

Conteúdo completo

CURSO DE POMPOARISMO

um projeto Da Pimenta



BLOG.DAPIMENTA.COM.BR

CAPA: TANALEE YOUNGBLOOD

Introdução

Parabéns, você está prestes a começar o seu curso de pompoarismo. Esse curso vem com o conteúdo completo e são 5 aulas:

- 1 - O que é e para que serve o pompoarismo
- 2 - A arte de pompoar | O que eu preciso
- 3 - Exercícios para iniciantes
- 4 - Exercícios com técnica avançada
- 5 - Aula bônus

Com esse conteúdo, você consegue realizar toda parte prática sozinha, assim podendo fazer o curso como e quando quiser.

As vantagens de fazer pompoarismo são muitas, entre elas:

- Você nunca atingiu o orgasmo? O pompoarismo é a arte que mais induz a ele para pessoas que nunca chegaram lá.
- Controle do seu corpo! Você vai conseguir controlar e treinar o seu corpo para trabalhar a seu favor.
- Melhora nas relações sexuais. Esse é de longe o motivo mais procurado de quem faz o curso de pompoarismo, com as técnicas de pompoar você consegue melhorar a sua relação sexual, dando mais prazer para você e seu par.
- Melhora na saúde da mulher. Contra incontinência urinária, bexiga baixa e muitas outras doenças que rondam as mulheres, fortalecer os músculos femininos é sem dúvida a melhor prevenção.

Aula 1

O QUE É E PARA QUE SERVE O POMPOARISMO



O que é e para que serve o pompoarismo

O que é o Pompoarismo:

O pompoarismo é uma antiga técnica oriental, derivada do tantra, que consiste na contração e relaxamento dos músculos circunvaginais, buscando como resultado o prazer sexual. Para o domínio da técnica são realizados com o auxílio dos ben-wa, que consistem em pequenas bolas ligadas através de um cordão de nylon ou silicone, conhecidas também como bolinhas tailandesas (no caso das mulheres), e na contração na musculatura no esfíncter e dos músculos do períneo (no caso dos homens). Afirma-se ainda que o pompoarismo pode ser benéfico contra incontinência urinária e na preparação do canal para partos mais fáceis.

A arte do pompoarismo é conhecida no mundo inteiro, ficou famosa por suas praticantes que conseguem contrair a musculatura da vagina na hora do sexo, assim, apertando o pênis do parceiro dentro delas e proporcionando prazer incrível para os dois.

Com essa técnica, alguns pontos de turismo sexual ficaram famosos, atraindo homens do mundo inteiro para “provar” dessa habilidade. Com toda essa procura, a técnica foi se espalhando e hoje temos ela no mundo todo, com diversos produtos e pesos diferentes.

O que é e para que serve o pompoarismo

A técnica é unissex

Isso quase ninguém sabe, como a fama ficou com toda a atenção voltada para as mulheres, pouco se fala do pompoarismo masculino.

Pompoarismo feminino



Sua prática é realizada através de exercícios para fortalecer a musculatura da vagina, o uso de bolinhas tailandesas ou pesos que são introduzidos na vagina são parte da técnica que trás inúmeros benefícios para a mulher.



Pompoarismo masculino

Diferente dos exercícios realizados pelas mulheres, o pompoarismo masculino tem como base fortalecer a musculatura peniana, com exercícios de contração da pelve e até mesmo levantar alguns pesos com o pênis. Essa técnica proporciona maior durabilidade na ereção e muitos outros benefícios.

O que é e para que serve o pompoarismo

Para que serve o pompoarismo

Agora que você já sabe que a técnica é unissex, vamos falar dos benefícios de cada um separadamente.

Para a mulher:

O fortalecimento dos músculos vaginais tem enormes benefícios de saúde, como:

- Prevenção de incontinência urinária
- Prevenção de “bexiga caída”
- Melhora nas cólicas do ciclo menstrual
- Facilitação para o parto normal
- Recuperação rápida do parto normal
- Autocontrole
- Regula os hormônios, pois ativa a circulação da área pélvica
- Ajuda no tratamento de frigidez
- Previne a queda do útero
- Previne flacidez vaginal

Para o prazer sexual, os benefícios são:

- Melhor contração vaginal
- Sensação de “mais apertada” para o parceiro
- Maior atrito entre o pênis e o canal vaginal, causando assim maior prazer para ambos
- Controle do atingimento do orgasmo
- Orgasmo facilitado
- Maiores chances de orgasmos múltiplos

O que é e para que serve o pompoarismo

Para o homem:

Para a saúde do homem, também é importante os músculos fortalecidos:

- Prevenção de incontinência urinária
- Previne a flacidez
- Ajuda no tratamento de ejaculação precoce
- Autocontrole
- Regula os hormônios, pois ativa a circulação da área pélvica

Na área sexual masculina, os benefícios são:

- Maior tempo de ereção
- Orgasmos mais longos
- Estimulação de ânus e períneo
- Ereções mais rígidas
- Melhora da circulação sanguínea no local
- Maior potência sexual

Quem não pode fazer pompoarismo

Existem algumas restrições para praticar a arte do pompoar, são elas:

- Grávidas até 2 meses: Os exercícios não são recomendados pois podem causar contrações uterinas e até aborto. Se estiver gestante consulte antes o seu médico.
- Em caso de inflamação ou infecção: Inflamação ou infecções na região da vulva, útero, bexiga ou até infecções urinárias. Quem possui alguma dessas enfermidades deve consultar antes o seu médico.

O que é e para que serve o pompoarismo

- Endometriose: Os exercícios causam aumento do fluxo sanguíneo na região pélvica, então pode causar algum desconforto durante a prática, consulte antes o seu médico.

Aula 2

A ARTE DE POMPOAR O QUE EU PRECISO



A arte de pompoar

O que eu preciso

Quando falamos no pompoarismo, já imaginamos as bolinhas tailandesas e como usar elas. Mas existem muitos equipamentos para essa técnica e também, tem como fazer sem eles.

Hoje vamos mostrar todos os tipos de equipamentos que podem ser utilizados e para que serve cada um deles: úsculos fortalecidos:

- **BOLINHA TAILANDESA OU BEN WA**

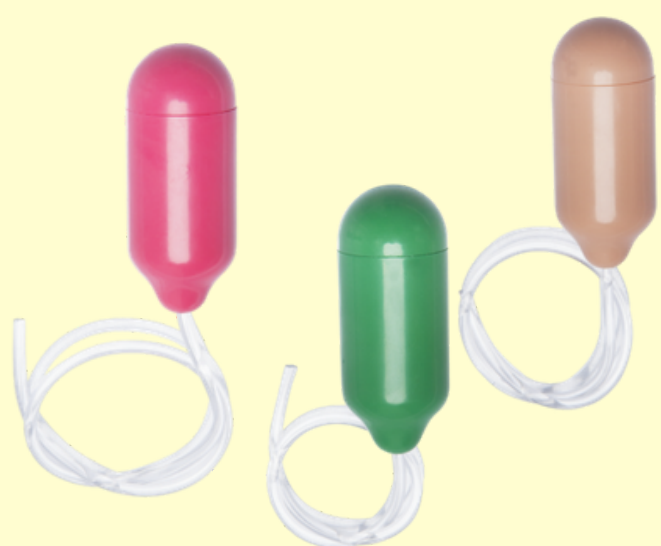


Esse é o mais conhecido quando se fala em pompoarismo.

Um cordão em nylon ou silicone que liga algumas bolinhas e na ponta tem um puxador ou trava de segurança.

Esse cordão pode variar de 1 até 10 bolinhas, de tamanhos e pesos diferentes de acordo com a técnica e nível de cada uma.

- **PESOS OU CONES**



Com pesos e tamanhos diferentes, esses pesos são muito utilizados na arte de pompoar.

Normalmente se compra um kit com 6 pesos e começa o treinamento pelo menor e mais leve, aumentando assim a dificuldade em 6 estágios até conseguir chegar no peso maior e mais pesado

A arte de pompoar

O que eu preciso

- **VIBRADORES OU PRÓTESES**



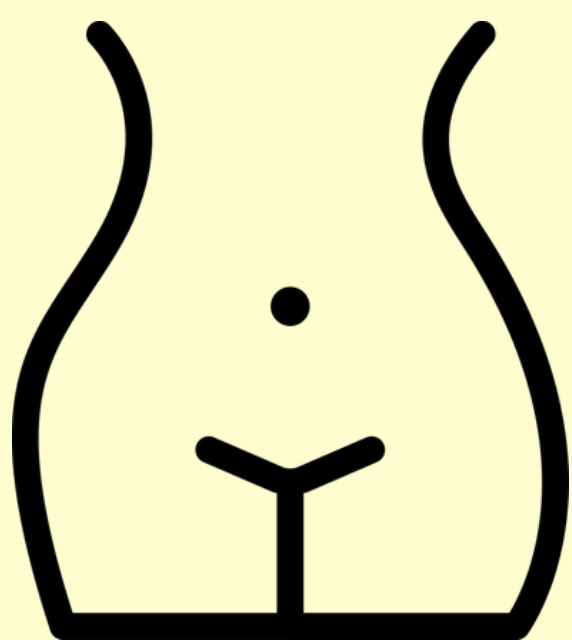
Aqui entra a técnica de sucção da vagina. Com a ajuda de vibradores especializados, na maioria das vezes chamados de personal, você faz o treino de sucção, conseguindo assim sugar o vibrador ou prótese para dentro da vagina.

- **BULLET VIBRATÓRIO**



Tendo o mesmo princípio dos pesos e das bolinhas comuns, algumas bolinhas são chamadas de bullets, com alguns formatos alternativos, esses bullets servem para a contração da musculatura vaginal e o treino para o ato sexual, já que você faz o treino do pompoarismo com o bullet vibrando dentro de você.

- **SEU CORPO**



Esse é o mais importante equipamento da arte do pompoar, você pode ter toda relação acima, mas se não tiver controle do seu corpo, nada vai adiantar. Controle da respiração, treino da musculatura vaginal sem equipamentos, e muitas outras técnicas precisam somente do seu corpo.

Aula 3

EXERCÍCIOS PARA INICIANTE



Exercícios para iniciantes

Chegou a hora tão esperada de começar a parte prática, vamos começar com uma lista de exercícios para você fazer em casa ou onde se sentir mais confortável.

Respiração

Sem uma respiração adequada, será difícil alcançar os resultados que deseja, por isso, faça a sua respiração trabalhar junto com você nesse curso. Todos os exercícios, para iniciantes e também os avançados, devem ser realizados com a seguinte respiração:

- Inspirar pelo nariz enquanto contrai a musculatura
- Expirando pela boca enquanto faz o relaxamento da musculatura
- Sempre inspire durante uma contração
- Sempre expire durante o relaxamento

Contração vaginal

As contrações vaginais são o início da arte de pompoar, então, sem nenhum equipamento, você vai seguir a seguinte rotina:

Dia 1

Contrair os músculos da vagina, para isso a sensação tem que ser como se tomasse um susto, você deve sentir a contração dos músculos vaginais.

Exercícios para iniciantes

Você deve fazer essa contração e segurar por 30 segundos.

- Faça uma série com 5 vezes de contração de 30 segundos cada
- Entre cada uma delas, faça uma pausa de 1 minuto

Dia 2

- Faça uma série com 6 vezes de contração de 30 segundos cada
- Entre cada uma delas, faça uma pausa de 55 segundos

Dia 3

- Faça uma série com 7 vezes de contração de 30 segundos cada
- Entre cada uma delas, faça uma pausa de 50 segundos

Dia 4

- Faça uma série com 8 vezes de contração de 30 segundos cada
- Entre cada uma delas, faça uma pausa de 45 segundos

Exercícios para iniciantes

Controlando a musculatura

Outra técnica para fazer sem nenhum equipamento específico, somente com o seu corpo, essa técnica vale para homens e mulheres.

- Na hora que for fazer xixi, você deve interromper o fluxo
- Segure por 3 segundos
- Repita essa operação por 3X

NÃO SEGURE A VONTADE DE FAZER XIXI, ESSE ATO PODE CAUSAR INFECÇÕES OU OUTROS PROBLEMAS, FAÇA SOMENTE O EXERCÍCIO COMO O INDICADO.

Você pode fazer esse exercício por 5 dias seguidos, descansar 1 dia e depois retornar com ele.

Aula 4

EXERCÍCIOS COM TÉCNICA AVANÇADA



Exercícios com técnica avançada

Depois de realizar todos os exercícios do capítulo anterior por no mínimo 5 dias, você pode começar a avançar e realizar outros tipos de exercícios com o nível avançado.

Bolinhas tailandesas

Exercício 1:

Com um cordão de ben wa ou bolinhas tailandesas, você consegue fazer esse exercício. O ideal nesse caso é que todas as bolinhas tenham o mesmo tamanho e peso.

- Posicione a primeira bolinha na entrada da vagina
- Deslize ela para dentro com a ajuda dos dedos
- Deitada, deixe as outras bolinhas para fora
- Faça uma forte contração com a musculatura da vagina
- Você deve sentir a primeira bolinha subindo dentro do canal vaginal e a próxima bolinha se aproximando da entrada
- Expire sem deixar a bolinha descer novamente
- Volte a fazer a contração vaginal, se necessário, nas primeiras vezes ajude com os dedos a próxima bolinha a entrar no canal vaginal

O objetivo desse exercício é conseguir sugar a próxima bolinha sem a ajuda das mãos. Faça ele 1x por dia até chegar no objetivo. Esse exercício ajuda na sensibilidade da mulher, além do fortalecimento pélvico.

Exercícios com técnica avançada

Pesos ou cones

Exercício 1:

Você vai precisar de um kit com pelo menos 3 pesos diferentes.

- Coloque o peso de menor tamanho no canal vaginal
- Fique de pé
- Caminhe sem calcinha ou “suporte” por 3 minutos
- Descanse por 1 minuto
- Repita por 4x por 4 dias seguidos
- Após 4 dias você deve trocar o peso passando para o próximo com peso maior

O objetivo desse exercício é o fortalecimento gradual da musculatura, fortalecendo de acordo com o treino e frequência.

Vibrador ou prótese

Exercício 1:

Para esse exercício, você vai precisar de um vibrador pessoal de no máximo 17 cm por 3,5cm de espessura.

Deitada, posicione o vibrador na entrada do canal vaginal.

Use algum lubrificante leve ou apenas a lubrificação natural.

Exercícios com técnica avançada

Introduza cerca de 3cm no canal vaginal
Faça contrações fortes com o intuito de sucção do vibrador
Faça a sucção por cerca de 30 segundos
Descanse 10 segundos
Repita até que todo o corpo do vibrador esteja dentro do canal vaginal

Recomenda-se fazer o processo com o vibrador desligado nas primeiras tentativas, e após conseguir realizar a técnica, repetir o processo com ele ligado.

Bullet Vibratório

Exercício 1

Para esse exercício, você precisará de 01 bullet vibratório de até 3cm de espessura e no máximo 5cm de comprimento.

- Introduza no canal vaginal o bullet ainda desligado
- Faça contrações fortes para que o bullet fique preso no canal vaginal
- Ligue a vibração do bullet
- Faça uma caminhada com o bullet ligado dentro do canal vaginal de 5 minutos
- As contrações devem ser contínuas com o intuito de não deixar o bullet cair de dentro do canal vaginal

O Objetivo desse exercício é conseguir caminhar 5 minutos com o bullet ligado dentro do canal sem deixar ele cair, assim é sinal que a musculatura está forte o suficiente para segurar um “corpo” em movimento dentro do canal vaginal.

Aula 5

AULA BÔNUS



Aula bônus

Bolinhas tailandesas

Exercício 1:

Com um cordão de pelo menos 4 bolinhas, faça o seguinte exercício:

- Introduza todas as bolinhas no canal vaginal
- Fique de pé
- Caminhe sem calcinha ou outro “suporte” por 3 minutos
- Descanse por 1 minuto
- Retire 1 das bolinhas, deixando as demais dentro do canal vaginal
- Fique de pé
- Caminhe sem calcinha ou outro “suporte” por 3 minutos
- Descanse por 1 minuto e repita até que fique somente uma bolinha dentro do canal vaginal

O objetivo desse exercício é o fortalecimento da musculatura, conseguindo assim realizar contrações e segurar contraída durante uma relação sexual. Faça ele 1x por dia até chegar no objetivo de segurar somente 1 bolinha.

Aula bônus

Pesos ou cones

Exercício 1:

- Coloque o cone de menor tamanho e peso no canal vaginal
- Pode usar calcinha ou qualquer outra roupa
- Sente-se com postura reta
- Com as pernas levemente abertas, a ponto da pelve encostar na cadeira ou superfície onde estiver sentada
- Faça 1 contração forte e segure por 30 segundos
- Relaxe por 20 segundos
- Repita essa sessão por 5x
- Mude o peso para o próximo, maior e mais pesado
- Repita o processo por 5x com cada peso (4 pesos diferentes por dia)

Obrigada

UM PROJETO DA PIMENTA

por Carolina Goos

