

E-BOOK

O contrai e solta da Vagi





Índice

Como começou meu interesse por exercícios íntimos? _____	02
Pompoarismo, Kegels e Ginástica íntima. _____	03
Você já ouviu falar de assoalho pélvico? _____	04
Seis maneiras de perceber se a sua musculatura está contraindo corretamente _____	07
Dica 1: Espelho _____	07
Dica 2: Cone vaginal _____	07
Dica 3: Toque-se _____	08
Dica 4: Sinta a vibração _____	08
Dica 5: Segure o xixi _____	09
Dica 6: Segure seu clitóris _____	10
Quais as características que o músculo deve ter? _____	11
Quais os benefícios em praticar os exercícios íntimos? _____	11
Iniciando os exercícios diários _____	13
Exercício 1: Dê bom dia para seu assoalho pélvico! _____	13
Exercício 2: Força _____	14
Exercício 3: Agilidade _____	14
Exercício 4: Coordenação _____	15
Ginástica íntima com acessórios, qual escolher? _____	16
1) Cone vaginal _____	16
2) Ben-wa _____	17
3) Vibrador _____	17
4) Vagifit _____	18
Contraindicações _____	19
Agradecimento _____	20



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 esta pequena introdução, pois provavelmente você vai se identificar!

Tudo começou em 2004, quando iniciei minha vida sexual. Em praticamente todas as minhas relações ocorria a entrada de ar na vagina. Nesse ano, eu estava próxima de completar 16 anos de idade e assuntos sobre 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 e os movimentos que poderiam ser feitos durante o sexo. 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 natural, mas depois fui entender que se tratava do enfraquecimento da musculatura vaginal. Aliás, esses flatos foram o maior parâmetro para sentir que meus exercícios estavam fazendo efeito.

Desde então se passaram mais de 15 anos e nunca deixei de fazer meus exercícios íntimos 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 da Vagi e boa leitura!



Pompoarismo, Kegels e Ginástica Íntima.

Pompoarismo, Kegels ou ginástica íntima: esses três termos significam a mesma coisa, 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. 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 femininos.

Infelizmente, sabe-se que ao menos 50% das mulheres irão apresentar alguma queixa dos problemas citados. Acho que você não quer passar por situações como perder urina ao tossir, rir ou espirrar, certo? Saiba que até mesmo exercícios físicos como corrida, jump, agachamentos, abdominais exercem impacto sobre a musculatura pélvica e podem enfraquece-la. 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?

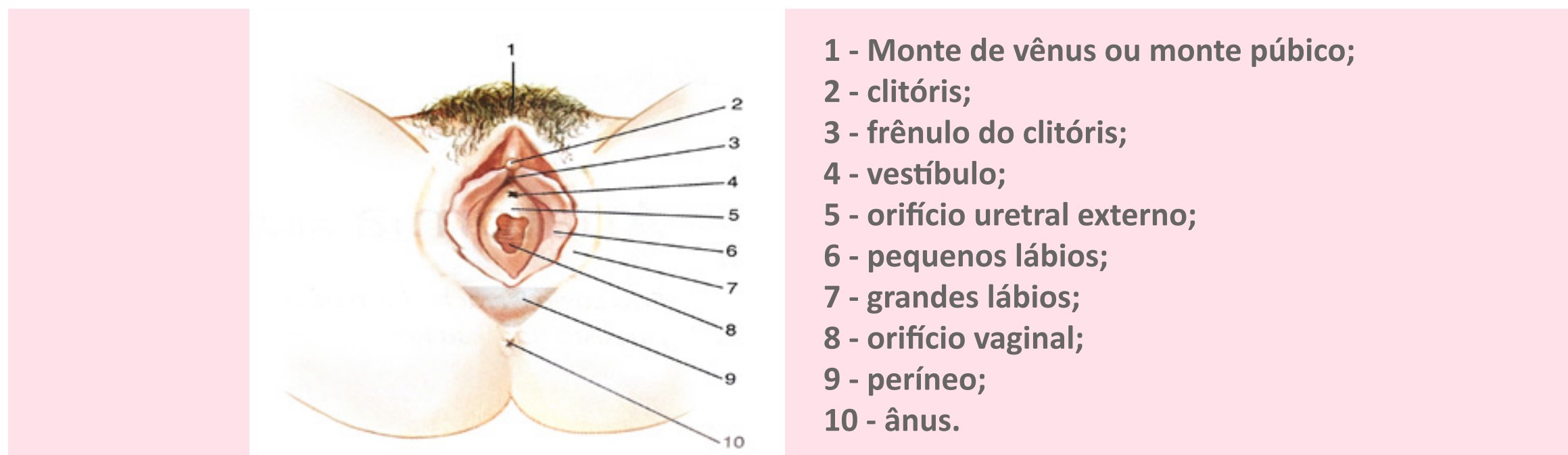
A grande maioria das mulheres desconhece o assoalho pélvico. Então, como falar sobre os exercícios para fortalecimento dessa região? O conhecimento é quase nulo e, geralmente, as mulheres descobrem esse complexo de musculaturas quando iniciam a prática do pompoarismo ou quando apresentam disfunções e procuram ajuda de um especialista.

Quando o assunto é o objetivo sexual do pompoarismo, a informação mais compartilhada é sobre 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.



Para se tornar uma pompoarista, o primeiro passo é o autoconhecimento e nada melhor do que observar sua região íntima com um espelho para iniciar a descoberta. Avalie comigo alguns pontos que irei descrever com a figura abaixo. Esta parte é muito importante, não pule etapas.



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 quando, por exemplo, andamos de bicicleta. São preenchidos por gordura e não se contraem durante os exercícios.

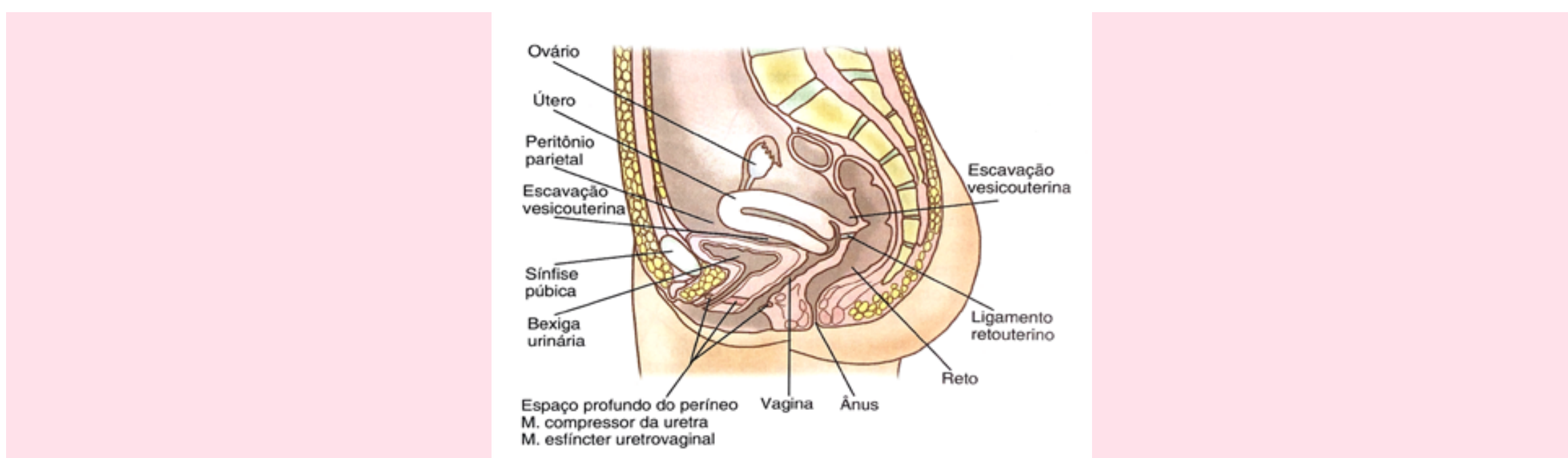
Os **pequenos lábios** (ou lábios internos), além da proteção, fazem uma concha armazenando sua lubrificação, garantindo uma penetração confortável. Próximo ao púbis, onde os lábios começam a se dividir, você encontrará uma espécie de bolinha mais dura. Este é o clitóris, que serve exclusivamente para 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 intróito 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 cuidadosamente um dedo na vagina e contraia novamente. Consegue sentir a pressão que a vagina faz em seu dedo?



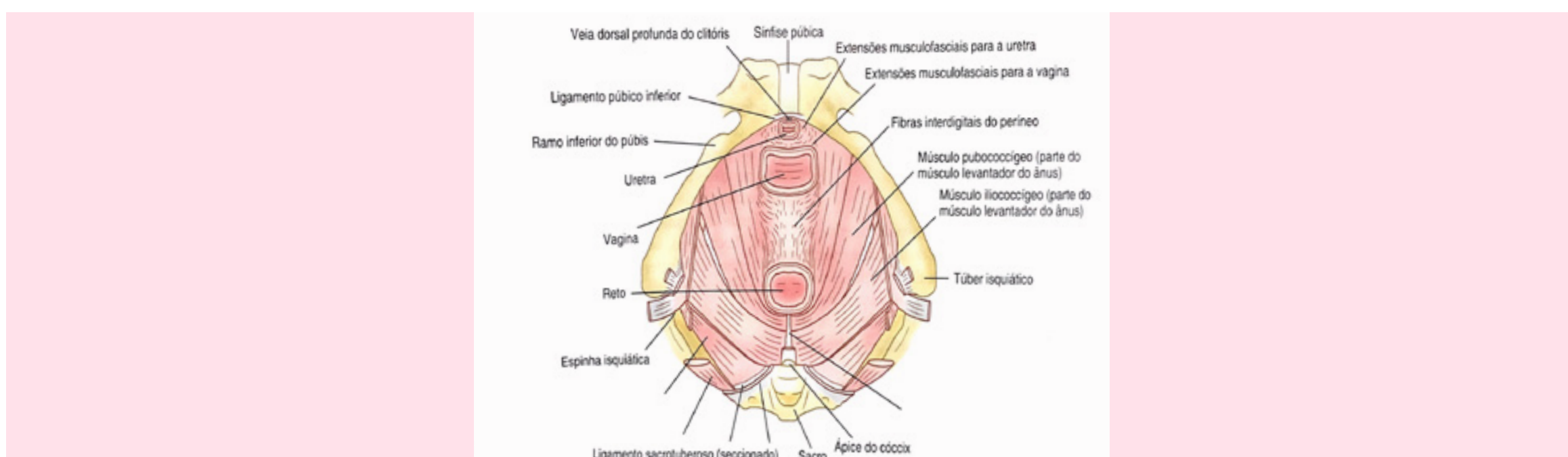
Logo mais abaixo você verá o ânus. Perceba que quando você contrai a vagina, essa região contrai junto. Esse é um dos motivos pelo qual devemos esquecer a antiga informação que possuímos três anéis vaginais. Na verdade, o que temos é uma rede muscular que inclui uretra, vagina e ânus, que pode ser contraída 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, 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 abaixo 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.



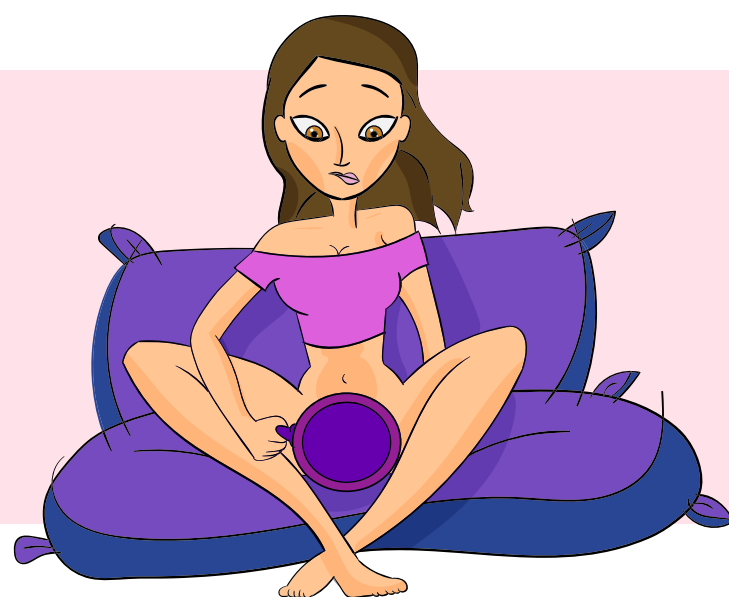
Seis maneiras de perceber se a sua musculatura está contraindo corretamente

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 assim 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 alguns segundos, mas com o treinamento que passarei a seguir, você ficará boa nisso.

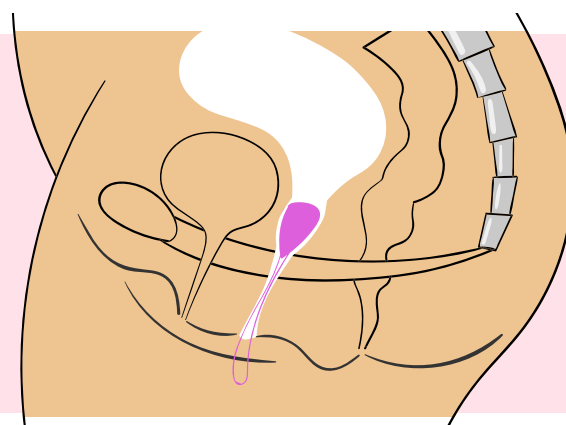


1

Dica 2: Cone vaginal

Caso você tenha um cone vaginal para exercícios perineais, coloque-o dentro da vagina como se fosse um absorvente interno. Depois de posicionado, faça a contração e tente puxar o fiozinho o cone que fica para fora.

Se você sentir resistência na hora de puxar, ótimo. Se você expulsou o cone facilmente, pode ser devido a uma contração errada, intróito vaginal aberto ou fraqueza da sua musculatura.



2



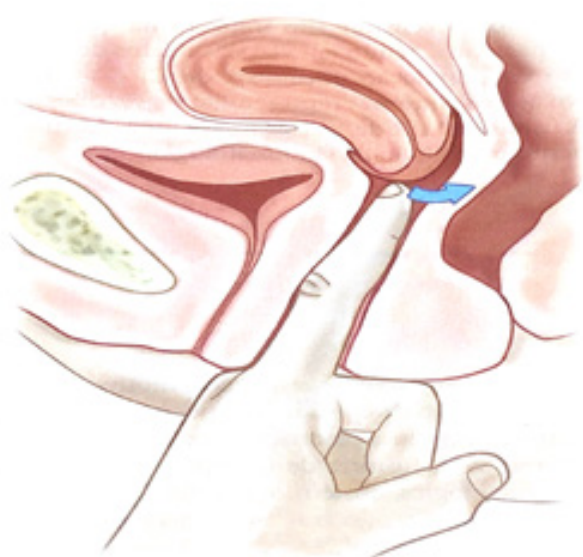
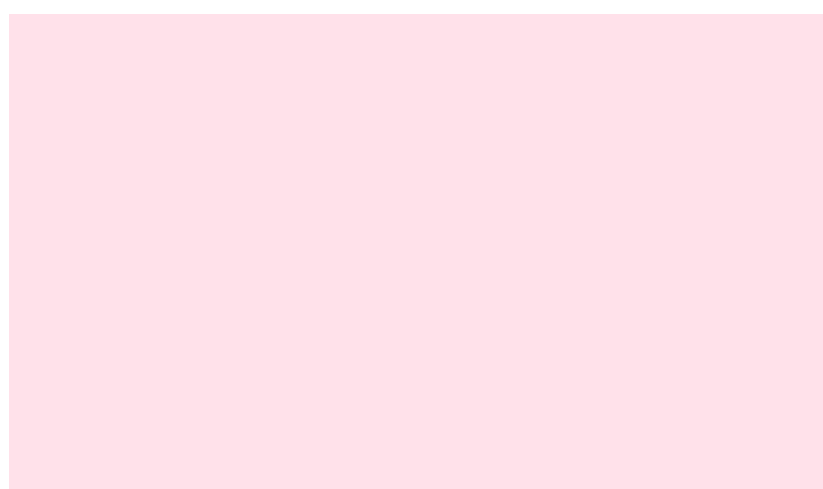
Dica 3: Toque-se

Em uma posição confortável, insira um ou dois dedos dentro da vagina. Sim! Você precisa se tocar para acompanhar 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. Use um lubrificante para deslizar melhor ou faça o teste embaixo do chuveiro.



DICA DA ESPECIALISTA:

Aproveite o momento para descobrir seus pontos erógenos internos. Existem três dentro da vagina. Você consegue os encontrar?



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

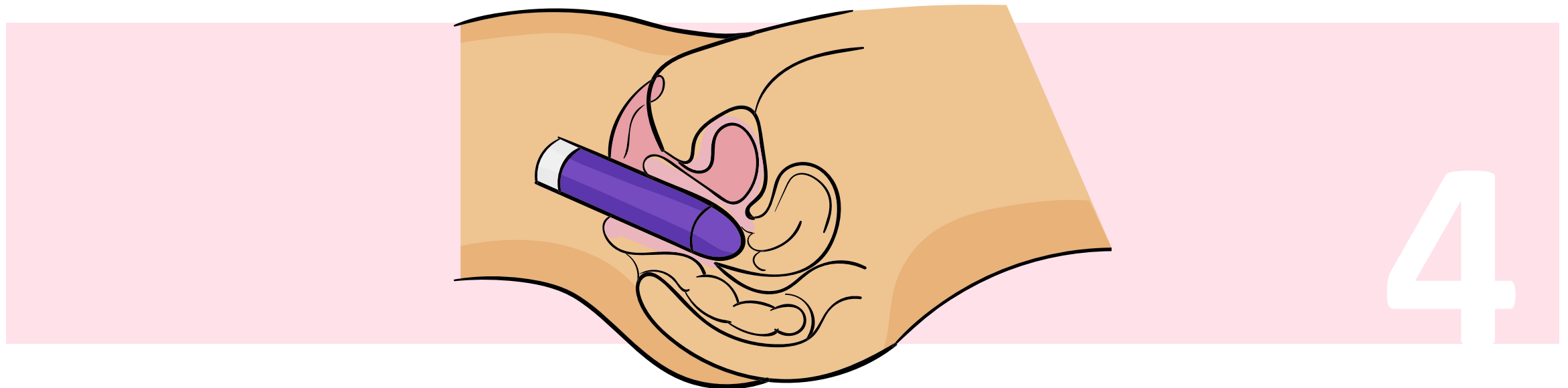
Dica 4: Sinta a vibração

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 quem não consegue 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.



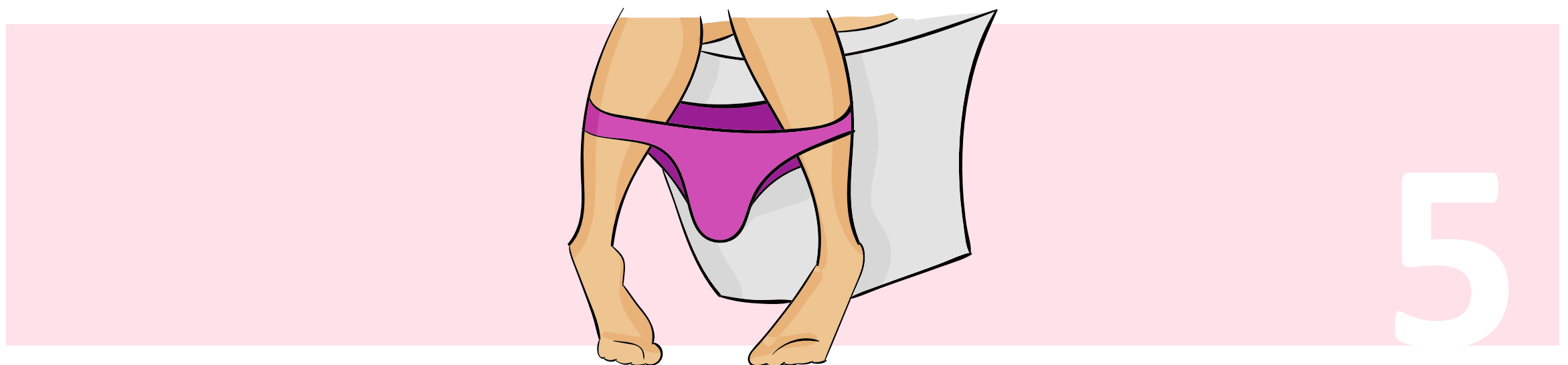
Três vezes na semana, por cinco minutinhos, podem ser momentos terapêuticos, principalmente se você fechar os olhos e deixar as sensações fluírem!



Dica 5: Segure o xixi

Importante: esta dica serve somente como teste e deve ser realizada apenas algumas vezes caso haja dúvida se você 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 essa técnica é somente um teste e não exercício, já que pode criar um hábito ruim.



DICA DA ESPECIALISTA:

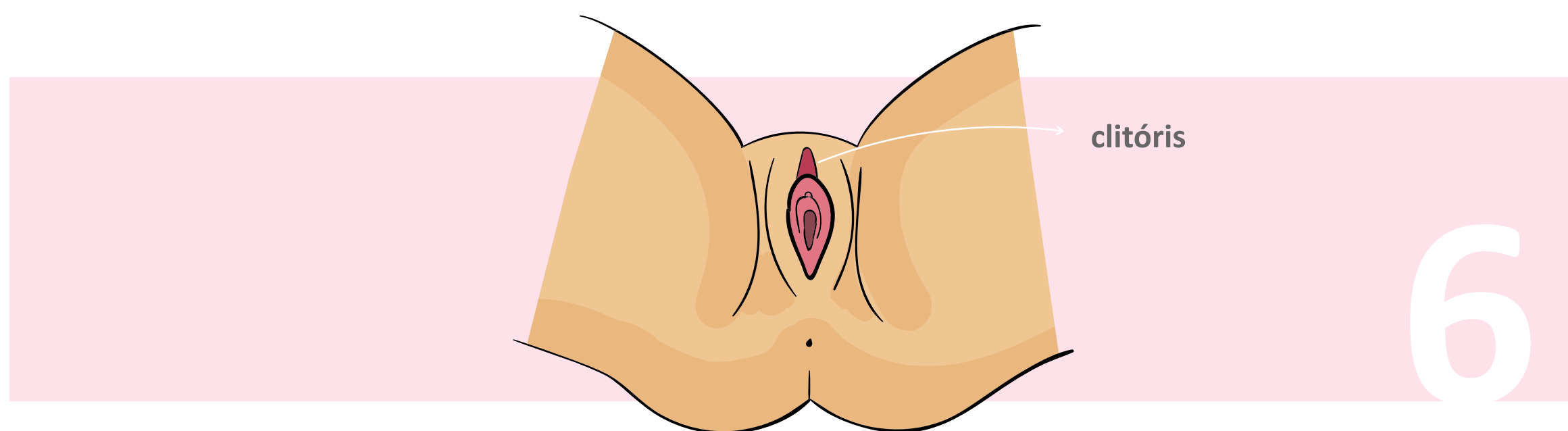
Para urinar, o ideal é sempre baixar calça e calcinha abaixo dos joelhos, apoiar bem os pés no chão e relaxar a musculatura íntima para esvaziar a bexiga. Se sentir que precisa fazer força para começar a urinar, posicione cotovelos em cima dos joelhos para relaxar mais seu assoalho pélvico. Evite urinar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



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 ativada em grande parte das mulheres. Imagine tudo que você estará perdendo por não ter uma musculatura forte o suficiente.





Quais as características que o músculo deve ter?

Quer ter uma excelente qualidade muscular para conquistar mais benefícios sexuais? Aconselho a procurar uma fisioterapeuta pélvica para avaliar seu assoalho pélvico e definir um treino individualizado para sua musculatura. Cada mulher tem uma necessidade de nível de treinamento inicial diferente. Caso não tenha uma fisioterapeuta pélvica na sua região, sugiro meu programa online de Pompoarismo.

Todos dias, ao vivo, no meu perfil Instagram, faço uma sequência de exercícios íntimos que você pode acompanhar*. Proponho sempre técnicas para iniciantes, mas podem ser desafiadoras para quem não sabe contrair a vagina, e ao mesmo tempo, básicas para quem já pratica os exercícios por conta própria. Eu mesma comecei meus exercícios sozinha. Errei bastante e cometi alguns 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.

Além de força, nosso músculo precisa ser **ágil, coordenado, resistente, ter endurance e bom relaxamento**. Em casa, por conta própria, dá para saber se o músculo tem todas essas qualidades? Você pode ter uma ideia ao se tocar, mas para uma boa prescrição de exercícios, somente se você tiver conhecimento sobre anatomia e treinamento muscular.

Mas vamos lá, quero que você crie autonomia sobre a sua vagina.

Quais os benefícios em praticar os exercícios íntimos?

- Melhor ereção do clitóris: isso faz com que o clitóris saia de baixo do seu capuz chamado prepúcio e tenha mais atrito, 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 que 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 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: em média, 40 dias após começar a exercitar a musculatura a hipertrofia das paredes vaginais já é percebida. Com isso, elas se tornam mais espessas e a sensibilidade aumenta;
- 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 ou cesariana), exercitar a musculatura é fundamental para melhor retorno no pós-parto;
- Mais chances de Squirting: sempre falo 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

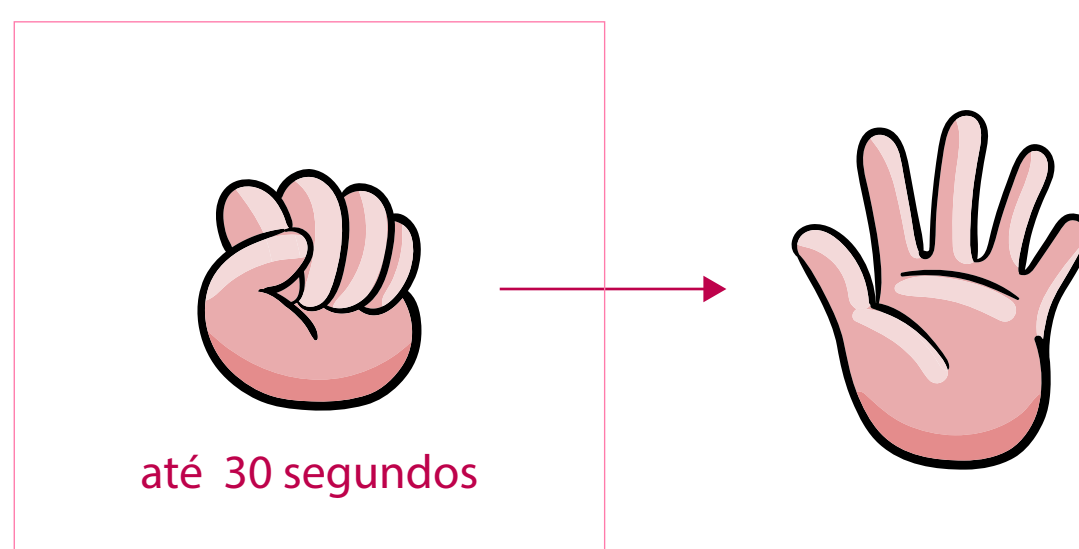
Se você já testou anteriormente a sua contração vaginal e percebeu que ela é eficiente, ou seja, que existe uma movimentação quando você contrai, é hora de progredir para os exercícios básicos para ganhar controle e agilidade da musculatura. Espero que você esteja entusiasmada para começar a prática.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

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 durante 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. Faça disso um hábito diário.

Progressivamente, aumente o tempo da contração para 15, 20, 25 segundos, até chegar a 30 segundos. Se em alguma momento precisar retroceder na contagem, faça. É um processo evolutivo que não acontece do dia para a noite. A disciplina é primordial.





Exercício 2: Força

Você pode fazer deitada ou sentada, como se sentir mais confortável.

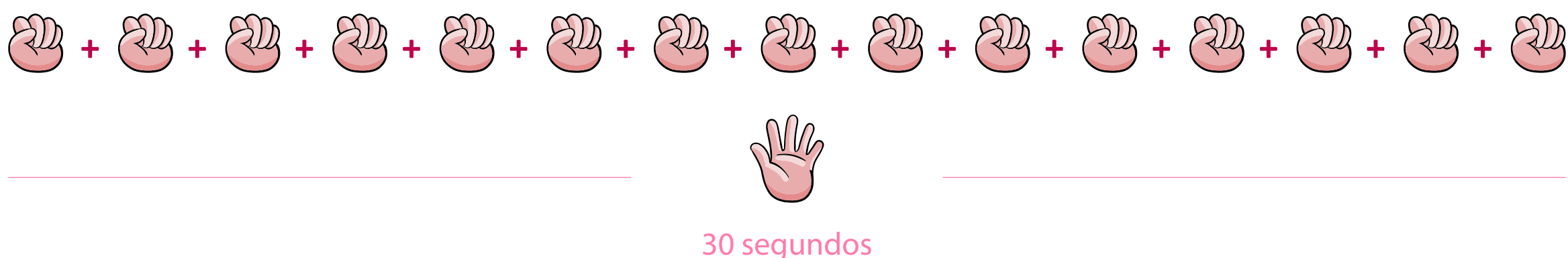
Enquanto você solta o ar, contraia o assoalho pélvico por cinco segundos e relaxe-o por cinco segundos, repetindo dez vezes. Concentre-se e tente sentir o canal vaginal sendo contraído durante todo o tempo. Relaxe durante um minuto e repita a sequência mais duas vezes.

Lembre-se que este é um exercício para iniciantes, assim que se sentir preparada aumente os tempos de contração, relaxando e contraindo em contagens iguais.



Exercício 3: Agilidade

Algumas das manobras do pompoarismo requerem agilidade. Com a sequência de exercícios a seguir, você ganhará velocidade no movimento. Sente-se na beira de uma cadeira e faça uma contração forte, mas rápida, com duração de poucos 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 voltando 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.

Alguns lembretes:

- Repita o exercício 1, 2, 3 e 4 todos os dias. Faça uma série, descanse por um minuto e repita novamente o mesmo exercício até completar três 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 o auxílio de um espelho para analisar sua evolução. Você irá se surpreender.
- O acessório é utilizado para dificultar o exercício. No começo faça-o sem os acessórios e, preferencialmente, comece a utilizá-los após a avaliação de uma fisioterapeuta pélvica para escolher o melhor para você.

Dentro do meu programa online de Pompoarismo você também encontra indicações corretas sobre os acessórios mais adequados para o seu status nos exercícios.



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.

Se você tem receio de iniciar a sua prática com acessório por medo de perde-lo dentro do canal vaginal, 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:

- 1 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 seguintes para o de maior peso.

Mulheres com o canal vaginal muito alargado podem ter dificuldade de permanecer com cone inserido, pois ele escorrega facilmente.



Fonte: <https://loja.produtosasos.com.br/>



2 Ben-wa: o conjunto pode conter duas ou quatro bolinhas unidas por fio siliconado e com fio de segurança no mesmo material.

Geralmente não indico o de quatro bolinhas, pois fica desconfortável na maior parte das mulheres e não oferece maiores benefícios.

Mulheres com vaginais mais estreitas podem ter alguma dificuldade em introduzir, mas uma gota de lubrificante ajuda no desliz. Seu chocalho interno promove um efeito similar a de uma plataforma vibratória despertando seu assoalho pélvico.



Fonte: <https://loja.produtosasos.com.br/>

3 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.

É excelente para aquelas que têm dificuldade em sentir qual área deve ser contraída.



Fonte: <https://loja.produtosasos.com.br/>



- 4** **Vagifit:** um produto personalizado da Vagi que ajuda a intensificar seu treino de uma maneira segura. No momento, disponível somente para alunas online.



As manobras do pompoarismo que mostro dentro do meu programa online são tradicionalmente voltadas para massagem do pênis. Indiferente da sua opção sexual, você pode utilizar as contrações para garantir mais prazer pessoal nas suas relações por meio da movimentação do assoalho pélvico e assim, fazendo que sua ereção do clitóris, estímulo de lubrificação e despertar dos pontos internos seja maior por meio da técnica.



DICA DA ESPECIALISTA:

lembre-se que 70% das mulheres não possuem uma boa qualidade muscular e, por isso, pode demorar até adquirir coordenação e força suficiente. Mas não desista, tenho certeza que em breve você vai melhorar muito sua qualidade sexual.



Contraindicações

Apesar de ser uma técnica milenar e não apresentar contraindicações, 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. Nesses 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. Entretanto, durante a gestação o corpo fica sob a influência de diversos hormônios e excesso de peso sobre a musculatura, e, por isso, 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 à 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 curto para utilizar os acessórios sem neura nenhuma.

Durante o período menstrual também está liberado, mesmo usando coletor ou absorvente interno.



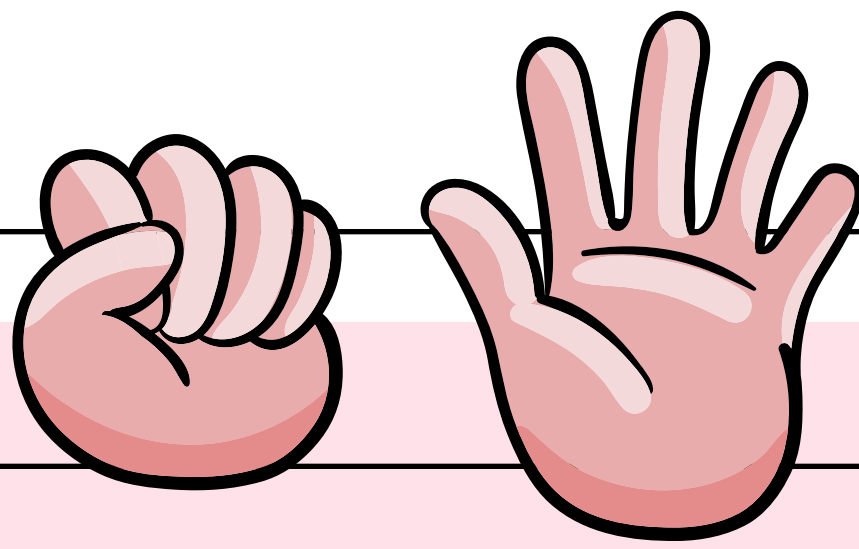
Agradecimento:

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

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

Até a próxima!

Vagi



Contato:



Instagram

@vaginasemneura



YouTube

www.youtube.com/vaginasemneura



E-mail

vaginasemneura@vaginasemneura.com.br



Website

www.vagisemneura.com.br

Conteúdo:

Ana Gehring

Design

Diagramação

Ilustrações



Carlos Cramer

Revisão:

Thais Freitas