

Manual Vagifit



VagiFit

O que é o Vagifit®?

O Vagifit é o acessório para a prática de exercícios íntimos que vai te manter “antenada” na execução correta do movimento.

Após anos de atendimentos em consultório e milhares de acompanhamentos online, a fisioterapeuta pélvica especializada em disfunções sexuais femininas, Ana Gehring do @vaginaseigneuria lançou esse acessório com o objetivo de promover mais saúde e prazer para pessoas que nasceram com vagina!

Seu formato anatômico permite visualizar se o movimento da contração do assoalho pélvico está sendo executado da maneira correta: **APERTAR E ELEVAR!** Além de promover aumento de força da musculatura íntima já que a parte interna possui 31 gramas de peso e também pode ser utilizado como um cone vaginal.

A parte externa, a famosa anteninha, funciona como um biofeedback visual mostrando se a contração está sendo feita da maneira correta, já que 30% das mulheres não sabem ativar corretamente sua musculatura íntima.

Com todas essas vantagens você terá uma evolução mais rápida nos seus exercícios conquistando seus objetivos de uma forma segura e prática.

Por que ter um assoalho pélvico fortalecido é tão importante?

50% das mulheres irão apresentar alguma disfunção do assoalho pélvico na sua vida que irá refletir na sua saúde íntima e prazer.

As principais queixas relacionada à saúde são:

- Perdas de urina em gotas ou jatos aos esforços, como espirrar, tossir, rir, levantar peso;
- Dificuldade de segurar a urina quando está com a bexiga muito cheia;
- Prolapso dos órgãos, também conhecido como “queda de bexiga”;
Dificuldade de segurar flatos e fezes.

As principais queixas relacionadas ao prazer são:

- Pouca sensibilidade no clitóris;
- Dificuldade de chegar ao orgasmo;
- Flatos vaginais, aqueles barulho de pum na relação;
- Baixa lubrificação;
- Pouca sensibilidade na penetração;
- Perdas de urina durante a relação;
- A dificuldade de relaxamento dessa musculatura leva a queixas como dor na relação. Conhecido como vaginismo e dispareunia.

Por que o **VAGIFIT®** é o melhor acessório?

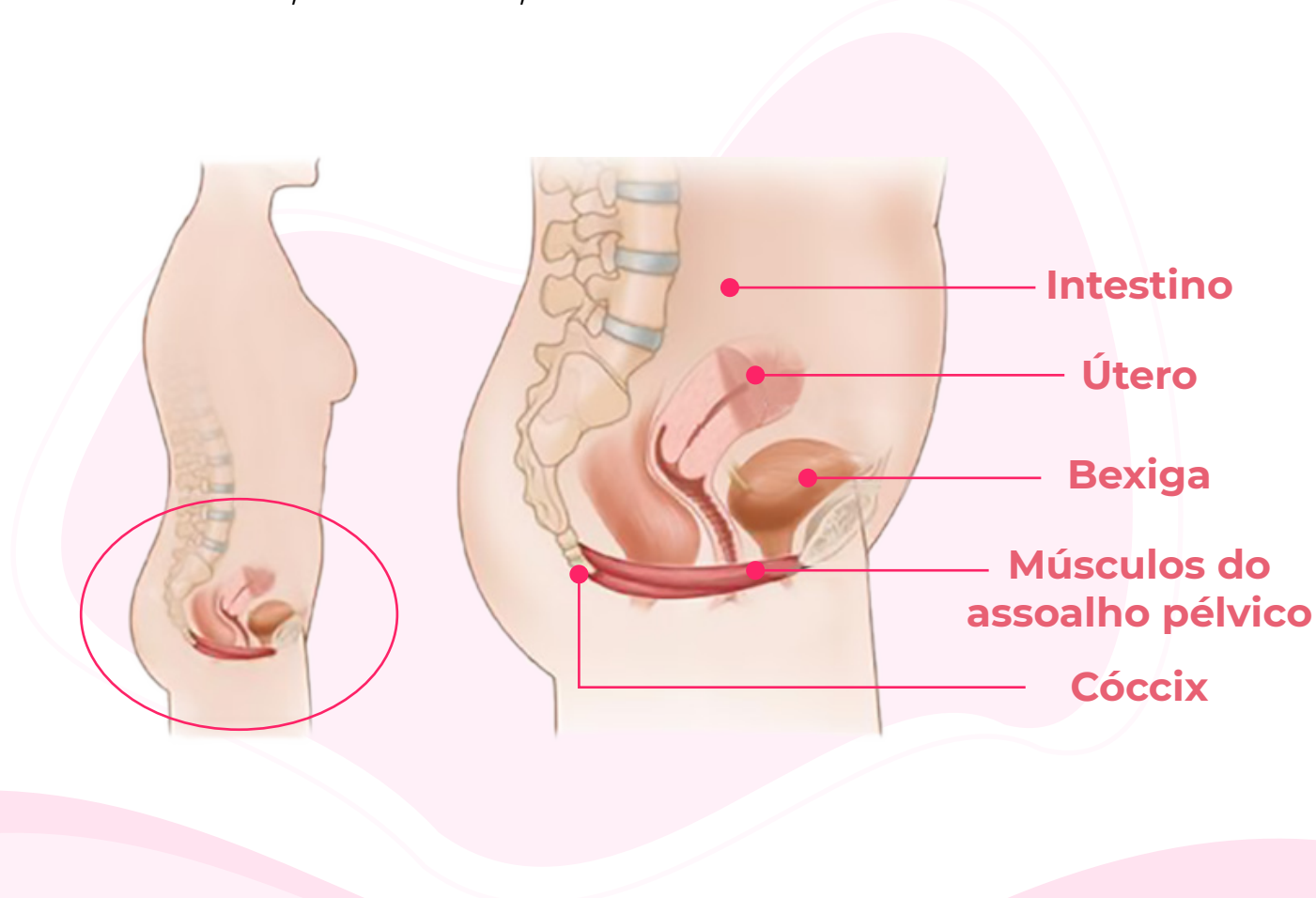
Quando fazemos a contração do assoalho pélvico e ainda não temos muita consciência sobre a região, involuntariamente trancamos a respiração, ativamos errado o abdômen, contraímos glúteos e coxas! Tudo isso pode atrapalhar sua evolução!

Em consultório, quando avaliamos essa musculatura, percebemos que grande parte das mulheres perdem a consciência durante o exercício e não tem noção real se a contração está ainda sendo executada.

Por isso chamamos o Vagifit de “educador perineal” pois ele irá garantir a execução correta e segura durante seus exercícios íntimos.

O que é o **assoalho pélvico**?

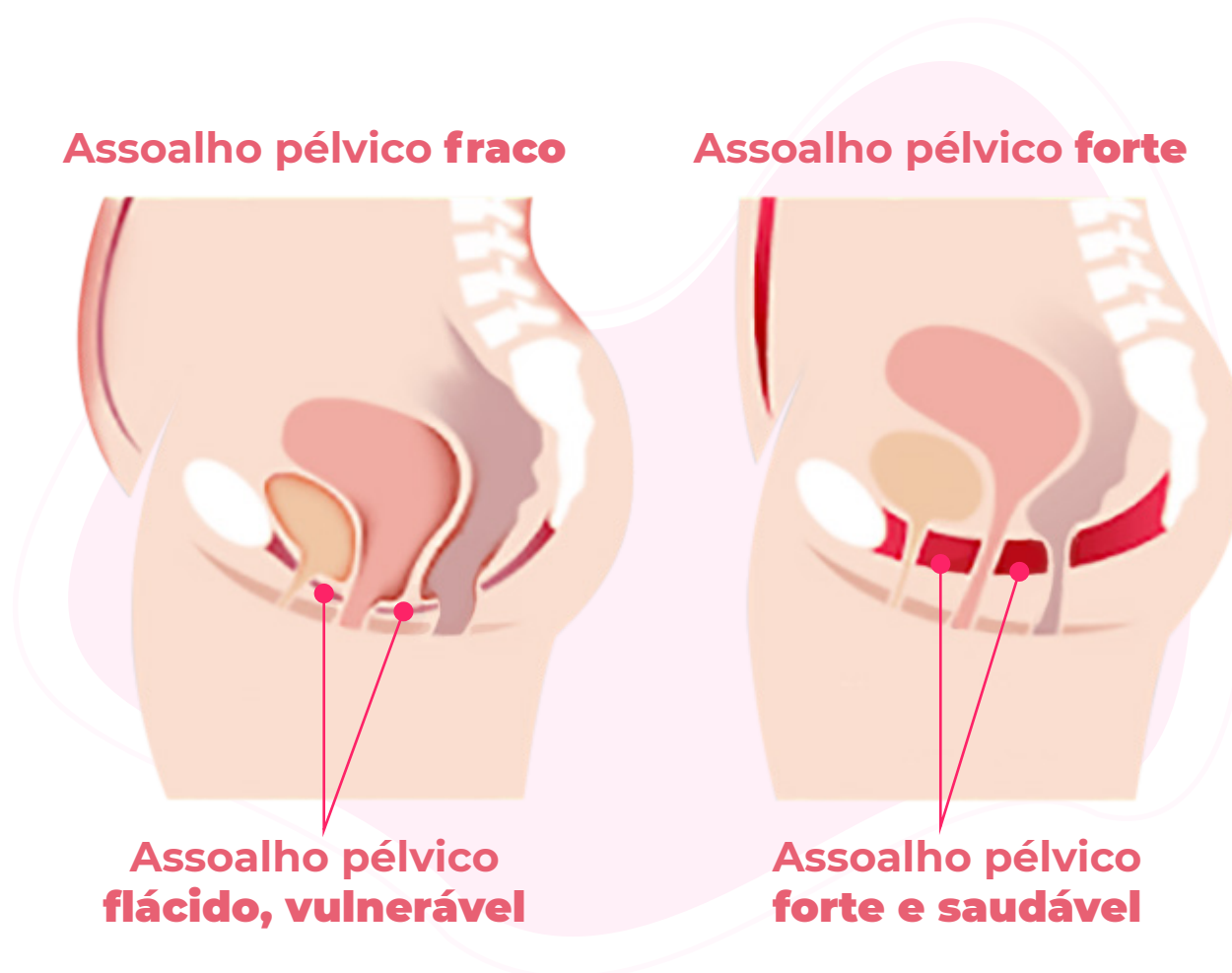
Você leu até então diversas vezes eu falando sobre "assoalho pélvico", “musculatura íntima”, mas afinal, onde fica localizada essa musculatura:



A musculatura do assoalho pélvico é uma rede muscular que fica localizada principalmente nos 3 primeiros centímetros do canal vaginal e que protege uretra, canal vaginal e esfíncter anal de disfunções urinárias, sexuais e fecais como as descritas anteriormente.

Homens e mulheres possuem essa rede muscular, mas as mulheres possuem mais tendência ao enfraquecimento dessa região pela diferença hormonal, de hábitos e de estrutura.

Para facilitar seu entendimento olhe a imagem abaixo.



No assoalho pélvico fraco você percebe o afinamento da musculatura deixando a uretra mais aberta, facilitando, assim, as perdas urinárias, o canal vaginal mais largo, retardando o seu prazer e o esfíncter anal mais aberto, dificultando a capacidade de segurar flatos e fezes.

Perceba também como bexiga, útero e intestino tendem a “desabar” quando essa musculatura está fraca! Conhecido como bexiga caída, o prolapso afeta milhares de mulheres e uma cirurgia pode ser evitada em casos leves com o fortalecimento dessa musculatura.

É importante ressaltar, que é impossível contrair separadamente vagina, uretra e ânus já que os músculos são entrelaçados e comandados por um nervo só, chamado pudendo! Então, quando você contrai ativamente sua uretra para segurar o xixi, todo o resto está sendo contraído.

Dessa forma, toda vez que você exercitar sua musculatura íntima você estará fazendo um exercício 3 em 1, protegendo sua uretra, vagina e ânus garantindo, assim, mais longevidade com saúde íntima e prazer!

O que inclui o meu Vagifit?

- 1 dispositivo de uso interno com 31 gramas de peso em silicone antialérgico;
- 3 anteninhas para você ficar antenada na movimentação;
- Um QR code com 10 vídeo aulas te ensinando tudo que você precisa saber para começar sua prática, além de exercícios preparatórios e iniciantes para você começar assim que receber sua prática;
- Um cupom de desconto para fazer parte do programa de pompoarismo da Vagi com exercícios que vão dos preparatórios aos super avançados, além das manobras do pompoarismo para quem deseja aprender sobre os massageamentos que podemos fazer com a nossa musculatura íntima ao redor do pênis durante a relação.

IMPORTANTE

Antes de usar leia as instruções e assista às 10 aulas inclusas com o acessório caso você não tenha recebido a orientação individualizada de uma fisioterapeuta pélvica.

O Vagifit® foi desenvolvido para uso individual e deve ser higienizado antes e após o uso! Caso sinta necessidade de usar com algum lubrificante utilize preferencialmente com um a base de água.

Cuidados a serem tomados:

- Sempre que possível procure uma fisioterapeuta pélvica na sua região para uma avaliação individualizada. Esse cuidado vale principalmente para gestantes e mulheres com dor na relação sexual;
- NÃO use se sentir qualquer desconforto ou irritação;
- NÃO use se houver alguma infecção ativa;
- NÃO espere que a anteninha se movimente desde o primeiro uso caso seu assoalho pélvico esteja fraco.

Como usar o Vagifit?

Existem 2 formas de utilizar seu Vagifit: como um educador perineal e como um cone vaginal para exercícios com mais intensidade.

Depois de assistir às 10 aulas bem explicadas sobre os exercícios íntimos e higienizar com água e sabão seu vagifit é hora de ir para a prática.

Você pode utilizá-lo nas posições deitada, sentada e em pé. Nas primeiras vezes que for utilizar fique preferencialmente na posição deitada para facilitar a correta movimentação.

A base do vagifit ficará internamente no seu canal vaginal, exatamente no meio da sua musculatura íntima para captar o movimento e atuar no fortalecimento da sua musculatura.

E não se preocupe, ele foi desenvolvido em um formato anatômico para ser confortável durante o uso.

A partir disso, é só relaxar seu abdômen, coxas, glúteos e começar suas primeiras contrações.

Tudo isso é bem explicado nas 10 videoaulas inclusas.

Como deve ser feita a contração correta?

Passo 1

Escolha sua posição e introduza o vagifit;

Passo 2

Faça uma contração como se quisesse segurar um xixi ou um pum.

Observe:

- Se a movimentação da anteninha for **em direção a tua barriga** durante a contração significa que você está fazendo a movimentação **errada**.
- Se a movimentação for para baixo, **em direção ao teu joelho** significa que está no caminho **certo**.

A partir disso, observe também:

- **Quantos centímetros a anteninha se movimentou** (conforme você ganhar força e conseguir fazer o movimento completo de apertar e elevar, maior vai ser a movimentação);
- **Quantos segundos você consegue manter** a anteninha parada no ponto máximo durante os exercícios de resistência;
- **Qual a velocidade** que a anteninha se movimenta durante os exercícios de agilidade;
- Se você tem **coordenação para fazer movimentações** em diferentes níveis de força (pouco, médio e forte);
- Se o seu **relaxamento está acontecendo** da forma correta.

E se minha anteninha não se movimentar?

Lembra que anteriormente expliquei que cerca de 30% das mulheres não sabem contrair seu assoalho pélvico, talvez seja seu caso! Para facilitar o entendimento do que é uma contração correta você pode fazer esses dois testes:

- Enquanto estiver fazendo xixi tente interromper o fluxo urinário e perceba se você consegue fazer isso com agilidade ou demora para interromper o fluxo. Você pode perceber ainda que continua gotejando ou saindo um jato fino. Isso é um sinal que você não sabe contrair ou está com a musculatura muito fraca! Mas não desista, com o treinamento correto você irá conquistar sua força!
- Você pode colocar um dedo dentro do canal, pode ser até mesmo durante o banho, e tentar contrair como se quisesse segurar um pum! Perceba se você consegue sentir alguma movimentação ao redor do seu dedo!

Caso, após tentar algumas vezes, você ainda não perceba essa contração procure uma fisioterapeuta pélvica na sua cidade e tenho certeza que em poucas sessões você irá aprender a movimentação.

Se você conseguiu perceber a movimentação nesses dois testes e mesmo assim sua anteninha não mexeu, provavelmente sua musculatura está fraca ou ela ainda não faz o movimento completo de apertar e elevar! Mesmo assim não desista, continue treinando com o seu Vagifit já que ele ajuda a aumentar a sua força muscular!

Por quais exercícios devo começar?

Nossa musculatura íntima deve ser forte, ágil, resistente, coordenada e com um bom relaxamento e, para isso acontecer, podemos começar nossas práticas com 2 exercícios diários que levam cerca de 10 minutos por dia!

Primeiro exercício:

- Contraia fortemente 15 vezes como se estivesse piscando com a sua região íntima.
- Relaxe 1 minuto e repita mais 2 vezes essa sequência.

Descanse cerca de **1 a 2 minutos** e vá para o exercício 2 em sequência.

Segundo exercício:

- Contraia com 50% da sua força e sustente a contração por 5 segundos, relaxe por 5 segundos e repita 8 vezes a sequência.
- Relaxe 1 minuto e repita mais 2 vezes essa sequência

Fique tranquila que todos esses exercícios são demonstrados em vídeo dentro das 10 aulas do seu Vagifit e lá você encontra exercícios em 2 níveis: **preparatório e iniciante.**

E lembre:

- De praticar ao menos 3 vezes na semana para conquistar o seu objetivo;
- Você pode fazer diariamente caso seja disciplinada;
- Os resultados mais evidentes começam a surgir por volta de 40 dias de uso;
- Ao longo do dia lembre de manter o seu assoalho pélvico relaxado e evite passar o dia todo contraindo, isso pode sobrecarregar sua musculatura;
- Se sentir qualquer dor ou desconforto no começo com a prática de exercícios, de um descanso maior entre os dias e se persistir interrompa o uso e procure uma fisioterapeuta pélvica pois o exercício pode estar muito intenso para você;
- Lembre sempre de lavar após o uso.

Quais os resultados esperados?

- Na parte sexual você perceberá que está ficando mais apertadinha, você e seu parceiro vão sentir melhor a penetração e isso facilitará inclusive orgasmos vaginais;
- Se você tem flatos vaginais, aqueles barulhos de pum durante a relação, vai perceber que eles vão começar a reduzir dentro de poucas semanas;
- Se você perde a sensibilidade no clitóris durante a relação, vai perceber que ele vai manter sua sensibilidade durante toda relação;
- Se sua queixa é redução da lubrificação, vai perceber que vai melhorar também! E não se preocupe, não aumenta a sua secreção diária, somente a lubrificação durante a excitação;
- Muitas mulheres relatam que com a prática dos exercícios o desejo sexual fica muito melhor! Isso é um efeito secundário já que sua sensibilidade fica mais aguçada e tudo se torna mais prazeroso;
- Se você tem perdas urinárias, prolapsos ou dificuldade de segurar flatos e fezes vai perceber que o Vagifit vai ajudar e muito na sua reabilitação, facilitando a prática de exercícios diários indicados pela fisioterapeuta pélvica.

Continue atendida em nosso conteúdo:

Pompoarismo da Vagi

Saiba mais



Acesse o Canal da Vagi

 YouTube

Veja o Instagram oficial do Vagifit

 @vagifitoficial

Acesse o Instagram da Vagi

 @vaginasejneura

Faça parte do grupo no Telegram

 Canal da Vagi

Veja mais no blog da Vagi

vagisemneura.com.br

