

## Kako vježbom poboljšati seksualni život!

*Svi znamo da je seks odličan za naše zdravlje, a za dobar seks potrebno je odlično zdravlje. Uf, kakav začarani krug! Svi uživamo u samopouzdanju koje dolazi uz dobru liniju, ali postoji li bolja motivacija za ostati u formi od kvalitetanog seksualnog života? LELO vam otkriva kako ga poboljšati*

LELO, brand koji se brine za seksualno blagostanje, vjeruje da bi svi trebali uživati u kvalitetnom seksu, ali isto tako [LELO](#) će vam otkriti kako ga poboljšati...

### Rastezanje

Bol u donjem dijelu leđa može ozbiljno narušiti vaše avanture ispod plahte, stoga čuvajte svoju kralješnicu. S vremenom i pravim vježbama savladat ćete ambiciozne Kama Sutra poze bez imalo razmišljanja. Isprobajte „happy baby“ yoga pozu kako biste istegnuli kralješnicu, dok istovremeno opuštate mišiće nogu i kukova koji na nju vrše pritisak. Ležite na leđa, savijte koljena prema prsima, i primite se za vanjsku stranu vaših stopala. S gležnjevima iznad koljena, polako se spuštajte nazad dok se trtica spušta prema podu te zadržite položaj nekoliko minuta. Isto tako za donji dio leđa, gluteuse i fleksore kuka možete isprobati „škorpion“ rastezanje. Za vrijeme ovog rastezanja ležite na trbuh i ispružite ruke. Zadržite se prsima okrenutim prema podu te pokušajte dići lijevu nogu prema desnoj ruci (skroz je u redu ako ne možete tako daleko!) i isto tako ponovite s drugom nogom i rukom.

### Središte

Više od 20 mišića čini središnji dio vašeg tijela, koje ovisno o vašem položaju stabilizira vaša leđa i omogućava snažnije rotacije. Ono čime ćete vaše mišiće održati u dobroj formi jest jednostavna zdjelčna vježba gdje ležite na leđima, koljena su vam savijena, a stopala ravno na podu. Polako počnite podizati kukove dok napinjete trbušne mišiće, guzu, zajedno s unutarnjim i Kegelovim mišićima. Ovu vježbu ponovite 20 puta.

### Gornji dio tijela

Za ovu odličnu vježbu trebat će vam pilates lopta koja doprinosi razvijanju snažnog gornjeg dijela tijela, ali isto tako radi na jačanju mišića središnjeg dijela vašeg tijela. U položaj trbušnjaka stavite potkoljenice na sam vrh lopte dok leđa, bokove i ruke držite

uspravne. Prebacujte se naprijed-nazad po lopti, približavajte koljena prsima, a zatim se odgurujte nogama nazad. Ovo je poprilično teška vježba, ali izrazito korisna, provjerite možete li ponoviti 10 puta.

### **Donji dio tijela**

Za seksepilnije, čvršće noge popraćene dobrom guzom isprobajte čučnjeve. Jako su jednostavni – stavite pete čvrsto na pod, savinite se kao da sjedite na nevidljivoj stolici, zatim se ponovno ustanite. Što se više spustite to više radite na svojim gluteus mišićima. Za početak možete početi s 15 sporijih ponavljanja, a kasnije i do 30.

### **Kegelove vježbe**

Ako ste žena koja voli seks, morate voljeti Kegelove mišiće. To su oni mišići koji se stežu prilikom orgazma. Toniranjem istih pojačava se senzacija, a klimaks postiže brže. Bonus na kraju je to što vježbanjem mišić postaje čvršći, a to je prednost u kojoj će i partner uživati. Pobjeda! Već je poznato da dobar seks nema veze s godinama; ako već niste započeli svoju Kegel avanturu, sada je vrijeme! Prvo morate prepoznati mišiće zdjeličnog dna. Najlakši način za to je da stavite čist prst u vaginu. Zategnite mišiće i gotovo, identificirali ste. Drugi način je zaustavljanje mokrenja u sredini mlaza. Osjetite to? To su mišići koje treba pritisnuti za bolji tonus. Ova metoda koristi se samo za potrebe učenja, i ne bi trebala biti nešto što svakodnevno radite. Jednom kada saznate što se dolje događa, vrijeme je da počnete: stisnite mišiće na 5 sekundi, isto tako ih opustite na 5 sekundi i ponovite. Ciljajte 3 vježbe dnevno s 5 ponavljanja. Uskoro ćete moći zadržati dulje (probajte do 10 sekundi) i osjetiti kako jačaju.

### **Disanje**

Vaše tijelo i um najvažnija su seksualna dobra, a postoje trikovi koje biste mogli isprobati kako biste poboljšali svoje seksualne performanse. Jedan od trikova je kontroliranje disanja. Za vrijeme vođenja ljubavi svjesno se potrudite da vaše disanje bude vježba intimnosti. Brojanje tijekom seksa sve je samo ne seksi, ali dobar obrazac je da udahnete na 5 sekundi, zadržite 3, izdišete 7, a zatim se opustite. To je to, zastanite par sekundi nakon što ste izdahnuili jer je nemoguće izdržati ovako kroz cijeli seks, ali je dobra smjernica prema tome da vi i partner uskladite disanje jer će vam se na kraju sinkronizirati i tijela. Također duboko i polagano disanje čine iskustvo intenzivnijim i dobili ste savršen recept za jednostavan, zadovoljavajući, prirodan i nevjerovatno efikasan seks.

**Na kraju i nije bitno koju ćete vježbu odabrati, samo je bitno da napravite barem jednu, vjerujte nam, zasigurno je vrijedno i nećete požaliti.**