

O Pompoarismo e seus benefícios para a mulher

Em uma data não muito longe, pouco se falava sobre o pompoarismo. E é bem provável que você ainda não tenha ouvido falar sobre o assunto.

O pompoarismo, é uma antiga técnica oriental, derivada do tantra, que consiste na contração e relaxamento dos músculos circunvaginais. Ha pouco tempo atrás muitos acreditavam que a técnica era somente para fins relacional sexual, mas após vários testes médicos e muitos relatos de praticantes, passaram a surgir casos e relatos de que a ginástica promovia excelentes benefícios para a saúde íntima feminina.

E a procura sobre [como fazer ginástica íntima](#) aumentou e muito.

Origem do pompoarismo

O pompoarismo é uma arte milenar e oriental. Nasceu no sul da Índia, e foi se espalhando pelo mundo e se popularizando.

Nos anos 40, o ginecologista alemão Arnold Kegel, na busca de um tratamento eficaz para evitar as incontinências urinárias criou uma série de exercícios com finalidade de fortalecer os músculos do períneo.

Devido a eles, foi comprovado que estas contrações também ajudavam as mulheres a reconhecerem as contrações do orgasmo e, por isso, passaram a ser utilizadas nos

consultórios de sexologia para tratar disfunções sexuais, junto com a psicoterapia.

Exercícios de Kegel e Pompoarismo

Segundo a sexóloga Carmen Janssen, os [exercícios de Kegel](#) foram introduzidos nos anos 40 para combater a incontinência urinária e também prevenir as colpoperineoplastias (cirurgias para "bexiga caída").

Entre eles, existe os que visam a contração do períneo e a partir deles é que foi possível entender a importância do autocontrole perineal e o uso sexual das técnicas. E aqui – o médico também aplicava diversas variações, em função da necessidade de cada paciente.

O grande poder da ginástica (Pompoarismo) para a saúde feminina

A ginástica ela ajuda:

Na redução de cólicas e também do período menstrual.

Ajuda em tratamentos de anorgasmia.

Ajuda em tratamentos de vaginismo ou dispareunia.

Diminui os sintomas da menopausa.

Ajuda no pré e pós-parto.

Melhora o funcionamento do intestino.

Ajuda em tratamentos de incontinência urinária.

Combate a flacidez vaginal.

Além desses citados, existem muitos outros benefícios.

O grande poder da ginástica (Pompoarismo) para a área sexual

Na questão sexual, a ginástica ajuda:

Ajuda a mulher a alcançar orgasmos múltiplos e mais intensos.

Ajuda a retardar a ejaculação do parceiro.

A mulher fica com os músculos intravaginais mais compressados conseguindo simular virgindade.

Além desses citados, existem muitos outros benefícios promovidos pela ginástica que ao praticar acompanhada de uma profissional você os conhecerá.

Obra original disponível em:

<http://www.overmundo.com.br/banco/o-pompoarismo-e-seus-beneficios-para-a-mulher>