Prefácio

A Ginástica Íntima passou um bom tempo rodeada de mitos e tabus, porém seus benefícios foram comprovados ao longo dos anos, e hoje qualquer mulher pode praticar em qualquer lugar, sem ser julgada ou se sentir culpada por isso. A melhora na lubrificação, o aumento da libido, a diminuição do período menstrual e dos sintomas da menopausa são benefícios que toda mulher pode alcançar com alguns dias de prática dos treinos.

"Apertar e soltar" são os movimentos básicos focados em fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, que sustenta a bexiga, a uretra, o útero e o reto. Com isso, a mulher consegue contrair voluntariamente o músculo do canal vaginal, e assim realizar movimentos específicos que irão aumentar o seu prazer e o do seu parceiro na hora da relação.

Eu vejo que cada vez mais as mulheres têm entendido seu papel na sociedade e buscado sua liberdade: no trabalho, nas questões sociais, na igualdade de gênero e no desenvolvimento da sua sexualidade.

Hoje nós, mulheres, temos mais espaço para falar abertamente sobre todas essas questões. E é importante debater cada vez mais sobre esses temas para estimular a nossa sexualidade e para promover o nosso empoderamento. Muitas mulheres ainda estão reprimidas nesse sentido ou sofreram

traumas que as impedem de ter uma vida sexual prazerosa e plena.

A ideia deste livro digital é abordar esse assunto tão importante e repassar algumas dicas para trabalhar a autoconfiança. Afinal, uma mulher bem-resolvida consigo mesma é bem-resolvida na sua profissão, na sua família e no seu relacionamento. Desenvolver melhor o lado sexual não ajuda somente na hora do sexo, muito pelo contrário, abrange várias outras áreas, e eu vivi isso. Quando estimulei meu lado sexual, passei a me sentir mais feminina, confiante e segura. Isso me transformou!

Praticar os exercícios permitiu que eu tivesse mais consciência corporal e mudou a visão da mulher que eu era, me permitindo reescrever minha história e ter uma vida sexual mais feliz e com muito mais desejo.

Pode ser que você esteja buscando salvar seu relacionamento, pode ser que você esteja se exercitando para ter uma gestação

mais confortável, pode ser que você tenha se divorciado e está se redescobrindo, ou mesmo que você seja uma jovem que busca todos os benefícios da ginástica íntima: não importa o porquê, aqui estamos todas juntas com o objetivo de sermos melhores, principalmente…

…Para nós mesmas.

Nos últimos anos, a ginástica íntima vem ganhando cada vez mais adeptas de todas as idades pela série de benefícios que oferece.

Minha História

Eu, como muitas mulheres, cresci em uma família na qual não se falava quase nada sobre sexo. O assunto era tabu, eu tinha dúvidas e não tinha ninguém com quem pudesse conversar. Minha sexualidade foi reprimida durante minha infância e adolescência, e isso teve reflexos na minha vida adulta. Acabei me casando nova e descobri que o sexo era um problema para mim.

Eu tinha bloqueios, não conseguia me soltar na cama e isso era muito ruim para o meu relacionamento. O sexo era algo que não me dava tanto prazer, eu me sentia na obrigação de ter que fazer aquilo.

Além do mais, eu e meu ex-marido sempre fazíamos as mesmas coisas, era sempre "papai e mamãe", não tinha nenhum estímulo maior, e zero novidade. A gente ia pro quarto sabendo como ia começar e quando ia terminar. Quando terminava, eu ficava deitada na cama sozinha me perguntando se o sexo iria ser pra sempre assim. Eu não me sentia feliz nem satisfeita.

Fragilidade...

De vez em quando, eu encontrava algumas amigas e elas contavam suas aventuras sexuais. Eu não sabia nada daquelas sensações que elas descreviam. Nunca tinha sentido meu coração acelerando e parecendo que ia sair pela boca. Eu pensava: “vai ver que ter orgasmos não é para mim”.

Aí eu engravidei do meu primeiro filho. Eu era muito nova e o casamento não era bem aquilo que eu imaginava que seria. Então eu foquei na maternidade, deixei a relação de lado e não fazia mais nenhuma questão de sexo.

As noites na minha casa eram sempre com um silêncio ensurdecedor, eu e ele trocávamos apenas meias-palavras e mal cruzávamos os olhares, com isso, começamos a dormir em quartos separados. Eu me isolei e cuidava do meu filho

sozinha. Eu não queria ser procurada, pelo contrário, queria me esconder para evitar ter relações.

Então passei a me questionar: "É assim que vai ficar meu casamento para sempre? Por que pessoas que se amam acabam se afastando? Nós somos casados, temos um filho lindo. O que há de errado?" Pouco tempo depois, fiquei grávida do meu segundo filho.

Eu não sei nem como consegui engravidar. Nós mal nos encontrávamos, e quando fazíamos sexo não existia troca de olhares. Era algo repugnante para mim, mas eu preferia fazer a ter que ficar ouvindo as constantes reclamações e humilhações dele. Para mim, a culpa do meu relacionamento estar péssimo não era do sexo.

Eu achava que isso não era tão importante, que dava pra levar a relação de qualquer jeito, e que se eu não sentia prazer e nem tinha orgasmos deveria conviver com aquilo,

mas eu estava enganada. Eu e ele já não falávamos a mesma língua, nossas conversas estavam cheias de humilhações.

Nossa casa se tornou um campo de batalha. Chegar em casa e dar de cara com ele era algo que me dava repulsa. Ele repetia constantemente que eu não era bonita, que o sexo era horrível e que eu tinha virado uma mãe e esquecido de ser esposa. E o pior é que neste último ponto ele tinha razão.

Então nós nos separamos. Eu saí desse relacionamento com a autoestima fragilizada, sem confiança em mim mesma e com dois filhos pequenos para criar sozinha.

Na época da separação eu já tinha formação em Fisioterapia com especialização em uroginecologia, área que estuda os músculos do canal vaginal. Eu atendia grávidas, ensinando exercícios que auxiliam durante a

gestação e na hora do parto, até que algumas gestantes começaram a comentar que os exercícios que eu ensinava estavam trazendo outros benefícios…

Bem, a verdade é que mesmo ensinando os exercícios de Ginástica Íntima e conhecendo os benefícios para a saúde e o sexo, eu não praticava. Eu achava que aquilo não funcionaria para mim. Eu já tinha dois filhos e minha vida sexual era muito mal resolvida, eu sequer conseguia pensar nisso. Porém, com o passar do tempo, as mulheres começaram a me confidenciar sobre seus relacionamentos: o sexo estava muito mais prazeroso e a libido estava incontrolável. Elas sentiam muito mais desejo e seus parceiros estavam amando a novidade. O que estava acontecendo? Eu comecei a ficar muito curiosa sobre aqueles "efeitos".

Tudo o que aquelas mulheres me contavam sobre o desejo insaciável, os orgasmos alucinantes, a vontade de pegar o parceiro de surpresa. Será que um dia eu também

conseguiria sentir tanto prazer? Eu queria sentir tudo aquilo, queria ter desejo e me sentir desejada, e eu sabia que não era a única que sofria por não ter relações sexuais prazerosas.

Então eu comecei a praticar a ginástica íntima e percebi que meu corpo começou a reagir a alguns estímulos em pouco tempo. Só de fazer algumas contrações o meu corpo já ficava com calafrios.

aquele turbilhão de sensações que estava sentindo. Comecei a pensar como seria o sexo depois dos exercícios que estava praticando. Será que a pessoa com quem eu me envolveria iria perceber?

Bastou pouco tempo com a prática dos treinos para que eu notasse uma melhora na minha autoestima, passei a me sentir mais feminina e atraente.

Foi assim que tive coragem de experimentar tudo aquilo que eu vinha praticando, tive experiências incríveis e completamente novas, descobri novas formas de sentir e dar prazer, e minha libido estava a mil. Quando

eu fazia os movimentos de ginástica íntima durante o sexo, meu parceiro ia à loucura.

Nunca imaginei que algo tão simples como aqueles exercícios dariam uma reviravolta na minha autoestima e na minha sexualidade. A diferença era nítida, minhas amigas começaram a comentar que eu estava mais alegre, mais bonita e com um brilho diferente. Eu achava graça e contava o que estava fazendo.

Ter uma vida sexual incrível ajudou bastante, mas não foi o meu maior ganho. O que mudou mesmo na minha vida foi me redescobrir, conhecer muito bem o meu próprio corpo e focar em mim. Com toda essa autoconfiança, minhas amigas passaram a confidenciar algumas frustrações na vida sexual comigo. Algumas delas nunca haviam tido um orgasmo na vida e a autoestima estava no chão. Enquanto ouvia esses relatos, só conseguia imaginar que tinha passado pela mesma situação, mas sofria em silêncio. Foi aí que pensei "se eu

consegui superar tudo isso, qualquer mulher consegue"

Foi aí que me especializei em sexualidade, sensualidade e saúde da mulher.

Decidi montar um grupo com essas amigas para abordar essas questões, eu queria que elas sentissem liberdade para falar abertamente sobre seus dilemas na vida sexual e aproveitava para ensinar as técnicas dos exercícios de ginástica íntima que tinham revolucionado minha vida sexual.

E nós sabemos como são as mulheres, né? Uma foi contando para a outra e em pouco tempo meu celular não parava mais. Várias mulheres me procuravam para entender do que suas amigas tanto falavam.

Com o tempo, a procura aumentou, e eu passei a ter várias turmas. Nelas, eu escutei experiências maravilhosas de mulheres que saíram de relacionamentos destrutivos e passaram a se sentir plenas e confiantes. A ginástica íntima virou febre em Brasília

e meu nome ficou conhecido em toda a cidade. Já faz mais de dez anos, e, desde então, cada vez mais mulheres me procuram em busca de uma transformação na sua vida sexual, na autoestima e para se sentirem mais seguras do seu valor.

Como a demanda estava grande, eu senti a necessidade de expandir essas turmas. Vi na internet a possibilidade de falar para muitas mulheres em diversas regiões do país. Foi assim que surgiu meu curso online sobre ginástica íntima, um dos primeiros sobre esse tema no país.

O sucesso do curso foi estrondoso. As mulheres me mandam diariamente centenas de e-mails contando como seus relacionamentos mudaram da água para o vinho e como passaram a ter mais orgasmos.

É incrível como simples cuidados transformam a gente. Hoje eu sou uma mulher completamente diferente do que era há 15 anos. A cada dia tenho mais vontade

de cuidar de mim, das pessoas que estão à minha volta e, claro, descobrir coisas novas no sexo!

Há dez anos conheci um grande homem e compartilhamos essas experiências juntos. Todos os dias ele me lembra como sou linda, além de que o nosso relacionamento é maduro e saudável.

Nós nos casamos, e eu tive mais dois filhos lindos. Atualmente sou uma mulher realizada emocionalmente e sexualmente, continuo praticando a ginástica íntima como forma de melhorar meu desempenho no sexo e me sentir ainda mais poderosa.

O que é pompoarismo?

CAPÍTULO 01

EBOOK

Aperta & Solta

O que é Pompoarismo?

Ginástica íntima ou pompoarismo, é uma técnica de contração e relaxamento do canal vaginal que proporciona vários benefícios para a saúde da mulher e para a sexualidade feminina. Esses benefícios vão desde a amenização das cólicas menstruais e sintomas da menopausa até o aumento da lubrificação e tratamento do vaginismo (dor na hora da penetração).

São exercícios focados em trabalhar a musculatura do assoalho pélvico, que sustenta alguns órgãos internos do baixo ventre, como a bexiga, a uretra, o útero e o reto.

O pompoarismo chegou ao Ocidente na década de 1950 por meio de um médico ginecologista que você talvez reconheça o nome: Arnold Kegel. Ele desenvolveu 21

exercícios para suas pacientes que tinham problemas com incontinência urinária.

Elas passaram a exercitar o músculo pubococcígeo, que sustenta os órgãos da cavidade pélvica. Com isso, começaram a notar uma melhora no problema de incontinência urinária e a coisa foi melhor ainda, pois perceberam que a sensação do orgasmo havia aumentado.

A descoberta da melhora do desempenho na hora do sexo despertou a curiosidade de muitas mulheres. A partir disso, descobriu-se que toda mulher pode praticar os exercícios de Kegel, e não somente aquelas que sofrem com incontinência urinária. Foi então que as mulheres começaram a praticar os exercícios de Kegel para melhorar o desempenho no sexo e para manter a saúde íntima em perfeito estado.

Esses exercícios são os mesmos da ginástica íntima, o de contração e relaxamento do canal vaginal.

O que os médicos dizem

CAPÍTULO 02

EBOOK

Aperta & Solta

“A ginástica é simples e pode ser praticada por mulheres de todas as idades acompanhadas de um prossional. Eu recomendo a ginástica íntima porque acredito que é válido melhorar tudo aquilo que nos incomoda. Exercitar o canal vaginal é sempre importante para a série de benefícios que a ginástica traz tanto para a saúde como para o sexo.”

Dra. Ginecologista
Geovanna

Segundo a ginecologista brasiliense Geovanna Mendonça de Melo, a prática do pompoarismo é válida para a mulher conhecer a si mesma, já que elas são as que mais enfrentam tabus acerca de sua sexualidade.

A ginástica íntima é fundamental para adquirir maior consciência corporal e entender quais são os melhores estímulos e os limites.

Além disso, a médica afirma que a prática da ginástica íntima fortalece o tônus do períneo, o que auxilia no tratamento de algumas doenças, como a incontinência urinária e o vaginismo, e tem como consequência um aumento do prazer na hora da relação sexual.

Líbido

Para a médica Geovanna, a libido é algo muito particular, pois está relacionada a como a mulher se sente em relação ao próprio corpo e ao seu psicológico. A decisão de aumentar a libido já é um grande passo, pois é um processo que começa, primeiramente, na mente.

Quanto maior for a circulação de sangue na região da musculatura do assoalho pélvico, maior será a lubrificação e o desejo de ter relações sexuais.

Gravidez

A médica conta que indica a ginástica íntima para as grávidas que a procuram: "As gestantes que têm pré-natal de baixo risco e uma gravidez sem intercorrências, podem praticar sem o menor problema. A ginástica íntima, ajuda no aumento da lubrificação do canal vaginal e no fortalecimento da vagina, o que é muito importante tanto no pré quanto no pós-parto, ajudando a ter uma

recuperação mais rápida. Porém, eu recomendo que as grávidas façam os exercícios sempre acompanhadas de um profissional."

Menopausa

A menopausa é a diminuição da produção dos hormônios femininos devido à idade. Como consequência disso, ocorre a redução do colágeno e do tônus do corpo de uma forma geral, o que afeta diretamente a parte interna do corpo da mulher e gera problemas como a acidez vaginal e a incontinência urinária. A ginástica íntima faz com que o sangue circule melhor, e isso irriga mais os tecidos, melhorando a distribuição dos hormônios na corrente sanguínea e amenizando, assim, alguns sintomas da menopausa.

Em quanto tempo começo a ver os resultados?

CAPÍTULO 03

EBOOK

Aperta & Solta

Em quanto tempo começo a ver os resultados?

A resposta para essa pergunta varia de mulher para mulher, pois cada organismo irá reagir de forma diferente. Algumas alunas relataram que já sentiram os primeiros resultados com sete dias de exercícios, mas a maioria das mulheres consegue perceber as mudanças no primeiro mês.

Um dos fatores primordiais para que você consiga os resultados é a disciplina. Eu

mesma, no início da prática, levei tempo para ter disciplina, e consequentemente, demorei um pouco mais para notar a diferença.

Quando vi que meu corpo era realmente capaz de fazer tudo isso e como eu me sentia melhor com os exercícios, não parei mais de praticar um dia sequer. E a cada dia que passa minha musculatura é mais fortalecida, fazendo com que eu me sinta mais poderosa e, claro, uma caixinha de surpresas para o meu marido.

História das alunas

CAPÍTULO 04

EBOOK

Aperta & Solta

1 de abril

Boa noite, Meninas! Estou me sentindo cada dia mais forte. Acho que estou melhorando o controle do terceiro anel.
Cátia, tenho uma dúvida. Contrair o terceiro anel dá uma sensação de estar sugando. É isso?
Bjs e obrigada por tudo. Estou amando!

Amei Comentar

5 de maio às 23:35 · Rio de Janeiro, RJ

Boa noite ! Estou maravilhada com o resultado . Antes eu só conseguia ter um orgasmo a cada relação .com meu marido e depois nem tentava mais . E passava semanas sem pensar em em sexo . Agora estou sozinha e depois que comecei o curso estou parecendo um vulcão tenho até quatro orgasmo no tempo de uma hora só assistindo um filme mais picante isso sem penetração e sem acessórios é assim mesmo ? Isso continuará por todo tempo em que eu praticar ? Tenho 53 anos e nunca senti Isto em toda a minha vida estou maravilhada !

19 de março

Boa noite meninas!!! Estou empolgadíssima com os meus primeiros resultados. Uma semana somente com os exercícios daquela aula inicial e já senti aumento da libido, e o melhor, a intensidade dos orgasmos aumentou muito! 😲 Mas estou com uma dúvida Cátia, é normal sentir um incômodo como se fosse uma cólica bem fraquinha?!?

Amei Comentar

27 de março

Olá pra todas. Gente ontem fui fazer os 7 minutos de exercício e percebi que a musculatura ta um pouco mais firme. E foi tão legal fazer que eu não queria mais parar. Rsrsrsrs fiz até um pouquinho mais. Só que essa escadinha não é de deus, nossa.

Amei Comentar

27 de março · Curitiba

Olá meninas, eu estava fazendo "de leve" os exercícios, já havia sentido diferença, a relação ja estava diferente, meu marido já havia até comentado que eu não estava sendo a mesma, mas ontem fiz a primeira sequência da pulsação... Afff sensacional 😱

Amei Comentar

Orgasmo feminino e seus desafios

CAPÍTULO 05

EBOOK

Aperta & Solta

Orgasmo feminino e seus desafios

Muitas mulheres têm dificuldade em chegar ao orgasmo, e isso não tem uma causa específica: pode ser um bloqueio emocional, traumas passados, dor na hora da relação ou mesmo falta de concentração e entrega ao momento íntimo (quando você pensa em qualquer outra coisa menos no sexo).

A boa notícia é que existem várias formas de chegar ao orgasmo. Tanto a vagina quanto o clitóris são áreas repletas de terminações nervosas que, se estimuladas da maneira correta, podem provocar muito prazer, e, consequentemente, o orgasmo feminino. A ginástica íntima virou febre

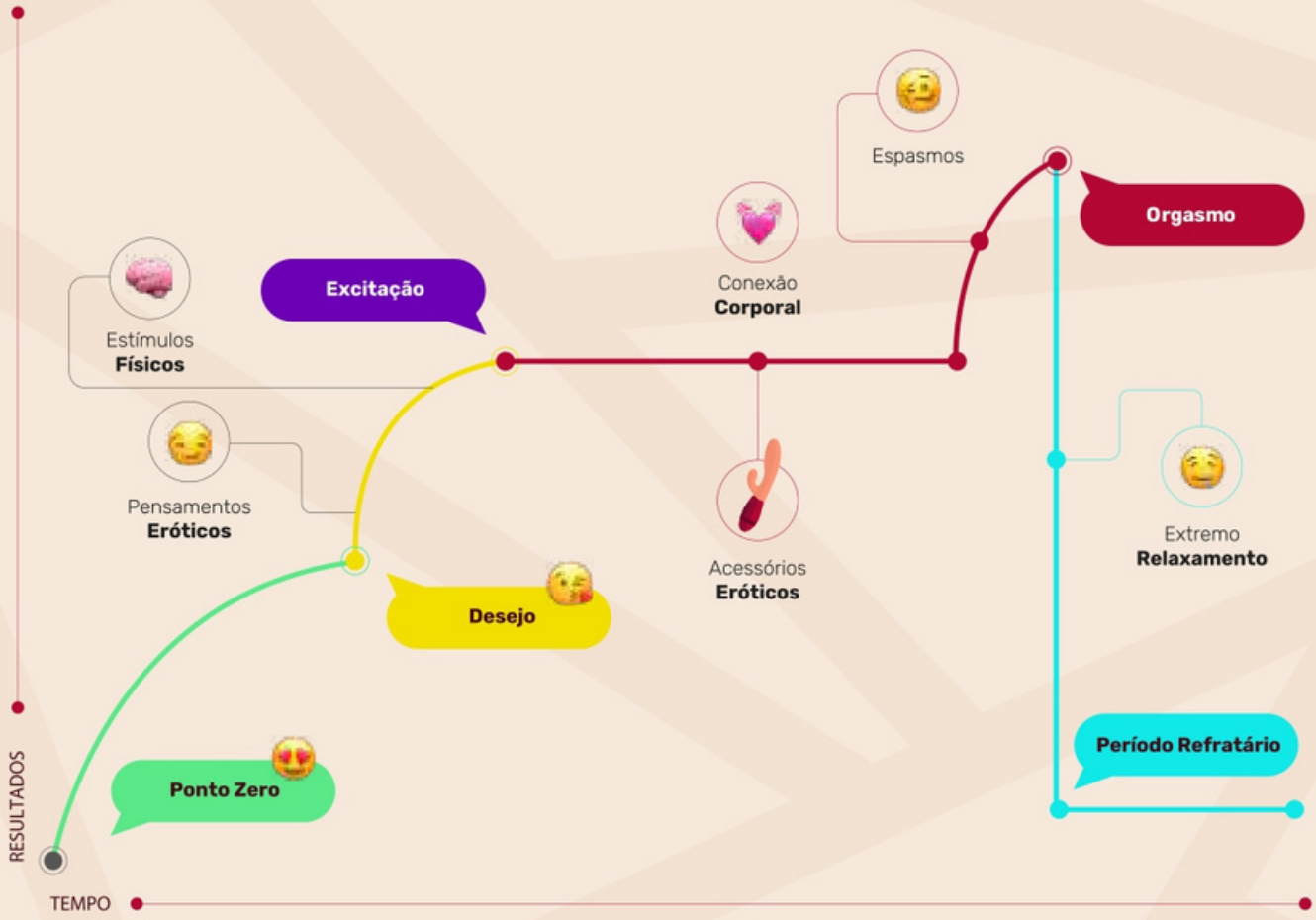
exatamente por melhorar o desempenho da mulher na hora do orgasmo. Com a prática dos treinos, a gente consegue ter, inclusive, orgasmos múltiplos!

Como eu já te contei, os exercícios de contração e relaxamento fazem com que a mulher consiga ter total controle sobre a musculatura pélvica, fazendo com que ela fique mais "apertadinha" e com maior fluxo sanguíneo na área, o que resulta no aumento da libido.

Em decorrência desses fatores, a fricção entre o canal vaginal e o pênis do parceiro é mais intensa, tornando o sexo muito mais prazeroso.

Ciclo do orgasmo feminino

Eu separei esse gráfico para ilustrar melhor como funciona o ciclo do orgasmo feminino e como funciona a nossa mente até chegar ao ápice. Confira:



Ponto zero >> Desejo >> Excitação >> Orgasmo >> Extremo relaxamento >> Período refratário

Esse é o ciclo do orgasmo, contudo, existem alguns estímulos que podem ajudar a chegar em cada uma dessas etapas.

Como ilustrado, é possível explorar pensamentos eróticos, falas picantes, acessórios íntimos e, claro, conexão corporal com o parceiro. Esses detalhes fazem toda a diferença para que o sexo se torne ainda mais prazeroso.

Orgasmo clitoriano

O orgasmo clitoriano acontece com a estimulação do clitóris, e não necessariamente durante a penetração. Por ser uma área externa e mais exposta, pode ser estimulada mais facilmente. O clitóris é o ponto mais erógeno do corpo de uma mulher, portanto, quando ocorre a masturbação com os dois dedos é mais fácil ter um orgasmo, e também quando é feito aquele oral bem-feito.

Orgasmo vaginal

Esse tipo de orgasmo é um pouco mais difícil de ser alcançado por se tratar de um ponto interno. O orgasmo vaginal ocorre com a intensidade da fricção do pênis na vagina, por isso algumas mulheres preferem quando seus parceiros têm o pênis mais comprido ou mais grosso, mas isso irá depender da área de maior sensibilidade, se é no canal vaginal ou no colo do útero da mulher.

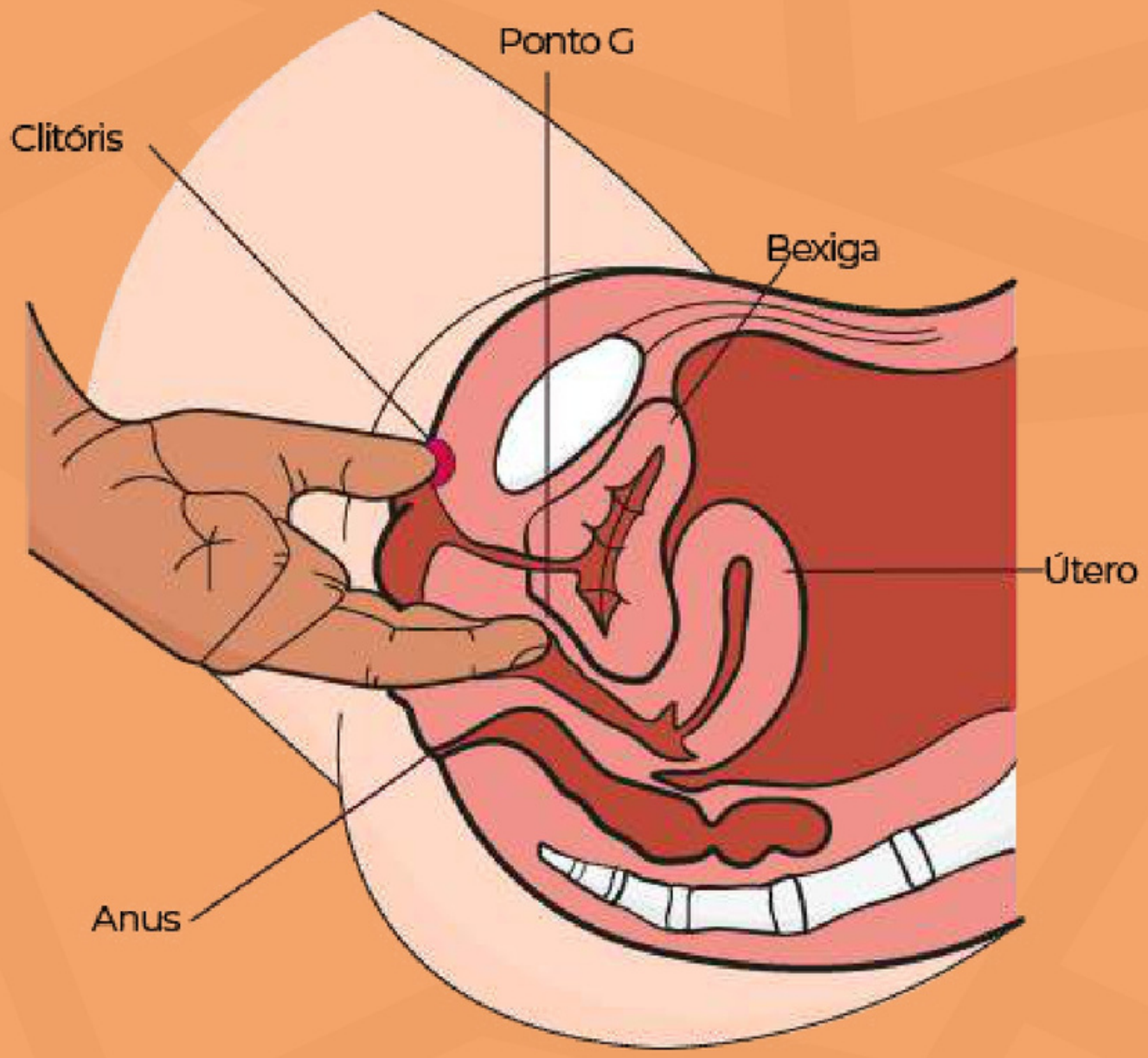
Como chegar lá: a mulher por cima do homem é uma boa posição para alcançar o orgasmo vaginal, assim ela consegue controlar a intensidade e a velocidade da penetração.

Ponto G

O ponto G já foi alvo de muitas polêmicas, mas sua existência já foi comprovada. Ele é do tamanho de uma moeda de 10 centavos e fica localizado abaixo do osso púbico. Para estimular o ponto G, o movimento deve ser firme, caso contrário, pode se tornar incômodo.

Como chegar lá: estimulação com os dedos (indicador e médio) ou somente com o indicador. Faça os movimentos como se estivesse chamando alguém, é o que eu costumo chamar de "vem cá meu bem". Outras duas formas de acontecer é com você deitada e o parceiro em pé ou quando ele estiver por cima, nesse caso uma almofada nas costas pode ajudar.

Confira um exemplo visual de estimulação com os dois dedos:



Apesar das dicas, a principal regra é: esteja relaxada. Não adianta ficar pensando no que vai preparar para o almoço de amanhã, se alguém vai aparecer de repente, nas coisas que tem que arrumar em casa ou qualquer outro foco que não seja o momento presente.

O homem consegue entrar no clima mais rápido porque, normalmente, ele se desliga de tudo que está à sua volta, e se ele pode fazer isso, nós também conseguimos. O orgasmo é uma das sensações mais incríveis que o corpo humano pode ter, e vale a pena investir em exercícios e posições para que você também possa sentir essa sensação indescritível.

Quem pode praticar?

CAPÍTULO 06

EBOOK

Aperta & Solta

Todas as mulheres podem praticar. Eu tenho alunas dos 18 aos 83 anos no meu curso e continuo reforçando que não há idade para cuidar da saúde e sentir-se mais confiante e feminina.

Grávida pode?

O controle da musculatura pélvica, possibilita a mulher executar os movimentos de contração, relaxamento e expulsão. com esses domínios, o parto tende a ser mais rápido e menos doloroso, além de melhorar a elasticidade tecidual, diminuindo o risco de laceração ou episiotomia.

Alguns cuidados antes de praticar os exercícios durante a gestação

O médico sempre deve ser consultado antes de qualquer atividade que uma grávida se proponha a fazer, para evitar possíveis riscos;

Os exercícios da ginástica íntima devem ser iniciados após a décima segunda semana de gestação.

Quem tem endometriose pode?

A endometriose causa inflamações e essa, forma tecido cicatricial e aderências na cavidade pélvica e abdominal, que estimulam a formação de pontos de dor.

As cólicas menstruais ficam aumentadas nestes pontos dolorosos, pois os padrões de dor disparam durante o período menstrual.

Mulheres portadoras da endometriose, queixam-se de um inchaço abdominal sem justificativa, o que se atribui aos pontos inflamatórios da endometriose.

Os exercícios propostos pela ginástica íntima contribuem para um melhor funcionamento do sistema linfático e do retorno venoso, proporcionando uma absorção mais eficaz da inflamação.

Com isso, as cólicas tendem a diminuir e a sensação de inchaço e desconforto ficam nitidamente menores.

Apesar disso, pelo fato dos exercícios trazerem aumento do fluxo sanguíneo, a sensação de desconforto pode acontecer com algumas mulheres. Por isso, por

segurança, sempre consulte seu médico antes de iniciar a prática de qualquer técnica!

Quem tem Mioma?

Miomas são tumores benignos formados por tecido muscular em região uterina, ocorrentes em idade reprodutiva, não se conhece com exatidão a causa, mas sabe-se que os fatores hormonais provocam seu crescimento, e portanto, diminuem quando a mulher entra na menopausa.

De acordo com o local onde se desenvolve, o mioma poderá ter maior ou menor repercussão tendo a seguinte classificação:

- Subseroso, quando desenvolve-se na parte mais externa do útero;
- Intramural, quando se desenvolve dentro das paredes do útero;
- Submucoso, quando se desenvolve na parte interna do útero.

Depois de saber do que se trata, fica fácil

entender que o fluxo menstrual aumentado pode interferir no tamanho do mioma, então, dependendo da localização, você poderá fazer sim os exercícios da ginástica íntima! A liberação será dada pelo médico que te acompanha para que sua prática seja sempre segura e eficaz!

Quem fez histerectomia (Retirou o Útero)

Uma histerectomia pode gerar instabilidade nos demais órgãos pélvicos, pois a remoção do útero compromete o sistema de suspensão dos órgãos pélvicos, porém, o sistema de sustentação que são os músculos do assoalho pélvico, podem ser trabalhados com exercícios programados, facilitando a reorganização dessas estruturas e impedindo a queda da bexiga e do reto. Resumindo, o pompoarismo é super indicado para as mulheres que realizaram a histerectomia antes e após a cirurgia.

Quem tem hemorroida pode?

Todas as vezes que ocorrer aumento da pressão no interior do reto, as veias hemorroidárias podem se dilatar, por isso, é

importante manter o intestino funcionando como um reloginho.

Cuidar da alimentação e manter a prática de exercícios, incluindo o pompoarismo, vai auxiliar na manutenção do tônus muscular adequado, o que vai favorecer uma atuação livre de esforço exagerado e diminuir bastante a pressão sobre esses vasos. Isso é válido pra quem já tem e pra quem deseja prevenir esse grande incômodo.

Quem é virgem pode?

Mulheres virgens não têm nenhuma restrição quanto à prática dos exercícios, devem apenas evitar fazer ginástica íntima com acessórios ou introduzir os dedos.

Quando está menstruada?

Não tem nenhum problema praticar os exercícios enquanto estiver no período menstrual, aconselho apenas que você deixe de usar os acessórios neste período por uma questão de higiene. A contraindicação ocorre no caso de mulheres que estão com alguma crise da infecção urinária ou da candidíase.

Benefícios dos movimentos da vagina para a vida sexual

CAPÍTULO 07

EBOOK

Aperta & Solta

Benefícios sexuais

01 A mulher alcança orgasmos múltiplos e mais intensos

As contrações que a mulher consegue fazer na vagina com a prática da ginástica íntima, faz com que ela intensifique o estímulo nas terminações nervosas, possibilitando o aumento da intensidade do orgasmo, ou proporcionando orgasmos múltiplos, que são caracterizados por ter uma duração mais longa que o comum, ou intervalos de tempo muito curtos. E eles podem continuar acontecendo mesmo sem os estímulos.

02 Ajuda a retardar a ejaculação do parceiro deixando você no controle

A prática da ginástica íntima desenvolve na mulher, habilidade e força suficientes para comprimir a base do pênis

do parceiro com a musculatura perineal, fazendo com que a ejaculação aconteça mais tardiamente. Da mesma forma, se você quiser que ele acabe logo, existem alguns movimentos específicos que fazem ele não resistir, ou seja, você é quem decide o momento certo.

03 Ajuda a apimentar a relação com o parceiro

Os movimentos feitos na Cherollayne ajudam a apimentar o relacionamento, pois intensificam o prazer para ambos. A mulher passa a ter orgasmos mais intensos e o homem sente muito mais prazer com as contrações que são feitas no pênis, além de outros segredinhos, como algumas posições diferenciadas.

Quero aprender 12 posições diferentes

E pra dar aquela aquecida, neste vídeo que eu vou deixar aqui, você vai aprender sentada traiçoeira, uma das que ensino no meu e-book. É perfeita pra intensificar o orgasmo e sentar sem ficar cansada.

03:54

ASSISTIR VÍDEO

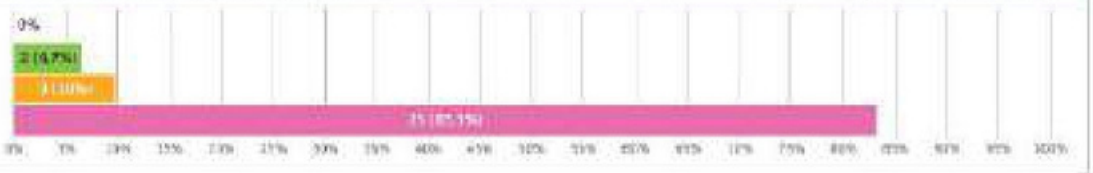
04 Melhora a autoestima

Uma vida com mais prazer, certamente é uma vida mais feliz e leve. Quando você conhece muito bem o seu próprio corpo, passa a sentir sensações antes desconhecidas e isso te torna uma mulher muito mais desejável e confiante na cama. E claro, tudo isso dá um up na sua autoestima.

05 Aumenta a libido e lubrificação

De acordo com um estudo de pós graduação realizado pela pesquisadora Aline Marquardt, das mulheres que praticam ginástica íntima todos os dias, e utilizam a prática durante o sexo, 83,3% delas conseguem manter a lubrificação durante toda a relação sexual. Por outro lado, entre as entrevistadas que não praticam os treinos, 50,08% afirmam conseguir manter essa lubrificação ao longo da relação. A diferença é enorme tanto em relação a lubrificação quanto em comparação ao desejo sexual.

Resposta	Respostas	Ratio
Sem lubrificação	0	0 %
Pouca lubrificação	2	6,7 %
Lubrificação no início da relação sexual	3	10 %
Tenho lubrificação durante toda a relação sexual	25	83,3 %



06 Ajuda no tratamento de anorgasmia (dificuldade de chegar ao orgasmo)

Uma das causas da anorgasmia é a falta de conhecimento sobre o próprio corpo, ou seja, o desconhecimento dos estímulos que mais dão prazer e a ginástica íntima ajuda a mulher a entender melhor sobre o funcionamento das suas zonas erógenas.

Esse problema também pode ser resultado de fatores psicológicos, então é bom sempre investigar qual a origem da dificuldade de ter um orgasmo. Além do conhecimento do próprio corpo e de técnicas que estimulam a conexão neural, a ginástica íntima eleva a autoestima e a confiança da mulher.

07 Ajuda no tratamento do vaginismo e dispareunia — contração involuntária da musculatura vaginal e dor na relação sexual.

O vaginismo é a contração involuntária da musculatura do canal vaginal, que dificulta ou impede a penetração. A dispareunia, é a dor durante a penetração. Tanto o vaginismo quanto a dispareunia, podem ter variadas causas, sendo elas físicas ou emocionais. É importante fazer uma investigação para que a condução do tratamento seja mais assertiva.

Somente após um diagnóstico preciso, é que o pompoarismo poderá fazer a manutenção do equilíbrio dessa musculatura, permitindo que ela fique funcional.

Benefícios para saúde

CAPÍTULO 08

EBOOK

Aperta & Solta

Reduz as cólicas e o período menstrual

As cólicas menstruais são o resultado do processo de descamação do útero para limpeza do endométrio. Por isso sentimos algumas contrações que resultam nas dores da cólica menstrual. São formados coágulos de sangue durante esse período, e o nosso corpo tenta expulsar esse acúmulo na região, resultando em uma intensificação da dor.

Portanto, quando você pratica o pompoarismo (aperta e solta), mantém a irrigação sanguínea na região do assoalho pélvico, impedindo que esses coágulos sejam formados. Isso ajuda a diminuir as cólicas e também o fluxo intenso.

Eu tenho alunas que passavam 15 dias menstruando, um verdadeiro pesadelo, mas depois que começaram a praticar, além de não terem mais cólicas, o período é de no máximo 5 dias.

Diminui os sintomas da menopausa

O fim do período reprodutivo da mulher é o momento em que ela entra na menopausa. Devido a queda hormonal em seu corpo, sintomas começam a ser percebidos, tais como: diminuição da libido, diminuição da lubrificação e em alguns casos, incontinência urinária. Isso sem contar aquele calorão que é bem característico.

A prática da ginástica íntima pode reverter todos esses sintomas em pouco tempo, desde que o programa seja executado de forma correta e periódica, com o ganho de força muscular, as glândulas e demais estruturas que fazem parte do suporte pélvico tendem a funcionar de maneira mais eficaz.

Reduzindo esses desconfortos que as mulheres sentem quando entram na menopausa. As minhas alunas que já estão passando por esse período relatam que continuam com a libido e lubrificação intactas graças a prática dos treinos.

Melhora o funcionamento do intestino

Alguns exercícios exigem também o trabalho da musculatura abdominal, e mobilizam as estruturas internas que aumentam os movimentos peristálticos, fazendo com que o intestino funcione melhor.

Trata a incontinência urinária

De acordo com a International Continence Society (ICS) a incontinência urinária é caracterizada como a perda involuntária de urina. Quando essa perda ocorre aos pequenos, médios e grandes esforços, é um indicativo que esse grupo muscular encontra-se com o tônus baixo, ou seja, a

musculatura está fraca.

Assim sendo, ela não consegue cumprir sua função como mecanismo de continência. Os exercícios do pompoarismo são capazes de elevar o tônus dos músculos e fortalecer esse sistema de sustentação para que os escapes urinários não ocorram.

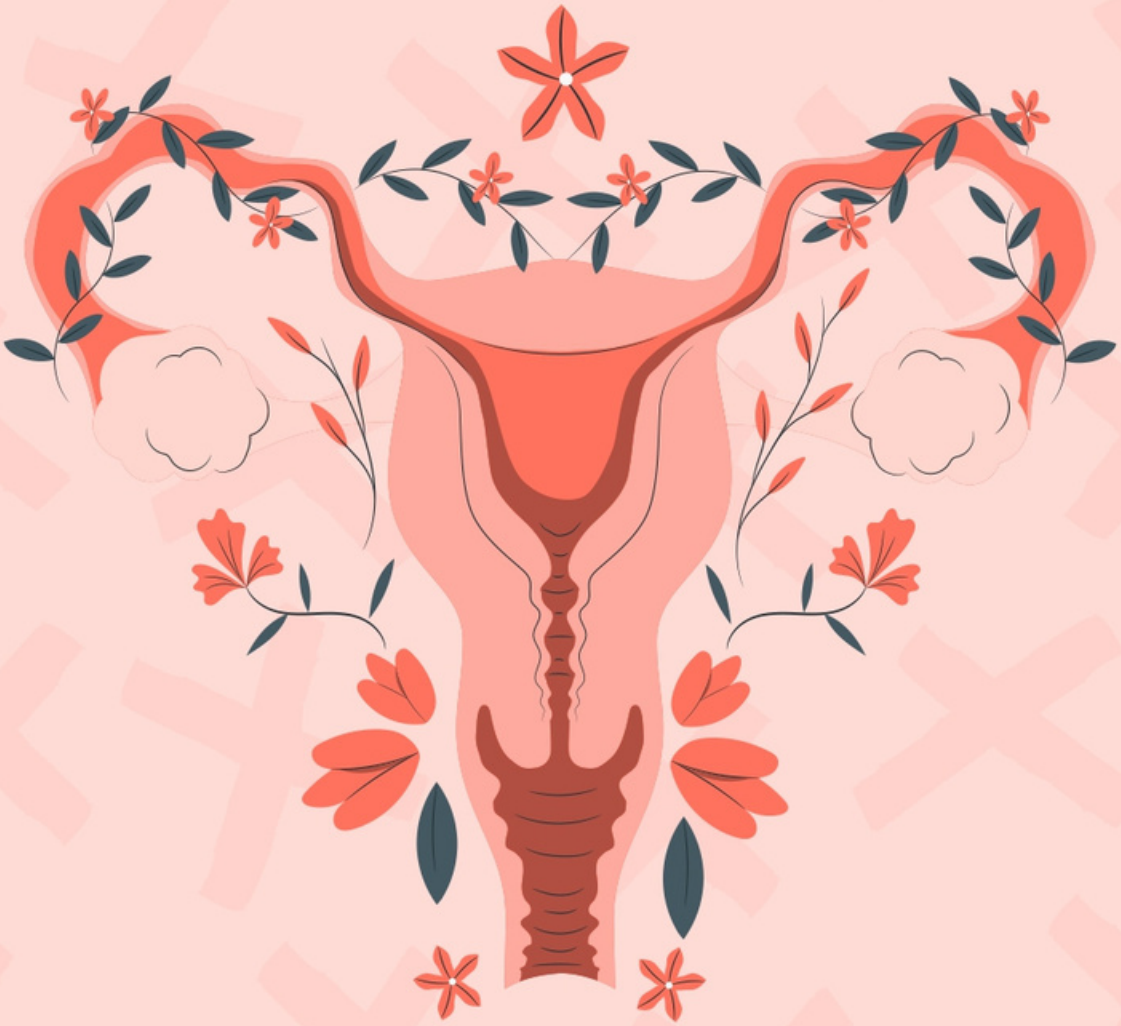
Equilíbrio do pH Vaginal

O nosso pH é como se fosse um termômetro para medir a nossa saúde vaginal, podendo variar entre 0 a 14. Esse valor é considerado ácido de 0 a 6, sendo 7 neutro e o valor acima disso, alcalino.

O pH precisa estar com uma acidez considerada saudável, tendo como média ideal entre 3.8 - 4.2. O desequilíbrio desse valor pode deixar a cherollayne mais vulnerável para a entrada de bactérias e a proliferação de alguns fungos.

Quando você pratica os exercícios de ginástica íntima aumenta o fluxo sanguíneo

no assoalho pélvico, favorecendo o bom funcionamento da região em nível celular, colaborando para esse equilíbrio.E claro, contribuindo para prevenir o surgimento de infecções que geram desconfortos como mal cheiro, coceira, ou mesmo incômodo durante a relação sexual.



Como Identificar as 3 forças do músculo da vagina

CAPÍTULO 09

EBOOK

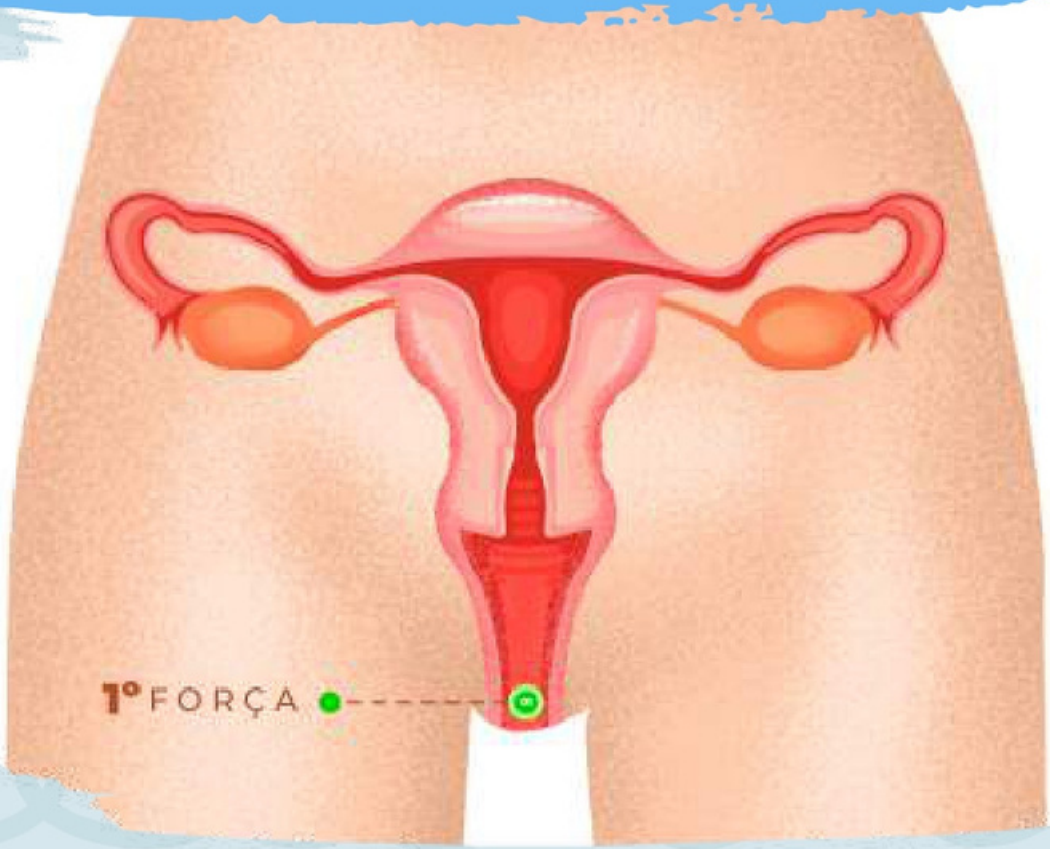
Aperta & Solta

Sentindo as primeiras contrações

Quando sentir vontade de ir ao banheiro, segure a urina por 3 segundos, isso fará com que você sinta a sua musculatura sendo contraída e é esse movimento que iremos praticar inicialmente nos treinos de ginástica íntima. Mas atenção!! Faça esse teste apenas quando não estiver com a bexiga muito cheia, e não repita com frequência para evitar o desenvolvimento de infecção urinária.

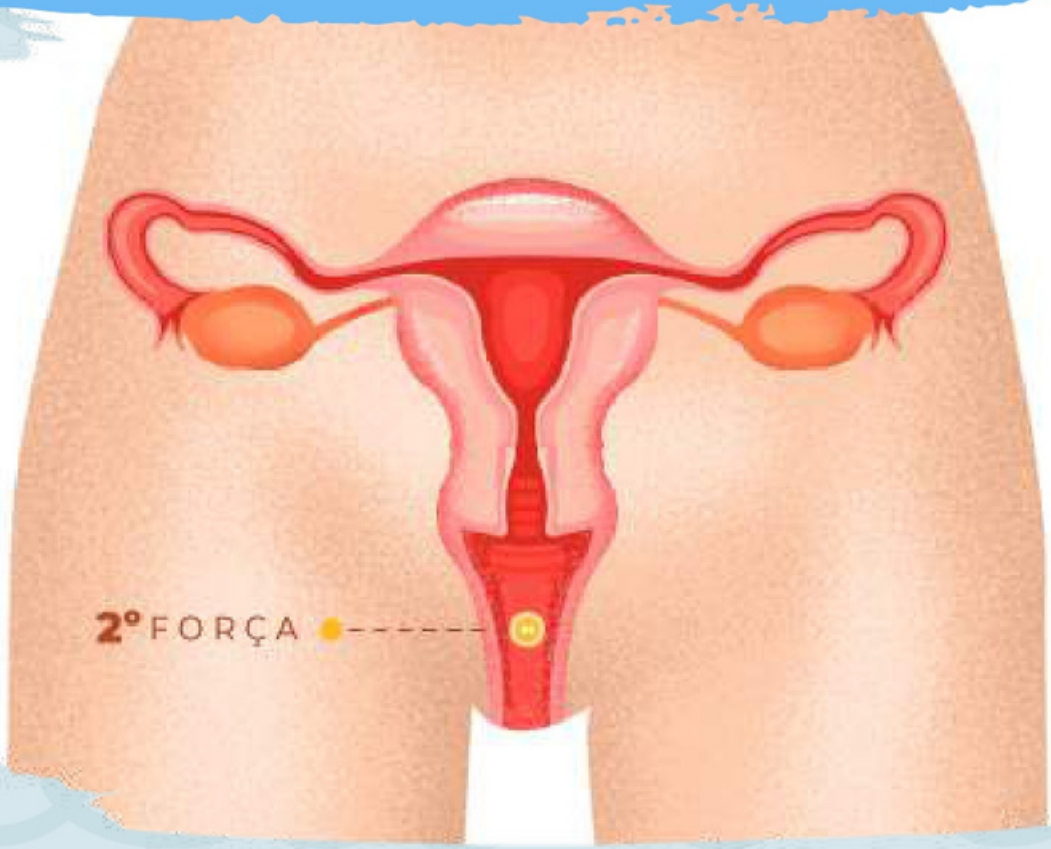
Força fraca

Durante o banho, introduza os dois dedos na vagina e faça o exercício de contração do músculo pélvico. Caso você não sinta essa contração, ou a perceba de maneira muito fraca, significa que o seu músculo está mais enfraquecido.



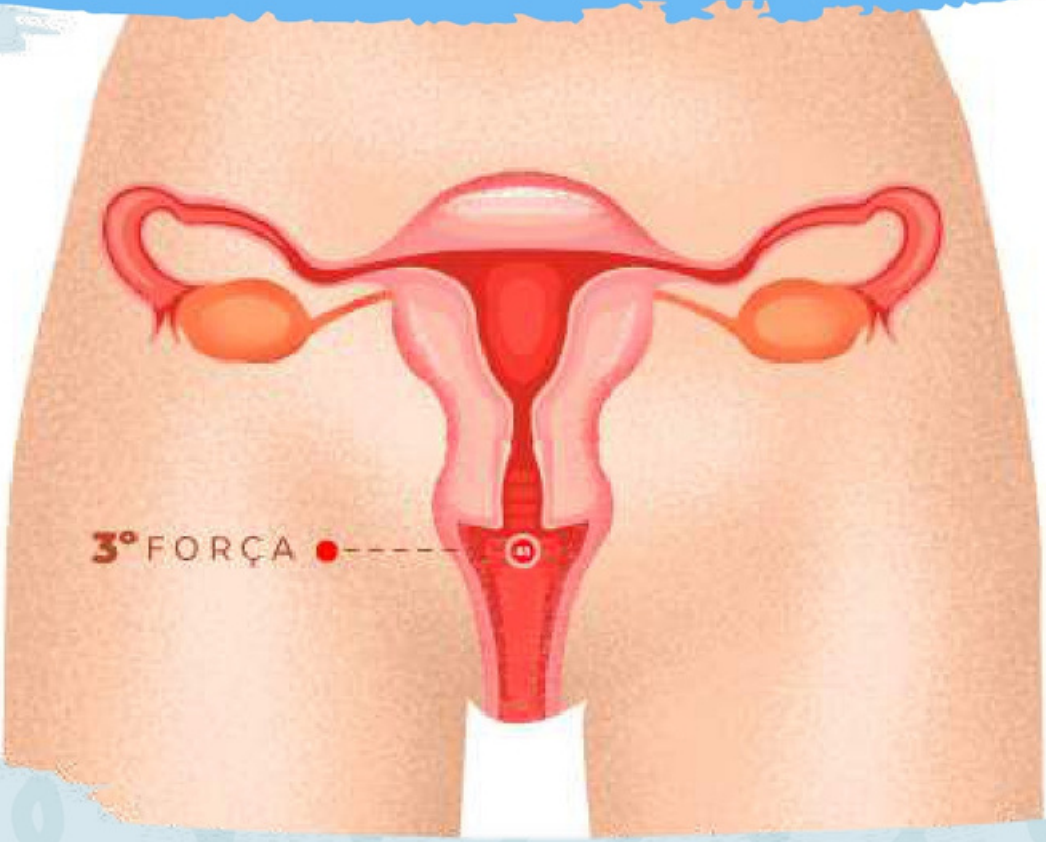
Força média

Você consegue identificar se a sua musculatura está com uma força mediana, quando, ao introduzir os dois dedos na vagina, você consegue sentir nitidamente essas contrações do seu músculo ao redor dos dedos.



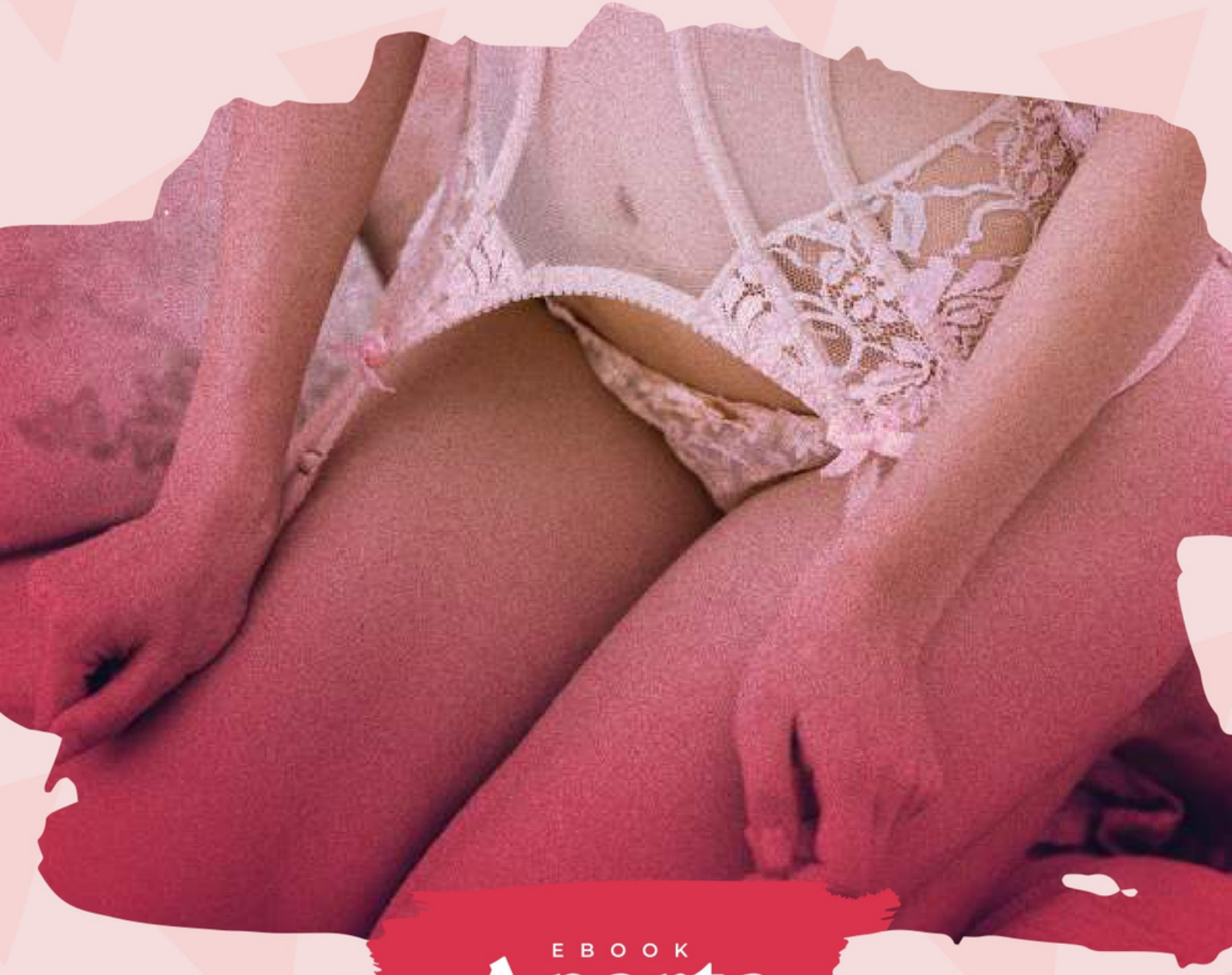
Força intensa

Aqui é onde acontece a magia cherollaynística! Quando você introduz os dois dedos e sente que eles estão "presos" lá dentro. Isso significa que a sua musculatura está bastante fortalecida. Mas é importante continuar praticando os exercícios mesmo assim.



5 principais erros na prática da ginástica íntima

CAPÍTULO 10



EBOOK

Aperta & Solta

Muitas mulheres começam a praticar os exercícios e acabam desistindo pouco tempo depois, algumas por sentir dor e outras por não sentirem diferença alguma. Mas isso ocorre devido a alguns erros na hpoora dos treinos. Confira abaixo…

Erro 1

Colocar as bolinhas Ben-wa no canal vaginal e sair andando pela casa achando que vai virar pompoarista

Não, você não vai. A prática dos exercícios exige dedicação de um tempo exclusivo para isso, portanto, é importante ter concentração na hora de sugar e expulsar as bolinhas para conseguir adquirir força na musculatura. Deixar as bolinhas paradas e sair andando pela casa pode acabar te machucando (lembrando que a prática com os acessórios é para um nível mais avançado).

Erro 2

Não ter frequência nos treinos.

Muitas alunas falam pra mim que conseguiram o resultado que queriam, estão felizes da vida e que agora não precisam fazer mais nada. Mas esse é um grande erro! Os exercícios da ginástica íntima fazem com que o músculo ganhe força, então se você deixar de exercitar esse músculo, ele vai perder a força, e todo o seu trabalho terá um grande regresso. É como na academia, precisa ter constância.

Erro 3

Achar que a ginástica íntima só traz benefícios sexuais.

A ginástica íntima traz, além dos benefícios sexuais, uma série de benefícios para a saúde da mulher. Quando você pratica, não é só o sexo que vai melhorar, você também estará cuidando da sua saúde íntima e se prevenindo do surgimento de doenças como o vaginismo ou sintomas como incontinência urinária.

Erro 4

Achar que o pompoarismo é somente para dar mais prazer aos homens.

Algumas mulheres quando procuram o curso acham que a prática dos treinos será voltada para dar prazer ao outro. Mas isso não é uma verdade, a maior beneficiada dos resultados é você mesma, com orgasmos muito mais intensos, autoconhecimento, autoestima, uma vida sexual muito mais feliz e ainda mantendo a saúde íntima em perfeito estado..

Erro 5

Achar que só mulher casada pode fazer pompoarismo.

Esse é um pensamento mais comum do que se imagina e está ligado ao terceiro tópico. Muita gente acha que a ginástica íntima é apenas para apimentar a relação do casal.

Se você é mulher, está suscetível a sofrer com cólicas menstruais, a ter problemas no intestino, infecções e, em uma determinada idade, enfrentar a menopausa. E tudo isso pode ser tratado com o auxílio da Ginástica íntima.

Anatomia e Estética Feminina

CAPÍTULO 11

EBOOK

Aperta & Solta

Anatomia e Estética Feminina

Como especialista em fisioterapia uroginecológica, tenho mais familiaridade com alguns termos técnicos que você certamente leu ao longo deste livro digital. Algumas pessoas podem não entender exatamente do que se trata, por isso separei esse capítulo para esclarecer algumas dúvidas.

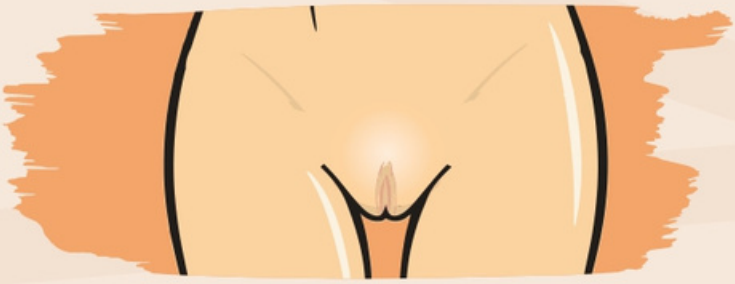
Qual a diferença entre Vulva e Vagina?

Nós temos o costume de generalizar e chamar tudo de vagina, mas não é bem assim. A vagina é a parte interna do canal, é o que irá contrair com os movimentos da ginástica e é onde o pênis entra.

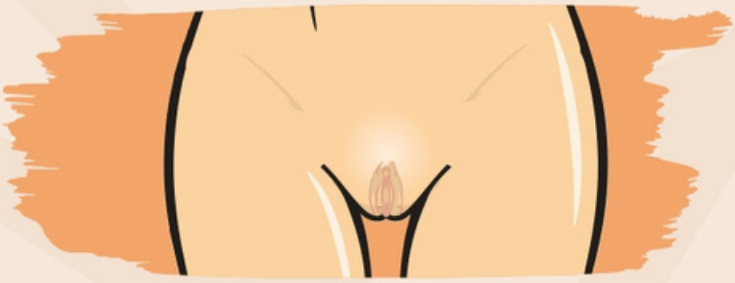
Já a vulva é a parte externa da vagina e existem diversos formatos para ela. Os médicos costumam classificar três: o formato "Coração", quando os grandes lábios encobrem os pequenos lábios e o clitóris, o "Borboleta", quando os pequenos lábios ficam aparentes, e a "Tocha Olímpica", quando o clitóris está mais exposto e é mais comprido.

Coração

Borboleta



Tocha Olímpica



Musculatura do assoalho pélvico e flacidez vaginal

A musculatura do assoalho pélvico, ou períneo, é o que a ginástica íntima exercita, nela, estão os diafragmas pélvico e urogenital que sustentam os órgãos pélvicos.

Como acontece com qualquer músculo, quando não é exercitado a tendência é que ele fique flácido. Em alguns casos, é necessário realizar cirurgia para corrigir o problema.

> **A ginástica íntima combate a flacidez vaginal, pois exercita os músculos e os fortalece.**

Ginástica íntima com acessórios

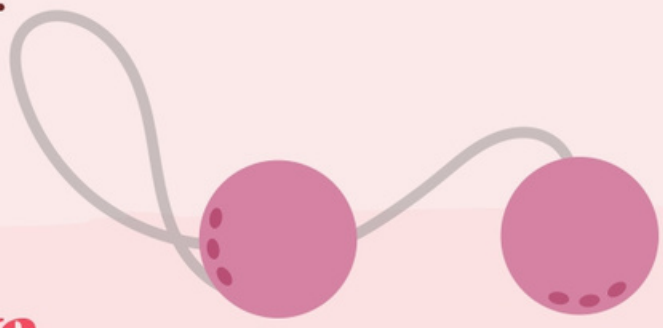
CAPÍTULO 12

EBOOK

Aperta & Solta

Ginástica íntima com acessórios

Os acessórios utilizados na prática da ginástica íntima servem para intensificar o fortalecimento dos músculos pélvicos. Você inicia os treinos sem utilizá-los, e depois de duas semanas vai intensificando os exercícios para acelerar os resultados. A seguir, eu separei alguns exemplos para você conhecer melhor…



Bolas Ben-wa

As bolas Ben-wa são o acessório mais utilizado para a prática do pompoarismo. Composta de duas ou mais bolas com cerca de cinco centímetros e ligadas por um cordão de silicone, o Ben-wa ajuda a mulher a fortalecer a musculatura do assoalho pélvico, pois com os movimentos de contração e relaxamento ela consegue sugar e expulsar essas bolas.

Cone

Funcionam como as bolas Ben-wa, mas com o formato diferente. A prática dos treinos com esses cones aumenta a sensibilidade vaginal. Eles têm pesos diferentes, e eu tenho uma dica para saber qual o peso ideal para você.

É só introduzi-lo na vagina: se ele não cair mesmo com a musculatura relaxada, é porque está leve demais; se cair mesmo com a musculatura contraída, é porque está muito pesado. O ideal é que exija um certo esforço da musculatura para se manter lá dentro, então é válido observar isso para identificar qual a melhor opção.

Movimentos no Pênis

CAPÍTULO 13

EBOOK

Aperta & Solta

Movimentos com o parceiro

Com a prática do pompoarismo, a mulher desenvolve a habilidade de dominar a musculatura do assoalho pélvico e, também, do seu canal vaginal. A partir disso, ela se torna bem mais ativa na relação sexual, controlando a velocidade e a profundidade da penetração.

Outro benefício muito atrativo para as pompoaristas é a realização de movimentos específicos no pênis do homem, sobretudo a simulação da masturbação com a própria vagina. Abaixo, seguem os principais movimentos que podem ser aprendidos com a ginástica íntima. Lembrando que, dependendo da fonte que você acessar, é possível que os movimentos apareçam com nomenclaturas diferentes. Por isso, leia sempre a descrição de cada um deles para se certificar de qual se trata.

Os movimentos básicos são:

01 Expulsão

Nesse movimento, a mulher aplica uma força única para expelir o pênis do parceiro de dentro do seu canal vaginal.

02 Estrangular

Movimento que consiste em aplicar força para prender o pênis logo abaixo da glande.

03 Laçada

O movimento de laçada é similar ao de estrangular, com a diferença de que pode ser realizado em toda a extensão peniana, não apenas abaixo da glande.

04 Travar

Aqui, a mulher realiza os movimentos de contração e resistência para prender o pênis na vagina, impedindo que o homem o retire.

05 Revirginar

Ao realizar os movimentos de contração e resistência antes da penetração, a mulher mantém os lábios vaginais e o primeiro anel do canal fechados. Dessa forma, ela dificulta a entrada do pênis, dando a sensação de estar penetrando uma vagina virgem.

06 Beijar

A mulher identifica em qual extensão do seu canal o pênis está posicionado e, com isso, utiliza o anel para apertar e soltar a glande diversas vezes seguidas, o que dá a sensação de estar beijando o pênis do parceiro.

07 Sugar

O homem introduz apenas a glande na vagina e, com um movimento de sucção, a mulher leva todo o pênis para dentro.

08 Chupitar

Essa técnica simula os movimentos de sugar uma chupeta. A mulher segura e solta o pênis com movimentos constantes da glande à base, semelhante à técnica do beijo.

09 Ordenhar

Consiste na massagem cadenciada do pênis, do primeiro ao último anel vaginal. Ao realizar esse movimento, a mulher pode soltar toda a musculatura de uma só vez após a contração ou ir liberando anel por anel.

10 Dedilhar

Para dedilhar o pênis, a mulher deve contrair e relaxar os anéis vaginais de forma alternada, como se estivesse tocando uma flauta, ficando ao seu critério a ordem e a intensidade com que irá realizar o movimento.

Semana de Exercícios

CAPÍTULO 14

EBOOK

Aperta & Solta

7 dias de exercícios (sem acessórios)

Vou listar aqui alguns exercícios para você fazer durante uma semana. Esses exercícios têm uma ordem correta, então para conseguir os resultados é preciso praticar na sequência e na quantidade que indico.

Nada de pular um dia ou fazer exercícios a mais, você pode se machucar! Ao final da semana, você irá perceber uma sutil diferença na hora da relação, e já deve conseguir fazer alguns movimentos básicos. Com o tempo de prática, irá notar como não só sua prática sexual melhorou, mas também irá notar uma diferença na sua saúde íntima.

Planejamento semanal para fortalecer o assoalho pélvico

A ideia da primeira semana é trabalhar o fortalecimento do assoalho pélvico com algumas séries de exercícios mais simples. O primeiro deles é focado em força e pulsação. Confira abaixo:

DIA 01

TREINO DE FORÇA

4 Séries | **7** Repetições | **45s** de Descanso

Espere 45 segundos e repita a série mais 3 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **5** Repetições | **10s** de Descanso

Espere 10 segundos e repita a série mais 4 vezes

Para o treino de força, as contrações são de 1 segundo, basta contrair e relaxar fazendo uma contração mais lenta. Já no treino de

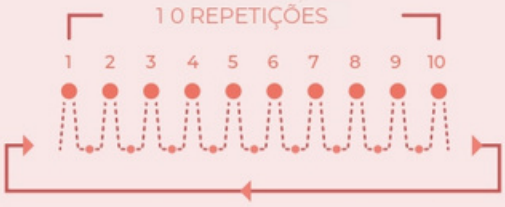
pulsação, as contrações são um pouco mais rápidas, você vai, literalmente, pulsar a sua vagina.

Esse padrão vai se repetir em todos os treinos, variando apenas a quantidade de séries e descanso de um treino para o outro.

DIA 02

TREINO DE FORÇA

5 Séries | **10** Repetições | **45s** de Descanso



Espere 45 segundos e repita a série mais 4 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **10** Repetições | **20s** de Descanso

Espere 20 segundos e repita a série mais 4 vezes

DIA 03

TREINO DE FORÇA

5 Séries | **10** Repetições | **45s** de Descanso

Espere 45 segundos e repita a série mais 4 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **10** Repetições | **20s** de Descanso

Espere 20 segundos e repita a série mais 4 vezes

DIA 04

TREINO DE FORÇA

6 Séries | **15** Repetições | **45s** de Descanso

Espere 45 segundos e repita a série mais 5 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **20** Repetições | **40s** de Descanso

Espere 40 segundos e repita a série mais 4 vezes

DIA 05

TREINO DE FORÇA

6 Séries | **15** Repetições | **45s** de Descanso

Espere 45 segundos e repita a série mais 5 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

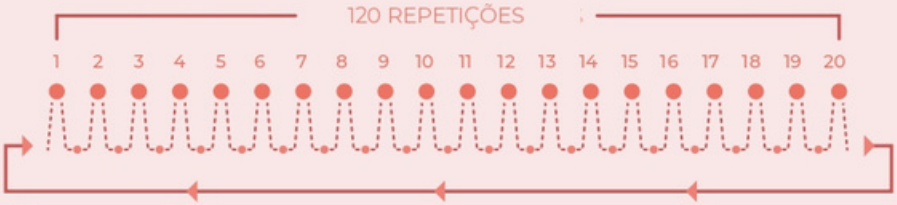
5 Séries | **20** Repetições | **40s** de Descanso

Espere 40 segundos e repita a série mais 4 vezes

DIA 06

TREINO DE FORÇA

7 Séries | **20** Repetições | **45s** de Descanso



Espere 45 segundos e repita a série mais 6 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **25** Repetições | **50s** de Descanso

Espere 50 segundos e repita a série mais 4 vezes

DIA 07

TREINO DE FORÇA

7 Séries | **20** Repetições | **45s** de Descanso

20 REPETIÇÕES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20

Espere 45 segundos e repita a série mais 6 vezes

TREINO DE PULSAÇÃO

5 Séries | **25** Repetições | **50s** de Descanso

25 REPETIÇÕES

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25

Espere 50 segundos e repita a série mais 4 vezes

Após essa semana, você vai sentir que já tem mais força na hora da contração e, dependendo da sua evolução, você pode começar a praticar exercícios mais complexos e com o auxílio de acessórios.