

Giovana Monteiro Lemes

POMPOARISMO

E-book

SUMÁRIO

Introdução

História

O que é pompoarismo

Anatomia

Anéis

Benefícios

Recomendações

Acessórios

Contração correta

Sugestão de treino

INTRODUÇÃO

Aqui trataremos da ginástica íntima feminina, conhecida também pela arte de pompoar.

Antigamente, essa sabedoria era transmitida pelas mulheres para seu clã familiar, em determinadas culturas.

Infelizmente, a ginástica íntima ainda é ignorada por muitas pessoas.

Acredito, por vivência própria, nos inúmeros benefícios que o pompoarismo proporciona na vida de uma mulher.

HISTÓRIA

O nome pompoar veio da Índia, do idioma Tâmil. Trata-se de uma prática milenar, originada há mais de 1.500 anos.

Não é incomum a citação da origem do pompoarismo com a tantrismo, taoísmo e yoga. Há relatos que a vinculam ao taoísmo, na China. Outros associam seu surgimento ao povo celta.

As tradições antigas chegaram até nossos tempos e a ginástica íntima tem se tornado cada vez mais difundida e praticada.

O QUE É POMPOARISMO?

Pompoarismo é o nome da ginástica íntima que treina os músculos do assoalho pélvico, visando o aumento da força, flexibilidade, mobilidade, coordenação e resistência.

Consiste em técnicas de contração e relaxamento da musculatura, que pode ser praticada com, ou sem o uso de objetos específicos, chamados de acessórios.

Pode ser praticado sozinha, ou com a parceria, no caso das manobras do pompoarismo.

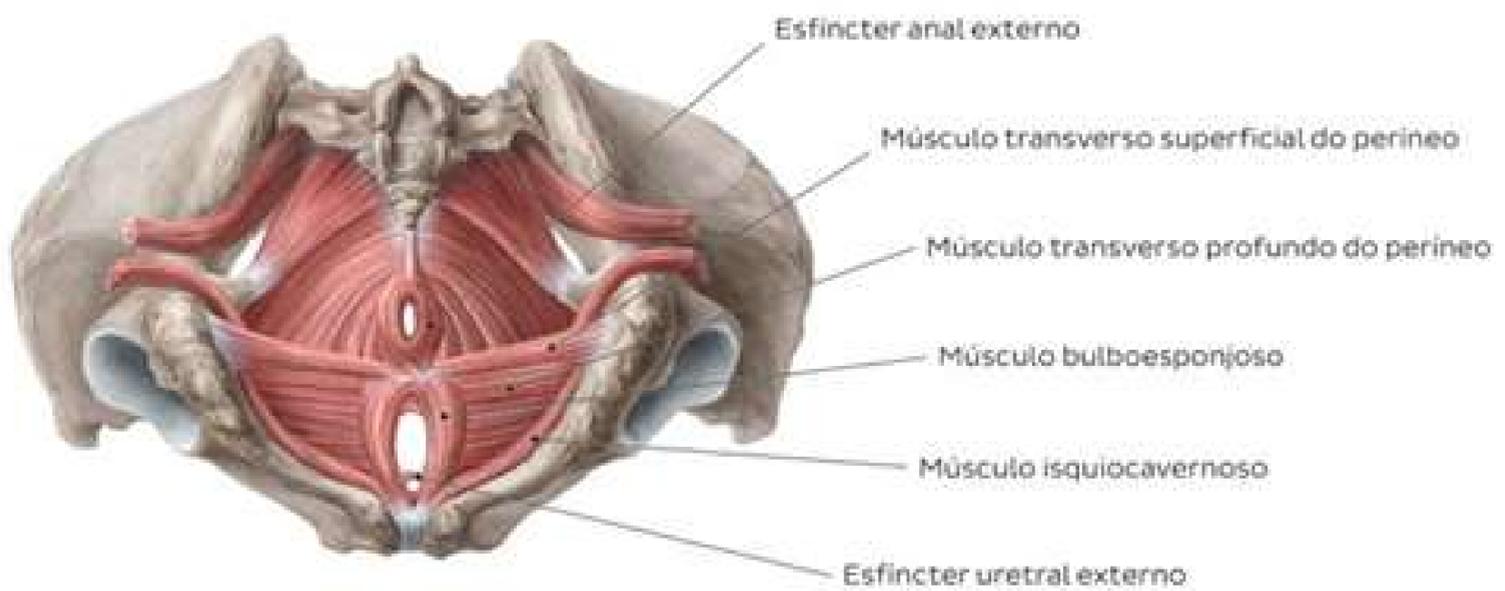
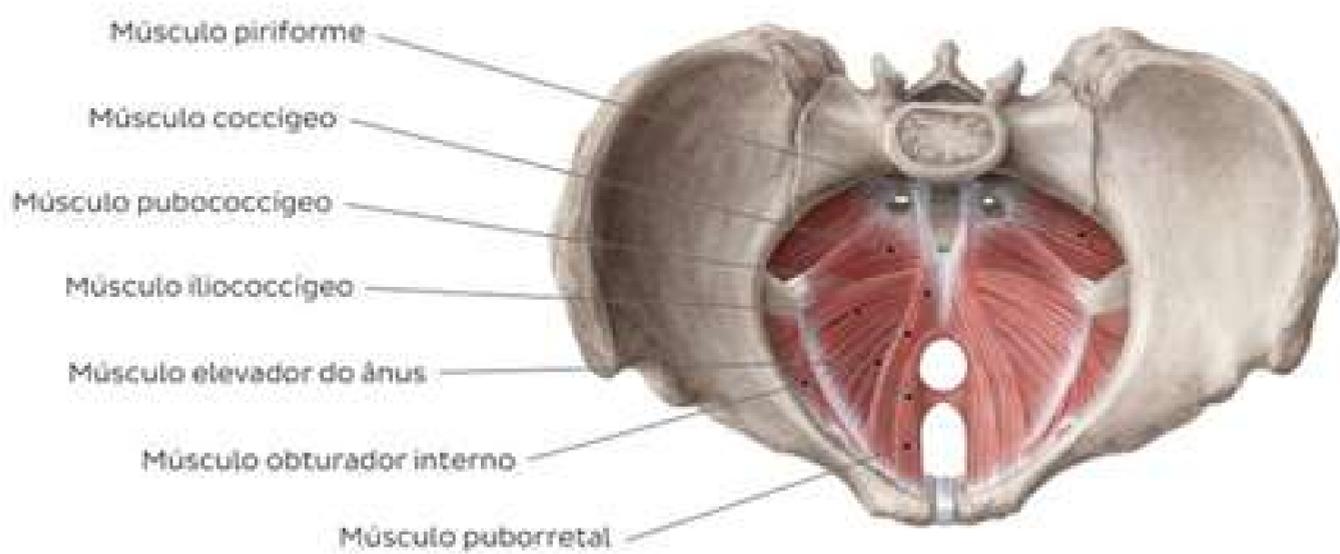
ANATOMIA

A pelve é formada por uma estrutura óssea e articulada, preenchida por tecidos, ligamentos, fâscias e músculos, formando o assoalho que abriga o conteúdo pélvico e abdominal.

Os MAP permanecem em contração involuntária basal, sustentando as estruturas e órgãos da pelve, mantendo as continências fecal e urinária.

A composição das fibras musculares do AP também permite a contração voluntária, usada intencionalmente nos exercícios da ginástica íntima.

ANATOMIA



ANATOMIA

FUNÇÕES

O AP tem significativa contribuição para o funcionamento saudável do nosso organismo, cumprindo as funções que lhe compete, resumidamente:

- ação esfinteriana
- atividade sexual
- sustentáculo pélvico
- orientação postural
- marcha
- atividades físicas diárias
- proteção em sobrecargas

ANATOMIA

DISFUNÇÕES

As alterações estruturais e funcionais do AP causam disfunções que prejudicam a defecação, micção e a sexualidade, como, por exemplo:

- incontinências urinária, fecal e de flatos
- prolapso de órgãos pélvicos
- dor pélvica
- transtorno de Dor Gênitopélvica/Penetração

É extremamente importante que os MAP sejam fortes e saudáveis!

ANATOMIA

GENITÁLIA

Genitália externa

Monte do púbis

Vulva

- grandes e pequenos lábios
- parte externa do clitóris
- glândulas anexas
- abertura externa da uretra
- abertura da vagina

Genitália interna

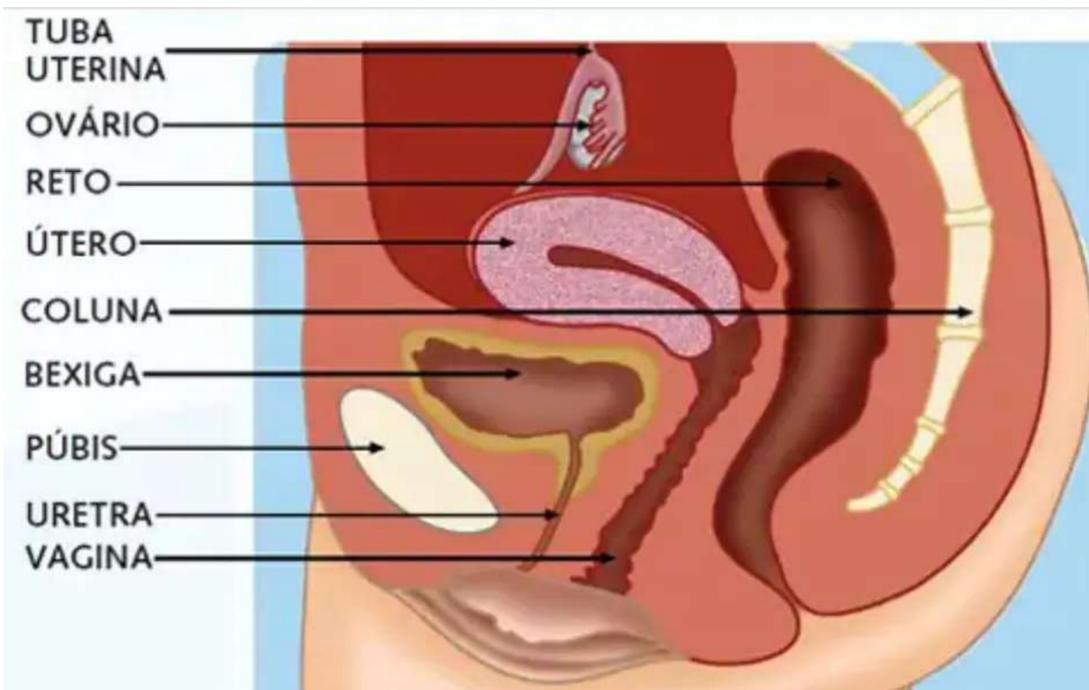
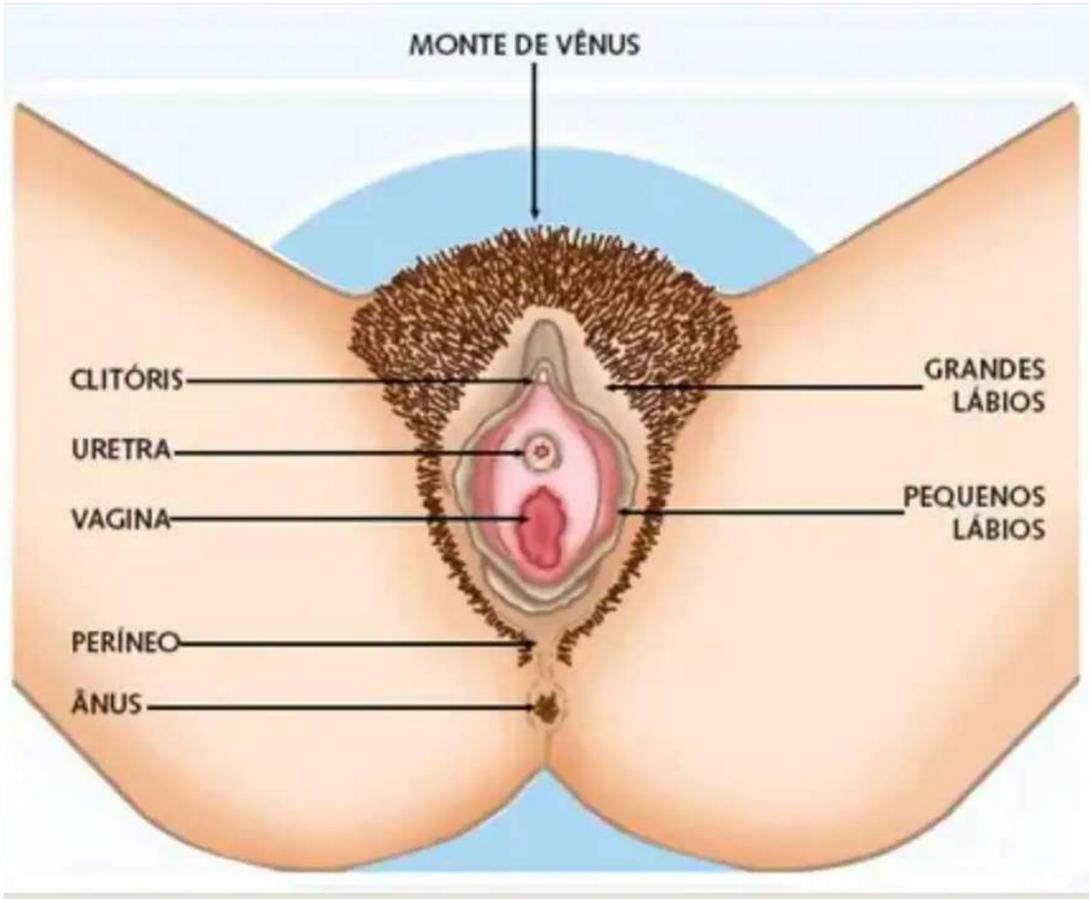
- Vagina

Compete um papel mais efetivamente sexual

- Útero - tubas uterinas - ovários

Relacionam-se à parte reprodutora e sexual feminina

ANATOMIA



MITO DOS ANÉIS

Anatomicamente, os anéis vaginais não existem!

O conceito de anéis pode ser representado pelas diferentes modulações na intensidade da contração:

- contração máxima
- contração submáxima
- contração mínima

BENEFÍCIOS

São inúmeros os benefícios do pompoarismo, sendo alguns deles:

- ativação da circulação sanguínea local;
- melhora da lubrificação da vagina;
- prevenção de prolapsos de órgãos pélvicos;
- melhora e prevenção de incontinências
- melhora de sintomas advindos da menopausa;
- facilitação no pré/pós e parto;
- melhora da satisfação e prazer sexual;
- facilita o orgasmo;

RECOMENDAÇÕES

- gravidez - após o terceiro mês, sem acessórios, com a liberação do obstetra
- vaginismo e dispareunia - contra indicação
- menstruação - praticar somente com as contrações, sem acessórios
- não forçar a musculatura além da sua capacidade
- o fortalecimento é gradual, não é imediato
- caso apareçam dores ou desconfortos, o treinamento deve ser interrompido imediatamente!

ACESSÓRIOS

Os acessórios podem entrar na rotina como aliados, potencializando o treino e levando a melhores resultados no ganho de força e resistência muscular.

Os mais comuns são:

- cones/pesos
- ben-wa
- personal

Porém, eles são DISPENSÁVEIS e você pode usufruir de todos os benefícios do pompoarismo, sem precisar usá-los.

ACESSÓRIOS



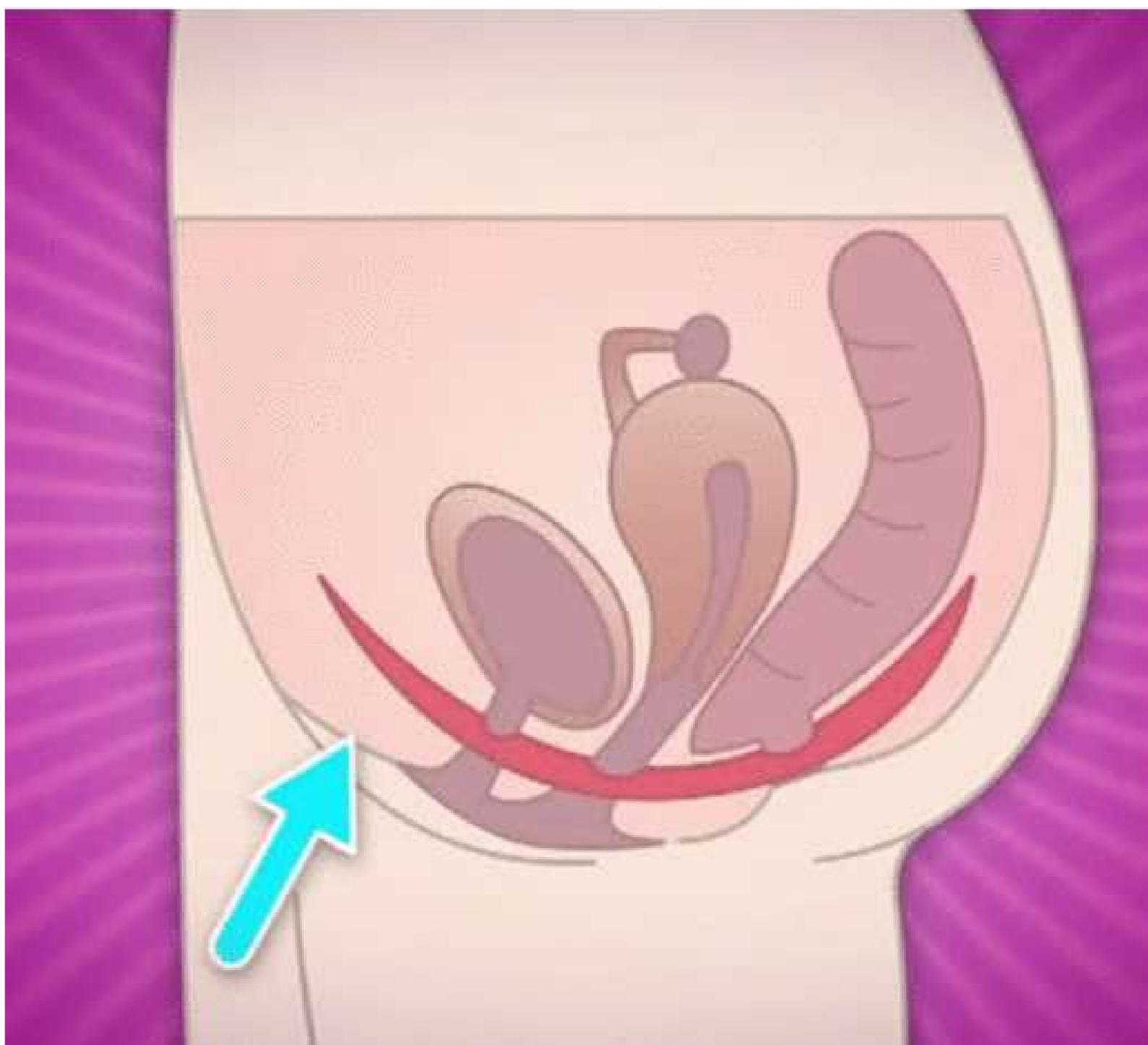
CONTRAÇÃO CORRETA

Na prática dos exercícios íntimos, os MAP vão contrair e relaxar sob comando voluntário, a partir do momento que recebem a informação do sistema nervoso para contrair e relaxar.

Saber onde contrair e como contrair é crucial, inclusive para não correr o risco de fazer contração errada e piorar uma situação, de incontinência, por exemplo.

Os MAP vão fazer o movimento de fechamento e elevação durante a contração, usada nos exercícios.

CONTRAÇÃO CORRETA



SUGESTÃO DE TREINO

Segue uma proposta de treino para você começar a praticar a ginástica íntima:

ENLUNAR TREINO 7 DIAS

Dia	Contrair	Relaxar	Repetir	Séries	Descansar
1	3-5 s/sub	6-10 s	10	1	1-3 m
2	3-5 s/máx	6-10 s	5	2	1-3 m
3	1 s/máx	1-3 s	10-15	1	1-3 m
4	2-3 s/máx	4-6 s	3	2	1-3 m
5	4-5 s/sub	8- 10 s	10	1	1-3 m
6	1 s/máx	2 s	10	3	1-3 m
7	5 s/sub	5 s	10	2	1-3 m

GIOVANA MONTEIRO LEMES

Psicóloga Clínica Transpessoal
Especialista em Sexualidade Humana

