

E-BOOK



POMPOARISMO

A ginástica íntima
que vai ***além do prazer***

VAGI VAGINA
SEM
NEURA

ÍNDICE

Como começou meu interesse por exercícios íntimos?.....02

Pompoarismo, Kegels e Ginástica Íntima.....03

Você já ouviu falar de assoalho pélvico?.....05

Seis maneiras de perceber se a sua musculatura está contraindo corretamente.....09

Dica 1: Espelho.....09

Dica 2: VagiFit.....10

Dica 3: Toque-se.....11

Dica 4: Sinta a vibração.....12

Dica 5: Segure o xixi.....13

Dica 6: Segure seu clitóris.....14

O que o músculo precisa ter?.....15

Mas pera aí, quais os benefícios vou ter ao praticar os exercícios íntimos?

Iniciando os exercícios diários.....17

Exercício 1: Dê bom dia para seu assoalho pélvico!.....18

Exercício 2: Força.....18

Exercício 3: Agilidade.....19

Exercício 4: Coordenação.....19

Ginástica Íntima com acessórios, qual escolher?.....21

1) VagiFit.....22

2) Cone vaginal.....23

3) Vibrador.....23

4) Ben-wa.....24

Coloque em prática o pompoarismo.....25

Chupitar.....26

Estrangular.....26

Expelir.....27

Ordenhar.....28

Sugar.....28

Torcer.....29

Travar.....29

Contra-indicações.....31

Como higienizar os acessórios de pompoarismo.....32

Agradecimento.....33



Como começou meu interesse por exercícios íntimos?

Muitas mulheres me seguem no Instagram, mas poucas conhecem a minha trajetória com exercícios íntimos. Por isso, vale a pena ler essa introduçãozinha, pois provavelmente você vai se identificar!

Bem, vamos lá!

Tudo começou em 2004, quando iniciei minha vida sexual. Em praticamente todas as minhas relações havia entrada de ar na vagina. Nesse ano, eu estava próxima de completar 16 anos de idade e assuntos de sexualidade chamavam minha atenção. As revistas para público feminino, como Marie Claire e Nova, me interessavam muito e tudo o que lia colocava em prática com meu namoradinho da época, inclusive dar o cool (hahaha, acharam que ele ia ficar fora dessa, não é?).

Lembro muito bem da primeira vez que li a respeito de pompoarismo, sobre as bolinhas para serem introduzidas na vagina, os movimentos que poderiam ser feitos durante o sexo como ordenhar, estrangular, chupitar, e foi quando descobri que a entrada de ar na vagina não era algo normal, apesar de ser comum (e que se chama flatos vaginais). Como nunca havia conversado com alguém a respeito, achei que era algo que aconteceria sempre. Mas depois fui entender que se tratava de enfraquecimento da musculatura vaginal e, aliás, este foi o maior parâmetro para sentir que meus exercícios estavam fazendo efeito. Desde então se passaram mais de 15 anos e nunca deixei de fazer minhas contrações vaginais um dia sequer, pois senti muita diferença na minha vida sexual.

No começo é preciso executar os exercícios de forma muito regrada até que a musculatura seja fortalecida mas, depois disso, as contrações passam a ser mais “automáticas” e você poderá fazê-las em qualquer lugar, sem nem pensar muito. Agora, chega de história e partiu conteúdo! Espero que você goste do que eu tenho para compartilhar!

BEIJO E BOA LEITURA!

VAGI

Pompoarismo, Kegels & Ginástica Íntima.

Esses três termos significam nada mais do que o fortalecimento da musculatura vaginal com a finalidade de melhorar a sensibilidade durante a relação sexual e masturbação, gerando, assim, prazer e orgasmos mais intensos de quem pratica. Também proporciona mais prazer para o parceiro pela sensação de estreitamento vaginal e massagem no pênis, caso essa seja sua preferência sexual.

A técnica milenar do pompoarismo surgiu no oriente. Originou-se na filosofia tântrica com a finalidade de preparar os casais para ritos de fertilidade, afinal, pompoarismo serve inclusive para homens, já que garante melhor ereção e controle ejaculatório. Com o passar dos anos foi aperfeiçoada pelas mulheres da Tailândia e esse legado é transmitido até hoje para as gerações seguintes.

Em 1950, o médico Arnold Kegel percebeu que mulheres que praticavam os exercícios de contração apresentavam menos chances de desenvolver incontinência urinária, flacidez vaginal, prolapso genital, além de preparar o corpo da mulher para a gestação e o parto. Outro relato comum entre as pacientes que se exercitavam era o primeiro orgasmo. Desde então, as técnicas vem sendo aperfeiçoadas pela Fisioterapia Pélvica para tratamento e prevenção de muitas disfunções do assoalho pélvico, bem como os problemas sexuais femininas.

Infelizmente, sabe-se que ao menos

50% DAS MULHERES IRÃO APRESENTAR ALGUMA QUEIXA DOS PROBLEMAS CITADOS ANTERIORMENTE.

E tenho certeza que você não quer passar por situações como perder urina ao tossir, rir ou espirrar, não é? Saiba que até mesmo exercícios como corrida, jump, agachamentos, abdominais exercem impacto sobre a musculatura vaginal e podem enfraquecer o assoalho pélvico. **Por isso, as técnicas de fortalecimento devem começar o mais cedo possível na vida da mulher!**

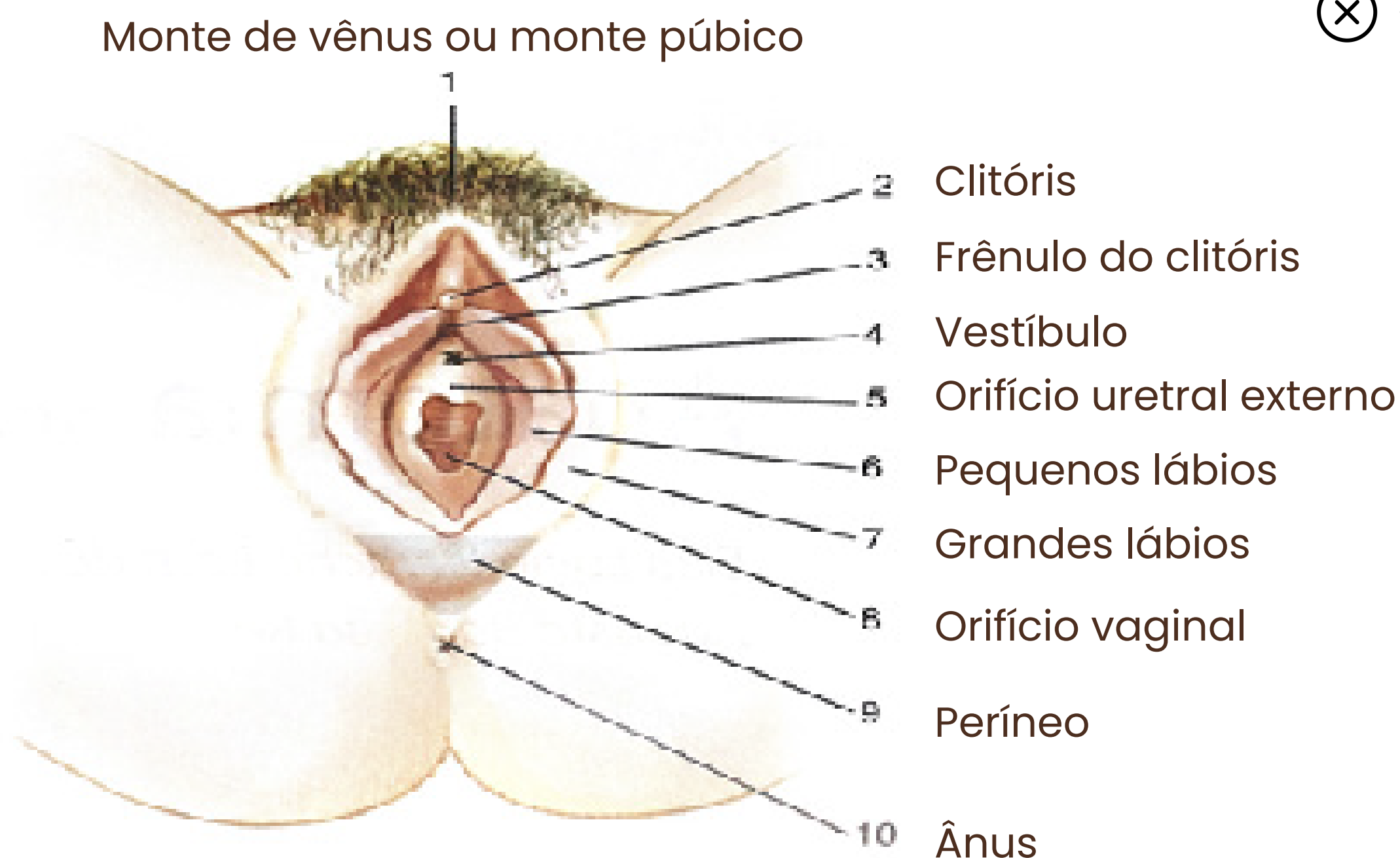
Ao treinar sua musculatura íntima diariamente você irá garantir melhor qualidade sexual e funcional e também estará apta a realizar as oito excitantes manobras com seu parceiro (ou parceira). Mas antes disso você treinará sozinha, com ou sem o auxílio de acessórios como ben-wa, cones vaginais e vibradores. O nome que você usará para definir a técnicas é indiferente, seja pompoarismo, kegels ou ginástica íntima. O importante é que as mulheres incluam na sua rotina exercícios íntimos para melhorar desempenho sexual e evitar disfunções futuras. É investimento em saúde e bem-estar generalizados.

Você já ouviu falar de assoalho pélvico?

A grande maioria das mulheres desconhece o assoalho pélvico. Então, como falar sobre os exercícios para fortalecimento dessa região?

O conhecimento é quase nulo e, geralmente, as mulheres descobrem esse complexo de musculaturas quando iniciam a prática do pompoarismo ou quando apresentam disfunções, como perda de urina, e procuram ajuda de um especialista. Quando o assunto é o objetivo sexual do pompoarismo, a informação mais compartilhada é o prazer proporcionado ao parceiro por meio do massageamento feito com a vagina no pênis. Mas estou aqui para te mostrar a outra versão da história, na qual o prazer da mulher é a meta principal.

O assoalho pélvico é um conjunto de 13 músculos que formam uma espécie de rede que suporta a bexiga, o útero e o intestino. Fica localizado nos seis primeiros centímetros da entrada do canal vaginal. Quando esse complexo muscular está fortalecido, percebemos benefícios terapêuticos como um bom controle de contrações de esfíncteres do ânus e da uretra (sem o qual seria impossível segurar urina e fezes), além de melhoras no âmbito sexual como aumento da lubrificação, despertar dos pontos de prazer, estreitamento da vagina e orgasmos mais vigorosos.



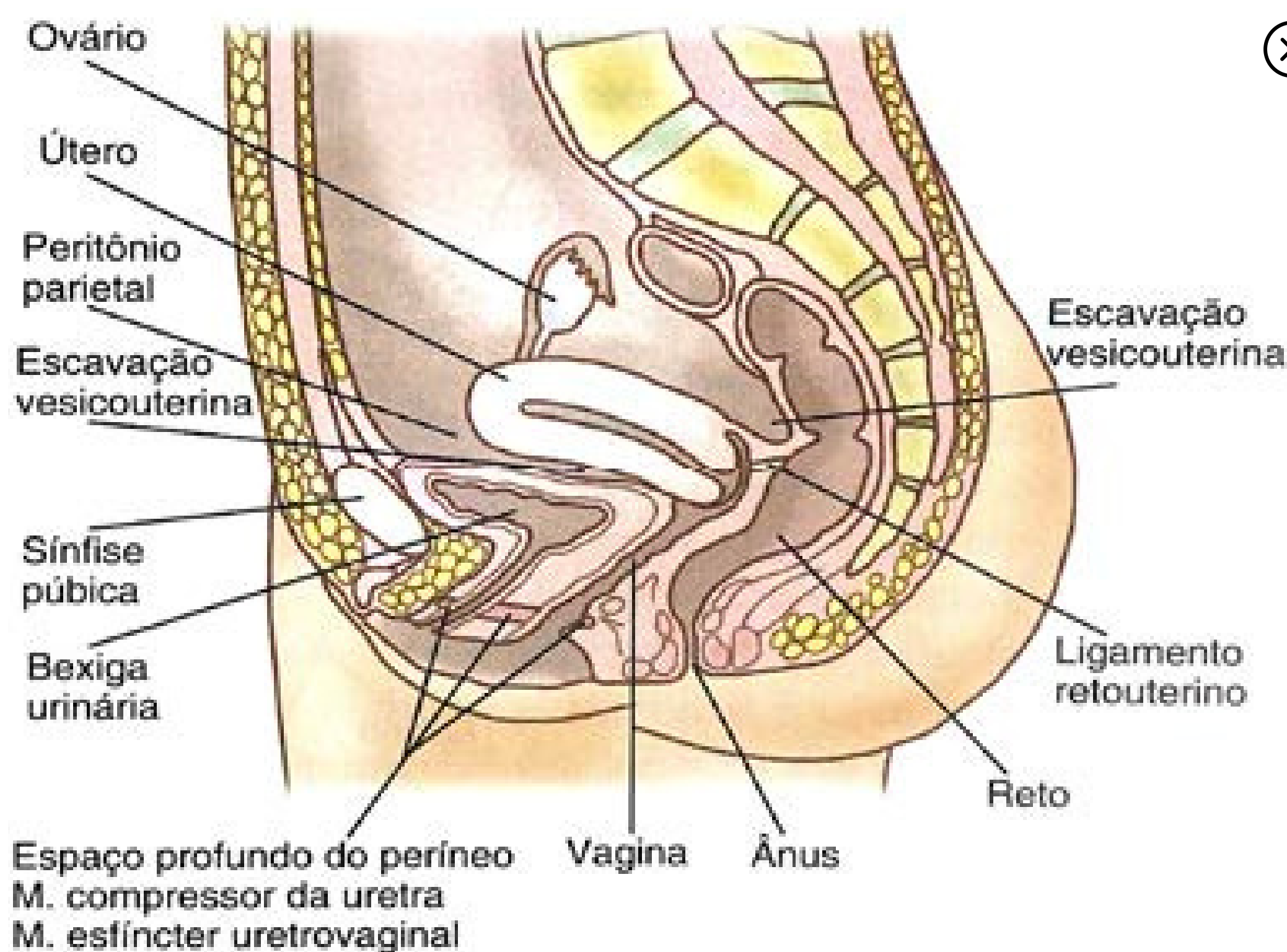
Fonte: Livro “Fisioterapia aplicada à saúde da mulher” de Elza Baracho, p. 4.

Os **grandes lábios** (ou melhor, lábios externos) é onde nascem os pelos e servem para a primeira proteção, e alívio da pressão na vulva, por exemplo, quando andamos de bicicleta. São preenchidos por gordura e não se contraem durante os exercícios.

Os **pequenos lábios** (ou lábios internos), além da proteção, fazem uma concha armazenando sua lubrificação, garantindo uma penetração confortável. Próximo ao **púbis**, onde os lábios começam a se dividir, você encontrará uma espécie de bolinha mais dura. Este é o **clitóris**, que serve exclusivamente para prazer. Incrivelmente possui oito mil pontos sensitivos, comparados com quatro mil do homem. Descendo um pouco mais você encontrará a **uretra**, canal por onde sai a urina, que muitas vezes é difícil de visualizar, e a entrada do **canal vaginal** que também podemos chamar de introito vaginal.

Tente agora simular que está querendo segurar o xixi, você consegue ver essa região se movimentando? Se sim, **ótimo. Se não, não desista**, às vezes precisamos de persistência até pegar o jeito de contrair. Introduza um dedo na vagina, contraia novamente. Consegue sentir a pressão que a vagina faz em seu dedo?!

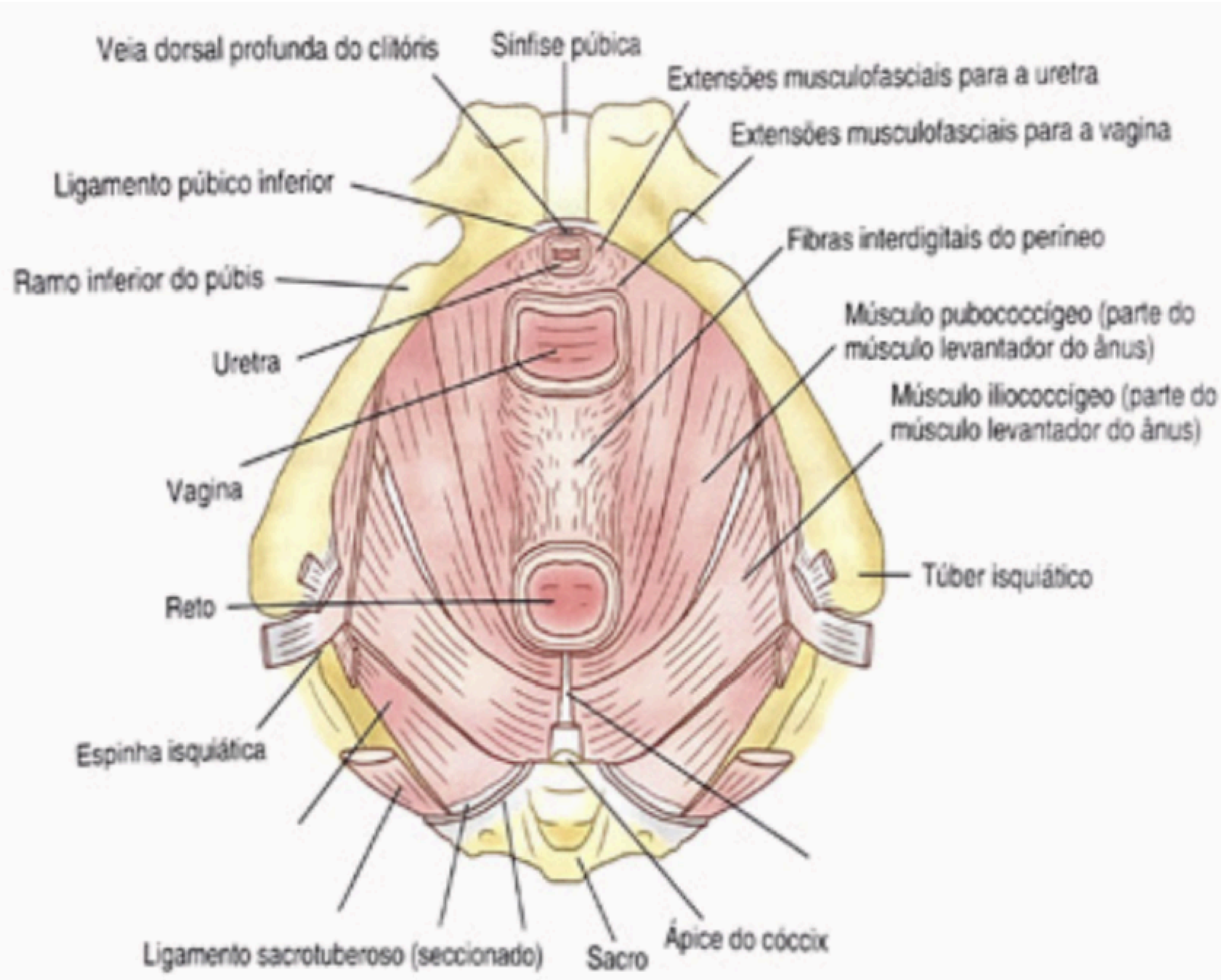
Logo mais abaixo você verá o **ânus**. Perceba que quando você contrai a vagina, esta região contrai junto. Esse é um dos motivos pelo qual devemos esquecer a antiga informação que possuímos três anéis vaginais. Na verdade, o que temos é uma **rede muscular que inclui uretra, vagina e ânus, que pode ser contraída em diferentes intensidades de força, do grau leve ao forte, e isso é que nos dá a falsa impressão dos anéis vaginais**. Na figura abaixo podemos ter noção de como essa rede, chamada assoalho pélvico, está posicionada.



Fonte: Livro "Fisioterapia aplicada à saúde da mulher" de Elza Baracho, p. 5.

Curiosidade: durante o orgasmo, a musculatura íntima entra em alto grau de contração. E lembre-se, quanto mais forte sua vagina for, mais intensos serão seus orgasmos. Use isso como incentivo para não parar de treinar. Durante o orgasmo, a vagina se contrai entre 5 e 15 vezes a cada 0.8 segundos. Uau!

Quando olhamos a vulva no espelho não temos a menor ideia do que está por baixo. Veja na imagem a seguir como nós enxergaríamos a musculatura. Ela é **perfeitamente desenhada para rodear os pontos de prazer e trazer qualidade de vida.**



Fonte: Livro “Fisioterapia aplicada à saúde da mulher” de Elza Baracho, p. 10.

Seis maneiras de perceber se a sua musculatura está contraindo corretamente

DICA 1: ESPELHO

Sentada na ponta de uma cadeira, afaste os grandes e os pequenos lábios e observe com um espelho o que acontece quando você contrai a musculatura, como se quisesse segurar o xixi. **Experimente fazer o movimento inverso como se fosse evacuar.**

Conseguiu ver a diferença? **Agora faça o movimento de segurar o xixi permanecendo durante 10 segundos e relaxe.** Difícil, né? Grande parte das mulheres tem baixa resistência muscular e por isso não conseguem manter a contração firme durante todo este tempo, mas com o treinamento que passarei a seguir você ficará boa nisso.



DICA 2: VAGIFIT

O Vagifit, além de fortalecer sua musculatura íntima, mostra se o movimento está sendo feito da maneira correta! **A base fica dentro do canal, e a anteninha pra fora! Quando você fizer o movimento completo de APERTAR + SUGAR a anteninha se movimenta em direção ao joelho!**



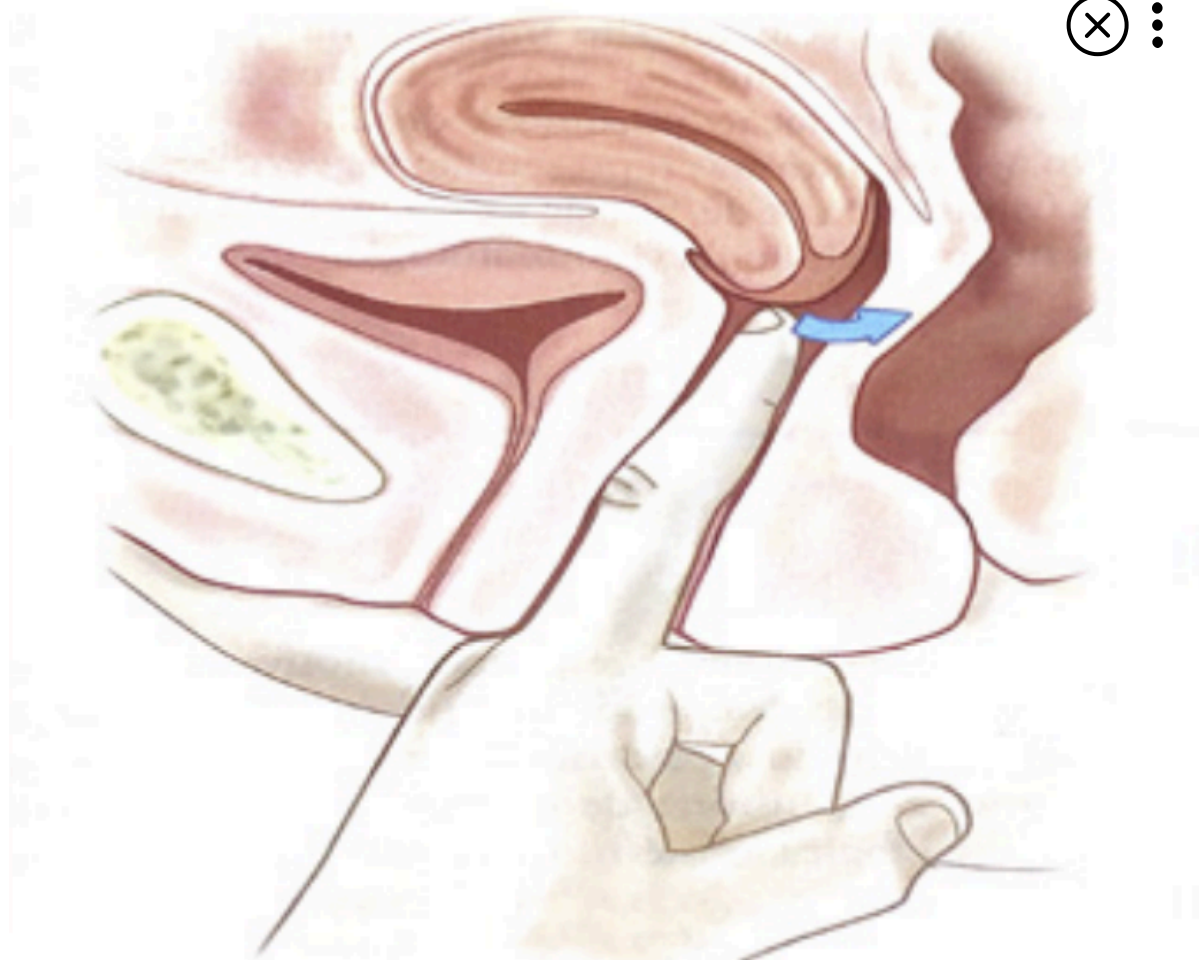
Caso o movimento esteja errado a antena movimenta em direção ao umbigo! Isso garante que o movimento esteja correto e você consegue observar a evolução da força com o passar das semanas.

DICA 3: TOQUE-SE

Em uma posição confortável, insira um ou dois dedos dentro da vagina. Sim! Você precisa se tocar para acompanhar melhor sua evolução. Contraia seu assoalho pélvico imaginando que você precisa segurar o xixi ou um flato. Se você sentir a **musculatura apertando seus dedos, você está no caminho certo**. Se precisar, use um lubrificante para deslizar melhor ou faça o teste em baixo do chuveiro.



DICA DA VAGI



Fonte: Livro “Fisioterapia aplicada à saúde da mulher”
de Elza Baracho, p. 295.

Aproveite o momento para descobrir seus **pontos erógenos internos**. Existem **três dentro da vagina**. Você consegue os encontrar? Tocando neles por poucos instantes provavelmente você não sentirá nada de especial, mas falaremos em breve!

DICA 4: SINTA A VIBRAÇÃO

É fato: uma em cada três mulheres não sabe contrair sua musculatura íntima! Para ajudar, **os vibradores são uma excelente alternativa**. A vibração melhora a sensibilidade de mulheres que não conseguem perceber a região. Introduza o aparelho com um pouco de lubrificante e sinta agindo, melhorando a circulação local e estimulando a lubrificação. Faça uma contração e sinta a sua musculatura apertando o vibrador e a sensação ficando mais intensa. **(É normal a sensação repercutir até o ânus, ok?)**

Você pode utilizar um vibrador que já tenha em casa ou comprar um do seu gosto, mas te aconselho a comprar um modelo liso e fino para treinar melhor as manobras do pompoarismo. Por cinco minutinhos, três vezes na semana podem ser terapêuticos, principalmente se você fechar os olhos e deixar as sensações fluírem!



DICA 5: SEGURE O XIXI

Lembre-se, essa dica serve somente como teste e deve ser realizada apenas algumas vezes caso você tenha dúvida se está contraindo corretamente. Tente interromper o fluxo quando você estiver urinando. Se você conseguir pará-lo, está no caminho certo. Após, esvazie sua bexiga completamente. Ressaltando que esta técnica é somente um teste e não exercício, já que pode criar um hábito ruim.

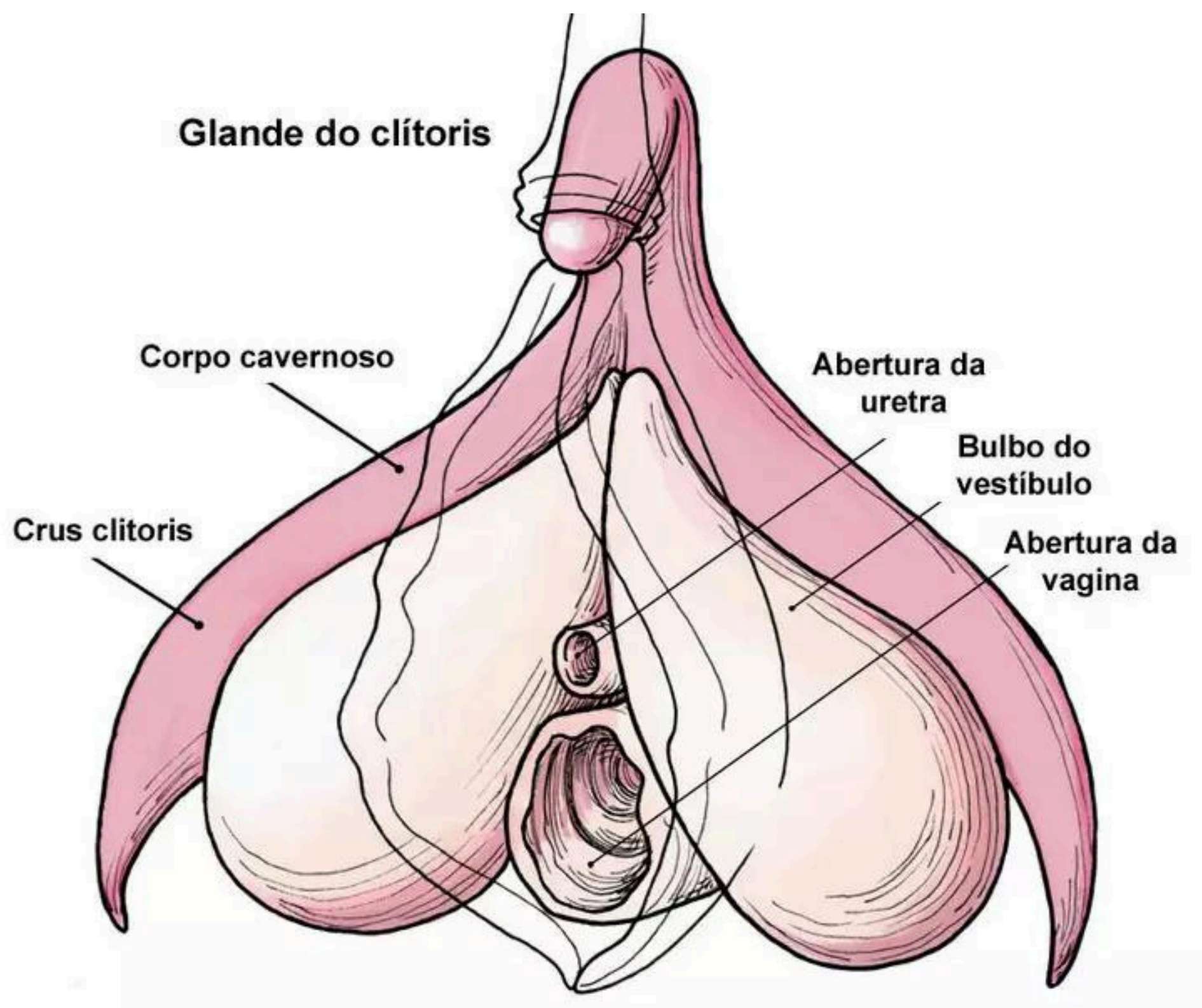


DICA DA VAGI

O ideal é sempre baixar calça e calcinha abaixo dos joelhos, apoiar bem os pés no chão e relaxar a musculatura íntima para esvaziar a bexiga. Se sentir que precisa fazer força para começar a urinar, posicione cotovelos em cima dos joelhos para relaxar mais seu assoalho pélvico. Evite urinar com pressa ou em posições agachadas. **Faça o completo esvaziamento e, assim, evite infecções urinárias e retenções.**

DICA 6: SEGURE SEU CLITÓRIS

Sim! Temos um músculo específico para fazer a ereção do clitóris! Se você o segurar delicadamente com dois dedos e contrair sua musculatura poderá sentir se ele se movimenta ou não. Pela minha experiência de consultório, sei que essa região é pouco aliviada em grande parte das mulheres. Imagine tudo que você estará perdendo por não ter uma musculatura forte o suficiente.



Fonte: Educa Mais Brasil, Cíntia Pina em 23/04/2019

O QUE O MÚSCULO PRECISA TER?



Quer ter uma excelente qualidade muscular para conquistar mais benefícios sexuais? Já te aconselho a procurar uma fisioterapeuta pélvica para avaliar seu assoalho pélvico e definir um treino individualizado para sua musculatura. Cada mulher tem uma indicação de nível de treinamento inicial e somente com avaliação pessoal feita por uma profissional especializada teremos ideia dos melhores exercícios.

Aqui nesse guia, o que posso propor são exercícios básicos, mas que podem ser desafiadores para quem não sabe contrair sua vagina, e ao mesmo tempo básicos para quem já pratica os exercícios por conta própria. Eu mesma comecei meus exercícios por sozinha. Claro que errei e cometi exageros. **Eu até corria com o ben-wa introduzido na vagina! Por favor, não faça isso!** Pode fadigar sua musculatura e ocasionar problemas, como aconteceu comigo. Aprendi a exercitar da maneira adequada depois que me tornei especialista no assunto.



Mas pera aí, quais os benefícios vou ter ao praticar os exercícios íntimos?

- **Melhor ereção do clitóris:** isso faz com que o clitóris saia de baixo do seu capuz chamado prepúcio e se roce com mais facilidade no que estiver encostando, aumentando as chances de orgasmo;
- **Estímulo da lubrificação pelas Glândulas de Bartholin:** para ocorrer uma boa lubrificação é primordial que: a vagina esteja bem irrigada de sangue; e a musculatura ao redor das glândulas que produzem a lubrificação esteja forte o suficiente;
- **Ingurgitamento dos braços e dos bulbos do clitóris:** a estrutura interna do clitóris possui cerca de sete centímetros de extensão e é formada por tecido esponjoso que se preenche de sangue durante a excitação. Quanto mais forte a musculatura íntima, maior vai ser o aprisionamento de sangue nessa região e com isso, a sensibilidade ficará aumentada;
- **Menos flatos vaginais:** se a entrada da vagina não tiver vigor, a entrada de ar é quase certa. Os exercícios tratam e previnem os barulhos estranhos que acontecem durante o sexo principalmente em posições como de quatro e com as pernas para cima. Vale também para a entrada de ar durante os exercícios físicos;
- **Mais sensibilidade durante o sexo:** cerca de 40 dias após começar a exercitar a musculatura é esperada hipertrofia das paredes vaginais. Com isso elas se tornam mais espessas e a sensibilidade fica aumentada;
- **Prevenção de disfunções perineais** como perdas urinárias, perdas de flatos e fezes, e prolapsos que são conhecidos também como queda de bexiga;
- **Preparo para gestação e parto:** sustentar o peso de um bebê durante nove meses faz com que a musculatura se enfraqueça. Indiferente da via de parto que você escolher (vaginal/cesariana), exercitar a musculatura é fundamental para melhor retorno no pós-parto;



● **Mais chances de Squirting:** sempre falo para vocês que é um evento raro e não é isso que irá aumentar diretamente seu prazer no sexo. Nossas glândulas parauretrais podem fabricar uma espécie de líquido durante a relação e quanto mais forte estiver sua musculatura íntima mais chances de ejetar esse líquido durante o orgasmo. É pouca quantidade e talvez você nunca tenha percebido. Mesmo assim, não espere que somente o exercício possa ocasionar isso em você, existem outros fatores por trás disso.



Iniciando os exercícios diários

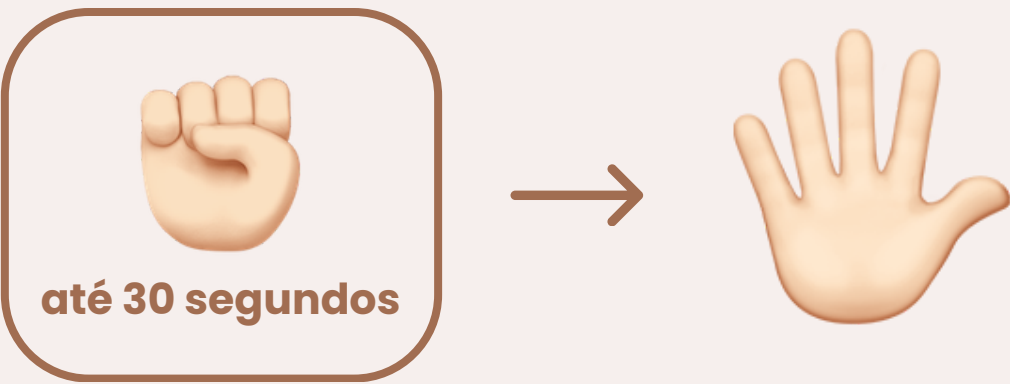
Se você já testou anteriormente a sua contração vaginal e percebeu que ela é eficiente, ou seja, que existe uma movimentação quando você contrai, é hora de progredir para os exercícios básicos para ganhar controle e agilidade desta musculatura. Espero que você esteja entusiasmada para começar a prática. **Agora será mais interessante, pois você perceberá o poder desse músculo, já que ele pode ter movimentação lenta a rápida, suave ao forte. Diferenciar essas ações fará de você uma PPK PWR.**

Exercício 1: Dê bom dia para seu assoalho pélvico!

Todos os dias pela manhã, ao acordar, tente contrair durante 10 segundos sua musculatura íntima. No começo vai ser difícil sustentar todo o tempo e perceber se está fazendo certo, mas aos poucos você irá adquirir essa consciência. Após uma semana, evolua tentando fazer isto enquanto escova os dentes ou prepara seu café da manhã.

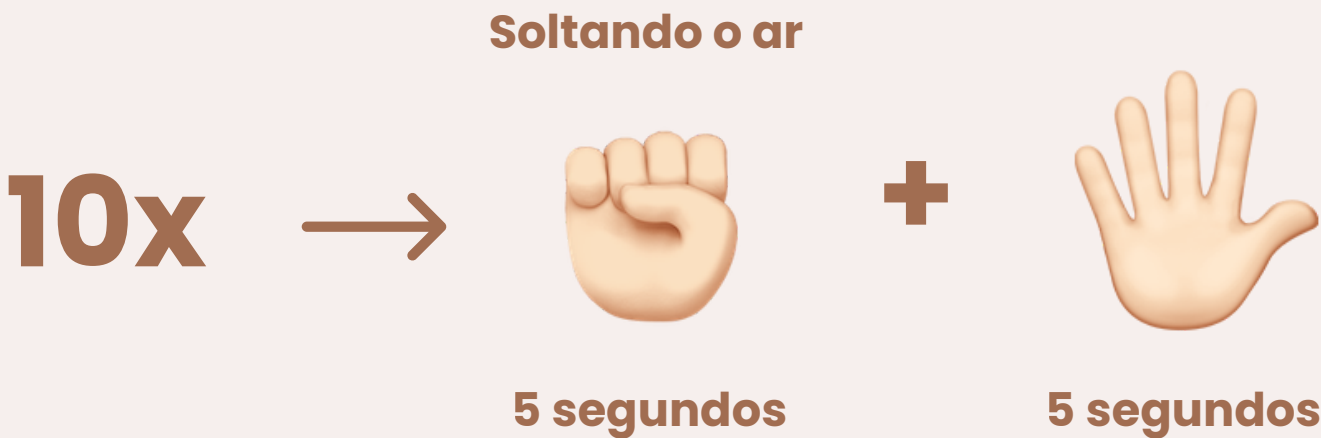
Se a sua manhã for muito corrida, faça isso enquanto estiver no banho, dirigindo ou no ônibus. Sem desculpas! Aos poucos se tornará um hábito diário.

Periodicamente, aumente o tempo da contração para 15, 20, 25 segundos, até tentar sustentar por 30 segundos. É um processo evolutivo que não acontece do dia para a noite. É preciso disciplina.



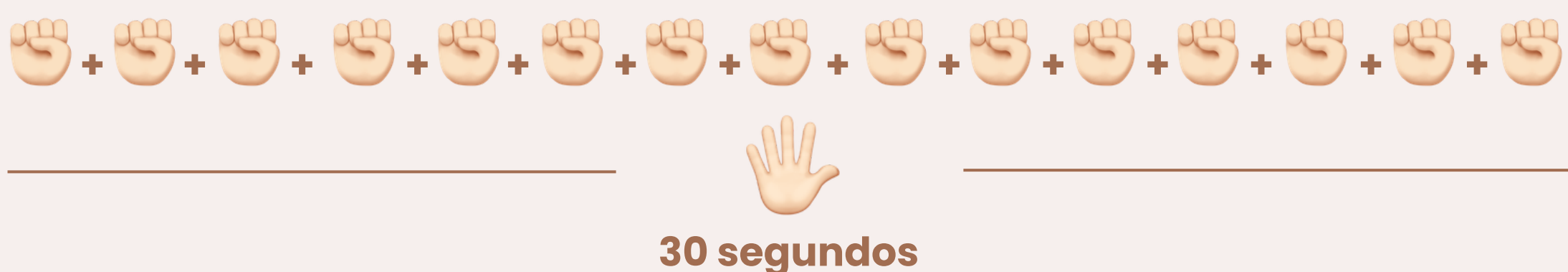
Exercício 2: Força

Você pode fazer deitada ou sentada, como se sentir mais confortável. Enquanto você solta o ar, contraia o assoalho pélvico por cinco segundos e relaxe-o por cinco segundos, repetindo dez vezes. Se concentre e tente sentir o canal vaginal sendo contraído durante todo o tempo. Relaxe durante um minuto e repita a sequência mais duas vezes. Lembre-se que este é um exercício para iniciantes, assim que se sentir preparada aumente os tempos de contração, relaxando pelo mesmo tempo de sustentação.



Exercício 3: Agilidade

Algumas das manobras do pompoarismo requerem agilidade e com esta sequência de exercícios você ganhará velocidade no movimento. Sente-se na beira de uma cadeira e faça uma contração forte, mas rápida, com duração de segundos, como se quisesse dar uma piscadinha. Faça 15 contrações rápidas e descanse 30 segundos e repita mais duas vezes a sequência.



Exercício 4: Coordenação

Imagine que sua vagina é o elevador de um prédio de três andares. Contraia pouco, com média e forte intensidades e sinta como se o elevador estivesse subindo em direção ao seu púbis. Chegando na força máxima relaxe como se tivesse voltado ao andar térreo. Evite contrair abdômen e glúteos já que o nosso objetivo é fortalecer a musculatura interna na pelve. Lembre-se que sua musculatura precisa de força, resistência, agilidade, coordenação, endurance e relaxamento. Os exercícios descritos acima são do nível básico, mas mesmo assim podem ser cansativos para a maioria, já que não somos ensinadas a contrair a musculatura íntima ao longo da vida. Caso sinta que o exercício está pesado para você ou está sentindo desconforto após praticar, pegue leve e recomece aos pouquinhos.

Lembretes:



- Repita o exercício 1, 2, 3 e 4 todos os dias. Faça uma série, descanse 1 minuto e repita novamente o mesmo exercício até completar 3 sequências. Então, parta para a próxima técnica;

- Você pode executá-los na posição deitada, mas com o passar do tempo desafie-se a fazer sentada, em pé e agachada;

- Tempo de relaxamento é fundamental para evitar que seu músculo fique muito tenso ou cansado, o que contraria o que estamos querendo ganhar com os exercícios. Por isso, respeite o tempo de intervalo e nada de passar o dia todo fazendo contrações para acelerar a resposta;

- Geralmente a hipertrofia muscular começa a partir de 40 dias de exercício, mas antes disso você já poderá sentir alguns benefícios. Não desista antes desse tempo;

- Os exercícios podem ser feitos de roupa, então nada de desculpas. Se preferir faça com um espelho na frente para analisar sua evolução, você irá se surpreender;

- O acessório é utilizado para dificultar o exercício. No começo faça sem os acessórios e, preferencialmente, comece a utilizá-los após uma avaliação com uma fisioterapeuta pélvica para escolher o melhor para você.

GINÁSTICA ÍNTIMA **COM** **ACESSÓRIOS,** QUAL ESCOLHER?

Os acessórios não fazem mágica, mas podem ajudar a acelerar a resposta do seu exercício. Entretanto, se você possui alguma disfunção, dor no canal vaginal, está passando por alguma infecção ou período pós-parto, o uso não é indicado.

Eles são encontrados geralmente em sex shops e são conhecidos como cone, ben-wa e vibrador pessoal. **O que eu acho mais difícil de adaptar é, certamente, o ben-wa e o mais fácil, cone vaginal.**

Talvez você esteja com receio de iniciar a sua prática com acessório por medo de perdê-lo dentro do canal vaginal, mas aqui já esclareço que é impossível, pois a vagina é protegida com o colo uterino e isto impede que algo se perca lá dentro.



ENTENDA AS DIFERENÇAS

VAGIFIT: O VagiFit é o acessório mais inovador e completo do mercado! Em um único produto você consegue fortalecer sua musculatura e ter a garantia que o movimento está correto!

O grande ponto é que muitas mulheres só estimulam o movimento de apertar, e esquecem a parte mais importante que é elevar, onde ativamos todo o assoalho pélvico na máxima potência garantindo assim mais prazer e saúde íntima.

A base do VagiFit possui cerca de 32 gramas e temos a possibilidade de aumentar o peso com um exercício chamado “cabo de guerra” que fortalece sem a necessidade de mudar a base do seu acessório. Tudo é explicado dentro do curso que acompanha o seu VagiFit!

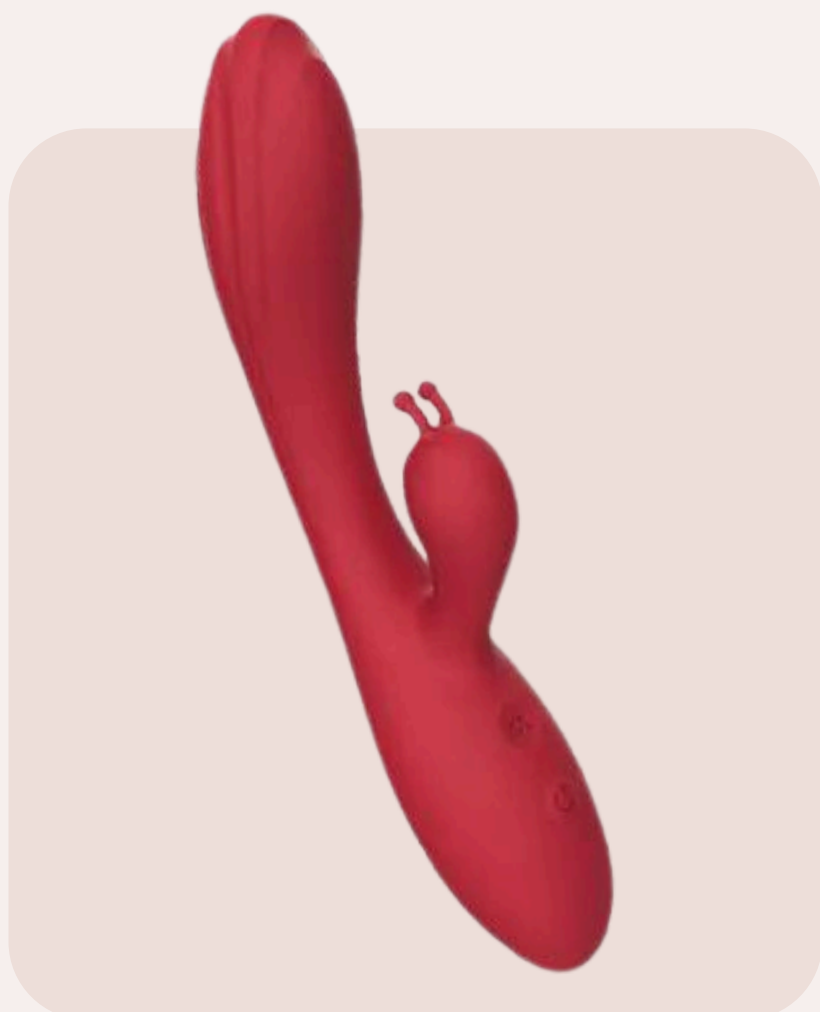
É um acessório para todos os níveis, desde o preparatório até o super avançado para quem busca mais saúde, prazer, lubrificação, evitar flacidez vaginal e até para quem deseja treinar as manobras do pompoarismo!



CONE VAGINAL:

Acessório com forma anatômica, semelhante a de um absorvente interno, possui pesos e cores variadas e um cordão de silicone que deve ficar para fora do canal vaginal.

O peso do cone varia de 20 a 70 gramas. Inicie com o cone de menor peso e evolua durante as semanas para o de maior peso. Mulheres com o canal vaginal muito alargado podem ter dificuldade de permanecer com cone inserido, pois ele pode escorregar facilmente.



VIBRADOR:

Podendo ter formatos e tamanhos diferentes, é um excelente modo de se exercitar, já que a vibração melhora o fluxo sanguíneo e a sensibilidade, despertando a musculatura.

Excelente para aquelas que têm dificuldade em sentir qual área deve ser contraída. As manobras do pompoarismo são tradicionalmente voltadas para massageamento do pênis. Indiferente da sua opção sexual, você pode utilizar as contrações para garantir mais prazer nas suas relações por meio da movimentação do assoalho pélvico e fazendo assim que sua ereção do clitóris, estímulo de lubrificação e despertar dos pontos internos seja maior por meio da técnica.



BEN-WA:

O conjunto pode conter duas ou quatro bolinhas unidas por fio siliconado e com fio de segurança no mesmo material.



COLOQUE EM PRÁTICA O POMPOARISMO

APÓS TREINAR AS MANOBRAS SOZINHA É HORA DE FAZER ISSO A DOIS!

O pompoarismo tradicionalmente se refere a contrações vaginais compassadas que massageiam o pênis durante a penetração. Indiferente da sua opção sexual, ou da sua relação ter ou não penetração, os movimentos podem ser feitos para aguçar seus sentidos. **Mesmo que você esteja solteira, pratique o pompoarismo para você!**

Mas afinal, como são feitas as movimentações do pompoarismo? *Chupitar, estrangular, pulsar, expelir, ordenhar, sugar, torcer, travar.* Todos estes nomes são mais estranhos de assimilar do que difíceis de fazer, siga minha orientação e descubra como os movimentos são simples apesar de exigir coordenação, resistência, força e agilidade da musculatura. Lembre-se que os exercícios prescritos que você deve fazer diariamente são os responsáveis principais pelo aumento do seu prazer durante o sexo. Contrair somente durante a relação sem uma musculatura preparada não irá garantir que você tenha mais prazer. **O segredo está na constância dos exercícios e não desistir até se sentir satisfeita.**

CHUPITAR

Sabe o movimento que uma criança faz chupando um bico? **Vamos tentar simular isso com a vagina.**

Contraia forte, médio, forte, médio, forte e relaxe e repita a sequência pelo menos dez vezes.

Para treinar em casa, prefira o uso do vibrador, na posição deitada. A posição favorável para realizar a manobra durante a relação é de **quatro**, onde você fica parada, com o bumbum bem arqueado se concentrando no movimento de chupitar.



Vale experimentar: Por que não pedir para seu parceiro massagear delicadamente a região entre ânus e vagina enquanto está numa posição dessas? Ali fica localizada nossa esponja perineal, suscetível a acentuar seu prazer.

ESTRANGULAR

Antigamente era conhecida por conter a ejaculação do parceiro, mas não passa de um mito já que a uretra masculina, por onde passa o sêmen, é protegida por seus corpos cavernosos e esponjosos, mas a sensação de aperto garante muita satisfação sexual.

Para treinar em casa use um cone vaginal e na hora da contração tracione o fiozinho como se quisesse o tirar para incrementar a sua força. Prefira a posição deitada ou sentada na beira da cama.

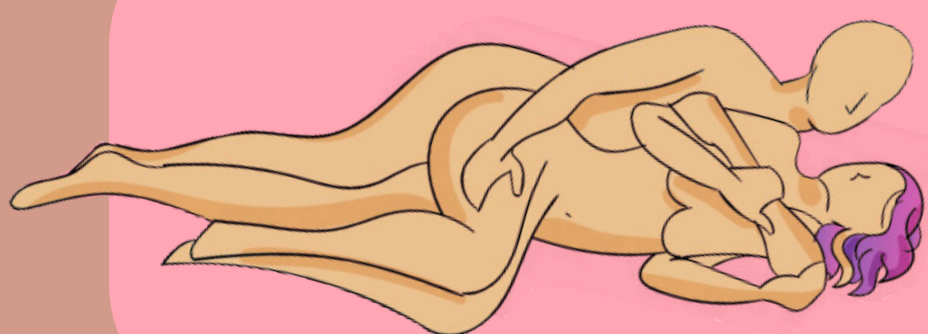
Vale também enroscar as suas pernas do parceiro para controlar sua movimentação e mostrar que você está no controle. De preferência faça na posição papai e mamãe.



Vale experimental: Adstringentes vaginais possuem na sua composição barbatimão que faz a constrição da região dando a sensação que você está mais apertada. Para quem tem dificuldade em sentir prazer na região interna vale a experiência. Só lembre de aplicar cerca de 10 minutos antes da penetração.

EXPELIR

O movimento de expelir faz com que o colo uterino fique mais baixo e a Zona A, que fica no fundo do canal vaginal, é mais estimulada durante o sexo. **Muitas mulheres sentem intenso prazer quando essa região é estimulada. Você já sentiu vontade de chorar após o sexo, apesar de ter sido uma ótima experiência?** Provavelmente está aí a explicação: essa área ativa determinados setores cerebrais muito próximos das zonas que gerenciam as emoções. Em casa treine com o Ben-wa. Introduza as duas bolinhas no canal vaginal e faça força para tentar as colocar para fora. Você pode fazer o movimento de expulsão e soltar... expulsar, soltar.... Lembre-se que não é indicado para quem apresenta muita fraqueza do assoalho pélvico.

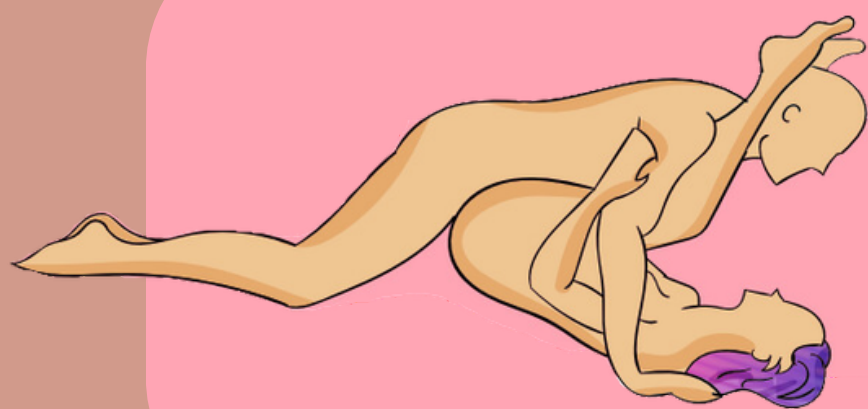


Vale experimental: Aplique um gel excitante na glândula do pênis e penetre em sequência. O produto vai encostar na região do colo uterino e agir na Zona A.

ORDENHAR

Esse movimento você já está treinando nos exercícios diários. Para essa técnica, você precisa ter coordenação já que exige que você domine o contrair fraco, médio e forte. Para isso **faça o uso do vibrador** com lubrificante para o deixar deslizar.

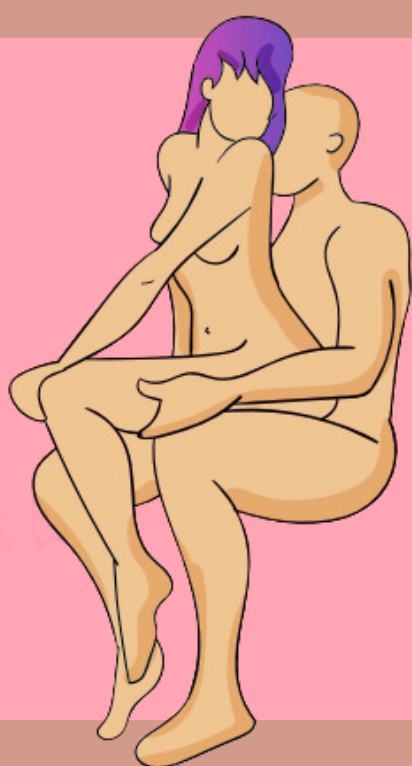
Na posição ascendente do Kama sutra, deixe seu parceiro iniciar a penetração e contraia fraco, médio e forte e relaxe e continue essa sequência como se fosse uma dança, sem pausa. **Repita quantas vezes for confortável para você.**



Vale experimentar: Experimente usar um gel elétrico no clitóris. Uma gotinha já faz bastante efeito, mas vale experimentar fora da excitação para sentir como será o efeito em você e quanto tempo vai demorar para fazer efeito.

SUGAR

Vamos esclarecer uma coisa: a vagina não consegue sugar nada sozinha, pois possui dez centímetros de profundidade fora de excitação e está protegida pelo colo uterino. Mas para simular este movimento iremos contrair o assoalho pélvico fortemente enquanto o pênis desliza para fora da vagina. Vale para aquele momento onde você acha que entrou ar na vagina e quer evitar o flato vaginal quando se movimentar.

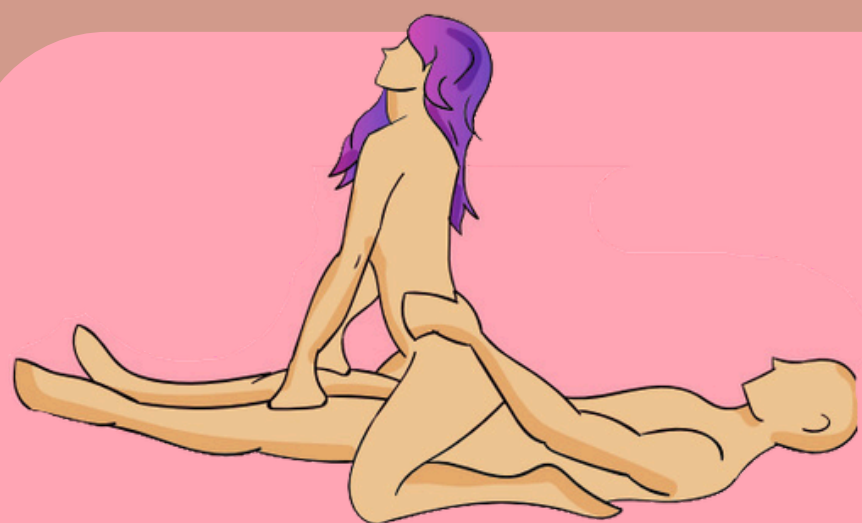


Vale experimentar: Um anel peniano deixa a relação ainda mais gostosa. Sinta o pênis vibrar no seu ponto G. Lembrando que o ponto G fica na região anterior do canal vaginal nos primeiros cinco centímetros. E aliás, é uma zona erógena e não um ponto específico como o clitóris.

TORCER

Aqui o movimento do seu quadril irá fazer com que sua vagina aperte e “torça” o pênis do seu parceiro. A vagina não possui movimentos rotacionais, mas quando contraímos e deslizamos com o quadril, o prepúcio é mobilizado causando a sensação de torção.

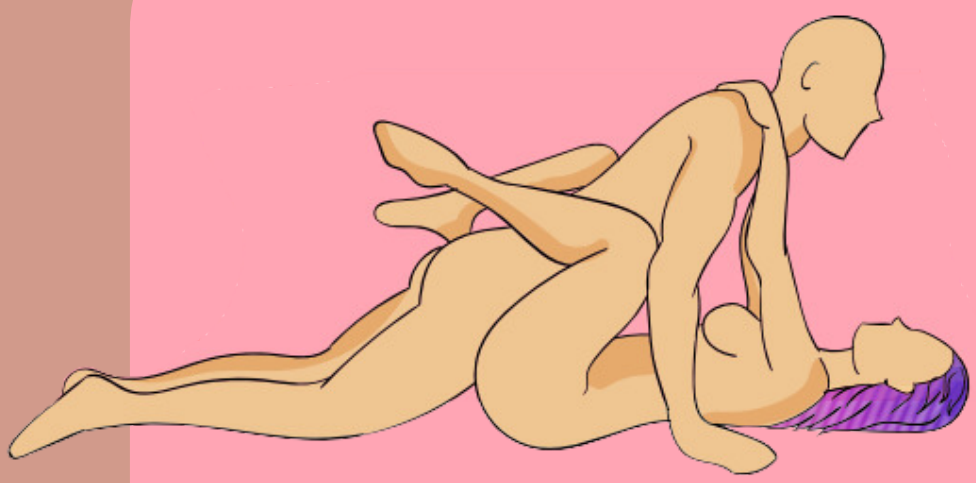
Treine uma contração de média força, com o vibro ou ben-wa, enquanto seu quadril faz movimentação como se quisesse desenhar um oito, movimento bem parecido com o da dança do ventre. **Uma posição bastante favorável é ficar de costas para o parceiro com os joelhos apoiados na cama, assim seu quadril estará com mais liberdade de movimento.**



Vale experimentar: Que tal iniciar a noite com uma massagem com óleo e terminar massageando com o próprio corpo. Vale usar óleo de coco ou algum óleo vegetal específico para massagem tântrica que não irá afetar a sua microbiota vaginal.

TRAVAR

Esse movimento traz o benefício de roçar o clitóris no parceiro aumentando seu prazer. Muitas amigas minhas contam que conseguiram chegar ao orgasmo vaginal após fazer este movimento. Em vez de se movimentar para cima e para baixo você irá mobilizar o quadril de frente para trás, contraindo seu assoalho pélvico, dando ênfase na angulação que dê uma leve vontade de fazer xixi. Quando esta sensação surge sabemos que estamos estimulando exatamente o ponto G. ***Você pode treinar em casa massageando-se com um ou dois dedos na parede anterior da vagina e contraindo fortemente enquanto estimula esta região.***



Vale experimentar: Porque não ambos estarem vendados? Sei que muitas sentem vergonha de ir por cima e essa é uma ótima forma de se soltar. Além disso, quando abstraímos um dos sentidos nossa mente consegue se envolver mais com a sensação. É uma experiência única que vale certamente ser vivenciada.

Como já falei anteriormente, o pompoarismo foi criado para relações heteronormoafetivas, mas indiferente da sua orientação e opção sexual, vale fazer os movimentos exclusivamente para o seu prazer. Todas as técnicas descritas foram testadas por mim e simplificadas para que até iniciantes consigam fazer os movimentos desde o início da prática. **Lembre-se constantemente que 70% das mulheres não possuem uma boa qualidade muscular e às vezes demora até adquirirmos coordenação e força suficiente.** Mas não desista, tenho certeza que em breve você vai melhorar muitoooo sua qualidade sexual.

DICA DA VAGI

Durante a relação anal você pode contrair a musculatura também já que o ânus é mais apertado e isso aumenta as percepções. Claro, faça somente se for confortável para você. As manobras e movimentos são exatamente os mesmos, pois, o assoalho pélvico percorre do púbis ao cóccix.

CONTRA-INDICAÇÕES

Apesar de ser uma técnica milenar e não apresentar contra-indicações, o ideal é consultar uma fisioterapeuta pélvica para ter certeza que está tudo em ordem com a região íntima, principalmente se você já engravidou ou entrou na menopausa, pois nestes casos é provável que sua musculatura esteja em um nível mais iniciante. **Gestantes podem e devem sim praticar, mas de preferência com a supervisão de um profissional e liberação de seu obstetra.**

A técnica em si não oferece nenhum risco ao bebê, pois atua somente nos seis primeiros centímetros do canal vaginal. Nesse momento seu corpo estará sobre a influência de diversos hormônios e excesso de peso sobre a musculatura e é muito comum o surgimento de dores perineais e disfunções pélvicas. Então, para sua segurança, faça consulta de rotina com sua ginecologista e fisioterapeuta pélvica e fique de olho nos sinais que seu corpo apresentar. Se surgir algum sintoma diferente como perda de urina, sensação de peso dentro da vagina e dores no assoalho pélvico, pare os exercícios até nova avaliação de um especialista.

As técnicas não devem trazer prejuízo a sua qualidade de vida. **Usar diu não é contraindicação para a prática.**

O dispositivo fica localizado dentro do útero e as contrações acontecem somente na entrada da vagina. Peça para sua ginecologista deixar o fio do diu curtinho para utilizar os acessórios sem neura nenhuma.

COMO HIGIENIZAR MEUS ACESSÓRIOS DE POMPOARISMO

O ben-wa, cone vaginal e vibrador devem ser higienizados antes e após o uso, lembrando que seu uso é individual e não deve ser compartilhado com outras pessoas. Lave em água corrente, higienize bem nas junções a fim de evitar que se proliferem bactérias. Seque bem e guarde em nécessaire somente com os acessórios de prática de pompoarismo.

Evite usar no período menstrual ou se algum corrimento vaginal anormal se manifestar. Lembrando também que todos acessórios devem ser introduzidos na vagina e nunca no ânus.

AGRADECIMENTO

Gostaria de agradecer a você que dedicou seu tempo para a leitura desse guia que foi desenvolvido com muito carinho.

O pompoarismo tem o princípio de autoconhecimento, amor próprio e exaltar o poder que mora na vagina. Te convido a continuar seu auto-estudo e a praticar diariamente as contrações, como faço há mais de 15 anos.



**ATÉ A PRÓXIMA.
BEIJOS DA VAGI ;)**



ACADEMIA DO
POMPOAR

FAÇA *UPGRADE* E SE MATRICULE
NA ACADEMIA DO POMPOAR

10% OFF

INSIRA O CUPOM

PRESENTEDAVAGI

CLIQUE AQUI para adquirir.

CONTATO

CLIQUE NOS ÍCONES PARA DIRECIONAR AOS SITES.

 @vaginasejneura  Canal da Vagi

 vaginasejneura@vaginasejneura.com.br

 www.vagishop.com.br