κι επανέλθετε στην στάση (3). Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο τρεις φορές.

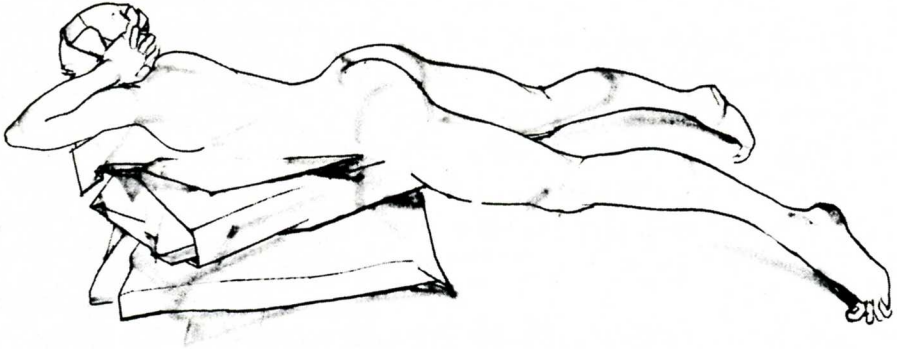
(3)



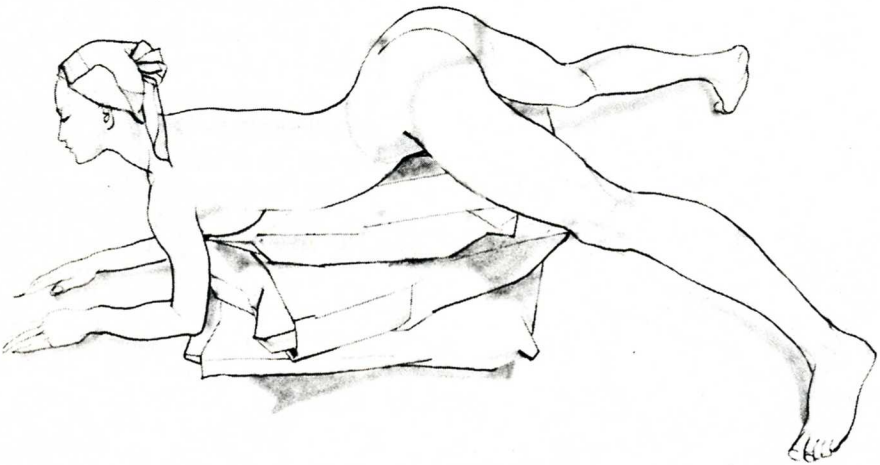
Η βασική κοιλιακή έκταση απαιτεί πέντε έως έξι λεπτά, αλλά μπορείτε να παρατείνετε την άσκηση για να έχετε καλύτερα αποτελέσματα. Κάντε την προτού πάτε για ύπνο ή όταν νιώθετε υπερένταση.

---

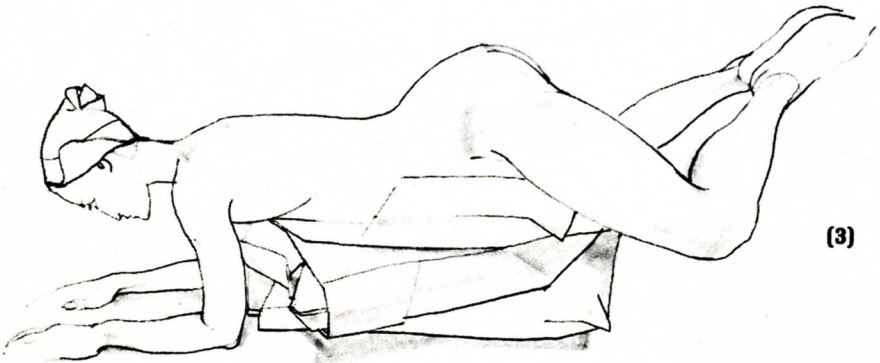
(1)



(2)



(3)



### Ραχιαία έκταση

Ξαπλώστε πρηνηδόν με τα πόδια ανοιχτά και τα χέρια ενωμένα πίσω από τον αυχένα (1). Τεντώστε το σώμα σας ανασηκώνοντας τα πόδια σας από το πάτωμα, καθώς εισπνέετε αργά.

Εκπνεύστε, υψώστε τους γλουτούς σας, κι ακουμπήστε τους αγκώνες στο πάτωμα, με τα χέρια απλωμένα μπροστά (2). Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο από το (1) στο (2) τρεις φορές.

Αφήστε τα χέρια σας στην ίδια θέση κι υψώστε τα πόδια φέρνοντας τις φτέρνες προς τους γλουτούς.

Ύστερα ενώστε τα πέλματά σας εντείνοντας την πίεση κι εισπνέοντας αργά (3). Μειντε για λίγο σ' αυτή τη θέση και χαλαρώστε επιστρέφοντας στη θέση (2) αργά. Χαλαρώστε τους γλουτούς.

Επαναλάβετε αυτόν τον κύκλο από το (2) ως το (3) κι αντίστροφα, έξι φορές.

Ύστερα από την έκταση, αν ξαπλώσετε όπως δείχνει η εικόνα (4) θα αισθανθείτε ένα ηδονικό συναίσθημα στο τεντωμένο πόδι, αλλά ακόμη περισσότερο στο λυγισμένο πόδι, όσο πιο κοντά το φέρετε στην κοιλιά.

(4)

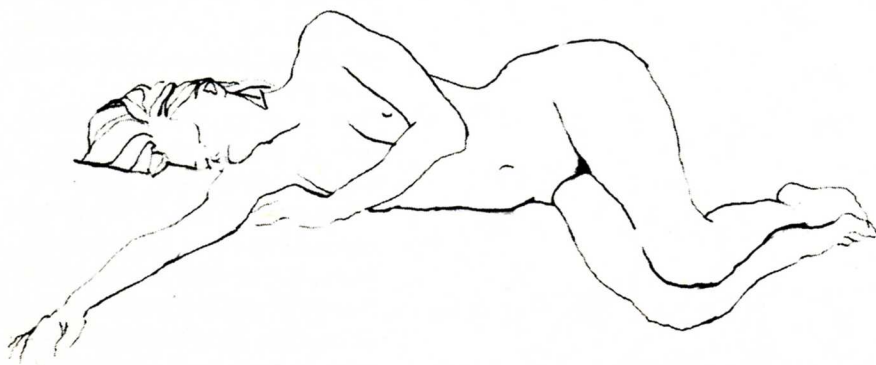


#### 4. Ενεργοποίηση

Αυτή η άσκηση μειώνει γενικά την υπερένταση κι είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική στην ανακούφιση της υπερέντασης του λαιμού. Όταν θα το επιτύχετε αυτό, η παραπέρα εφαρμογή της άσκησης θα σας δώσει ενεργητικότητα.

Όταν είσαστε κουρασμένη, η κοιλιά σας κρεμάει κι η σπονδυλική σας στήλη κυρτώνει. Όταν όμως αισθάνεστε δραστήρια, οι μυς της κοιλιάς είναι σφιχτοί, αλλά όχι συσπασμένοι, κι η σπονδυλική σας στήλη εύκαμπτη. Φανταστείτε μια νοητή γραμμή που ξεκινάει από το λαιμό, περνάει ανάμεσα στα στήθη, κατηφορίζει στην κοιλιά, τον αφαλό, το εφήβαιο κι ύστερα ανηφορίζει από το αυλάκι των γλουτών σ' όλο το μήκος της σπονδυλικής στήλης ως τον αυχένα. Αυτή μπορούμε να την πούμε γραμμή ενέργειας.

Όταν οι μυς που βρίσκονται κι απ' τις δυο μεριές αυτής της γραμμής έχουν καλό μυικό τόνο, τότε ασθάνεστε υγιής και γεμάτη ενεργητικότητα.



(1)

---

(2)



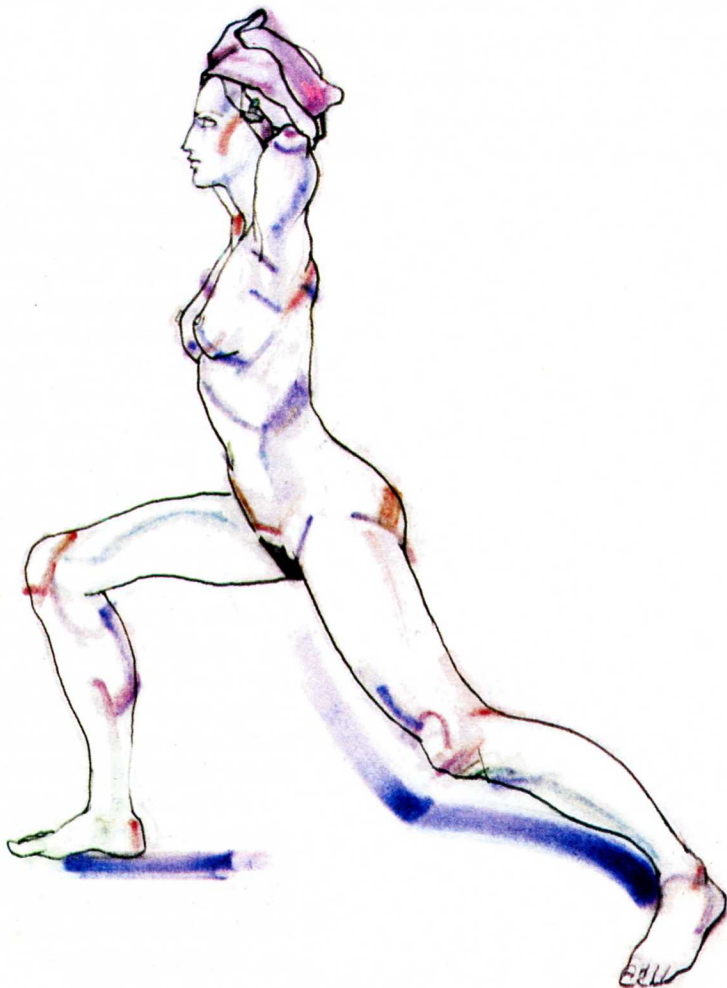
Για να ενεργοποιήσετε το σώμα σας κι από τις δυο μεριές της γραμμής, ξαπλώστε στο πλευρό, όπως δείχνει η εικόνα (1). Αυτή η στάση μειώνει την ένταση της πλάτης. Αναπνεύστε ήρεμα. Ύστερα εισπνεύστε βαθμιαία, καθώς τεντώνετε για να πετύχετε τη θέση (2). Μείνετε εκεί, ώσπου να αισθανθείτε άβολα και τότε εκπνεύστε και ξαναγυρίστε στην πρώτη θέση. Προεξέτε πόσο κοντά είναι τα γόνατά σας, όταν αρχίζετε, και πώς χωρίζουν όταν τεντώνεστε, ενώ τα πόδια είναι ακόμα ενωμένα. Αυτό είναι ένα αντανακλαστικό και δείχνει πως κινηθήκατε κατά έναν σωστό, ανατομικά, τρόπο, χωρίς περιττή ένταση. Κάντε την άσκηση μερικές φορές ακόμα, μαλακά αλλά σταθερά, κι ύστερα γυρίστε στο αριστερό πλευρό.

---

## 5. Ευλυγισία: Απλές ασκήσεις

Ένα υγιές σώμα είναι εύκαμπτο. Η υπερένταση ελαττώνει την ευλυγισία, τόσο που η σπονδυλική στήλη δεν μπορεί να λυγίσει κι οι αρθρώσεις δεν κινούνται ελεύθερα. Αυτό προκαλεί δυσκαμψία και μειώνει τη σεξουαλική ικανότητα.

Αυτές οι ασκήσεις τεντώνουν τη ράχη, κάνοντάς σας πιο ευλύγιστες. Βοηθούν στη σωστή διάπλαση του στήθους, των μηρών και του χαμηλού τμήματος της πλάτης. Όταν τις μάθετε καλά, μπορείτε να τις κάνετε με μουσική, αν το βρίσκετε πιο εύκολο και πιο ευχάριστο.



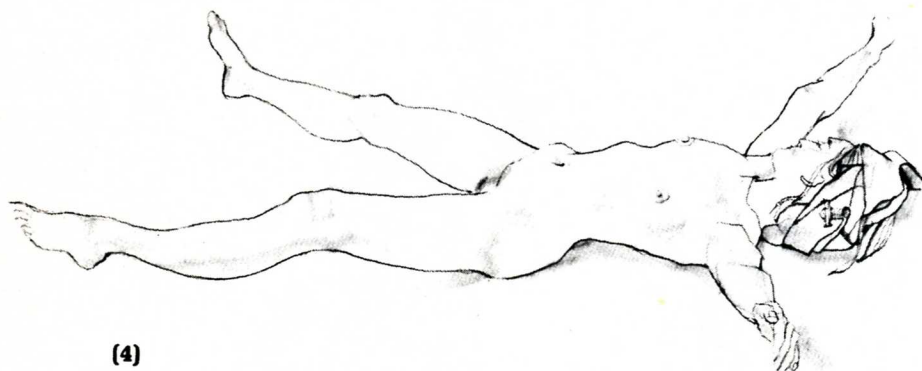
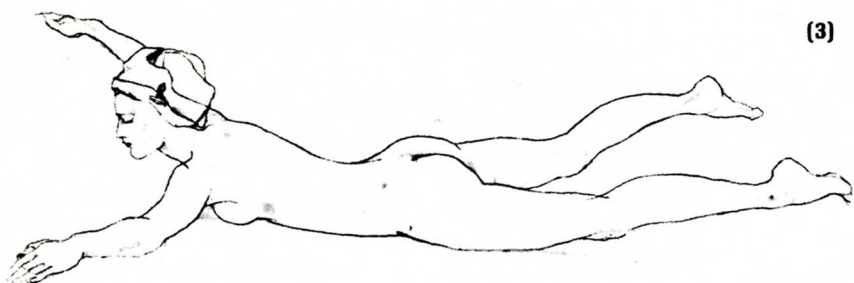


Σταθείτε όρθια, με τις φτέρνες ενωμένες, τα δάχτυλα των ποδιών ελαφρώς ανοιχτά και τα χέρια ενωμένα πίσω από το κεφάλι. Εισπνεύστε μαλακά κι ύστερα, καθώς εκπνέετε φέρτε το ένα πόδι λυγισμένο προς τα μπρος και τεντώστε το άλλο πίσω (1). Εισπνεύστε, εκπνεύστε, και εισπνεύστε και πάλι, καθώς γυρίζετε στην αρχική σας θέση. Μπορείτε να επαναλάβετε την άσκηση ως δέκα φορές για το κάθε πόδι, αλλά ήπια και προσε-

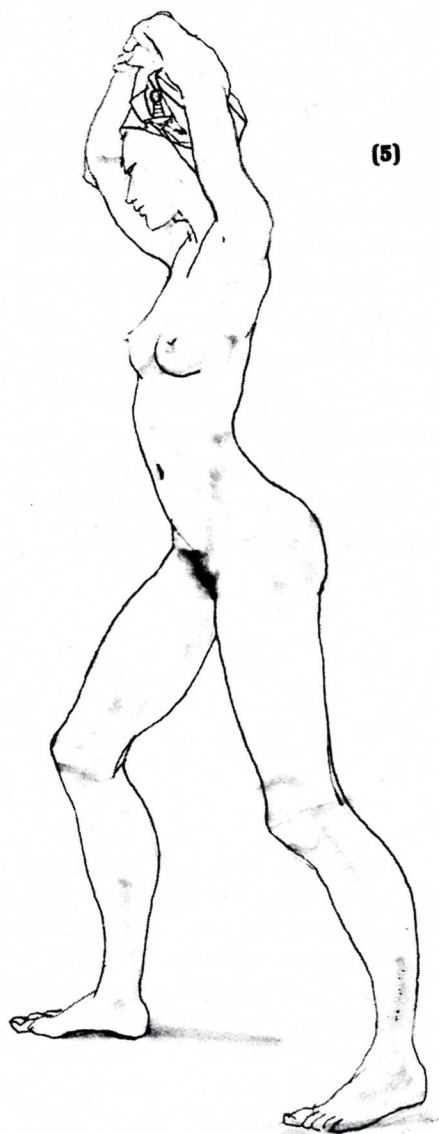
χτικά στην αρχή. Όσο περισσότερο κάνετε την άσκηση, τόσο περισσότερο θα μπορείτε να τεντώνετε τα πόδια σας.

Για να ποικίσετε την άσκηση, αρχίστε κανονικά, αλλά καθώς εκπνέετε κάνετε το βήμα στο πλάι (2) δεξιά. Ξαναγυρίστε στην αρχική θέση. Κάντε την άσκηση δέκα φορές στο κάθε πλάι. Είναι αποτελεσματική για το καλό σχήμα των γοφών και του εσωτερικού μέρους των μηρών.





Ξαπλώστε πρηνηδών με τα χέρια και τα πόδια τεντωμένα. Καθώς εισπνέετε υψώστε ελαφρά τα πόδια, το κεφάλι και τους βραχίονες (3) κι ύστερα χαλαρώστε. Επαναλάβετε τρεις φορές και γυρίστε ανάσκελα. Απλώστε χέρια και πόδια και καθώς εισπνέετε υψώστε τα ελαφρά (4). Κάντε την άσκηση τρεις φορές. Αρχίστε την άσκηση ήπια, όπως δείχνουν οι εικόνες και βαθμιαία αυξήστε την απόσταση ανάμεσα στα μέλη σας και το πάτωμα. Αυτή η άσκηση δυναμώνει τη μέση και τα πόδια.



(5)

Η πιο χαριτωμένη ίσως στάση απ' αυτές που δείχνουμε στο βιβλίο, είναι μια ανανεωτική άσκηση που αποδίδει καλύτερα όταν γίνεται μόλις σηκωθείτε το πρωί ή όταν νιώθετε υπέρνταση.

Σταθείτε όρθια με τις φτέρνες ενωμένες, τα δάχτυλα των ποδιών ανοιχτά και τα χέρια κατά μήκος των πλευρών. Εισπνεύστε μαλακά, υψώστε αργά τα χέρια σας πάνω από το κεφάλι και φέρτε το ένα πόδι μπροστά, ενώ ταυτόχρονα ενώνετε τα χέρια σας σε κύκλο πάνω από το κεφάλι (5). Ύστερα επανέλθετε με χάρη στην αρχική σας θέση, εκπνέοντας. Αφού δοκιμάσετε την άσκηση, επαναλάβετε την μετρώντας ως το πέντε, καθώς παίρνετε την στάση (5) και ως το δέκα καθώς επανέρχεστε στην αρχική σας θέση. Αν κάνετε σωστά την άσκηση, θα νιώσετε χαλάρωση και ζεστασιά.

---

## Ασκήσεις «Αίλουρου»

Στην οικογένεια των αιλουροειδών ανήκει τόσο η γάτα του σπιτιού μας, όσο κι ο γατοπόδαρος και το λιοντάρι. Όλα αυτά τα ζώα έχουν δύναμη και χάρη, ευλυγισία κι αυτοέλεγχο. Αλλά όλα τα αιλουροειδή, μικρά και μεγάλα, αφιερώνουν πολύ χρόνο στον ύπνο και το χουζούρι. Φυσικά αυτό εναλλάσσεται με σύντομα διαστήματα έντονης δραστηριότητας. Η παρατήρηση αυτών των ωραίων ζώων αποκάλυψε πως ασκούνται καθώς τεντώνονται και χαλαρώνουν κι αυτό είναι το θέμα της μελέτης που περιγράφεται εδώ. Γι' αυτό ονόμασα έτσι αυτή την ομάδα ασκήσεων.

Κάντε όλες τις κινήσεις απαλά και νωχελικά, ώσπου να εξοικειωθείτε μαζί τους. Μην κάνετε τίποτα σπασμωδικά. Το ζεστό δωμάτιο και τα φαρδιά ρούχα είναι απαραίτητα.

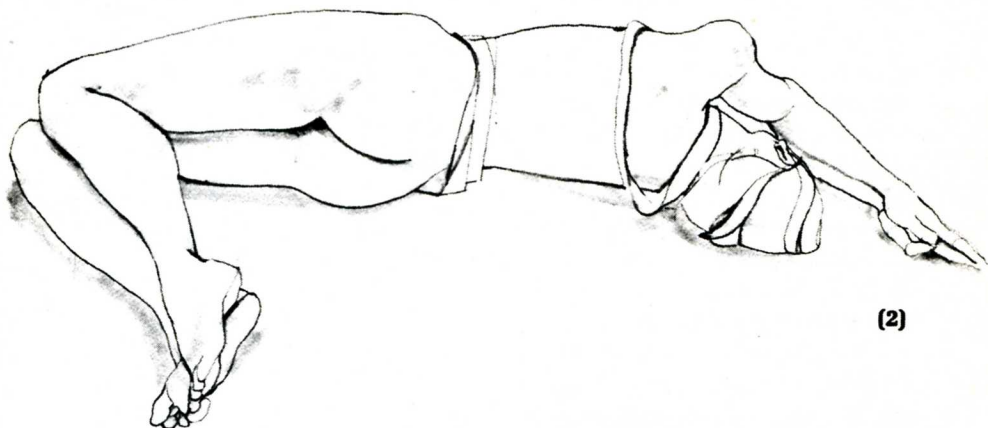
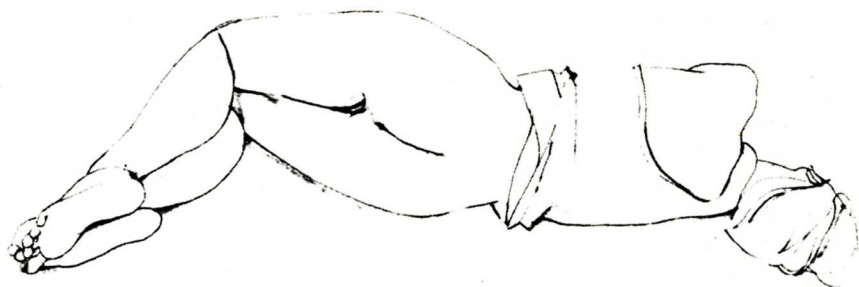
### Σιαμέζα

Ξαπλώστε στο πάτωμα ανάσκελα με τα χέρια στα πλευρά και τα πόδια τεντωμένα. Εισπνεύστε κι εκπνεύστε έξι φορές κι ύστερα πείτε από μέσα σας: «τα πόδια μου χαλάρωσαν». Συνεχίστε τις ήρεμες αναπνοές και πείτε: «οι γάμπες μου χαλάρωσαν» κι ύστερα: «οι μηροί μου χαλάρωσαν». Τώρα συγκεντρωθείτε στα μπράτσα σας. Τεντώστε τα προς τα επάνω λέγοντας: «τα χέρια μου χαλάρωσαν, τα μπράτσα μου χαλάρωσαν, οι ώμοι μου χαλάρωσαν». Επαναλάβετε το τρεις φορές για κάθε μέρος του σώματος, την κοιλιά, το στήθος, την πλάτη.

Αφού το κάνετε αυτό, γυρίστε στο δεξιό πλευρό με τα χέρια και τα πόδια ενωμένα όπως δείχνει η εικόνα (1). Αναπνεύστε ήρεμα έξι φορές κι ύστερα με μια χαριτωμένη κίνηση φέρτε τα πόδια πίσω, τεντώνοντας τα χέρια και σχηματίζοντας τόξο με την πλάτη (2). Αναπνεύστε έξι φορές σ' αυτή τη στάση κι ύστερα ξαναγυρίστε στη στάση (1) φέρνοντας τους μηρούς προς την κοιλιά και τα χέρια στο στήθος. Εισπνεύστε κι εκπνεύστε τρεις φορές σε αυτή τη θέση (1) κι ύστερα γυρίστε στο αριστερό πλευρό, στη θέση απ' όπου ξεκινήσατε.

---

(1)



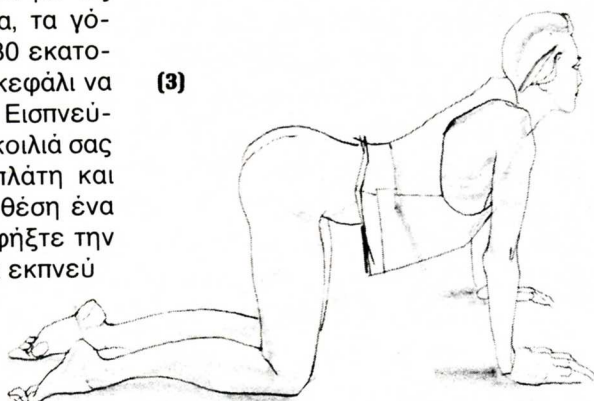
(2)

Όταν θα βρείτε τον ρυθμό, θ' ανακαλύψετε πως είναι ιδιαίτερα χαλαρωτικό το να εισπνέετε κατά τη διάρκεια της (1) προς τη (2) και να εκπνέετε από τη (2) προς την (1). Ωστόσο θα σας χρειαστεί κάποιος χρόνος για να πετύχετε αυτόν τον συγχρονισμό. Ξεκινήστε από την απλούστερη άσκηση, βεβαιωθείτε πως μπορείτε να την κάνετε αρχίζοντας από το αριστερό πλευρό, κατά την περιγραφή. Κι όταν τη δοκιμάσετε, αρχίστε την από το δεξί πλευρό επαναλαμβάνοντας τις ίδιες κινήσεις.

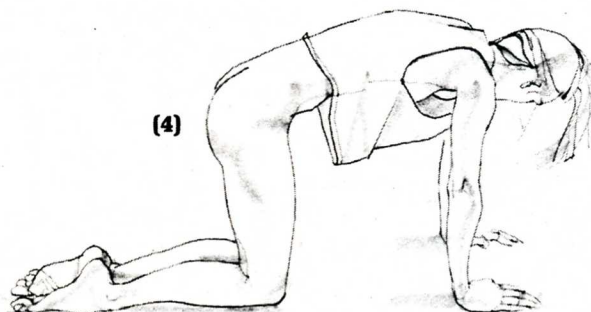
Η Σιαμέζα είναι εξαιρετική άσκηση για την καλή διάπλαση του μπροστινού μέρους του σώματος. Δυναμώνει επίσης τη μέση και το χαμηλότερο τμήμα της πλάτης.

## Λεοπάρδαλη

Πέσετε στα τέσσερα με τις παλάμες στο πάτωμα, τα γόνατα στη διάσταση (30 εκατοστά περίπου) και το κεφάλι να κοιτάζει μπροστά (3). Εισπνεύστε ρουφώντας την κοιλιά σας (4). Τεντώστε την πλάτη και μείνετε σ' αυτή τη θέση ένα δευτερόλεπτο. Ρουφήξτε την κοιλιά σας κι ύστερα εκπνεύστε και γυρίστε στην αρχική θέση. Επαναλάβετε την άσκηση τουλάχιστον έξι φορές.



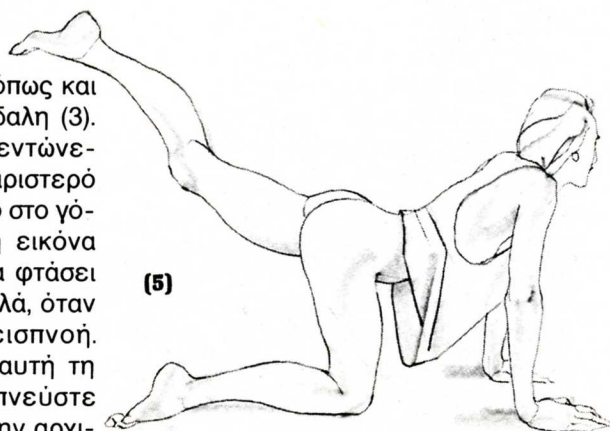
(3)



(4)

## Τίγρης

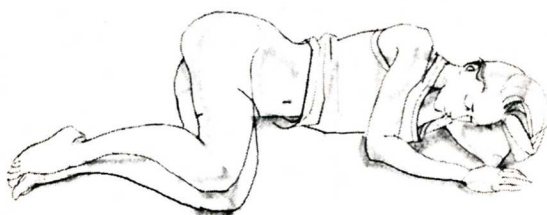
Πέσετε στα τέσσερα όπως και στην άσκηση λεοπάρδαλη (3). Εισπνεύστε καθώς τεντώνετε και υψώστε το αριστερό πόδι ελαφρά λυγισμένο στο γόνατο, όπως δείχνει η εικόνα (5). Το πόδι πρέπει να φτάσει όσο το δυνατό πιο ψηλά, όταν έχετε πάρει βαθιά εισπνοή. Μείνετε για λίγο σε αυτή τη στάση κι ύστερα εκπνεύστε φέρνοντας το πόδι στην αρχική του θέση. Επαναλάβετε έξι φορές με το αριστερό πόδι και συνεχίστε άλλες έξι με το δεξιό.



(5)

Η **λεοπάρδαλη** και η **τίγρης** είναι δυο πολύ χαλαρωτικές ασκήσεις. Δυναμώνουν τη μέση και την πλάτη και χαλαρώνουν τους, τόσο συχνά, άκαμπτους μυς της λεκάνης. Είναι ιδιαίτερα ευχάριστες όταν θα μάθετε να συντονίζετε τέλεια την αναπνοή με τις κινήσεις σας.

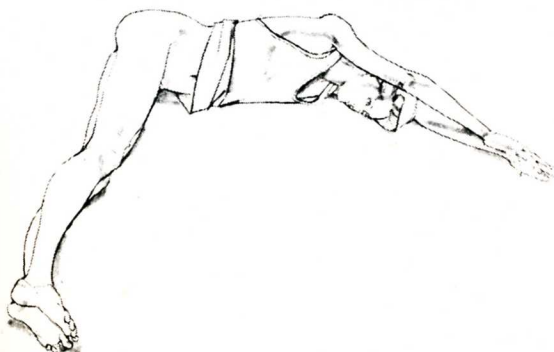
(6)



### Πάνθηρας

Ξαπλώστε στο αριστερό πλευρό με τα γόνατα ελαφρά λυγισμένα, το κεφάλι ακουμπισμένο στο αριστερό σας μπράτσο και το δεξί χέρι στο πάτωμα, μπροστά σας, με τον αγκώνα λυγισμένο (6). Αργά, με χάρη κι αυτοσυγκέντρωση τεντώστε πόδια και χέρια, έτσι ώστε το σώμα σας να σχηματίσει ένα V (7). Επιχειρήστε το μερικές φορές, ώσπου να πετύχετε τη στάση της εικόνας. Όταν μάθετε την κίνηση, ξαναρχίστε εισπνέοντας. Η κίνηση κι η αναπνοή πρέπει να συγχρονίζονται, ώστε να έχει ολοκληρωθεί η εισπνοή, ώσπου να σχηματίσετε το V. Μείνετε εκεί για λίγο κι ύστερα εκπνεύστε, καθώς γυρίζετε στην αρχική στάση. Επαναλάβετε την άσκηση τουλάχιστον επτά φορές και γυρίστε στο δεξί πλευρό.

(7)



Η άσκηση είναι πολύ καλή για την κοιλιά και τους μηρούς. Δυναμώνει επίσης την πλάτη.

---

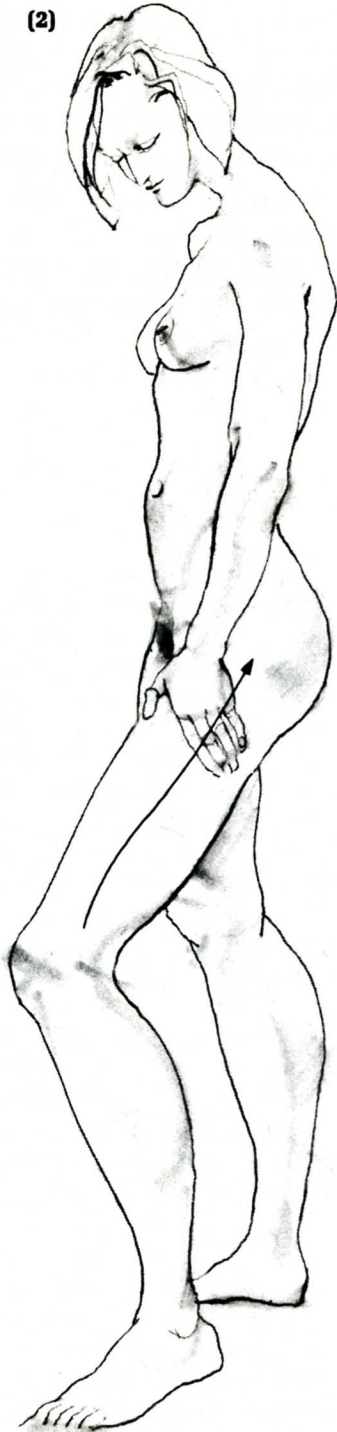
## 6. Μασάζ

Υπάρχουν ορισμένες περιοχές του σώματος οι οποίες, με το χάδι, διεγείρουν την υγρανση του κόλπου. Όταν κάνετε μασάζ, φροντίστε να είναι τα νύχια σας λεία, για να μη γδέρνουν το δέρμα. Είναι καλή ιδέα να χρησιμοποιείτε μίαν υδατική κρέμα ή λάδι, για να διευκολύνετε το μασάζ. Απλώστε κρέμα ή λάδι στις περιοχές που σημειώνονται με τόξο στα σκίτσα κι ύστερα, χρησιμοποιώντας τις άκριες των δαχτύλων τρίψτε την επιδερμίδα κατά τη φορά των τόξων. Αν αισθανθείτε πόνο ή οποιαδήποτε ενόχληση, σταματήστε αμέσως κι επισκεφτείτε το γιατρό σας. Δεν πρέπει να κάνετε μασάζ σ' ερεθισμένη επιφάνεια, εξάνθημα, αιμάτωμα, ή γρατζουνιά.



Καθίστε σε μαλακή επιφάνεια με τα πόδια ανοιχτά. Χαιδέψτε το μέσα μέρος του μηρού από το γόνατο ως την κοιλιά και το στήθος. Κάντε την ίδια κίνηση και στο πίσω μέρος του μηρού. Μην σταματήσετε το μασάζ όταν υγρανθεί ο κόλπος, αλλά μην αγγίζετε τα χείλη του κόλπου (1).

(2)



(3)

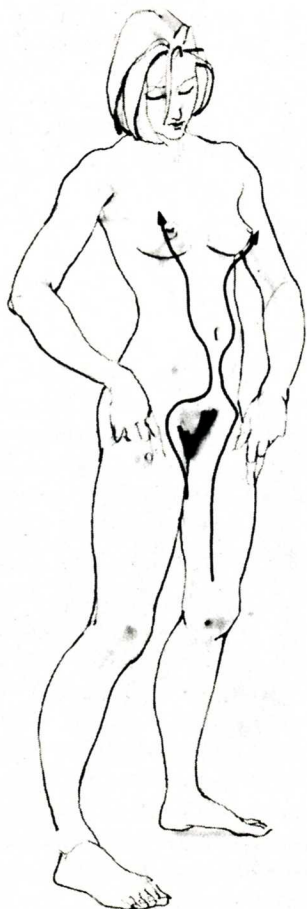


Για να διεγείρετε τα κέντρα η-δονής στους μηρούς και τους γλουτούς απαιτείται μεγαλύτερη πίεση, γι' αυτό χρησιμοποιήστε όλη σας την παλάμη. Σταθείτε όρθια και ακουμπήστε τα χέρια σας στον αριστερό μηρό σας. Χαϊδέψτε διαδοχικά με τα δυο χέρια, σπρώχνοντας τη σάρκα προς τα επάνω (2). Η επόμενη εικόνα (3) δείχνει πώς γίνεται η κίνηση στους γλουτούς, χρησιμοποιώντας τη χούφτα και τρίβοντας δυνατά. Προσέξτε τη θέση του ποδιού όταν κάνετε την άσκηση.



## 7. Σεξουαλικά χάρδια απλά

Ο βελονισμός βασίζεται στο γεγονός ότι η διέγερση του δέρματος έχει ισχυρό, υγιεινό αποτέλεσμα σ' όλο το σώμα. Επινόησα μια θεραπευτική μέθοδο, η οποία περνάει από πολλά ευαίσθητα σημεία (όπως δείχνουν τα τόξα), ώστε να παράγεται ένα τονωτικό και ζωογόνο αποτέλεσμα. Θα χρειαστείτε μια καλή υδατική κρέμα ή αρωματικό λάδι, για να γλιστρούν τα δάχτυλα στο δέρμα. Προσέξτε επίσης τα νύχια σας. Δεν πρέπει να γδέρνουν την επιδερμίδα.



Κατ' αρχήν σταθείτε με τα πόδια στη διάσταση. Σκύψτε κι ακουμπήστε τα δάχτυλα στα γόνατά σας. Πιέστε σταθερά και χαϊδέψτε το μηρό, όπως δείχνουν οι γραμμές, πιέζοντας τα δυο πλαινά του εφήβιου. Προχωρήστε παρακάμπτοντας το τρίχωμα και τον αφαλό (1). Συνεχίστε προχωρώντας προς το στήθος κι αγγίξτε τις θηλές, καθώς προσπερνάτε για να καταλήξετε στα μπράτσα. Επαναλάβετε την άσκηση.

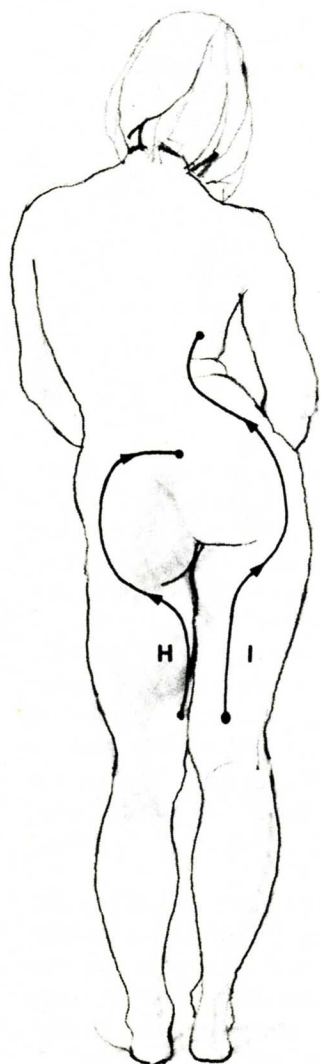
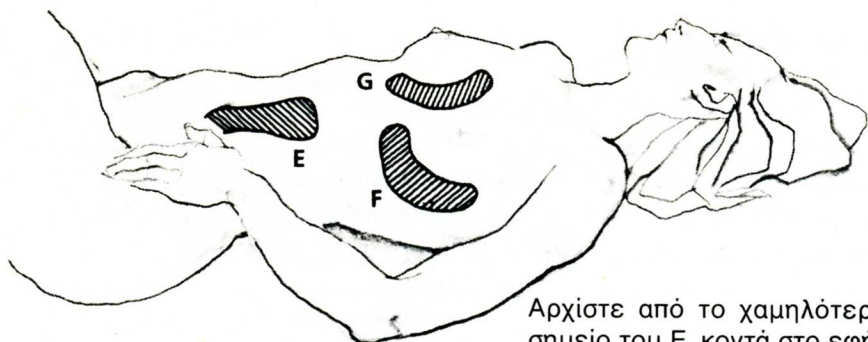
Αφού πετύχετε μια μέτρια χαλάρωση και ύγραση του κόλπου, σταθείτε με τα πόδια ανοιχτά και τα χέρια στους γλουτούς. Κατόπιν, ακολουθώντας τη γραμμή (όπως δείχνει η εικόνα) ως τα στήθη, σύρτε τις παλάμες σας στο επάνω μέρος του σώματος, αγγίζοντας μόνο τους κύκλους, γύρω από τις θηλές. Επαναλάβετε, αλλά αυτή τη φορά σπρώχνοντας το εφήβαιο προς τα εμπρός.

## Προχωρημένα

Αφού δοκιμάσετε την τεχνική που περιγράψαμε πάρα πάνω κι ανακαλύψετε ποιες κινήσεις σας ταιριάζουν περισσότερο, μπορείτε να συνεχίσετε με μια πιο προχωρημένη τεχνική που έχει σαν στόχο να τονώσει και να διεγείρει ορισμένες περιοχές - κλειδιά. Αυτή η τεχνική είναι αποτελεσματική στην ανακούφιση της σεξουαλικής έντασης και βελτιώνει τον τόνο του δέρματος. Μερικές γυναίκες ανέφεραν ότι τις βοηθάει όταν κάνουν διαίτα. Μπορεί επίσης να χρησιμοποιηθεί αντί για κολπική ή κλειτοριδική αυτοϊκανοποίηση ή ακόμα και πριν ή κατά τη διάρκεια της αυτοϊκανοποίησης.



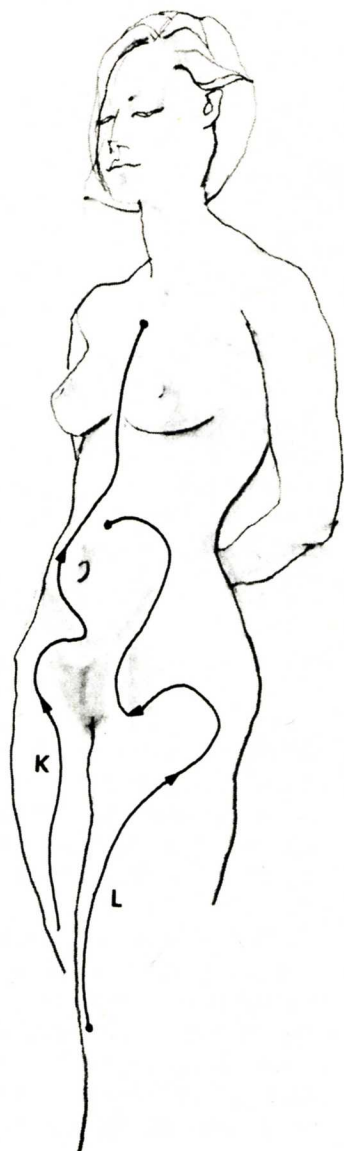
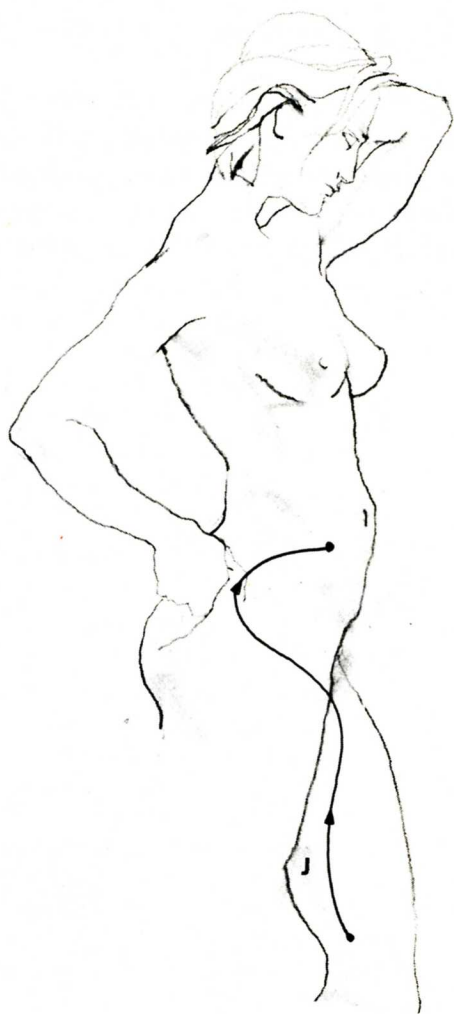
Μπορείτε να πιέσετε ελαφρά τις περιοχές A και B με τις άκρες των δαχτύλων. Σε μερικές γυναίκες η ανταπόκριση είναι τόσο άμεση, που η ένταση εξαφανίζεται στη στιγμή. Ακολουθήστε το ημικύκλιο C, κι αντίστροφα. Βεβαιωθείτε πως δεν τρίβετε τα πλευρά – θα το καταλαβαίνετε άλλωστε, γιατί είναι σκληρά. Αυτή η κίνηση πρέπει να γίνεται πιέζοντας απαλά, αλλά όχι πάνω σε οστά. Χαϊδέψτε με τ' ακροδάχτυλά σας, αρχίζοντας από το σημείο D και συνεχίστε γύρω από το μαστό, παράλληλα με τη γραμμή, και αντίστροφα ως το σημείο απ' όπου ξεκινήσατε.



Αρχίστε από το χαμηλότερο σημείο του E, κοντά στο εφίβαιο, χρησιμοποιώντας όλη την παλάμη σας και χαιδέψτε προς τα επάνω. Αυτή η κίνηση ανακουφίζει την ένταση στον πρωκτό και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στον κόλπο και το αιδοίο.

Χρησιμοποιήστε τ' ακροδάχτυλά σας στο σημείο F και C κάνοντας ημικυκλικές κινήσεις και πιέζοντας ελαφρά. Το αποτέλεσμα είναι μια ευχάριστη αίσθηση στη σπονδυλική στήλη. Χρησιμοποιήστε τ' ακροδάχτυλά σας στα σημεία H, I, J, K και L, ακολουθώντας μόνο την κατεύθυνση των τόξων. Πιο έντονα αποτελέσματα πετυχαίνετε αν ανοίξετε τα πόδια. Κάντε τις κινήσεις όρθια.

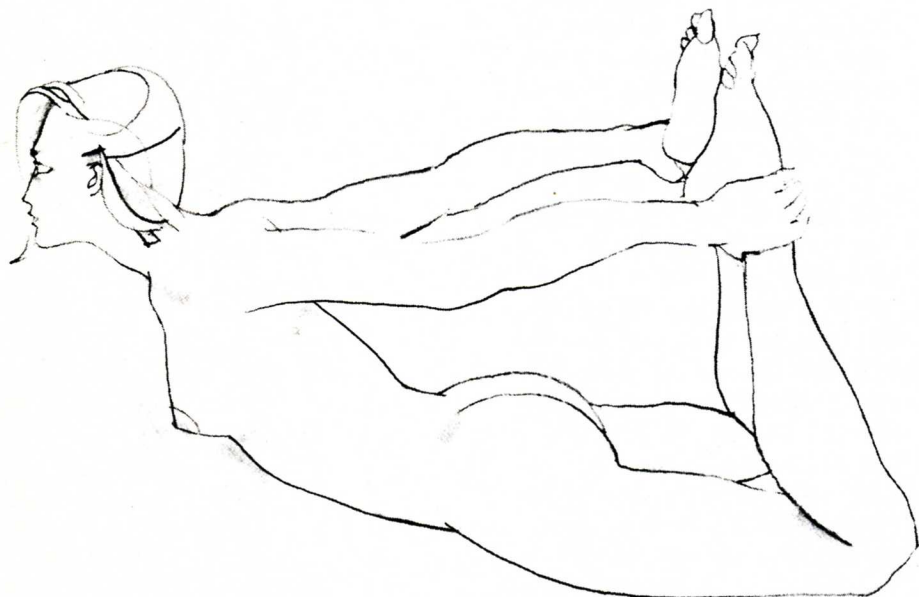
Σημειώστε πως υπάρχει μόνο ένα σημείο E, αλλά δυο F, G, H, I, K και L, ένα για κάθε πλευρά του σώματος. Επιδείξεις γυναίκες μπορούν να ασχοληθούν ταυτόχρονα με τα δύο σημεία K, για παράδειγμα. Ακόμα μεγαλύτερη επιδεξιότητα χρειάζεται για να ασχοληθείτε με το H και το K ταυτόχρονα. Κάντε το πείραμα και θα ανακαλύψετε πόσο ευεργετικές μπορούν να είναι αυτές οι κινήσεις.



Από τις έρευνές μας, ανακαλύψαμε πως μία στις δύο γυναίκες, βρίσκουν αυτές τις μεθόδους μασάζ χαλαρωτικές, ενώ αντίθετα, μια μικρή μειοψηφία γυναικών αισθάνεται υπερένταση. Αν ανήκετε σ' αυτήν την ομάδα, μην τις χρησιμοποιείτε, ώσπου να δοκιμάσετε τις δραστικότερες μεθόδους, που περιγράφονται στο τρίτο μέρος.

## 8. Ταλαντεύσεις

Αυτή είναι μια δύσκολη άσκηση, γι' αυτό κάντε την προσεχτικά στην αρχή, πολύ ήπια, χωρίς σπασμωδικές κινήσεις. Μερικές γυναίκες έχουν τόσο προτεταμένο ηβικό οστόν που η κίνηση αυτή μπορεί να είναι ενοχλητική χωρίς την προστασία ενός μαξιλαριού ανάμεσα στο πάτωμα και το εφήβαιο.



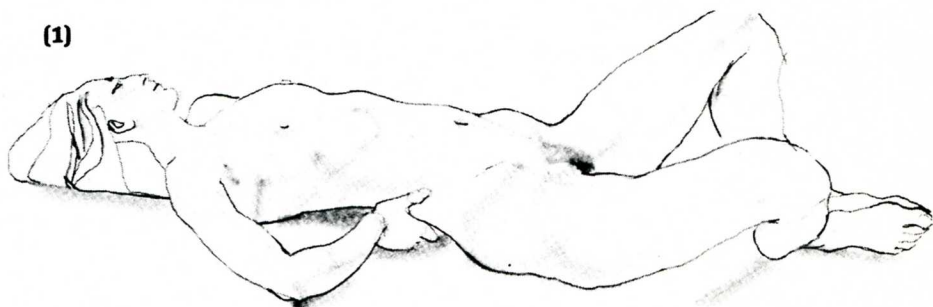
Ξαπλώστε πρηνηδόν, λυγίστε τα γόνατα και πιάστε γερά τους αστραγάλους. Τεντώστε όλο το σώμα έτσι ώστε η πλάτη να σχηματίσει τόξο (1). Κρατήστε το κεφάλι ψηλά. Τραβήξτε τους αστραγάλους και με αυτήν την κίνηση θα πετύχετε μια ελαφριά ταλάντευση, στηριγμένη πάνω στην κοιλιά. Συνεχίστε τις ταλαντεύσεις μπρος-πίσω και θα νιώσετε τους μύς της λεκάνης να

τεντώνονται και να χαλαρώνονται ευχάριστα. Αν δείτε πως δεν μπορείτε να ταλαντευτείτε, ανοίξτε τα πόδια σας, αφήστε τους γλουτούς να χαλαρώσουν κι εκπνεύστε δυνατά. Με λίγη εξάσκηση θα καταφέρετε να σχηματίσετε μεγαλύτερο τόξο με την σπονδυλική στήλη, αλλά μη βιαστείτε. Προχωρήστε πολύ προσεχτικά.

## 9. Ασκήσεις για την πλαζ

Ο σκοπός αυτών των ασκήσεων είναι ν' απελευθερώσουν το σώμα σας στον αέρα και στον ήλιο. Επειδή όμως ο υπερβολικός και δυνατός ήλιος βλάπτει το δέρμα, αν είναι δυνατόν, κάνετε τις ασκήσεις στην σκιά, ας πούμε κάτω από μια ομπρέλα. Μπορείτε να τις κάνετε στην άμμο ή σε γρασιδί, αλλά αν βρεθείτε σε μια παραλία γυμνιστών, τόσο το καλύτερο.

(1)



Ξαπλώστε ανάσκελα, λυγίστε τα πόδια κι ενώστε τα πέλματα, έτσι ώστε να πέσουν τα γόνατα προς τα πλάγια. Φέρτε τα χέρια σας στη μέση. Εισπνεύστε και ταυτόχρονα πιέστε τα πέλματά σας και ανασηκώστε τη μέση σας σπρώχνοντάς την με τα χέρια (1). Μείνετε σε αυτή τη στάση, ώπου να μετρήσετε ως το τρία κι ύστερα χαλαρώστε. Συνεχίστε την άσκηση ώπου να νιώσετε μια ευχάριστη αίσθηση στην κοιλιά.

Ξαπλωμένη πάντα ανάσκελα με τα χέρια στο έδαφος, υψώστε τα πόδια σας, φέρνοντάς τα ως το στήθος και εισπνεύστε κατά την κίνηση (2). Μείνετε σ' αυτήν τη

στάση μετρώντας ως το τρία κι ύστερα εκπνεύστε τεντώνοντας τα πόδια σας στο έδαφος. Συνεχίστε ώπου να κουραστείτε και τότε γυρίστε στην προηγούμενη στάση (1). Θ' ανακαλύψετε πως η ευχαρίστηση είναι τώρα μεγαλύτερη.

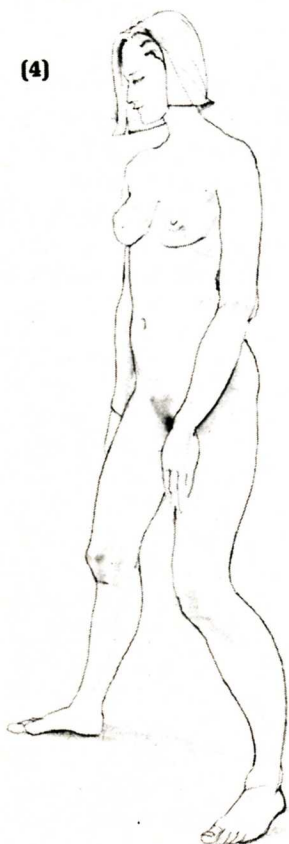
(2)



(3)



(4)

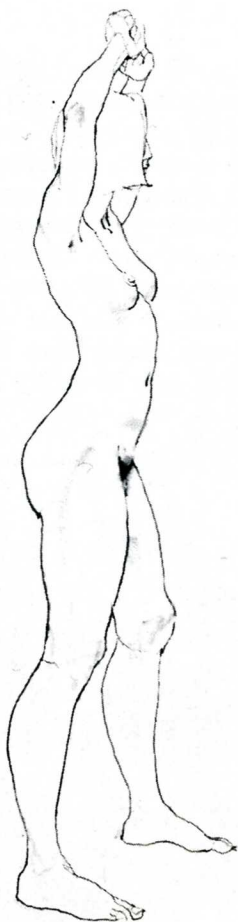


Ξαπλώστε ανάσκελα, σηκώστε τα πόδια με τα γόνατα λυγισμένα και φέρτε τα όσο μπορείτε πιο κοντά στο στήθος, κρατώντας τα με τα χέρια, ενώ συγχρόνως εισπνέετε (3). Μείνετε σ' αυτήν τη θέση μετρώντας ως το πέντε. Τεντώστε χέρια και πόδια στο έδαφος καθώς εκπνέετε. Επαναλάβετε δέκα φορές. Συνεχίστε ώσπου να κουραστείτε και τότε ξαναγυρίστε στη θέση που δείχνει η εικόνα (1). Σταθείτε όπως δείχνει η εικόνα (4) με τα χέρια να κρέμονται χαλαρά.

(5)



(6)



Υψώστε τα χέρια και κάμπτοντας το ένα πόδι, πάρτε τη στάση που δείχνει η εικόνα (5). Χαμηλώστε χέρια και πόδι και γυρίστε στη στάση (4). Επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Αυτή η κίνηση δημιουργεί μια μικρή πίεση στον κόλπο και αυξάνει την κυκλοφορία του αίματος στα στήθη.

Σταθείτε με τα πόδια στη διάσταση και τα χέρια διπλωμένα μπροστά σας. Υψώστε τα χέρια πάνω από το κεφάλι (6) και κινήστε τους γοφούς δεξιά κι αριστερά. Αυτό μπορεί να γίνει και με μουσική. Χαλαρώστε τους γλουτούς καθώς λικνίζετε τους γοφούς σας.



---

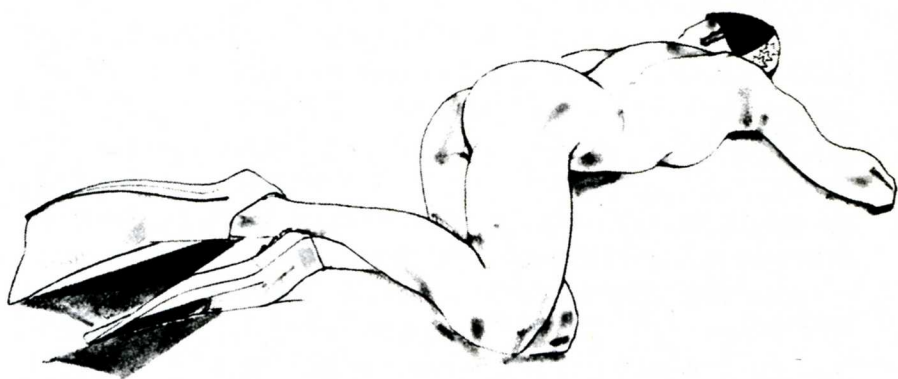
(7)



Σταθείτε με τα πόδια να απέχουν γύρω στο μισό μέτρο. Πάρτε βαθιά αναπνοή και υψώστε το αριστερό πόδι πιάνοντάς το γερά με τα δύο χέρια (7). Τραβήξτε το δυνατά, χαλαρώστε κι επαναλάβετε την άσκηση με το άλλο πόδι. Είναι μια άσκηση που τονώνει τους μυς του μηρού, αλλά, επίσης ασκεί έλξη στο υπογάστριο και συνεπώς ζωογονεί τον κόλπο.

---

**ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ:  
ΕΙΔΙΚΕΣ ΑΣΚΗΣΕΙΣ**



---

Το σώμα σας πρέπει να το βλέπετε σαν ένα λειτουργικό σύνολο κι όχι σαν ένα άθροισμα μελών και οργάνων. Κάνοντας κινήσεις οι οποίες ενεργοποιούν ειδικά ορισμένες περιοχές και όργανα, επωφελείται όλο το σώμα.

Συγκέντρωσα ασκήσεις και μεθόδους για τρεις γενικότερες περιοχές: 1) Για το κεφάλι, ασκήσεις που αφορούνε το πρόσωπο και τον αυχένα. 2) Για τον θώρακα, ασκήσεις που ενεργοποιούν το στήθος και τους μαστούς και 3) Για την λεκάνη, ασκήσεις που γυμνάζουν κι ενεργοποιούν τα μυικά τοιχώματα, τη μήτρα, την περιοχή του κόλπου, το παχύ έντερο και τους ισχυρούς μυς των γλουτών, των μηρών και του υπογάστριου.

**Το κολύμπι** είναι μια ιδανική γενική άσκηση η οποία μπορεί να συμπεριληφθεί και στις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής. Το πρόσθιο είναι εξαιρετικό για την τόνωση των μυών του εσωτερικού μηρού και το άνοιγμα του κόλπου. Το ελεύθερο δυναμώνει την πλάτη και τη μέση και το ύπτιο τονώνει τα στήθη. Επειδή το βάρος του σώματος μειώνεται εντυπωσιακά στο νερό, όλη η ενεργητικότητά σας μπορεί να συγκεντρωθεί στις κινήσεις του σώματος.

Αν κολυμπάτε γυμνή, το νερό χαϊδεύει όλο σας το σώμα. Είναι μια αισθησιακή εμπειρία που σας κάνει πιο επιδεικτική στα βαθύτερα αποτελέσματα των Ασκήσεων Σεξουαλικής Αγωγής, γι' αυτό είναι καλό να κολυμπάτε πριν από τις ασκήσεις. Το κρύο νερό μπορεί να φαίνεται τονωτικό, αλλά προσέξτε τις κράμπες. Το χλιαρό νερό είναι χαλαρωτικό. Δοκιμάστε λοιπόν πρώτα ένα ντους ή ένα μπάνιο.

**Μουσική.** Δεν μπόρεσε κανείς να καταλάβει απόλυτα, γιατί η μουσική δίνει τόση ευχαρίστηση, όχι μόνο πνευματική και συναισθηματική, αλλά και αισθησιακή. Αλλά, είναι βέβαιο, πως αυτό συμβαίνει. Φυσικά τα γούστα διαφέρουν. Άλλες γυναίκες προτιμούν τα έργα του Μότσαρτ, άλλες την ροκ. Το κλειδί είναι να βρείτε ποια μουσική σας χαλαρώνει και να την ακούτε, όσο κάνετε τις ασκήσεις. Η νοσταλγική μουσική φαίνεται να ταιριάζει περισσότερο με το μασάζ, ενώ οι δυνατώτεροι ρυθμοί βοηθούν τις πιο ευεργετικές ασκήσεις. Όταν θα μάθετε να συνδυάζετε ένα ορισμένο είδος μουσικής με τις ασκήσεις ρουτίνας η ίδια η μουσική θα βελτιώσει τη σωματική και ψυχική κατάσταση την οποία πετύχατε ως τώρα με τις ασκήσεις.

---

## 1. Κεφάλι και λαιμός

Η υπερένταση προσβάλλει συχνά το λαιμό κι εκδηλώνεται με σφίξιμο και μερικές φορές με βραχνή ή αλλοιωμένη φωνή. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής είναι ειδικά μελετημένες για να καταπραΰνουν την υπερένταση, αλλά, αν βρεθείτε κάπου που δεν μπορείτε να κάνετε τις ασκήσεις, αυτές οι κινήσεις των μυών του προσώπου θα σας ανακουφίσουν κάπως.

### Χαμόγελο

Το χαμόγελο είναι ένα μέρος της καθημερινής μας ζωής, κι ίσως η πρότασή μου να το χρησιμοποιήσετε για την ανακούφιση της υπερέντασης να σας φανεί παράξενη. Ωστόσο θα διαπιστώσετε πως ένα πλατύ χαμόγελο που επαναλαμβάνεται, διαλύει πολύ γρήγορα μian ελαφριά υπερένταση. Κι υπάρχει μια λογική εξήγηση γι' αυτό. Συνήθως χαμογελάμε όταν είμαστε ευτυχισμένοι και χαλαρωμένοι και συχνά όταν μας ελκύει σεξουαλικά κάποιος. Τ' αντανακλαστικά μας λοιπόν είναι εξαρτημένα από τα συναισθήματά μας: ευχάριστο συναίσθημα - χαμόγελο. Αυτό όμως, ισχύει κι αντίστροφα. Χαμογελάστε λοιπόν, και θα νιώσετε καλύτερα.

### Βήξιμο

Όταν βήχετε, ασκείται πίεση στον κόλπο, επειδή το διάφραγμα που χωρίζει την θωρακική κοιλότητα από αυτήν του υπογαστρίου, πιέζεται προς τα κάτω. Με το βήχα επίσης, ερεθίζονται τα νεύρα κατά μήκος των πλευρών του θώρακα. Φυσικά δεν πρέπει να βήχετε δυνατά, αλλά ένας ελεγχόμενος βήχας ανακουφίζει την ένταση.

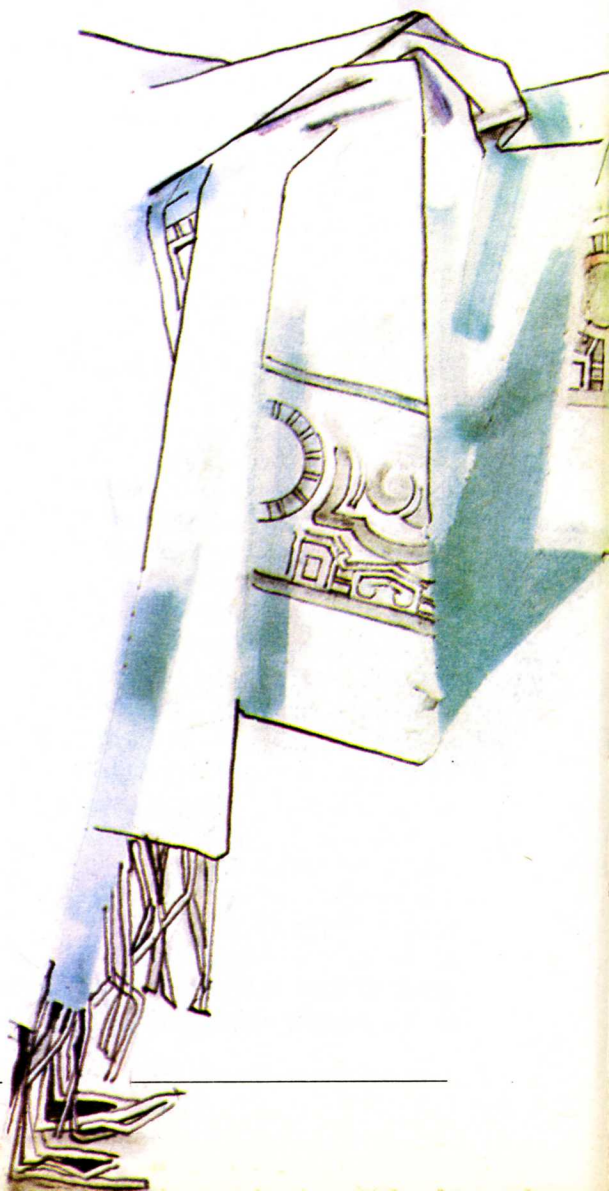
---

### **Πλατάγισμα των χειλιών**

Σουφρώστε τα χείλη και πλαταγίστε τα κάνοντας ένα χαρακτηριστικό ήχο. Επαναλάβετε το αρκετές φορές και χαμογελάστε πλατιά. Είναι μια εξαιρετική κίνηση για να καταπραΰνετε μίαν υπερένταση που αρχίζει να σχηματίζεται στο λαιμό και το πρόσωπο, αλλά που δεν έχει φτάσει ακόμα στο υπογάστριο.

### **Ρυθμική κίνηση της γλώσσας**

Αυτή η άσκηση μπορεί να χρησιμοποιηθεί για την ανακούφιση της υπερέντασης στο χαμηλότερο τμήμα του σώματος. Φέρτε τη γλώσσα μπροστά και σπρώξτε την γρήγορα μέσα έξω. Ύστερα κινήστε τη κυκλικά από τη μίαν άκρη του στόματος στην άλλη και θα αιστανθείτε άμεση διέγερση στον κόλπο.





### **Ρούφηγμα της γλώσσας**

Περάστε τη γλώσσα ανάμεσα από τα δόντια και τα χείλη, έτσι που να φαίνεται μόνο η άκρη της. Ύστερα ρουφήξτε και πιπιλήστε. Ανοίξτε το στόμα και κινήστε τη γλώσσα από

τη μια μεριά στην άλλη. Αυτό έχει άμεσο αποτέλεσμα στα νεύρα του κόλπου και στους μύς του τοιχώματος της λεκάνης.

Μερικές φορές, αν η υπερένταση είναι μεγάλη, μπορεί να μην αισθανθείτε καμιά ανταπόκριση στο κάτω μέρος του σώματος με τις πιο πάνω κινήσεις.

Σ' αυτήν την περίπτωση χρειάζεστε πιο ισχυρές ασκήσεις που αναφέρονται λεπτομερώς στο τμήμα που ασχολείται με την περιοχή της λεκάνης.

---

## Διάφοροι ήχοι

Κατά τη διάρκεια της έρευνας και του πειραματισμού, ανακάλυψα πως οι διάφοροι ήχοι που εκβάλλουμε έχουν χαλαρωτικά και σεξουαλικά αποτελέσματα. Είναι συλλαβές χωρίς νόημα, ακατάληπτες, που εκείνοι οι οποίοι ασχολούνται με το διαλογισμό τις αποκαλούν «μάντρας» και τις επαναλαμβάνουν συνεχώς, είτε φωναχτά είτε από μέσα τους. Ανακάλυψα λοιπόν πως προφέροντας δυνατά μερικούς ήχους επηρεάζεται ο μυϊκός τόνος και η ροή της σεξουαλικής ηδονής.

Τα μωρά όταν θηλάζουν κι είναι ήρεμα κι ευτυχισμένα, παράγουν διάφορους ήχους (γουργουρητά), όπως οι άντρες κι οι γυναίκες όταν κάνουν έρωτα. Όσο αυξάνεται η ικανοποίηση, τόσο αυξάνονται κι οι ήχοι. Μπορούμε να πούμε λοιπόν ανεπιφύλαχτα πως αυτοί οι ήχοι εντείνουν την ηδονή.

### Ου!

Γονατίστε με τα τέσσερα σε μαλακή επιφάνεια, με τα γόνατα χωρισμένα. Αφήστε την πλάτη να βαθουλώσει προς τα κάτω για να χαλαρώσει η κοιλιά. Τώρα εισπνεύστε βαθιά κι εκπνεύστε φωνάζοντας ένα «Ου!». Συνεχίστε ώσπου να γίνει ένα παρατεταμένο «Ου ου ου ου !» που θα το νιώθετε να ξεκινάει από την κοιλιά. Θα ανακαλύψετε πως ο κόλπος ανοίγει κι οι γλουτοί χαλαρώνουν. Επίσης ένα κύμα ηδονής θα ξεκινήσει από την κοιλιά, θ' απλωθεί στη βάση της σπονδυλικής στήλης κι από κει στην πλάτη και στο μπροστινό μέρος του σώματος.

### Αα!

Τώρα δοκιμάστε αυτόν τον ήχο. Φωνάξτε τον είκοσι ως είκοσι τέσσερις φορές στην πάρα πάνω στάση. Θα δείτε πως η αίσθηση είναι λιγότερο ισχυρή απ' ό,τι με τον ήχο ου!, αλλά ίσως να την προτιμάτε.

### Ωωω!

Η αίσθηση είναι ζωηρότερη και φαίνεται να ξεκινάει από την κλειτορίδα.

---

## **Ι! και Εε!**

Αυτοί οι ήχοι εντείνουν τη σεξουαλική ένταση, αντίθετα με το ου! που είναι περισσότερο λαρυγγικό και την ανακουφίζει.

Χρησιμοποιήστε αυτούς τους ήχους εναλλακτικά και τροποποιήστε τους, ώσπου να επιτύχετε το επιθυμητό αποτέλεσμα.

## **2. Μαστοί**

### **Ανόρθωση**

Το δέρμα διατηρεί την ευαισθησία και την ελαστικότητά του όταν τροφοδοτείται με αίμα κι η ροή αίματος στους μαστούς είναι απαραίτητη για την υγεία. Να μια άσκηση που ανορθώνει τους μαστούς και τονώνει την κυκλοφορία.

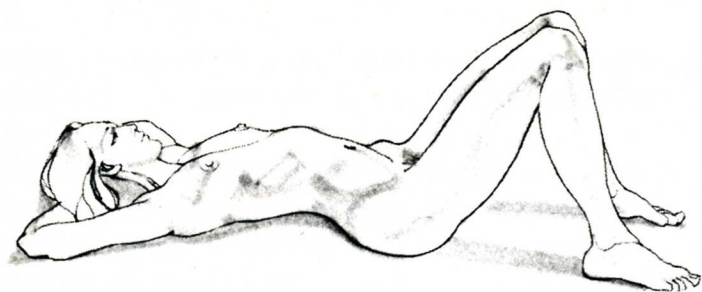
Σταθείτε όρθια με τα πόδια στη διάσταση και τα χέρια πίσω στον αυχένα. Πιέστε τον αυχένα με τα δάχτυλά σας και τεντώστε τα μπράτσα.

Εκπνεύστε κι ύστερα εισπνεύστε, φέρνοντας τους αγκώνες μπροστά σας. Αν κάνετε την άσκηση σωστά, θα προσέξετε πως τα στήθη υψώνονται καθώς τεντώνετε τα μπράτσα προς τα έξω, και πέφτουν καθώς τα φέρνετε προς τα εμπρός. Οι θηλές χοντραίνουν και το μέγεθος του στήθους αυξάνεται στιγμιαία, καθώς αυξάνεται κι η ροή του αίματος. Η επίδραση στους μυς κάτω από τους μαστούς παραμένει γι' αρκετή ώρα, αφότου υποχωρήσουν οι θηλές και δημιουργεί ένα ισχυρό μυϊκό υπόβαθρο για τα στήθη.

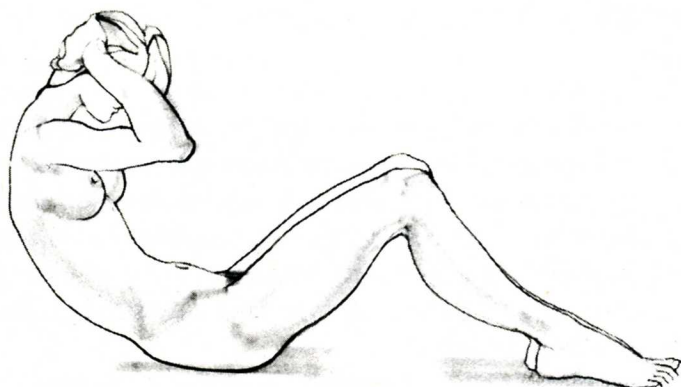
### **Μασάζ στις θηλές**

Ξαπλώστε ανάσκελα μ' ένα μαξιλάρι κάτω από τη μέση και τους γοφούς. Σταυρώστε τα χέρια και μαλάξτε απαλά τις θηλές με τ' ακροδάχτυλά σας, χρησιμοποιώντας το αριστερό χέρι για τη δεξιά θηλή κι αντίστροφα. Μαλάξτε προς τα επάνω και προς τα έξω, όχι προς τα μέσα. Ίσως προτιμάτε να κάνετε την άσκηση αρχίζοντας πρώτα με τη μια θηλή κι ύστερα με την άλλη, αλλά θα πετύχετε εντονότερο αποτέλεσμα κάνοντας την άσκηση ταυτόχρονα, όπως σας περιγράψαμε.





(1)



(2)

### **Τόνωση του στήθους και της σπονδυλικής στήλης**

Αυτή είναι μια απλή άσκηση στήθους, που ωστόσο σας μαθαίνει να συγχρονίζετε τους μύς της πλάτης και της κοιλιάς, κάτι που είναι απαραίτητο για τη σωστή στάση του σώματος.

Ξαπλώστε ανάσκελα σε μαλακή επιφάνεια. Βάλτε το αριστερό σας χέρι κάτω από το κεφάλι και με το δεξί κάντε ένα ελαφρό μασάζ στον αριστερό μαστό — η κίνηση πάντα προς τα επάνω. Αλλάξτε χέρι και επαναλάβετε με τον δεξιό μαστό. Οι μύς διαφέρουν από γυναίκα σε γυναίκα, γι' αυτό παρατηρείστε τον εαυτό σας σ' έναν καθρέφτη για να δείτε

πώς αντιδρούν τα στήθη σας. Οι θηλές πρέπει να έχουν ορθωθεί κατά την άσκηση. Αν όχι, τότε προκαλέστε εσείς το όρθωμά τους, τσιμπώντας τις ελαφρά με τις άκριες των δαχτύλων σας.

Ξαπλωμένη πάντα ανάσκελα, αλλά με τα δάχτυλα ενωμένα πίσω από το κεφάλι, ανοίξτε τα πόδια σας γύρω στο μισό μέτρο. Ύστερα λυγίστε τα γόνατα και φέρτε τις φτέρνες όσο πιο κοντά μπορείτε στα ισχία. Υψώστε τους γλουτούς από το έδαφος όσο πιο ψηλά μπορείτε, σπρώχνοντας το εφίβαιο προς τα επάνω.

Χωρίς να σταματήσετε την κι-

νηση κι αφού την κάνετε όσο αντέχετε, χαμηλώστε τους γλουτούς σχηματίζοντας τόξο με τη σπονδυλική στήλη και τεντώνοντας την κοιλιά προς τα επάνω. Για να το κάνετε αυτό, πρέπει να βάλετε πολύ βάρος στην πλάτη. Μ' αυτόν τον τρόπο, όταν οι γλουτοί αγγίζουν πάλι το έδαφος, θα βρίσκονται σε κάποια απόσταση από τους αστραγάλους κι η πλάτη θα είναι ανασηκωμένη από το έδαφος σχηματίζοντας ένα τόξο που θα στηρίζεται

στις ωμοπλάτες (1).

Τώρα, σφίγγοντας τους μυς της κοιλιάς και τινάζοντας το σώμα προς την κατεύθυνση των γονάτων, θ' ανακουφίσετε την ένταση της σπονδυλικής στήλης (2). Όταν θα χαμηλώσετε την πλάτη σας στο πάτωμα, η σπονδυλική σας στήλη θα είναι ολόισια και το κεφάλι σας θα έχει μετακινηθεί μερικά εκατοστά. Φέρτε τις φτέρνες σας και πάλι κοντά στα ισχία και επαναλάβετε.



### **Ασκήσεις για τον μπούστο**

Αυτές οι ασκήσεις θ' αυξήσουν την κυκλοφορία στις θηλές και τους μαστούς. Μπορεί επίσης να επιφέρουν υγρανση του κόλπου. Γονατίστε, ενώστε τα χέρια και πιέστε τα δυνατά (1).

Καθώς εισπνέετε, σφίξτε τα γόνατα και φέρτε τα χέρια πάνω από το κεφάλι, καθίζοντας προς τα πίσω καθώς κάνετε την κίνηση. Ύστερα γονατίστε, και εκπνεύστε, χαλαρώνοντας τα γόνατα, καθώς επαναφέρετε τα χέρια στην αρχική τους θέση.



(2)



(3)

Καθίστε με τα γόνατα ανοιχτά και τα χέρια στους μηρούς (2). Πιέστε τα γόνατα ώσπου να κουραστείτε κι ύστερα, καθώς εκπνέετε, αφήστε τα πόδια σας να χαλαρώσουν και να γλιστρήσουν στο δάπεδο. Κάντε το αυτό δέκα φορές.

Καθίστε με τις παλάμες στα γόνατα (3). Προσπαθείστε να χωρίσετε τα πόδια σας, τραβώντας τα με τα χέρια, ενώ ταυτόχρονα τα σφίγγετε για να τα κρατήσετε ενωμένα. Αφήστε τα ν' ανοίξουν βαθμιαία, αναστενάζοντας βαθιά. Τώρα εισπνεύστε. Εκπνεύστε καθώς ανοίγετε τα πόδια σας όσο περισσότερο μπορείτε και πέσετε πίσω σε μαλακή επιφάνεια. Αυτήν την κίνηση επαναλάβετε την τουλάχιστον πέντε φορές. Τονώνει την κυκλοφορία στα στήθη και ελευθερώνει την κλειτορίδα.

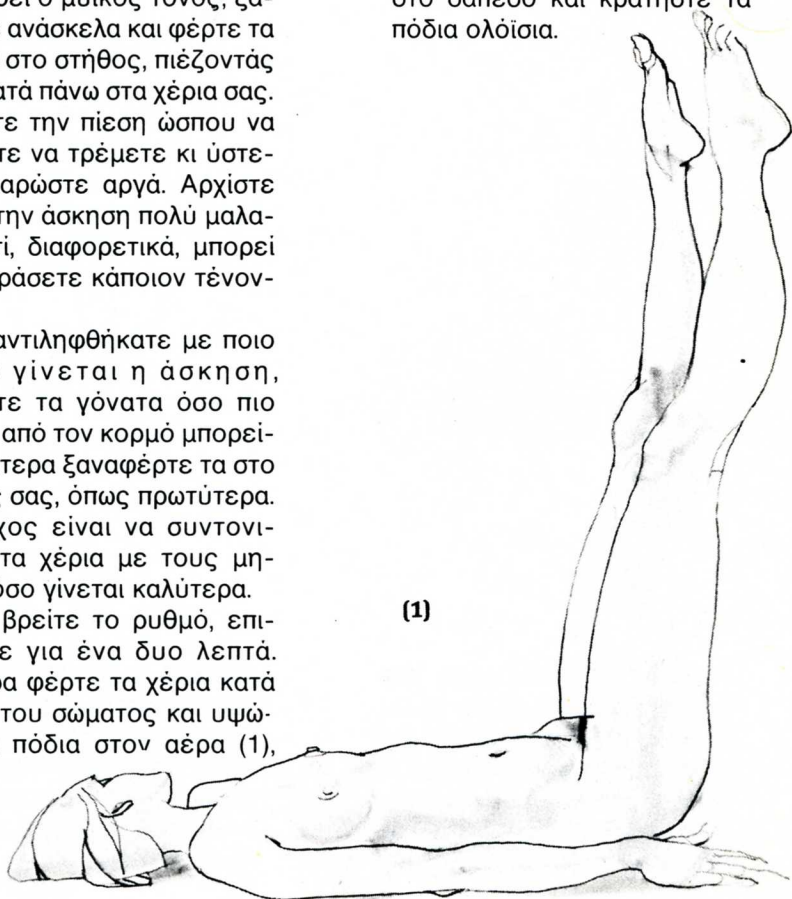
### 3. Λεκάνη: Τόνωση της λεκάνης

Η φυσική χάρη και ισορροπία προϋποθέτουν νηφαλιότητα κι αυτοκυριαρχία. Αν παραμελείτε το σώμα σας, είναι μάλλον απίθανο να τα πετύχετε αυτά τα δυο. Αν όμως μπορείτε να μάθετε κινήσεις που τονώνουν τη φυσική χάρη, η ισορροπία σας θα βελτιωθεί. Η σεξουαλική υγεία προϋποθέτει νηφαλιότητα. Αυτή η άσκηση, η οποία εκτελείται σε τρία στάδια, έχει χάρη και γίνεται ήπια κι ευχάριστα. Μάθετε κάθε στάδιο ξεχωριστά κι ύστερα συνδυάστε τα με το δικό σας ρυθμό.

Ο έλεγχος της γραμμής της κοιλιάς είναι σημαντικός για τη σεξουαλική υγεία. Για να βελτιωθεί ο μυϊκός τόνος, ξαπλώστε ανάσκελα και φέρτε τα γόνατα στο στήθος, πιέζοντάς τα δυνατά πάνω στα χέρια σας. Αυξήστε την πίεση ώσπου να αρχίσετε να τρέμετε κι ύστερα χαλαρώστε αργά. Αρχίστε αυτήν την άσκηση πολύ μαλακά γιατί, διαφορετικά, μπορεί να κουράσετε κάποιον τένοντα.

Αφού αντιληφθήκατε με ποιο τρόπο γίνεται η άσκηση, σπρώξτε τα γόνατα όσο πιο μακριά από τον κορμό μπορείτε. Ύστερα ξαναφέрте τα στο στήθος σας, όπως πρωτύτερα. Ο στόχος είναι να συντονιστούν τα χέρια με τους μηρούς, όσο γίνεται καλύτερα. Όταν βρείτε το ρυθμό, επιμείνετε για ένα δυο λεπτά. Ύστερα φέρτε τα χέρια κατά μήκος του σώματος και υψώστε τα πόδια στον αέρα (1),

σχηματίζοντας ταυτόχρονα με το κάθε πόδι κύκλους στον αέρα. Πιέστε γερά τις παλάμες στο δάπεδο και κρατήστε τα πόδια ολόισια.



## Κινήσεις της λεκάνης μπρος πίσω

Παρόλο που οι γυναίκες είναι ευκίνητες στην πλάγια κίνηση των γοφών, συνήθως δυσκολεύονται να τους κουνήσουν μπρος πίσω. Αυτή η άσκηση θα τονώσει τους μυς του εφήβαιου και της κοιλιάς.



Σταθείτε με τα πόδια στη διάσταση. Βάλτε τα χέρια στους γοφούς και, κουνώντας μόνο τη λεκάνη, σπρώξτε προς τα εμπρός αφήνοντας τα γόνατα να λυγίσουν ελαφρά (1). Ύστερα, κουνώντας τη λεκάνη,

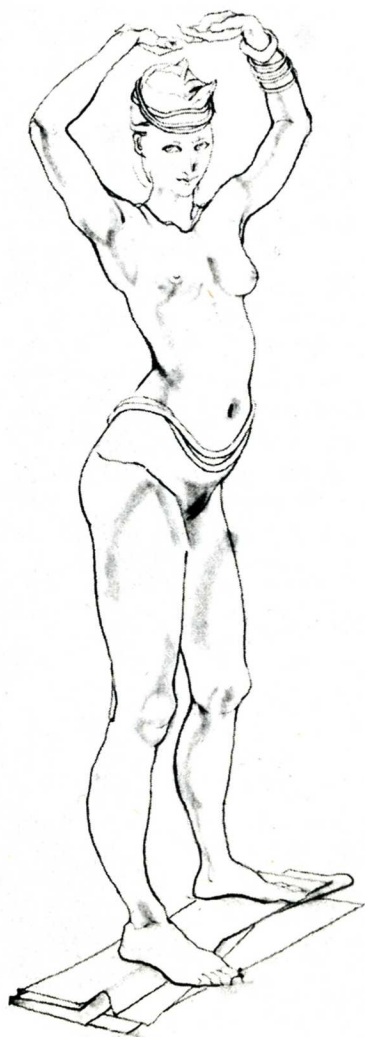


σπρώξτε τους γλουτούς πίσω, όσο περισσότερο μπορείτε (2). Επαναλάβετε την κίνηση γρήγορα. Εκπνέετε όταν σπρώχνετε προς τα μπρος και εισπνέετε όταν σπρώχνετε προς τα πίσω.

## Ο χορός της κοιλιάς

Τροποποίησα αυτόν τον παραδοσιακό ανατολίτικο χορό και τον μετέτρεψα σε σεξουαλική άσκηση, γιατί είναι πολύ καλός για την ανακούφιση της υπερέντασης από τους μυς της λεκάνης, για την τόνωση του υπογαστρίου και τη ροή του αίματος στον κόλπο. Οι πεπειραμένες γυναίκες μπορούν να ελέγχουν επίσης καλύτερα και τους γλουτούς.

Η τεχνική του χορού της κοιλιάς βασίζεται στη χρήση της λεκάνης, των μυών του στομαχιού και στη διάσταση των ποδιών. Αυτό επιφέρει διαδοχικά έντονη χαλάρωση και



σύσπαση του υπογαστρίου, με συνέπεια ένα αίσθημα ζεστασιάς στα πόδια και την πλάτη, που ξεκινάει από τις σεξουαλικές ζώνες.

Οι πεπειραμένες χορεύτριες έχουν τελειοποιήσει τις κυματοειδείς συσπάσεις των κοιλιακών μυών. Όμως δε θα αναφερθούμε σ' αυτό, γιατί είναι μια πολύπλοκη τεχνική που απαιτεί μεγάλη εξάσκηση.

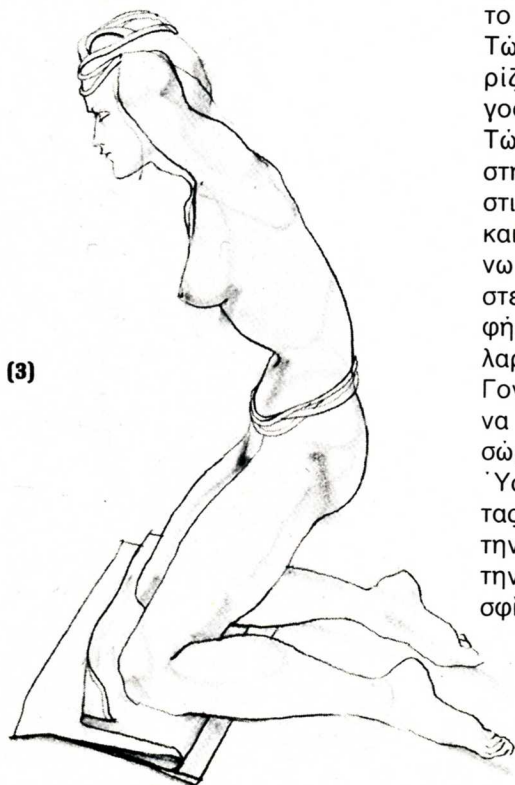
Σταθείτε με τα πόδια σ' ελαφρά διάσταση. Ενώστε τα δάχτυλα πάνω από το κεφάλι με τις παλάμες ανεστραμμένες (1). Εισπνεύστε και φανταστείτε πως με τις παλάμες πιέζετε την οροφή. Εκπνεύστε και χαλαρώστε. Μείνετε στην ίδια στάση και συνεχίστε σαν να πιέζετε προς τα πάνω. Κινή-

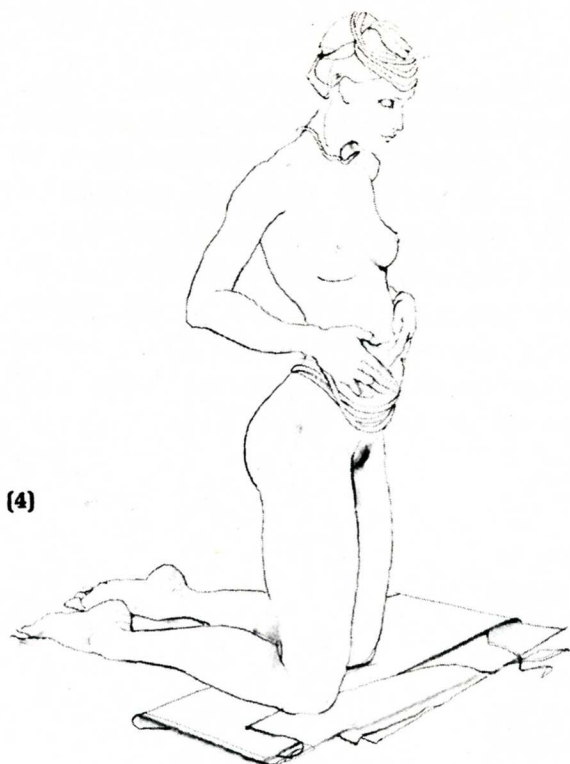
στε τους γοφούς προς τα δεξιά, εισπνέοντας. Επανελάθετε στην αρχική στάση, εκπνέοντας. Επαναλάβετε την κίνηση προς τ' αριστερά. Συσπάστε τους μυς της κοιλιάς, όσο κάνετε αυτή την κίνηση. Σ' αυτή τη στάση, σπρώξτε αργά αλλά σταθερά το εφήβαιο, προς τα έξω και ταυτόχρονα ρουφήξτε την κοιλιά. Ύστερα σπρώξτε το εφήβαιο πίσω.

Τώρα κάντε το ίδιο στριφογυρίζοντας ταυτόχρονα τους γοφούς.

Τώρα γονατίστε με τα γόνατα στη διάσταση (2). Καθίστε πίσω στις φτέρνες σας, εκπνέοντας και πιέζοντας τις παλάμες πάνω από το κεφάλι σας. Γονατίστε και πάλι εισπνέοντας κι αφήστε τις παλάμες σας να χαλαρώσουν.

Γονατίστε με τα χέρια ενωμένα στον αυχένα και γύρτε το σώμα σας προς τα εμπρός (3). Ύστερα κάντε το ίδιο γέρνοντας προς τα πίσω. Ρουφήξτε την κοιλιά σας και φουσκώστε την, εκπνέοντας δυνατά ενώ σφίγγετε τους μυς σας.





Γονατίστε όπως και πριν κι ακουμπήστε το χέρι στην κοιλιά σας (4). Εισπνεύστε βαθιά, τόσο ώστε να διασταλεί η κοιλιά σας καθώς εισπνεύετε. Κάντε ελαφρό μασάζ στην κοιλιά με τις άκριες των δαχτύλων. Καθίστε στο πάτωμα με τα γόνατα ανοιχτά και τα πόδια διπλωμένα κάτω από τα οπίσθιά σας. Σφιξτε τους μυς της κοιλιάς και μείνετε σ' αυτή τη στάση όσο μπορείτε. Χαλαρώστε κι επαναλάβετε το μασάζ στην κοιλιά.



## Μηροί

Με την παρακάτω άσκηση η σπονδυλική στήλη κυρτώνει και το εφήβαιο βαθουλώνει. Κατά τη διάρκειά της ανοίγουν ο κόλπος και οι γλουτοί. Σε πολύ υγιείς γυναίκες αυτή η διαδικασία γίνεται μέσα σε λίγα δευτερόλεπτα αφότου αρχίσει η άσκηση. Σε γυναίκες πιο συγκρατημένες και λιγότερο συνηθισμένες στις σεξουαλικές ασκήσεις, μπορεί ν' απαιτήσει περισσότερο χρόνο, αλλά είναι απαραίτητο να χαλαρώσετε και ν' ανταποκριθείτε στην άσκηση, επειδή δημιουργεί υψηλό επίπεδο σεξουαλικής ανακούφισης, τόσο όταν είστε μόνη, όσο και με τον σύντροφό σας.

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και τα πόδια των ποδιών ενωμένα. Αφήστε τα πόδια σας να πέσουν από το βάρος τους. Χαϊδέψτε τους μηρούς, ξεκινώντας από το γόνατο και φτάνοντας ως το σημείο που διαχωρίζονται τα σκέλη, χρησιμοποιώντας και τα δάχτυλα και τις παλάμες των χεριών (1). Εισπνεύστε καθώς χαϊδεύετε κι εκπνεύστε καθώς φέρνετε τα χέρια πάλι στα γόνατα, πράγμα που πρέπει να γίνει χωρίς ν' αγγίξετε τους μηρούς. Ενώ χαϊδεύετε, θ' ανακαλύψετε πως το σώμα σας αντιδρά όπως σας περιέγραψα.



(1)

## Έκταση των μηρών

Αυτή η άσκηση ωφελεί κι ομορφαίνει την εσωτερική επιφάνεια του μηρού, η οποία χαλαρώνει συχνά από την έλλειψη άσκησης και συγκεντρώνει κατάλοιπα λίπους, ακόμα κι αν δεν έχετε περιττό βάρος. Κατά την κίνηση, ασκείται πίεση χαμηλά στον κόλπο κι αυτό προκαλεί ευχάριστη αίσθηση. Ο κόλπος ανοίγει και δέχεται ένα λουτρό αέρα.

(1)



(2)



Καθίστε και στηριχθείτε στα χέρια σας, κρατώντας ίσια τα χέρια. Σταυρώστε τα πόδια το ένα πάνω από τ' άλλο, όπως δείχνει η εικόνα (1). Ανασηκώστε τα οπίσθιά σας από το έδαφος και καθώς κινείστε αργά, απλώστε το αριστερό σας πόδι στη στάση (2). Κάντε την άσκηση αργά, επαναφέροντας τα οπίσθιά σας στο δάπεδο. Όταν κουραστείτε, αλλάξτε πόδι.

## Άνοιγμα του κόλπου

Είναι μια πολύ βασική κι απλή άσκηση, προορισμένη να σας κάνει να γνωρίσετε την εσωτερική δομή της λεκάνης κι ειδικά τους μυς του κόλπου και της μήτρας.

Ξαπλώστε ανάσκελα, ανοίξτε τα σκέλη είτε τεντωμένα, είτε λυγισμένα —όπως νιώθετε πιο άνετα— και ανοίξτε απαλά τα χείλη του κόλπου, αρχικά τραβώντας τους μηρούς κι ύστερα κινώντας τα χέρια κοντά, στο τρίγωνο του εφήβαιου. Τώρα σύρτε τα πόδια ώσπου τα πέλματα ν' αγγίξουν τα ισχία. Ύστερα αφήστε τα πόδια να γλιστρήσουν στο δάπεδο, ώσπου να αισθανθείτε άνετα.

Αφήστε τα σκέλη ν' ανοίξουν χωρίς να κινήσετε τα πόδια. Φέρτε τα δάχτυλα στην κοιλιά σας, φροντίζοντας να παραμείνουν οι ώμοι χαλαροί (1). Θα αισθανθείτε ένα ελαφρό τέντωμα στους τένοντες της κνήμης. Τώρα μετακινηθείτε ε-

λαφρά και θ' ανακαλύψετε σύντομα μια θέση που θα προκαλεί ένα ευχάριστο τέντωμα στην εσωτερική επιφάνεια των μηρών. Σ' αυτή τη στάση, μπορείτε να συγκεντρωθείτε στο μπροστινό τμήμα της λεκάνης, το οποίο είναι γνωστό σαν ηβική σύμφυση ή «Όρος της Αφροδίτης». Ωθήστε ελαφρά προς τα επάνω, κρατώντας σταθερά τους γλουτούς στο δάπεδο.

Πολλές γυναίκες βρίσκουν αυτή τη θέση κατάλληλη για συνουσία, μια στάση η οποία διευκολύνει τον οργασμό. Αυτή η άσκηση, όπως και η διαστολή που περιγράψαμε προηγουμένως, επιτρέπει στον κόλπο ν' αναπνεύσει.

(1)

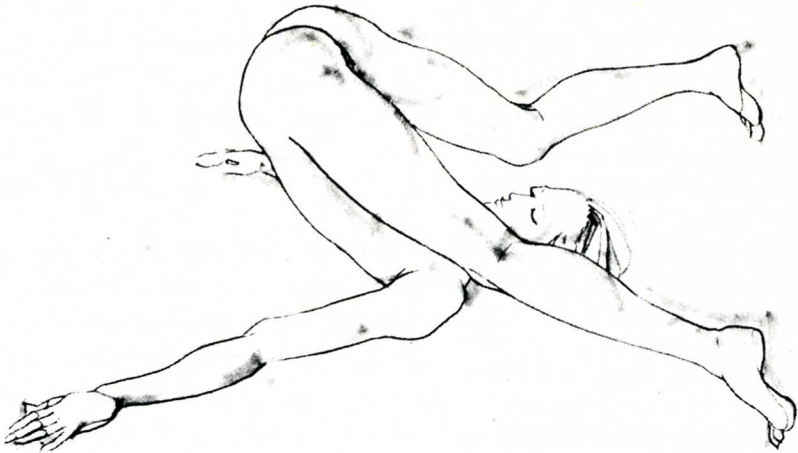


---

## Χαλάρωση του κόλπου

Αυτή η άσκηση είναι ένα καλό τεστ για να δοκιμάσετε την ικανότητά σας να χαλαρώνετε. Εξάλλου η μια στις δύο γυναίκες βρίσκει άμεση ευχαρίστηση.

(1)



Ξαπλώστε ανάσκελα και φέρτε τα πόδια σας πίσω και πάνω από τους ώμους σας, όπως δείχνει η εικόνα. Τα χέρια πρέπει να είναι στην έκταση κι οι παλάμες ν' ακουμπούν στο πάτωμα. Ανοίξτε τα σκέλη όσο περισσότερο γίνεται και, βαθμιαία, τα γόνατα θ' αγγίξουν το πάτωμα (1). Αυτό σημαίνει πως το σώμα σας χαλαρώνει. Προσέξτε να μην είναι οι γλουτοί κι οι μυς του κόλπου σφιγμένοι. Αν είναι, χαλαρώστε. Όταν θα συνηθίσετε αυτή τη στάση, θα τη βρείτε πολύ άνετη.

---

## Σύφιξη του κόλπου

Αυτή η άσκηση τονώνει τους γλουτούς και τους μηρούς.



Ξαπλώστε πρηνηδόν με τα χέρια τεντωμένα στα πλάγια. Λυγίστε το ένα πόδι με τα δάχτυλα τεντωμένα, ενώ το άλλο παραμένει στο δάπεδο. Σταυρώστε το λυγισμένο πόδι, πάνω από το τεντωμένο και προσπαθήστε ν' αγγίξετε το έδαφος με το λυγισμένο γόνατο (1). Οι γοφοί σας θα στρίψουν κι η κοιλιά θ' ανασηκωθεί από το δάπεδο. Προσπαθήστε να κρατήσετε τους γοφούς και την κοιλιά όσο πιο ακίνητα γίνεται. Ύστερα επαναλάβετε με το άλλο πόδι. Όσο περισσότερο τεντώνεστε, τόσο περισσότερο συμπιέζονται τα χείλη του κόλπου. Όταν η πίεση χαλαρώνει, καθώς αλλάζετε πόδι, προκαλείται έντονη ροή αίματος στην περιοχή. Όταν μάθετε καλά την άσκηση, θα ανακαλύψετε πως τα οπίσθια χαλαρώνουν ακόμα κι όταν τεντώνεστε. Κι αυτό σημαίνει πως πετύχατε εξαιρετο συγχρονισμό και πως τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το σώμα σας πιο επιδέξια.

---

## Ασκήσεις για τα οπίσθια

Από τους πιο ισχυρούς μυς του σώματος είναι οι μυς των γλουτών κι η καλή τους κατάσταση κι η γύμνασή τους είναι βασικά για τη σεξουαλική υγεία. Με τη σύσπασή τους, πετυχαίνετε τον έλεγχο και την τόνωση του κόλπου.

### 1. Χτυπήματα με την παλάμη

Τα χτυπήματα με την παλάμη προκαλούν ερεθισμό και ορμητική ροή του αίματος στην επιδερμίδα. Ένα συνηθισμένο αντανάκλαστικό αποτέλεσμα είναι η αίσθηση ζεστασίας και χαλάρωσης στον κόλπο. Κάντε το λοιπόν στους ντους για να τονώσετε την κυκλοφορία του αίματος.

### 2. Μασάζ

Τα νεύρα που βρίσκονται βαθιά στους μυς των γλουτών τονώνονται καλύτερα με το μασάζ. Είναι ιδιαίτερα ευχάριστο, όταν γίνεται κάτω από το ντους, αλλά είτε στεγνή, είτε βρεγμένη, χρησιμοποιήστε λάδι. Βάλτε το στη χούφτα σας για να διευκολύνει την άσκηση.

Τρίψτε τους γλουτούς σας κι ύστερα πιάστε τη σάρκα και πιέστε την. Στην αρχή μπορεί να νιώσετε κάποια ενόχληση η οποία πρέπει, καθώς συνεχίζετε τις κινήσεις, να περάσει. Αν δεν περάσει, μη συνεχίσετε την άσκηση. Συμβουλευτείτε το γιατρό σας.

Το επόμενο και εντονότερο στάδιο της άσκησης περιλαμβάνει το ελαφρό άνοιγμα των γλουτών. Εισπνεύστε καθώς το επιχειρείτε και εκπνεύστε όταν αφήνετε τους γλουτούς να επανέλθουν στη θέση τους με τη δική τους ελαστικότητα. Ύστερα ξαπλώστε μπρούμυτα, εισπνεύστε, πιέστε προς τα κάτω, χωρίστε τους γλουτούς σας και εκπνεύστε δυνατά.

Το αποτέλεσμα είναι έντονα ευχάριστο.

---

## Χαλάρωση του πρωκτού

Οι υγιείς γυναίκες μπορούν να επιτύχουν ευχαρίστηση, χαλάρωση κι ανακούφιση με τις κενώσεις, με την προϋπόθεση πως τα έντερα λειτουργούν καλά. Διαταραχές όπως η δυσκοιλιότητα κι η διάρροια προκαλούν ενοχλήσεις. Ο υγιής πρωκτός συσπάται όταν τον αγγίζουν. Αυτό οφείλεται στον σφιγκτήρα, ένα δακτύλιο από μυς. Ο πρωκτός σφίγγεται αφύσικα όταν οι άνθρωποι έχουν υπερένταση και το αποτέλεσμα είναι οι κράμπες. Ύστερ' από τον αρχικό σπασμό που προκαλεί το άγγιγμα, ο υγιής πρωκτός χαλαρώνει. Ένα απαλό τρίψιμο με την άκρη του δαχτύλου, τον χαλαρώνει και τον ανοίγει περισσότερο. Αυτές οι ασκήσεις δεν ερευνούν μόνο τις ερωτογενείς δυνατότητες του πρωκτού, αλλά βοηθούν και στην εξαφάνιση της έντασης.

Κόψτε τα νύχια σας. Καθίστε στις φτέρνες. Βάλτε προσεχτικά το δάχτυλο μέσα στον πρωκτό και σπρώξτε προς τα αριστερά. Πιθανόν να αισθανθείτε ευχαρίστηση, αλλά στην χειρότερη περίπτωση θα δοκιμάσετε μια ουδέτερη αίσθηση. Θα πονέσετε μόνο αν έχετε υπερένταση ή αν κάτι δεν πάει καλά. Πιέστε προς το μέρος του κόλπου. Έτσι είναι ευχάριστα, αλλά αν πιέσετε από την αντίθετη πλευρά του κόλπου, θα πονέσετε. Είναι φυσικό.

Αν σπρώξετε το δάχτυλό σας πιο βαθιά και το κινήσετε μέσα έξω θα αισθανθείτε κύματα ευχαρίστησης στα τοιχώματα της λεκάνης. Ο πρωκτός θ' ανοίξει ακόμα πιο πολύ και η απότομη ροή αίματος στον κόλπο μπορεί να είναι τόσο ισχυρή, που θα σας αναστατώσει. Γι' αυτό πρέπει να είστε προσεχτική κι οι κινήσεις σας να είναι ήπιες. Έντονη ροή αίματος παρατηρείται και στα στήθη και στα χείλη του στόματος. Πολλές γυναίκες κοκκινίζουν στο πρόσωπο, τα στήθη και τους μηρούς.

Δε συστήνουμε την εισαγωγή δονητών ή άλλων ξένων αντικειμένων στον πρωκτό, ούτε συμβουλευουμε απαραίτητα το σεξ από τον πρωκτό. Αυτό είναι θέμα προσωπικής επιλογής. Πρέπει επίσης να φροντίζετε να πλένετε τα χέρια σας αμέσως, μετά το πρωκτικό μασάζ για λόγους υγιεινής.

---

## Έλεγχος της ούρησης

Το να μάθετε να ελέγχετε την εκροή των ούρων είναι μια σημαντική σεξουαλική άσκηση που έχει το πρόσθετο πλεονέκτημα να ασκεί, εκτός των άλλων, τον ηβοκοκκυγικό μυ, ο οποίος αποτελεί μέρος του τοιχώματος της λεκάνης. Ο ίδιος μυς μπορεί να ελέγξει την εκροή των ούρων κι είναι επίσης υπεύθυνος για το άνοιγμα και το κλείσιμο της εισόδου και των τοιχωμάτων του κόλπου.

Είναι καλύτερα να κάνετε αυτή την άσκηση όταν η ουροδόχος κύστη είναι κενή, γιατί η προσπάθεια να συγκρατήσετε τα ούρα μπορεί να προκαλέσει υπερένταση (επίσης, οι γυναίκες οι οποίες είναι ιδιαίτερα ευαίσθητες σ' αυτήν την περιοχή πρέπει ν' ανακουφίζονται προτού κάνουν έρωτα). Η τουαλέτα είναι καλός χώρος για να κάνετε αυτή την άσκηση, παρόλο που η ιδανική στάση είναι το κάθισμα στις φτέρνες (ανακούρκουδα). Καθίστε λοιπόν στις φτέρνες ή στην τουαλέτα. Ουρήστε ώσπου ν' αδειάσει σχεδόν η κύστη και τότε σφίξτε τους μυς για να σταματήσετε τη ροή. Χαλαρώστε κι επαναλάβετε. Όταν μάθετε καλά αυτή την άσκηση, επιχειρήστε την σε συνδυασμό με καθεμιά από τις διάφορες σεξουαλικές ασκήσεις που περιγράφονται στο βιβλίο –με άδεια κύστη φυσικά– για ν' αυξήσετε τα αποτελέσματα αυτών των ασκήσεων.



## Βαθύ κάθισμα

Πολλές γυναίκες νιώθουν ένα ηδονικό συναίσθημα στην κοιλιά ύστερα από λίγα λεπτά σ' αυτή τη στάση. Η χαλάρωση απλώνεται κατά κύματα από το μέσα μέρος των ποδιών, στο εφήβαιο ως τα στήθη.

(1)



Σταθείτε με τα πόδια στη διάσταση και τα χέρια να κρέμονται χαλαρά μπροστά σας. Καθίστε στις φτέρνες με τα οπίσθια όσο γίνεται πιο κοντά στο δάπεδο (1). Όσο περισσότερο χαλαρώνετε, τόσο περισσότερο θα πλησιάζουν τα οπίσθια στο δάπεδο. Οι φτέρνες σας πρέπει να πατούν σταθερά, τα γόνατα πρέπει να είναι χωρισμένα κι οι παλάμες να πιέζουν το δάπεδο. Κοιτάξτε ίσια μπροστά κι αναπνεύστε φυσιολογικά για λίγες στιγμές. Τώρα χαλαρώστε τον κόλπο και τον πρωκτό. Εισπνεύστε, ισιώστε τα χέρια και συσπάστε τον κόλπο. Εκπνεύστε και χαλαρώστε. Συνεχίστε, ώσπου να βεβαιωθείτε πως δεν νιώθετε ένταση. Συνδυάστε με την προηγούμενη άσκηση αφού μάθετε πρώτα τη βασική κίνηση.

---

## Για τη λεκάνη και τον κόλπο

Αυτή η άσκηση είναι καλή για τα τοιχώματα της λεκάνης και τον κόλπο. Σε μικρότερο βαθμό ωφελεί τα στήθη, αυξάνοντας τη ροή του αίματος και μεγαλώνοντας τις θηλές. Μοιάζει με την προηγούμενη, αλλά δίνεται μεγαλύτερη έμφαση στην προβολή του εφήβαιου.

Καθίστε στις φτέρνες με τις παλάμες στο πάτωμα. Σφιχτείτε προς τα κάτω, σαν να βρισκόσαστε στην τουαλέτα και σπρώξτε το εφήβαιο προς τα εμπρός.

Χαλαρώστε. Ύστερα σφίξτε τους μυς του κόλπου, εισπνεύστε και σηκωθείτε. Καθώς ανασηκώνεστε, σύρτε το δάχτυλο σ' όλο το μήκος των μηρών και του στήθους και τεντωθείτε όσο πιο ψηλά μπορείτε. Εκπνεύστε καθώς επανέρχεστε αργά στην αρχική στάση.

Καθίστε στις φτέρνες, χαλαρώστε τους γλουτούς και τον κόλπο, πιέστε όπως και πριν κι ωθήστε πάλι το εφήβαιο προς τα έξω.

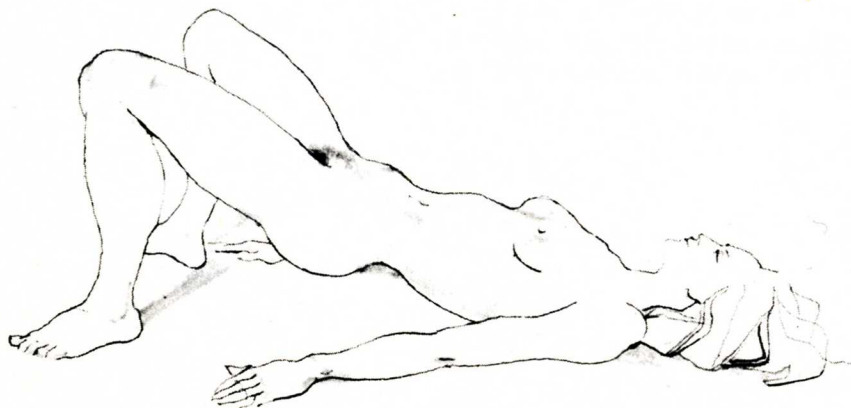
## Τρεμούλιασμα

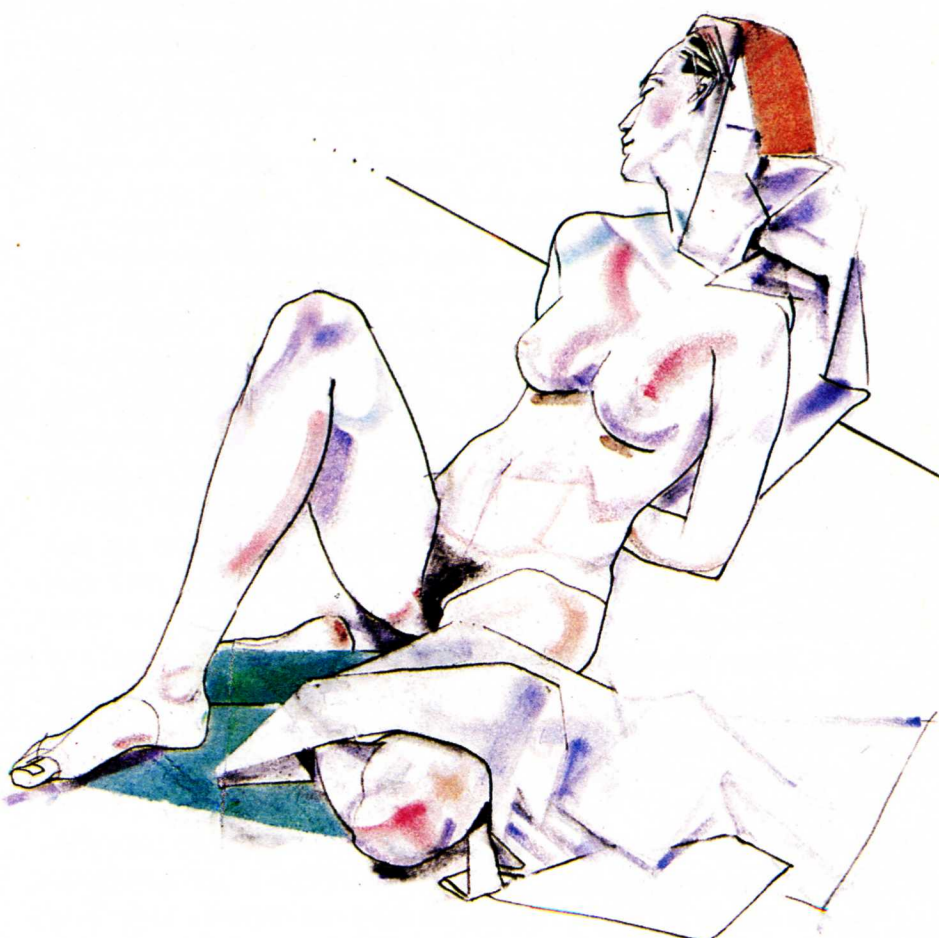
Είναι μια άσκηση που οδηγεί σε τέτοιο βαθμό χαλάρωσης, που η κοιλιά μοιάζει να βαθουλώνει προς τα μέσα. Η ύγρανση του κόλπου είναι περιορισμένη, αλλά το αίσθημα ζεστασιάς είναι μεγάλο κι η άσκηση προκαλεί τόσο βαθιά χαλάρωση, που πολλές γυναίκες αποκοιμούνται. Γι' αυτό είναι καλό να την κάνετε προτού πάτε για ύπνο.

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα χωρισμένα και λυγισμένα και τα χέρια χαλαρά στο πάτωμα στα πλευρά σας. Ανασηκώστε τα οπίσθιά σας περίπου 10 εκατοστά από το πάτωμα (1). Ξαναφέрте τα οπίσθιά σας στο πάτωμα. Τώρα αρχίστε και πάλι, αφού βεβαιωθείτε πως τα

πόδια σας είναι τόσο πίσω, ώστε να μπορείτε ν' αγγίζετε τις φτέρνες με τις άκρες των δαχτύλων σας. Αναπνέοντας μαλακά και φυσιολογικά, υψώστε τους γοφούς, προτείνοντας το εφήβαιο. Μετακινηθείτε ένα εκατοστό προς τα επάνω κάθε φορά που πέρνετε αναπνοή. Αλλάξτε τη θέση των ποδιών, ώσπου να νιώσετε εντελώς άνετα κι αρχίστε να «τρεμουλιάζετε». Όταν θα βρείτε τη σωστή θέση, μείνετε εκεί. Κρατήστε την αναπνοή σας και φέρτε τα χέρια πίσω από το κεφάλι. Όταν κουραστείτε, ακουμπήστε με τους γοφούς στο πάτωμα.

(1)





---

## Μασάζ με τις παλάμες

Χρησιμοποιήστε τις παλάμες κι ιδίως το πίσω μέρος, το μετακάρπιο, για να κάνετε εξωτερικά μασάζ στον κόλπο. Όσο κάνετε την προηγούμενη άσκηση και βρίσκεστε στη στάση που περιγράφει η εικόνα (δείτε την προηγούμενη σελίδα), βάλτε την παλάμη σας στην κοιλιιά κάτω από τον αφαλό και πιέστε ελαφρά. Κάντε μασάζ γλιστρώντας το χέρι αργά προς τα κάτω, προς το εφήβαιο. Μια λοσιόν η μια υδατική κρέμα θα σας βοηθήσει.

## Η περιοχή G

Αυτή η άσκηση περιλαμβάνει τη διέγερση του σημείου G και συχνά οδηγεί στον οργασμό. Το σημείο G (η περιοχή του Grafenberg, από το όνομα του γιατρού που το πρωτοεנתόπισε) είναι ακόμα θέμα συζητήσεων κι αμφισβητήσεων. Εκείνο όμως που δεν αμφισβητείται, είναι το ότι η διέγερση αυτής της περιοχής που ορίζεται από το εσωτερικό του κόλπου και την κορυφή του εφήβαιου, οδηγεί σε σεξουαλική διέγερση και μπορεί να προκαλέσει οργασμό.

Ο κόλπος μπορεί να έχει διεγερθεί πρωτύτερα με την άσκηση που περιγράψαμε πιο πάνω. Ωστόσο, προτού επιχειρήσετε την άσκηση G, σας συμβουλευόμαστε να ουρήσετε, γιατί η συνηθισμένη αντίδραση σ' αυτού του είδους την έντονη διέγερση, είναι η επιθυμία να ουρήσετε. Για να κάνετε την άσκηση, καθίστε στις φτέρνες σας ή σε μια χαμηλή καρέκλα με τα πόδια ανοιχτά. Βάλτε δυο δάχτυλα μέσα στον κόλπο και σπρώξτε προς τη μεριά του εφήβαιου, μακριά από την σπονδυλική στήλη. Σφίξτε με τους μυς το χέρι σας. Μια μικρή εξερεύνηση θα σας αποκαλύψει ποια περιοχή ανταποκρίνεται στη διέγερση. Αν χρησιμοποιήσετε το άλλο χέρι για να διεγείρετε την κλειτορίδα και τα χείλη του κόλπου, θα φτάσετε σε οργασμό πολύ γρήγορα. Μερικές γυναίκες διαπιστώνουν πως τα τοιχώματα της λεκάνης χαλαρώνουν κατά τη διέγερση, ενώ άλλες αναφέρουν πως αισθάνονται τη μήτρα να συσπάται και να χαλαρώνει.

## Μισό τόξο

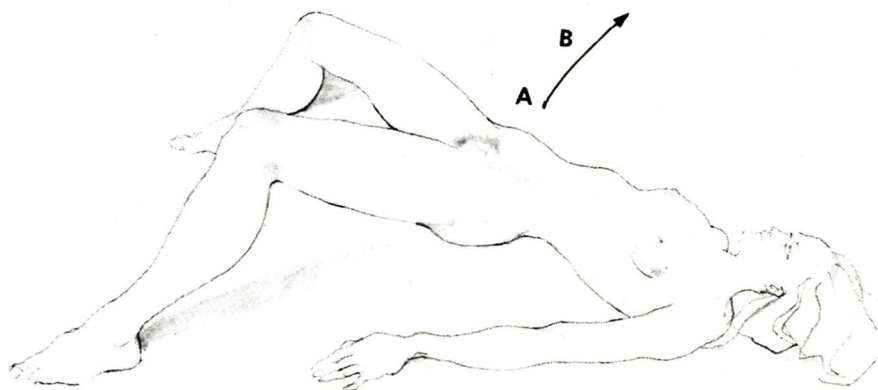
Η άσκηση αυτή προκαλεί άφθονη ύγρανση του κόλπου κι είναι επίσης πολύ χαλαρωτική. Μπορεί να χρησιμοποιηθεί σε συνδυασμό με το μασάζ των θηλών.

Ξαπλώστε ανάσκελα με τα χέρια στα πλευρά, τις παλάμες στο πάτωμα, τα γόνατα λυγισμένα και τα πέλματα ανοιχτά γύρω στα 60 εκατοστά.

Εισπνεύστε και πιέστε πέλματα και παλάμες, ώστε ν' ανασηκώσετε τους γοφούς από το πάτωμα. Βρείτε μια σταθερή θέση και μείνετε εκεί τουλάχιστον πέντε δευτερόλεπτα. Όταν θα φτάσετε στην κορυφή του τόξου (Α), ωθήστε όσο πιο ψηλά μπορείτε. Θα αισθανθείτε τότε το βάρος σας να μεταφέρεται στους ώμους και τα χέρια σας θα χαλαρώσουν. Κρατήστε την αναπνοή

σας μετρώντας ως το πέντε. Κατόπιν εκπνεύστε σφυριχτά, κάνοντας γι' αυτό τουλάχιστον δέκα δευτερόλεπτα, καθώς χαμηλώνετε για να επανέλθετε στην αρχική σας στάση.

Η άσκηση προκαλεί ευχάριστες αισθήσεις. Επαναλάβετε την δώδεκα φορές το λιγότερο, αναπτύσσοντας το δικό σας ρυθμό που θα σας δώσει τη μεγαλύτερη δυνατή ευχαρίστηση. Κατόπιν επαναλάβετε, αλλά τώρα συσφιγγοντας τον πρωκτό και τον κόλπο, καθώς ανασηκώνετε στη στάση του τόξου και χαλαρώστε καθώς επανέρχεστε στο πάτωμα.



## Ολόκληρο τόξο

Γι' αυτήν την άσκηση χρησιμοποιούμε μια στάση παρόμοια μ' αυτήν που χρησιμοποιήσαμε στο «τρεμούλιασμα». Ωστόσο απαιτείται μεγαλύτερος έλεγχος στην κίνηση κι όταν γίνει καλά, θα διαπιστώσετε πως θα στηρίζετε στα δάχτυλα των ποδιών.

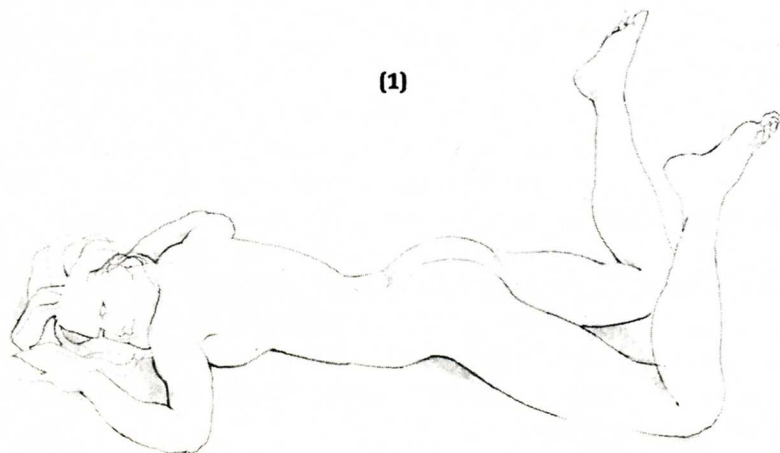
Ξαπλώστε ανάσκελα με τα γόνατα λυγισμένα και χωρισμένα. Εισπνεύστε σταθερά και μετρήστε ως το πέντε καθώς τεντώνετε προς τα επάνω το εφήβαιο (B). Μείνετε σ' αυτή τη θέση μετρώντας ως το τρία. Ύστερα εκπνεύστε και κατεβείτε αργά στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε αρκετές φορές.

Τώρα επαναλάβετε, αλλά σφιγγοντας τους μυς του κόλπου και συσπώντας τους γλουτούς, καθώς θα σπρώχνετε το εφήβαιο προς τα επάνω και θα ρουφάτε την κοιλιά, ώ-

στε να σχηματιστεί ένα κοίλωμα στην κορφή του τόξου. Αυτή τη φορά στηριχθείτε στα δάχτυλα των ποδιών και φέρτε τα πόδια πιο κοντά στους γλουτούς, ανοίγοντας προς τα έξω τα γόνατα. Καθώς θα χαμηλώνετε, χαλαρώστε τους μυς του κόλπου και των γλουτών. Προσπαθήστε ν' ανοίξετε τα χείλη του κόλπου. Αυξήστε το ρυθμό σας, ώστε ν' ανεβοκατεβαίνετε πολύ γρήγορα. Θυμηθείτε να εισπνέεται όταν υψώνετε και να εκπνέετε όταν χαμηλώνετε.

## Φρεσκάρισμα

Ύστερα από μια κουραστική μέρα που περάσατε ντυμένη, σε κλειστό χώρο, το σώμα σας είναι πολλές φορές υπερβολικά ζεστό και σε σεξουαλική έξαψη. Οι ασκήσεις αυτές εκμεταλλεύονται το γεγονός ότι οι περιοχές του κόλπου και του πρωκτού, όταν έχουν συμφόρηση αίματος, φουσκώνουν και διαστέλλονται. Το φρεσκάρισμα λοιπόν έχει αποτελέσματα πολύ χαλαρωτικά. Οι ασκήσεις πλημμυρίζουν επίσης το σώμα σας με ορμόνες ηδονής, δημιουργώντας έτσι ακόμα μεγαλύτερη χαλάρωση.

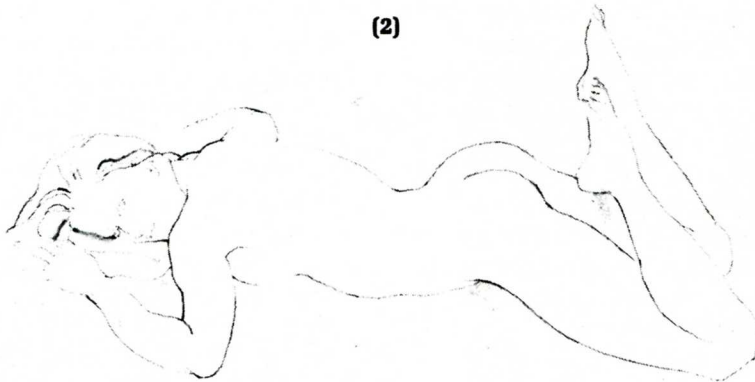


---

Ξαπλώστε γυμνή μπρούμυτα σε μια μαλακή αλλά σταθερή επιφάνεια, με τα χέρια και τα πόδια άνετα στο πάτωμα, αλλά τα γόνατα λυγισμένα και χωρισμένα (1).

Τεντώστε τα δάχτυλα των ποδιών κι εισπνεύστε. Τώρα σπρώξτε τα δάχτυλα προς την πλάτη, λυγίζοντας τα γόνατα όσο μπορείτε περισσότερο. Κάντε μια προσπάθεια να χαλαρώσετε την πλάτη. Θ' ανακαλύψετε πως οι γοφοί σηκώνονται φυσιολογικά από το πάτωμα. Εισπνεύστε και σπρώξτε δυνατά τα πόδια προς την πλάτη (2).

Μείνετε εκεί μετρώντας ως το τρία κι εκπνεύστε, αφήνοντας τα πόδια να πέσουν αργά στο πάτωμα, χαλαρώνοντας τα δάχτυλα. Αφήστε το εφήβαιο ν' αγγίζει το πάτωμα και ανοίξτε τα πόδια όσο περισσότερο γίνεται. Επαναλάβετε.





---

## Στα τέσσερα

Αυτή η άσκηση είναι πολύ δραστική και πολλές γυναίκες φτάνουν γρήγορα σε οργασμό κάνοντάς την. Η πιο συνηθισμένη αντίδραση είναι η σημαντική ύγρανση του κόλπου και μια ευχάριστη αίσθηση στην κοιλιά και στον κόλπο. Επιχειρήστε την μαλακά στην αρχή κι αν νιώσετε οποιαδήποτε ενόχληση, σταματήστε.



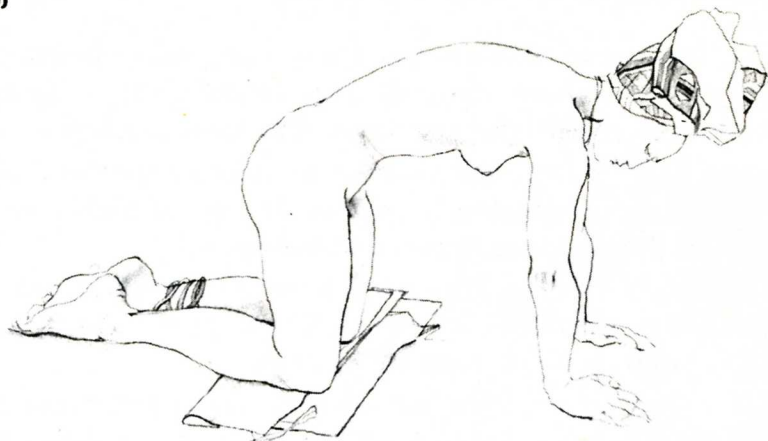
(1)

Πέστε στα τέσσερα σε μαλακή επιφάνεια με τα γόνατα ανοιχτά γύρω στα 30 εκατοστά. Αφήστε την πλάτη να καμφθεί και την κοιλιά να χαλαρώσει. Κρατήστε το κεφάλι ψηλά (1). Εκπνεύστε σιγανά, σαν να σφυρίζετε. Όταν εκπνεύσετε εντελώς, ρουφήξτε την κοιλιά σας καθώς εισπνέετε και καμπυλώστε τη σπονδυλική στήλη (2). Αφήστε το κεφάλι σας να

πέσει. Μείνετε σ' αυτή τη στάση μετρώντας ως το τρία. Ύστερα εκπνεύστε και γυρίστε στην αρχική σας θέση. Επαναλάβετε τουλάχιστον δέκα φορές κι όταν θα βρείτε το ρυθμό σας, ανοίξτε περισσότερο τα πόδια και καθώς εισπνέετε, σφίξτε τους γλουτούς και τον κόλπο. Χαλαρώστε με την εκπνοή κι αφήστε την πλάτη να πέσει.

---

(2)



## Αυτοϊκανοποίηση

Ο στόχος των Ασκήσεων Σεξουαλικής Αγωγής είναι να βελτιώσουν την υγεία, να βοηθήσουν τη χαλάρωση και να προκαλέσουν ευφορία στο σώμα. Για πολλές γυναίκες η αυτοϊκανοποίηση δεν είναι μόνο ένα φυσικό και ουσιαστικό μέρος όλων αυτών, αλλά και η φυσιολογική τους κατάληξη.

Σύντομα θα επινοήσετε δικές σας μεθόδους αυτοϊκανοποίησης και θ' ανακαλύψετε τι σας δίνει μεγαλύτερη ευχαρίστηση. Όμως αυτές οι απλές ασκήσεις θα σας βάλουν στο σωστό δρόμο.

Ξαπλώστε ανάσκελα σ' ένα κρεβάτι ή σ' ένα απαλό χαλί ή στο γρασίδι του κήπου αν το επιτρέπει ο καιρός. Χωρίστε τα πόδια σας. Με τ' ακροδάχτυλά σας χαϊδέψτε απαλά τα χείλη του κόλλου. Αν έχετε ζεσταθεί με τις ασκήσεις μας, θα πρέπει να είσαστε ήδη υγρή και έτοιμη. Ωστόσο, αν είσαστε λίγο στεγνή, μπορείτε να υγράνετε την περιοχή με το σάλιο σας ή με κάποιο φαρμακευτικό ζελέ. Ερεθίστε την κλειτορίδα με την άκρη των δαχτύλων. Θα εξογκωθεί και θ' ανταποκριθεί στον ερεθισμό.

---

## Για να αυξήσετε την ανταπόκρισή σας

1). Ενώστε τα πέλματα των ποδιών σας και σπρώξτε δυνατά, συγχρονίζοντας το χάδι στον κόλπο με τις ωθήσεις. Τεντώστε το σώμα προς τα επάνω κι αναπνεύστε βαθιά.

2). Όσο το ένα χέρι χαϊδεύει το αιδούιο, το άλλο πιέζει την περιοχή ανάμεσα στον αφαλό και το εφήβαιο. Αυτό προκαλεί βαθύτερη οργασμική ανακούφιση.

3). Βάλτε ένα μαξιλάρι κάτω από τους γλουτούς για να καμπυλώσει η σπονδυλική στήλη. Είναι μια πιο άνετη στάση που βοηθάει το άνοιγμα του κόλπου.

4). Όσο διεγείρεστε, χαϊδέψτε τα χείλη του στόματος με το δάχτυλο ή τη γλώσσα. Τρίψτε τις θηλές και ζουλήστε τα στήθη.



---

# ΠΑΡΑΡΤΗΜΑ

## 1. Τύποι σωματών κι οι ανάγκες τους

Η διάπλαση του σώματος είναι ένας από τους παράγοντες που έχουν σημαντική σημασία στη σεξουαλική υγεία και απόλαυση. Όμως δε γνωρίζουν όλες οι γυναίκες, πώς να εκμεταλλευτούν το σεξουαλικό δυναμικό τους. Πολλές γυναίκες, για παράδειγμα, που είναι λεπτές από τη μέση και πάνω και χοντρές από τη μέση και κάτω, αισθάνονται άσχημα γι' αυτήν την ασυμμετρία. Αυτό είναι ανώφελο, γιατί η υγεία είναι κάτι που ενοποιεί ολόκληρο το σώμα. Χρησιμοποιήστε τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής –ιδιαίτερα τις πιο δραστικές– όπως το **τόξο** και το **βαθύ κάθισμα**– για να μάθετε πώς ν' απελευθερώνετε την ηδονή στο σώμα σας. Με τον καιρό θα μάθετε ποιες ασκήσεις σας ταιριάζουν καλύτερα. Η κυκλοφορία του αίματος στα στήθη είναι ζωτική για την υγεία τους και οι γυναίκες που έχουν μεγάλα στήθη πρέπει να δίνουν μεγαλύτερη προσοχή στις ασκήσεις για το στήθος που περιγράφονται στο Τρίτο Μέρος. Γυναίκες με αναπτυγμένο το επάνω μέρος του σώματος ίσως ανακαλύψουν πως η κύρια περιοχή σεξουαλικής ανταπόκρισης βρίσκεται περισσότερο στην περιοχή του στήθους παρά στις λεκάνης.

### Αδύνατες

Οι αδύνατες γυναίκες είναι πιο επιρρεπείς στη μυϊκή υπερένταση την οποία οι σεξουαλικές ασκήσεις μπορούν να περιορίσουν σημαντικά. Γυναίκες αυτού του τύπου συνήθως ανταποκρίνονται γρήγορα στο ίδιο τους το χάδι και το μασάζ, επειδή στο μικροκαμωμένο σώμα οι αισθητήριες περιοχές βρίσκονται πιο κοντά μεταξύ τους και το δέρμα είναι λεπτότερο. Όταν μια αδύνατη γυναίκα είναι υγιής η ροή σεξουαλικής ενέργειας, είναι ταχύτερη και μαθαίνει το σώμα της εύκολα και γρήγορα. Οι λεπτές γυναίκες έχουν περίμετρο αστραγάλων γύρω στα 21 εκατοστά και καρπών

15 εκ. ή και λιγότερο. Τα χαρακτηριστικά τους είναι συχνά λεπτά κι «αετίσια», τα πόδια και τα χέρια μακριά, οι ώμοι μυτεροί, οι γοφοί στενοί και γενικά όλα τα κόκαλα λεπτά και μακριά. Και το δέρμα επίσης είναι λεπτό. Αυτός ο τύπος σώματος ζυγίζει περίπου 50 κιλά όταν έχει ανάστημα 1 μέτρο και 65 εκατ.

### **Μυώδεις**

Οι μυώδεις γυναίκες συνήθως υποφέρουν λιγότερο από μυική ένταση. Αυτό οφείλεται πιθανόν στο ότι οι μυς τους είναι δυνατοί και μπορούν ν' αντέξουν περισσότερο στο νευρικό στρες. Ωστόσο όταν συμβεί, χρειάζεται περισσότερο χρόνος για ν' ανακουφιστούν απ' ό,τι στις μικρόσωμες ή κανονικής διάπλασης γυναίκες. Οι μεγαλόσωμες γυναίκες θα βρουν πιο αποτελεσματικές τις δραστικές ασκήσεις (όπως το τόξο και το βαθύ κάθισμα), επειδή χρειάζονται πιο σκληρή δουλειά για να τονώσουν την κυκλοφορία στους ιστούς. Οι μυώδεις τύποι έχουν συνήθως περίμετρο αστραγάλου πάνω από 22 εκατοστά και καρπών πάνω από 17 εκατ. Οι γοφοί κι οι ώμοι είναι φαρδιοί, η μέση είναι συνήθως ψηλά και όχι εμφανώς τονισμένη. Τα κόκαλα κι οι αρθρώσεις είναι γεροδεμένα και τα χαρακτηριστικά έντονα. Αυτός ο τύπος είναι συχνά πολύ αθλητικός, αλλά στα βαριά αθλήματα. Οι γυναίκες δρομείς είναι συνήθως αδύνατες. Οι μυώδεις γυναίκες ζυγίζουν συνήθως γύρω στα 63 κιλά όταν έχουν ύψος 1 μέτρο και 65 εκατ.

### **Παχουλές**

Τις αποκαλούν συχνά «γυναίκες του Ρενουάρ» κι έχουν συνήθως λεπτά κι όμορφα χαρακτηριστικά, πλούσια μαλλιά, μικρά πόδια και χέρια, φαρδιές λαγόνες, πληθωρικά στήθη, αλλά μικρή μέση. Ο «στρουμπουλός» τύπος γυναίκας έχει στενούς ώμους και συχνά λεπτούς καρπούς κι αστραγάλους. Αυτές οι γυναίκες αντιπαθούν συνήθως τα επίπονα αθλήματα, αλλά είναι συχνά καλές κολυμβήτριες. Ανταποκρίνονται ευνοϊκά στο μασάζ και στο χάϊδεμα κι έχουν ευλύγιστη σπονδυλική στήλη κι αρθρώσεις. Αν ανήκετε σε αυτήν την ομάδα, θα βρείτε μεγάλη ευχαρίστηση από τις σεξουαλικές ασκήσεις αλλά τα αποτελέσματα αργούν συ-

---

νήθως. Το μυστικό είναι να μη βιάζεστε.

Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής οδηγούν σε υψηλότερο ποσοστό ενεργειακής κατανάλωσης. Η φυσική προσπάθεια διαφέρει ανάμεσα σ' αυτές που κάνουν καθιστική ζωή και καταναλώνουν δυο θερμίδες το λεπτό, κι εκείνες που είναι αεικίνητες και καταναλώνουν οχτώ ή και περισσότερες. Το άμεσο απισχναντικό αποτέλεσμα είναι ασήμαντο, αλλά επειδή η άσκηση ανεβάζει το ποσοστό ενέργειας στο σώμα για πολλές ώρες, οι ασκήσεις θα σας βοηθήσουν ν' αδυνατίσετε. Η άσκηση μπορεί να επιταχύνει το μεταβολισμό. Ωστόσο γυναίκες που υποφέρουν από υπερένταση κι έχουν λιγότερο από το κανονικό βάρος, **παίρνουν βάρος** χάρη στην απελευθέρωση ηρεμιστικών ορμονών, οι οποίες συγκρατούνταν πρωτότερα. Κι αυτό φαίνεται να μεταβάλλει τον μέσο όρο της ενεργειακής τους κατανάλωσης.

Συνήθως οι λεπτές, λεπτοκόκαλες γυναίκες κρατούν μια καλή ισορροπία ανάμεσα στη διατροφή και την ενεργειακή τους απόδοση. Έχουν την τάση να τρώνε λιγότερο όταν κινούνται λιγότερο και περισσότερο όταν δραστηριοποιούνται. Αυτοί οι τύποι φαίνεται πως είναι ικανοί να τρών ό,τι τους αρέσει και να το καταναλώνουν. Ο κίνδυνος είναι ότι συχνά δεν τρώνε καλά.

Οι «στρουμπουλές» που παίρνουν όλο και περισσότερο βάρος υποφέρουν από έλλειψη ισορροπίας, γι' αυτό τρώνε ακόμα κι όταν δεν το έχουν ανάγκη, ίσως επειδή το απολαμβάνουν τόσο πολύ!

Οι γυναίκες με κανονική διάπλαση έχουν καλή ενεργειακή ισορροπία, αλλά μπορούν να παρασυρθούν εύκολα στην πολυφαγία και τότε, σταδιακά, παίρνουν βάρος.

## 2. Το βάρος

Πόσο πρέπει να ζυγίζετε για να είστε σεξουαλικά υγιής και σε καλή κατάσταση; Το βάρος των οστών μένει σταθερό όταν σταματήσει η ανάπτυξη κι αυτό συμβαίνει γύρω στα δεκαπέντε χρόνια. Αν είσαστε υγιής, τα εσωτερικά σας όργανα ζυγίζουν μόνο όσο είναι απαραίτητο για να λειτουργήσουν αποτελεσματικά και η μόνη παρέκκλιση είναι δικαιολογημένη κατά την εμμηνόρροια και την εγκυμοσύνη, οπό-

---

τε επενεργούν διαφορετικοί φυσιολογικοί παράγοντες. Το βάρος των μυών, όμως, πρέπει να είναι αρκετό για να σας επιτρέπει να εργάζεστε, να κινείστε και να ασκείστε αποτελεσματικά.

Όταν το στρώμα λίπους κάτω από την επιδερμίδα είναι τόσο παχύ, που το δέρμα «κρεμάει» γιατί η ελαστικότητά του δεν φτάνει για να το συγκρατήσει, τότε έχετε παραπανίσιο βάρος. Αντίθετα, αν το στρώμα λίπους είναι πολύ λεπτό, τότε έχετε λιγότερο βάρος από το κανονικό.

Για να κρίνετε αν έχετε το σωστό βάρος για τη σεξουαλική σας υγεία, πρέπει να λάβετε υπ' όψη σας όχι μόνο πόσο ζυγίζετε, αλλά επίσης την ποιότητα του δέρματος και το πάχος του λίπους από κάτω. Μια γυναίκα με φαρδύ σκελετό, με ύψος 1.60 εκ., αναλογίες 101-71-106 και βάρος 63 κιλά, που δεν έχει ρυτίδες και σακούλες, δεν έχει περιττό βάρος. Είναι τέλεια για τη σωματική της διάπλαση. Μια γυναίκα όμως στο ίδιο ύψος, η οποία ζυγίζει 63 κιλά, με ρυτίδες και σακουλιάσματα στην κοιλιά, στους μηρούς και στα μπράτσα, μπορεί να έχει περιττό βάρος κι ιδίως αν είναι λεπτοκόκαλη κι έχει μικρό θώρακα. Οι αναλογίες γι' αυτή τη σιλουέτα θα είναι 61-73-89 και το βάρος θα είναι συγκεντρωμένο στην κοιλιά και στα μπράτσα.

### Το μέγεθος του στήθους

Οι γυναίκες ανησυχούν τόσο για το μέγεθος του στήθους τους, όσο κι οι άντρες –κατά παράδοση– για το μέγεθος του πέους τους. Αλλά και στις δυο περιπτώσεις δε μπορούν να γίνουν σπουδαία πράγματα κι έτσι μια σωστότερη σχέση με το σώμα σας είναι ο καλύτερος τρόπος ν' απαλλαγείτε από την ανησυχία.

Οι λευκές, οι μαύρες και οι μελαχρινές έχουν συνήθως μεγαλύτερα στήθη από τις ανατολίτισσες, αλλά αυτές οι διαφορές ελαχιστοποιούνται αν ακολουθήσουν όλες από τα παιδικά τους χρόνια το ίδιο διαιτολόγιο. Το πιο συνηθισμένο μέγεθος στήθους είναι το 2. Το 50% των γυναικών φορούν στηθόδεσμο 2, ενώ το 25% φορούν 1, το 15% 3, και 10% 4. Και οι δυο μαστοί δεν έχουν συνήθως το ίδιο μέγεθος. Ο δεξιός μαστός είναι μεγαλύτερος στις δεξιόχειρες γυναίκες, ένα γεγονός που οι κατασκευαστές στηθοδέσμων φαίνεται



---

πως το έχουν αγνοήσει.

Το σχήμα και το μέγεθος του στήθους επηρεάζεται από το επίπεδο των υγρών και των ορμονών, ιδίως κατά την εμμηνορροία και την εγκυμοσύνη. Σεξουαλικά δραστήριες γυναίκες έχουν συνήθως σφιχτά και υγιή στήθη, πράγμα που οφείλεται επίσης και στο διαιτολόγιο. Το λίπος των μαστών είναι σκληρό και άκαμπτο όταν τρώτε πολλά ζωικά λίπη, και πιο μαλακό και εύκαμπτο όταν τρώτε φυτικά έλαια. Μπορείτε να βελτιώσετε την κατάσταση του στήθους κάνοντας μασάζ με ειδικό λάδι στην επιδερμίδα.

### Τα συνηθισμένα μεγέθη

Περίπου η μια στις δύο Αμερικανίδες κι Ευρωπαίες έχει μέγεθος 44-46, με 5 εκατοστά περισσότερα στους γοφούς απ' ό,τι στο στήθος.

### Πίνακες

Οι δυο στις τρεις γυναίκες μπορούν να χρησιμοποιήσουν τα μέτρα που δείχνουν οι πίνακες, αλλά οι ψηλές γυναίκες (από 1 μ. και 70 εκ. και πάνω) κι οι κοντές (από 1 μ. και 60 εκ. και κάτω) θα πρέπει να προσαρμόσουν τον μπουστό, τη μέση, τους γοφούς και τους μηρούς, προσθέτοντας (οι ψηλές) ή αφαιρώντας (οι κοντές) ένα εκατοστό για κάθε δύο εκατοστά διαφοράς ύψους.

Τα υπόλοιπα μέτρα διαφέρουν λιγότερο: ένα εκατοστό για τα μπράτσα και το φάρδος της λεκάνης, μισό εκατοστό για τους καρπούς και τους αστραγάλους για κάθε ίντσα ύψους.

Το βάρος διαφέρει κατά 1,8 κιλά για κάθε 2,5 εκατοστά ύψους ανάμεσα στις λεπτές, στις κανονικές και τις μυώδεις γυναίκες, και 2,2 κιλ. για κάθε 2,5 εκατοστά για τις «στρουμπουλές» ή τις «παχουλές».

Φυσιολογικές παρεκκλίσεις απ' αυτά τα βάρη συμβαίνουν όταν:

1). Έχετε μεγάλο στήθος προσθέστε 900 γραμμάρια αν είστε μέγεθος 3, 1,8 κιλά αν είστε μέγεθος 4 και 2,2 κιλά αν είστε μέγεθος 5.

---

2). Έχετε εξαιρετικά αναπτυγμένους, αλλά σφιχτούς μηρούς. Προσθέστε 1,3 κιλά αν είστε κάτω από 1,64 μ. 2,2 κιλά αν είστε κάτω από 1,70 μ. και 2,6 κιλά από κει και πάνω.

3). Αν έχετε εξαιρετικά αναπτυγμένους ώμους και μπράτσα, προσθέστε όπως και για τους μηρούς. Και στις δυο περιπτώσεις 2 και 3, «αναπτυγμένος» σημαίνει γεροδεμένος, χωρίς χαλαρώσεις και σακουλιάσματα.

## Πώς και τι μετράμε

**Ύψος:** Σταθείτε ξυπόλητη με την πλάτη ακουμπισμένη σ' ένα τοίχο. Βάλτε ένα βιβλίο πάνω στο κεφάλι, βεβαιωθείτε πως είναι ίσιο και σημειώστε τον τοίχο μ' ένα μολύβι στο σημείο όπου η κάτω όψη του βιβλίου ακουμπάει στον τοίχο. Μετρήστε με το μέτρο από το δάπεδο ως το σημάδι του μολυβιού.

**Καρπός:** Θα πρέπει να τον μετρήσετε στο λεπτότερό του σημείο, με την παλάμη ανοιχτή.

**Αστράγαλος:** Μετρήστε τον στο λεπτότερό του σημείο, καθώς θα στέκεστε όρθια.

Τα άλλα μέτρα δείχνουν πόσους μυς και πόσους μαλακούς ιστούς έχετε. Αυτά αλλάζουν όταν παχύνετε ή αδυνατίσετε πολύ.

Σημειώστε πως παίρνετε μισή εισπνοή για τη μέτρηση του θώρακα και πως χαλαρώνετε την κοιλιά για να μετρήσετε τη μέση.

Τώρα σημειώστε τα μέτρα σας στον πίνακα 2.

Συγκρίνετέ τα αφού τα προσαρμόσατε στο ύψος σας, με τα μέτρα που δίνονται στον πίνακα 1. Γράψτε στις στήλες Λ (λεπτή), Κ (κανονική), Μ (μυώδης), Π (παχουλή), τα μέτρα σας. Αν ταιριάζουν μ' αυτά του πίνακα 1, έχετε ήδη καλή σωματική διάπλαση, που σας επιτρέπει να κάνετε σωστά τις σεξουαλικές ασκήσεις.

## Πίνακας 1

### Γυναίκες 25 ετών: μέτρα σε εκατοστά

	Λ	Κ	Μ	Π
	Λεπτή	Κανονική	Μυώδης	Παχουλή
Μπούστο	86	91	96	100
Μέση	58	61	66	71
Γοφοί	89	94	96	104
Καρπός	15	16	16,5	17
Αστράγαλος	21	21,5	22	22,5
Ύψος	52	56	58,5	61
Βάρος (κιλά)	50	56	56	63

Τα μέτρα του καρπού και των αστραγάλων παραμένουν σταθερά στο σκελετό του ενηλίκου. Αυτά μαζί με το ύψος καθορίζουν το μέγεθος του σκελετού και τον τύπο του σώματος στον οποίο ανήκετε. Τα υπόλοιπα μέτρα διαφέρουν ανάλογα με τον τρόπο ζωής. Οι αριθμοί που δίνονται παραπάνω αναφέρονται σε ύψος 1,65 μ. κι είναι ενδεικτικοί της καλής σωματικής διάπλασης και του σωστού βάρους (σύμφωνα με το βιβλίο του συγγραφέα, «Human Measurement» Heinemann Educational Books, 1978).

## Πίνακας 2

**Τα μέτρα σας.** Γράψτε εδώ τα μέτρα σας και συγκρίνετέ τα με εκείνα του πίνακα 1, ανάλογα με την κατηγορία στην οποία ανήκετε. Αυτά τα μέτρα ποικίλουν από γυναίκα σε γυναίκα κι ανακαλύψαμε πως αυτό οδηγεί σε διαφορετικές σωματικές ανάγκες και σεξουαλικές συνήθειες.

---

Μπούστο  
Μέση  
Γοφοί  
Καρπός  
Αστράγαλος  
Ύψος

---

Βάρος  
Υψος

---

---

### 3. Διαιτολόγιο

Είναι ασφαλώς προτιμότερο να έχετε λίγο βάρος παραπάνω και να είστε γερή και δυνατή, παρά πολύ αδύνατη εξαιτίας μιας διαίτας από την οποία λείπουν οι απαραίτητες βιταμίνες. Οπωσδήποτε, τα πλεονεκτήματα ενός καλοφτιαγμένου σώματος – χωρίς υπερβάλλον βάρος – που λειτουργεί καλά, είναι τόσα, που αξίζει ο κόπος κι η προσπάθεια για να το πετύχετε. Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής έχουν κατορθώσει συχνά να βάζουν φραγμό στη γυναικεία λαιμαργία, διοχετεύοντας τον ενθουσιασμό των γυναικών για το φαγητό στη σωματική άσκηση.

Τρώω καλά, σημαίνει τέσσερα μικρά γεύματα την ημέρα. Καθημερινά πρέπει να τρώτε: γαλακτερά, ψάρι ή κρέας, φρούτα, ξηρούς καρπούς, λαχανικά και δημητριακά. Φροντίστε να τρώτε φρέσκες τροφές αντί κατεψυγμένες, κονσερβαρισμένες ή διατηρημένες και πάνω απ' όλα, να ποικίλετε το διαιτολόγιό σας.

Γυναίκες με παρατεταμένη εμμηνόρροια (η μια στις δέκα συνήθως) πρέπει να τρώνε φιλέτο ή συκώτι μια φορά την εβδομάδα. Το σπανάκι είναι επίσης μια καλή πηγή σιδήρου, όπως κι ένα ποτήρι κόκκινο κρασί. Οι πράσινες σαλάτες αυξάνουν την ικανότητα του σώματος ν' απορροφά το σίδηρο από το κρέας και το ψάρι.

#### Ποιοτική διατροφή

Ανακαλύψαμε πως η πρόοδος στις σεξουαλικές ασκήσεις ήταν πάντα γρηγορότερη, όταν το διαιτολόγιο ήταν σωστό. Χρειάζεστε ψητά, άπαχα κρέατα, άπαχα ψάρια, δύο ή τρία βραστά αυγά την εβδομάδα, συκώτι, (100 γρ. περίπου), αποβουτυρωμένο γάλα και τυρί πλούσιο σε πρωτεΐνες που κάνουν καλό στο δέρμα και δίνουν μια γενική αίσθηση σωματικής ευφορίας. Τα αυγά και το συκώτι παρέχουν βιταμίνη Β (ευεργετική για τα νεύρα, τα μαλλιά και το δέρμα). Τα γαλακτερά παρέχουν βιταμίνες Α και D οι οποίες βοηθούν τα οστά και το δέρμα. Χρειάζεστε φρούτα και λαχανικά για τη βιταμίνη C και για τις φυτικές τους ίνες. Οι φυτικές ίνες τονώνουν τους εσωτερικούς μύς του σώματος και

---

περιορίζουν την απορρόφηση του λίπους. Τέλος χρειάζεστε ακατέργαστα δημητριακά, όπως το σκούρο ρύζι ή το σιτάρι, που περιέχουν μέταλλα, φυτικά έλαια και βιταμίνη Β. Το λευκό ψωμί, η ζάχαρη και οι λιπαρές τροφές δεν είναι τόσο ευεργετικά.

Για να επωφεληθείτε περισσότερο από τις καλές τροφές, να τρώτε συχνά, τέσσερα γεύματα την ημέρα —οι περισσότεροι παχύσαρκοι «τσιμπούν» όλη μέρα και καταλήγουν με ένα φαγοπότι προτού πέσουν στο κρεβάτι. Ένα καλό πρόγευμα από δημητριακά, αποβουτυρωμένο γάλα, ένα βραστό αυγό ή ψητό μπέικον και φρέσκο φρούτο, είναι απαραίτητο για την ισορροπία των θερμίδων και τη σωστή θρέψη.

Είναι αδύνατον να παχύνετε από τα φρέσκα φρούτα. Θα έπρεπε να τρώτε 10 κιλά την ημέρα για να εξασφαλίσετε την ενέργεια ενός εικοσιτετραώρου. Γι' αυτό όταν πεινάτε, θα πρέπει να καταφεύγετε στο φρούτο. Τα βραστά λαχανικά δεν παχαίνουν ούτε αυτά.

### **Έλεγχος των θερμίδων**

Αυτό σημαίνει να παίρνετε μόνο όσες θερμίδες χρειάζεστε. Αν παίρνετε περισσότερες απ' όσες χρησιμοποιείτε στη δουλειά και στην ψυχαγωγία σας, τότε προσθέτετε βάρος, ενώ αν τρώτε λιγότερες, χάνετε βάρος επειδή καίεται το ήδη υπάρχον λίπος. Ένας καλός έλεγχος θερμίδων είναι απαραίτητος για να πετύχετε τα καλύτερα αποτελέσματα στις σεξουαλικές ασκήσεις. Φαίνεται ότι η παχυσαρκία μειώνει την αισθησιακότητα. Ωστόσο, μερικές γυναίκες είναι παχουλές από φυσικού τους. Αν είσαστε μια απ' αυτές, προσέχτε την κοιλιά σας. Είκοσι πέντε εκατοστά διαφορά ανάμεσα στη μέση και στους γοφούς είναι μια καλή αναλογία.

### **Βιταμίνες**

Επειδή χρειάζονται σε πολύ μικρές ποσότητες, συχνά υποτιμάται η σημασία τους. Αλλά, όπως τα μικροσκοπικά ρουμπίνια είναι απαραίτητα στο ρολόι, έτσι κι οι βιταμίνες είναι βασικές για το ανθρώπινο σώμα.

Το πρόβλημα με τις βιταμίνες είναι πως υπάρχουν τόσες πολλές, που τελικά είναι καθαρά θέμα τύχης να πάρουμε

αρκετές απ' αυτές μ' ένα εναλλασσόμενο διαιτολόγιο. Η σεξουαλικότητα βασίζεται στην επαρκή και καθημερινή λήψη βιταμινών, γιατί αν αυτή διαταραχθεί, χάνετε αυτά τα πολύτιμα πετράδια της σεξουαλικότητας με τα ούρα. Αυτό είναι γεγονός κι ιδίως για τις βιταμίνες C και B που ισορροπούν τα νεύρα και τη διάθεση.

Μια καλή διαίτα, που θα δίνει στον οργανισμό 250 mg βιταμίνη C, αποτελείται από μια φρέσκια σαλάτα, δύο τρία μήλα, δύο πορτοκάλια και μερικά φρεσκομαγειρεμένα λαχανικά. Αυτό το ποσοστό βιταμίνης C εμποτίζει το αίμα και τους ιστούς. Αν όμως παίρνετε αντισυλληπτικά χάπια, τότε θα πρέπει να καταναλώνετε περισσότερες ποσότητες από αυτά τα φαγητά, επειδή αυτά τα χάπια φαίνεται πως καταστρέφουν τη βιταμίνη C.

Οι έρευνες έχουν αποδείξει πως η ανεπάρκεια σε βιταμίνη B προκαλεί εκνευρισμό κι έλλειψη σεξουαλικής ορμής κι αν αυτή η έλλειψη συνεχιστεί, μπορούν να προκληθούν σοβαρότερες παθήσεις. Το ποσοστό βιταμίνης B στον οργανισμό μπορεί να καλυφτεί με τ' ακόλουθα: σукώτι μια φορά την εβδομάδα, σκούρο ρύζι, ψωμί ολικής άλεσης, μαγιά μπίρας και ακατέργαστα δημητριακά.

---

<b>ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ</b>	<b>ΑΠΟ ΠΟΥ</b>	<b>ΤΙ ΚΑΝΟΥΝ</b>
	<b>ΘΑ ΤΙΣ ΠΑΡΕΤΕ</b>	

Βιταμίνη C	φρέσκα πορτοκάλια, όλα τα φρούτα και τα λαχανικά	Προστατεύει από τα κρυολογήματα, τη γρίπη, διατηρεί το δέρμα νεανικό, ιδίως τα χείλη, τα μάτια, τις θηλές και τα σεξουαλικά όργανα.
Βιταμίνη E	ψωμί ολικής άλεσης, λάδι	Τονώνει τα μαλλιά, προστατεύει το δέρμα από τον αέρα της πόλης, τους πνεύμονες, αυξάνει την ποσότητα του σπέρματος στους άντρες και διεγείρει τα κολλικά υγρά.
Βιταμίνες B (ομάδα) νιασίνη	μαγιά μπίρας, ψωμί, σукώτι	Για ενεργητικότητα, για το δέρμα, κατά της κατάθλιψης και του εκνευρισμού.

---

B 12 φυλλικό οξύ	ζωικές τροφές, λαχανικά με πράσινα φύλλα	Προστατεύει από την αναιμία, προλαμβάνει την αναιμία, διατηρεί τους ιστούς υγιείς. Είναι ίσως η βιταμίνη που παρουσιάζει μεγαλύτερη έλλειψη στις γυναίκες.
Παντοθενικό οξύ θειαμίνη	αυγά, συκώτι, γάλα άπαχο χοιρινό, φλοιός δημητριακών, λάδι	Μετατρέπει το λίπος σε ενέργεια. Για ενέργεια και λειτουργίες των νεύρων.
Ριβοφλαβίνη	τυρί, αυγά	Για την υγεία του δέρματος, για την αντίσταση στις κοινές μολύνσεις του προσώπου.
Πυριδοξίνη	φλοιός των δημητριακών, λαχανικά με πράσινα φύλλα	Βοηθάει στην υγεία και ζωντάνια των μαλλιών.
Καροτίνη (που παράγει βιταμίνη A)	ντομάτες, ροδάκινα, καρότα	Υγιή οστά
Εργοστερόλη και διϋδρο- χοληστερόλη	μαγιά μπίρας, μανιτάρια, συκώτι, ζωικό λίπος	Αυτές οι δυο στερόλες με το φως του ήλιου σχηματίζουν βιταμίνη D.
Βιταμίνες D	συκώτι ζώων και ψαριών και τα λάδια που παράγονται απ' αυτά	Βασικές για την υγεία των οστών.

## Λίπη

Η κατάσταση του δέρματος και η σιλουέτα του σώματός σας εξαρτώνται από το λίπος. Τα φυτικά έλαια, οι ξηροί καρποί, ο φλοιός των φρούτων και των λαχανικών, το συκώτι και το ψάρι περιέχουν πολλά χρήσιμα έλαια. Η κρέμα γάλακτος, το βούτυρο, το γάλα και το γιαούρτι παρέχουν επίσης πολλά λίπη, αναγκαία για την υγεία και την ευεξία μας. Τα ζωικά λίπη βρίσκονται στα παχιά κρέατα, και στο λαρδί και δεν είναι ιδιαίτερα ωφέλιμα όταν τρώγονται σε υπερβολικές ποσότητες.

Οι βιταμίνες A, D, E και K είναι λιπαρές από τη φύση τους. Ακόμα κι η χοληστερόλη είναι απαραίτητη για την παραγωγή των σεξουαλικών ορμονών, αλλά σε πολύ μικρό-

---

τερες ποσότητες απ' ό,τι καταναλώνουμε συνήθως. Υπερβολική λήψη λίπους, οποιουδήποτε είδους, είναι ανθυγιεινή. Η διαίτά σας πρέπει να περιέχει μεγάλη ποικιλία θρεπτικών τροφών για να έχετε όσο το δυνατόν καλύτερη σεξουαλική υγεία.

Τα λάδια που χρησιμοποιούνται στη μαγειρική είναι: το ελαιόλαδο, το ηλιέλαιο, το αραβοσιτέλαιο, το φυσιτέλαιο και άλλα σπορέλαια.

Τα λίπη είναι ελαφρώς οξεία από τη φύση τους, αλλά δεν διαλύονται εύκολα στο νερό. Το λίπος που περιέχεται στο δέρμα σας δεν το αφήνει να στεγνώσει και η ποιότητα της επιδερμίδας του προσώπου και του σώματος εξαρτάται από τις λεκιθίνες οι οποίες χρειάζονται για να κάνουν λεία την επιφάνεια των κυττάρων του δέρματος. Οι λεκιθίνες είναι ένα συστατικό όλων των κυττάρων του σώματος και βρίσκονται συγκεντρωμένες στον κρόκο του αυγού, στο συκώτι και στα μυαλά.

Όπως και το μεγαλύτερο μέρος του σώματος, έτσι και τα νεύρα αποτελούνται κατά τα τρία τέταρτα από νερό. Το λίπος είναι το δεύτερο σημαντικό συστατικό του εγκεφάλου. Από τις ίνες των νεύρων στέλνουμε και δεχόμαστε μηνύματα προς και από τον εγκέφαλο προς τα διάφορα μέρη του σώματος. Κάθε ίνα περιβάλλεται από λίπος το οποίο το προστατεύει και παίζει ρόλο αγωγού στη μετάδοση των νευρικών ερεθισμών που μεταφράζονται από τον εγκέφαλο σε ηδονή, όσφρηση, αφή και άλλες αισθήσεις.

### **Μέταλλα**

Η μεγάλη διαφορά ανάμεσα στα μέταλλα και τις άλλες τροφές είναι πως δεν υπάρχει γι' αυτά υποκατάστατο, ενώ μπορεί να παραχθεί ζάχαρο από τις πρωτεΐνες και λίπος από το ζάχαρο, το σίδηρο δεν μπορεί να παραχθεί από το μαγνήσιο, ούτε το νάτριο από το κάλιο.

Πολλά από τα βασικότερα μέταλλα υπάρχουν άφθονα στα φαγητά μας. Θα 'πρεπε λοιπόν να τα προμηθευόμαστε χωρίς δυσκολία, αλλά συχνά προκαλούνται επιπλοκές από τη διαίτά μας η οποία βασίζεται στην άσπρη ζάχαρη, το άσπρο αλεύρι και το υπερβολικό αλάτι. Πιο κάτω υπάρχει ένας οδηγός για τα μέταλλα, τις πηγές τους και την ωφέλειά τους.



---

**(Mg) Μαγνήσιο:** Το σώμα μας περιέχει 20-25 γραμ. μαγνήσιο, το περισσότερο στα οστά. Οι πηγές του είναι τα δημητριακά, το κρέας, τα φρέσκα λαχανικά. Η υπερβολική χρήση οινοπνευματωδών αυξάνει την απώλεια του μαγνησίου από το σώμα και η σοβαρή απώλεια μαγνησίου μπορεί να προκαλέσει μυικό τρόμο (τρεμούλα), παραλήρημα, ακόμα και σπασμούς.

**(K) Κάλιο:** Το κάλιο είναι δεμένο με την ισορροπία των υγρών. Υπάρχουν επαρκείς ποσότητες στα κρέατα και τα λαχανικά, αλλά πολλές άλλες τροφές περιέχουν υψηλό ποσοστό νατρίου κι αυτό μπορεί να οδηγήσει σε ανισορροπία ανάμεσα στο νάτριο και το κάλιο. Το επίπεδο του καλίου επηρεάζεται πολύ από το στρες. Ένα σοκ μπορεί να προκαλέσει διαρροή καλίου από τα κύτταρα στο αίμα κι η έλλειψη καλίου προκαλεί μυική αδυναμία, κακή λειτουργία της καρδιάς και οξυθυμία.

**(NaCl) Χλωριούχο νάτριο:** Το αλάτι -χλωριούχο νάτριο- είναι βασικό για την υγεία, αλλά η υπερβολική παρουσία του χαλάει την ισορροπία των άλλων μετάλλων. Κι όταν η συγκεκριμένη ισορροπία σημαντικών μετάλλων διαταράσσεται στους ιστούς, πάσχει ο συντονισμός κι η λειτουργία του νευρικού συστήματος κι η μυική δύναμη. Τα περισσότερα κονσερβαρισμένα κι ευκολόχρηστα φαγητά, έχουν πάρα πολύ χλωριούχο νάτριο.

**(Ca) Ασβέστιο:** Παρ' όλο που ολόκληρο το σώμα μας περιέχει 1 έως 1 1/2 κιλό ασβέστιο, το περισσότερο βρίσκεται στα οστά. Ωστόσο είναι βασικό για τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και την πήκτικότητα του αίματος. Γενικά παίρνουμε το 1/5 της καθημερινής ποσότητας ασβεστίου που χρειάζεται ο οργανισμός από το τρεχούμενο νερό. Εξαρτάται από το διαιτολόγιό σας να πάρετε το υπόλοιπο.

**(Se) Σελήνιο:** Η επίδραση της βιταμίνης E αυξάνεται από το σελήνιο. Και τα δυο είναι βασικά για την ανάπτυξη, την υγεία των ιστών και την γονιμότητα. Δεν έχει γίνει απόλυτα αντιληπτό το πώς επενεργεί, αλλά εξαιτίας της σχέσης του με τη βιταμίνη E, υποθέτουμε πως κρατάει χαμηλό το επίπεδο του υπεροξειδίου στους ιστούς. Το υπεροξειδίο είναι ένα φυσικό δηλητήριο που μπορεί να βλάψει τους ιστούς. Ο

---

φλοιός των σπόρων είναι μια σημαντική φυσική πηγή βιταμίνης Ε που δυστυχώς δεν βρίσκεται πια στο λευκό αλεύρι ή στο λευκό ψωμί. Το μεγαλύτερο μέρος σεληνίου που υπάρχει στα λαχανικά, χάνεται καθώς τα βράζουμε.

**(I) Ιώδιο:** Δεν είναι βέβαιο πόσο ιώδιο χρειαζόμαστε κάθε μέρα, αλλά υπολογίζεται πως 211 μικρογραμμάρια είναι αρκετά. Είναι ιδιαίτερα σημαντικό για τις εγκύους, τις γυναίκες που θηλάζουν και τα παιδιά. Ιωδιούχα άλατα βρίσκετε εύκολα στα σούπερ μάρκετ. Πολλά καθημερινά προϊόντα περιέχουν μικρές ποσότητες ιωδίου. Τα θαλασσινά είναι μια καλή πηγή. Όταν το ιώδιο βρίσκεται σε μικρές ποσότητες στον οργανισμό, προκαλούνται βρογχοκήλες. Το ιώδιο είναι βασικό συστατικό των ορμονών του θυρεοειδούς αδένος, ο οποίος ρυθμίζει την παραγωγή θερμότητας κι ενέργειας στο σώμα. Η λειτουργία του θυρεοειδούς είναι ιδιαίτερα σημαντική για την σταθερότητα της ψυχικής διάθεσης. Οι γυναίκες είναι πιο ευπαθείς από τους άντρες στις βρογχοκήλες.

**(Co) Κοβάλτιο:** Αυτό το μέταλλο βρίσκεται στην καρδιά της βιταμίνης Β12. Υπάρχει στο συκώτι και σε άλλες ζωικές τροφές. Η έλλειψη κοβαλτίου προκαλεί κόπωση και σοβαρές μορφές αναιμίας.

**(Cu) Χαλκός:** Χρειάζεστε περίπου 2 mg χαλκό την ημέρα. Ο χαλκός βρίσκεται στις ίδιες τροφές με τον σίδηρο κι έτσι αν μια διαίτα είναι χαμηλή σε σίδηρο, θα είναι χαμηλή και σε χαλκό. Η ανεπάρκεια σε χαλκό προκαλεί κόπωση και κακή λειτουργία του αίματος, όπως κι η βιταμίνη Β12.

**(Mn) Μαγγάνιο:** Το μαγγάνιο είναι ουσιώδες για τη σεξουαλική ανάπτυξη και σημαντικό για την παραγωγή ενζύμων τα οποία βοηθούν στην οξειδωση των ζαχάρων και στην παραγωγή ενέργειας. Τα άλατα των μαγγανίων είναι συνήθως χρωματιστά. Υπάρχει μεγαλύτερη συγκέντρωση μαγγανίου στο χρωματιστό μέρος του ματιού παρά στο υπόλοιπο μάτι. Βρίσκεται στα καρύδια, τα δημητριακά, τα όσπρια και τα λαχανικά με φύλλα, τα οποία περιέχουν περίπου είκοσι μέρη μαγγανίου στο ένα εκατομμύριο. Τα ξερά και τα φρέσκα φρούτα, τα λαχανικά χωρίς φύλλα, το κρέας και τα πουλερικά περιέχουν από ένα έως πέντε μέρη μαγγανίου

---

στο ένα εκατομμύριο, ενώ το ψάρι και τα γαλακτερά πολύ λιγότερα. Το αλεύρι ολικής άλεσης περιέχει τριάντα ένα μέρη μαγγάνιο στο ένα εκατομμύριο, ενώ το λευκό, μόνο πέντε στο ένα εκατομμύριο. Αν οι μισές θερμίδες που καταναλώνετε προέρχονται από λευκό αλεύρι, η λήψη μαγγανίου μπορεί να είναι περιορισμένη.

**(Fe) Σίδηρος:** Τα ερυθρά αιμοσφαίρια περιέχουν αιμοσφαιρίνη που η βάση της είναι ο σίδηρος. Χωρίς σίδηρο, η αιμοσφαιρίνη δε μπορεί να λειτουργήσει σαν φορέας οξυγόνου. Στα άλλα κύτταρα του σώματος, ο σίδηρος έχει διάφορες και ποικίλες λειτουργίες, αλλά η μερική έλλειψή του προκαλεί κόπωση, ενώ ακόμα μεγαλύτερη έλλειψη προκαλεί δύσπνοια και ταχυπαλμία. Μια θρεπτική ουσία είναι άχρηστη ώσπου να μπει στο αίμα κι ένας καλός τρόπος να απορροφηθεί ο σίδηρος είναι να τρώτε κρέας με σαλάτες κι όλα τα φρούτα με υψηλό ποσοστό βιταμίνης C. Ένας χυμός πορτοκαλιού θα σας βοηθήσει να απορροφήσετε σίδηρο. Η ικανότητα απορρόφησης σιδήρου διαφέρει από άτομο σε άτομο.

**(F) Φθόριο:** Το φθόριο περιέχεται σε μικρές ποσότητες στα δόντια, αφού είναι ένα από τα συστατικά τους. Ο οργανισμός προμηθεύεται φθόριο μ' ένα καλό διαιτολόγιο και με το νερό που περιέχει φυσικά φθοριούχα άλατα από το έδαφος. Η έλλειψη φθορίου δεν προκαλεί από μόνη της φθορά των δοντιών και των οστών, αλλά εάν υπάρχει έλλειψη φθορίου, η ζάχαρη προκαλεί πολύ εύκολα φθορές. Η φθορίωση του νερού επιτυγχάνεται με την προσθήκη φθοριούχων αλάτων.

**(S) Θείο:** Αν η λήψη πρωτεϊνών είναι επαρκής, τότε θα είναι κι η λήψη θείου, αφού αυτό αποτελεί ουσιαστικό συστατικό των πρωτεϊνών. Παίζει επίσης σημαντικό ρόλο και στο αναπνευστικό. Πηγές θείου είναι το κρέας, το ψάρι, τα αυγά, τα φασόλια και τα δημητριακά.

**(P) Φωσφόρος:** Είναι βασικό στη δομή των οστών και των δοντιών, στην εναποθήκευση ενέργειας στους μυς και σαν συστατικό - κλειδί των γονιδίων. Βρίσκεται στις πρωτεΐνες, το κρέας, το ψάρι και στα γαλακτερά. Οι ελλείψεις είναι σπάνιες, εκτός εάν η διαίτά σας στερείται ποικιλίας. Πάν-

---

τως πολλά παρασκευασματα και επεξεργασμένες τροφές περιέχουν ελάχιστο φωσφόρο.

**(Zn) Ψευδάργυρος:** Ο ψευδάργυρος χρειάζεται σε τόσο μικρές ποσότητες, που η σημασία του έγινε μόλις πρόσφατα γνωστή. Είναι ένα αναντικατάστατο συστατικό στο μηχανισμό ο οποίος διατηρεί το επίπεδο των αναπνευστικών καταλοίπων στο αίμα σε ανεκτά επίπεδα. Ο δείκτης του ψευδάργυρου στο αίμα αυξομειούται εύκολα και πέφτει γρήγορα με το στρες. Το φυτικό οξύ το οποίο βρίσκεται στο σταρένιο ψωμί παρεμβαίνει στην απορρόφηση του ψευδάργυρου κι έτσι μια διαίτα με χάμπουργκερ και δημητριακά, για παράδειγμα, που περιέχουν φυτικό οξύ, προμηθεύει ελάχιστο ψευδάργυρο στον οργανισμό. Εάν το ψητό μοσχάρι βαθμολογείται με 100 ως προς την περιεκτικότητά του σε ψευδάργυρο, το λευκό ψωμί βαθμολογείται με 10, το ψωμί ολικής άλεσης με 20 (το φυτικό οξύ μειώνει ένα μέρος, αλλά όχι ολόκληρη την ποσότητα του ψευδάργυρου), οι πατάτες 10, τα φρούτα και τα λαχανικά γενικά από 1 έως 5. Τα εγκαύματα κι οι πληγές επουλώνονται πιο γρήγορα με την ανάλωση αλάτων του ψευδάργυρου, ιδίως αν η προηγούμενη διαίτα υπήρξε χαμηλή σε ψευδάργυρο. Τα αποτελέσματα της έλλειψης ψευδάργυρου είναι η αύπνια, το άγχος, η ελάττωση της ελαστικότητας του δέρματος που προκαλεί εκτεταμένες κηλίδες, η πτώση των μαλλιών, η απώλεια της όσφρησης και της γεύσης, η διακοπή της εμμηνόρροιας κατά την εφηβεία.

**(Cr) Χρώμιο:** Το χρώμιο χρειάζεται για να διατηρεί σ' επάρκεια τη γλυκόζη στο αίμα και για την προστασία κατά του διαβήτη. Το περισσότερο χρώμιο το παίρνουμε από τη μητέρα μας, συνεπώς οι γυναίκες που έκαναν δύο ή περισσότερα παιδιά έχουν συνήθως λιγότερο χρώμιο στους ιστούς τους από άλλες γυναίκες. Το χρώμιο γίνεται όλο και πιο δύσκολο να το προμηθευτεί ο οργανισμός σε επαρκείς ποσότητες, με το διαιτολόγιο που επικρατεί στη Δύση, επειδή είναι συγκεντρωμένο στον εξωτερικό φλοιό των σιτηρών και χάνεται κατά το άλεσμα που είναι απαραίτητο για την παραγωγή λευκών αλεύρων. Το χρώμιο χάνεται επίσης με την επεξεργασία της ζάχαρης. Αυτό προκύπτει από το γεγο-

---

νός ότι υπάρχουν σημαντικές ποσότητες στη σκούρα ζάχαρη και στη μελάσσα, αλλά καθόλου στη λευκή ζάχαρη.

## ΕΥΡΕΤΗΡΙΟ ΑΣΚΗΣΕΩΝ

	Σελ.
Ανόρθωση των μαστών .....	73
Ασκήσεις «αίλουρου» .....	52
λεοπάρδαλη .....	54
πάνθηρας .....	55
σιαμέζα .....	52
τίγρης .....	54
Ασκήσεις για τα οπίσθια .....	87
Ασκήσεις για τη μέση .....	37
Ασκήσεις για την πλάτη και το στέρνο .....	38
Ασκήσεις για το εφήβαιο και τους μηρούς .....	40
Ασκήσεις για το κεφάλι και το λαιμό .....	69
Ασκήσεις για τον μπούστο .....	75
Ασκήσεις για το στέρνο και τους ώμους .....	39
Ασκήσεις για τους γλουτούς .....	37
Αυτοϊκανοποίηση .....	99
Βαθύ κάθισμα .....	90
Βήξιμο .....	69
Διάφοροι ήχοι .....	72
Έκταση των μηρών .....	83
Έλεγχος της ούρησης .....	89
Ενεργοποίηση .....	46
Ευλυγισία .....	48
Κινήσεις της λεκάνης μπρος - πίσω .....	78
Κοιλιακή έκταση .....	43
Κόλπος	
άνοιγμα .....	84
σύσφιξη .....	86
χαλάρωση .....	85
Λεκάνη και κόλπος .....	91
Μασάζ .....	56
Μασάζ με τις παλάμες .....	94
Μασάζ στις θηλές .....	73
Μηροί .....	82
Μισό τόξο .....	95
Ολόκληρο τόξο .....	95
Περιοχή G .....	94
Πλατάγισμα των χειλιών .....	70
Ραχιαία έκταση .....	45
Ρούφηγμα της γλώσσας .....	71
Ρυθμική κίνηση της γλώσσας .....	70
Σεξουαλικά χάρδια .....	58
Στα τέσσερα .....	98

---

Στην πλαζ .....	63
Ταλαντεύσεις .....	62
Τόνωση της λεκάνης .....	77
Τόνωση του στήθους και της σπονδυλικής στήλης .....	74
Τρεμούλιασμα .....	92
Φρεσκάρισμα .....	96
Χαλάρωση του πρωκτού .....	88
Χαμόγελο .....	69
Χορός της κοιλιάς .....	79

**Οι Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής** είναι ένα βιβλίο που ανοίγει καινούριους ορίζοντες, γιατί είναι η πρώτη φορά που προσφέρεται στις γυναίκες ένα πρόγραμμα τέτοιων ασκήσεων ειδικά καταρτισμένο γι' αυτές.

Όλα τα προγράμματα με ασκήσεις γυμναστικής μέχρι σήμερα αγνοούσαν εκείνα τα μέρη του σώματος της γυναίκας που έχουν σχέση με τη σεξουαλικότητά της. Όμως το βιβλίο με τις Ασκήσεις Σεξουαλικής Αγωγής για Γυναίκες έρχεται να βάλει ένα τέλος σ' αυτή την κατάσταση, βοηθώντας τις γυναίκες να καταλάβουν πως είναι σε θέση να βελτιώσουν την υγεία τους, να επεκτείνουν την αυτογνωσία τους και να νιώθουν κάθε στιγμή εκείνο το ηδονικό συναίσθημα που συνήθως το λέμε σεξουαλικό.

Μ' αυτές τις ασκήσεις οι γυναίκες θα γνωρίσουν καλύτερα τον εαυτό τους, θα μάθουν να αντιμετωπίζουν τα προβλήματα της εμμηνόρροιας, του στρες και του άγχους και να διατηρούνται σε φόρμα μετά τη γέννα.

Είναι ένα ιδεώδες βιβλίο για την υγιή, ζωντανή και ολοκληρωμένη γυναίκα.