

POMPOARISMO: Os Benefícios Que Traz Para a Vida da Mulher

Bruna Fabíola Miranda

Graduanda em Fisioterapia,
Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

Elaine da Silva Kraievski

Fisioterapeuta – UNIGRAN, Especialista em Fisioterapia Dermatofuncional – IBRATE;
Docente das Faculdades Integradas de Três Lagoas – FITL/AEMS

RESUMO

Este trabalho tem como objetivo de gerar mais informação e conhecimento sobre o pompoarismo, uma técnica pouco conhecida no ocidente, mas criada há milênios no oriente que se derivou do tantra, consiste simplesmente na contração do musculo da vagina (MAP), proporcionando maior prazer sexual e prevenindo doenças. A metodologia baseou-se no método de pesquisa classificada como aplicada, sobretudo utilizou-se, como técnica de coleta de dados a pesquisa bibliográfica. As mulheres com determinada idade, começa a perder a elasticidade do musculo e assim se tornando flácido, acarretando problemas como a perda da continência urinária e diminuição do desejo sexual, podendo também acontecer em mulheres de gravidez de parto normal, podendo virar um empecilho na rotina feminina, então os exercícios de pompoarismo é indicado como forma de tratamento para o fortalecimento dessa região. Analisando-se essas informações, percebe-se que a pratica de pompoar agrega muita na qualidade de vida da mulher, pois é benéfico para saúde, e auxilia no aumento do desejo sexual e assim elevando sua auto-estima e confiança, uma técnica criada a muitos anos que hoje no século 21 as mulheres a praticam.

PALAVRAS-CHAVE: pompoarismo; benefícios; saúde íntima; qualidade de vida; mulher.

INTRODUÇÃO

A prática de pompoar é uma técnica milenar criada na Índia que se baseia no tantra, são exercícios de fortalecimento muscular da vagina, que pode tornar o sexo mais prazeroso, ajuda na prevenção da saúde feminina principalmente na incontinência urinária (perda involuntária da urina). A incontinência urinária (IU) é uma experiência que acomete milhões de pessoas de todas as idades, principalmente as do sexo feminino, afetando a qualidade de suas vidas (USP, 2008).

Essa antiga técnica oriental, foi inicialmente desenvolvida pelas sacerdotisas para ser realizada em rituais sagrados de fertilidade, na Tailândia onde o pompoarismo foi aperfeiçoado algum tempo depois, tinha-se o costume de passar essa pratica de mãe para filha, que no futuro o valor do dote a ser pago pelo noivo, podia depender das habilidades sexuais da esposa. Ortner (1979) pondera sua

visão desse sagrado sob o pensamento cultural, assume a inferioridade feminina adquiriu significado de inferior dentro da estrutura de sistemas de valores porque a mulher é identificada como um símbolo.

Com o evoluir da idade o musculo da vagina começa a se modificar tornando-se mais flácido, como forma de prevenção alguns ginecologistas recomenda exercícios de pompoarismos, para evitar problemas como de períneo.

2 METODOLOGIA

Foi realizado levantamento bibliográfico, nas plataformas BIREME, MEDLINE, GOOGLE ACADÊMICO, PUBMED e SCIELO. Com intuito de expor os benefícios do pompoarismo na saúde íntima da mulher.

3 ANATOMIA GENITAL FEMININA

A anatomia estuda a organização e estruturas dos seres, tanto internamente quanto externamente, abordando características relacionadas a cada individuo, estudando suas funções vitais e a estrutura do corpo. A anatomia de sistemas realiza estudos dos sistemas que compõe o corpo humano, fazendo uma descrição das partes que ali é composta. No seu conceito mais amplo, a Anatomia é a ciência que estuda macro e microscopicamente, a constituição e o desenvolvimento do corpo humano (UFPB).

O sistema reprodutor feminino é formado pelo ovário, tuba uterina, útero, vulva e vagina, tendo a função de reproduzir a espécie. A vagina tendo grande importância no sistema já que se trata de um musculo responsável pela sustentação dos órgãos pélvicos que estão ligados com o parto e a retenção urinaria. É fundamental manter a saúde dos músculos pélvicos, para ter um bom funcionamento da vagina, uretra e dos órgãos ali existentes, já que é responsável pelo controle do fluxo da urina e contração da vagina. No entanto, com a idade até mesmo com a gravidez seja parto normal ou cesariana e a falta de exercício dessa região, os músculos vão ficando mais flácidos perdendo assim sua firmeza, quando esses músculos enfraquecem podem acarretar problema como: dificuldade em segurar a urina, controlar a fezes e os gases e o útero pode ficar muito perto da abertura da

vagina, para prevenir e tratar esses problemas na maioria das vezes é indicado a pratica de exercícios na região pélvica, tendo assim excelentes resultados e evitando um tratamento por cirurgia.

4 INCONTINÊNCIA URINÁRIA

A perda involuntária da urina (incontinência urinaria) é relatada com frequência por mulheres que tem esse problema, mas afeta ambos os sexos de diferentes faixas etárias, só que cerca de 50% das mulheres são afetadas pela perda da continência urinaria e só relatam ao médico após o primeiro ano de aparição dos sintomas, por acharem que a perda involuntária da urina é pela evolução da idade. Esse problema afeta diretamente a vida social da pessoa, pois a vida dela passa a depender da disponibilidade de banheiros e também apresentam dificuldades durante o sexo, por precisar interromper para poder urinar ou por medo da perda de urina durante o ato, assim vai se tornando um individuo com baixa autoestima e deprimido, interferindo na qualidade de vida. Segundo Lara (2008), elas buscam soluções para os problemas que interferem na sua qualidade de vida, especialmente com sua função sexual. Esses incidentes tornam-se mais frequente com progressividade da idade, sendo que as mulheres têm três vezes mais chances de ter incontinência, que pode ser causada pelo esforço físico que é exigida na gestação e depois da menopausa devido a queda dos níveis de hormônio estrogênio.

5 POMPOARISMO

O pompoarismo é uma prática milenar que nasceu há mais de 1.500 anos no Oriente. São exercícios que fortalecem os músculos, usados para fazer amor, aumentando tanto o prazer sexual do homem quanto da mulher. Estas técnicas tem origem no tantrismo, filosofia comportamental associada à pratica da yoga (KADOSH; KIREI, 2014). Prática milenar criado no sul da Índia, que é derivada dos exaustivos exercícios tântricos, que era usado em rituais sagrado, que consiste em exercitar o musculo da vagina, de forma que aja contração do mesmo.

Pompear significa “sugar”, com o nome clássico de Sahajôli, que significa controle absoluto dos músculos da região pélvica.

Na década de 1950, foi desenvolvida técnica semelhante pelo ginecologista Arnold Kegel, que consistia em exercícios para mulheres que tinha problema de incontinência urinária. Que precisava fortalecer os músculos da vagina, esta ginástica pélvica popularmente conhecida como pompoarismo também trás benefícios sexuais a mulher, proporcionando mais prazer e autoconhecimento. “Afirma que somos seres desamparados, quando nos falta autoconhecimento, e esta falta nos conduz a uma autotirania, na direção de uma vida de desprazer e angustia” (REICH, 1998).

Em suma, a prática do pompoarismo contribui para o prazer sexual. “O prazer é a origem de todos os bons pensamentos sentimentos” (LOWEM,1984,p10). Estimulando mais terminações nervosas e ocorrendo mais contração do assoalho pélvico, proporcionando orgasmos intensos, assim a mulher tendo mais prazer. A contração provê estímulos através de receptores localizados em tendões musculares, tendo melhor entendimento de sensações de relaxamento e contração.

6 EXERCÍCIOS DE POMPOARISMO

A prática do pompoarismo que é a contração do MAP, em diferentes movimentos, para ser realizado é preciso aprender a relaxar o músculo da vagina, por meio de exercícios de respiração de intervalos controlados, com uma postura adequada e frequência de treinamentos.

Os exercícios são parecidos com o movimento de contração de quando seguramos a urina, recomenda-se a praticar todos os dias e varias vezes durante o dia, (exceto quando esta urinando), podendo fazer este treinamento a qualquer momento.

Com orientação de um profissional fisioterapeuta, os exercícios podem contar com auxílio de acessórios para o treinamento, são recomendados as bolinhas de pompoar e os cones vaginais que funcionam como um peso.

7 OS BENEFÍCIOS DO POMPOARISMO

O benefício com essa pratica são considerados excelentes para saúde feminina e o aumento do prazer no ato sexual. Lowen (1984) diz que o corpo, ao

contrário do ego, deseja prazer e não poder. Os exercícios fazem referência ao autoconhecimento da mulher.

São beneficiadas, com o aumento da autoestima sendo que pomparismo também é uma técnica de sedução isso faz também que haja aumento da libido e potencial orgástico, melhora do relacionamento conjugal, pois a vida sexual do casal se torna mais prazerosa, facilidade no parto contribuindo para uma recuperação rápida da musculatura pélvica e do períneo, porque com o treinamento o músculo da vagina está mais fortalecido o interessante que a prática do pompoar, além de estar contribuindo para uma vida sexual ativa saudável e prazerosa, estará também protegendo sua região pélvica [...] Creuza Donizetti da Rosa, 2012. Os hormônios ficam excelentemente regulados já que a circulação na área pélvica previne a incontinência urinária, a queda da bexiga e do útero, auxilia na flacidez vaginal e no tratamento do vaginismo.

8 CONCLUSÃO

Com um novo perfil a mulher vem se tornando referências e agregando valores que antes era só obtido por homens. Hoje, a mulher desempenha diferentes papéis na sociedade, competem no mercado de trabalho isso faz que tenha uma maior exigência profissional, acarretando acúmulo de funções ocasionado o estresse que a rotina feminina.

Levando em consideração os dados ao final desta pesquisa pode-se considerar que com a prática do pompoarismo a mulher tem melhor desempenho em desenvolver suas funções e tendo menos problemas de saúde, não perdendo a sua essência feminina com a prática dos exercícios, por algumas culturas considerar isso vulgar e em outras considerar um ritual, isso não pode ser um empecilho em aplicá-lo em sua rotina, já que esse treinamento faz parte do tratamento, prevenção e ajuda no auxílio de algumas doenças, e levando a autoestima e o nível do prazer sexual.

REFERÊNCIAS

KADOSH .C; KIREI .C. Pompoarismo: O caminho do Prazer.1º ed. Curitiba, PR: Edem, 2014.

LOWEM, Alexander. Prazer: uma abordagem criativa da vida. São Paulo:Summus,1984.

LARA,L.A.S: Abordagem das disfunções sexuais feminista. Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/v30n6/08.pdf>>. Acesso em: 24 de mar, 2016.

NASCIMENTO, D. M. do. Metodologia do trabalho científico: teoria e prática. 2ª ed. Belo Horizonte: Fórum, 2008.

ORTNER, Sherry,B. A Mulher esta para o Homem como a Natureza esta para Natureza. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

Portal do Professor. Órgãos Reprodutivos. Disponível em: <<http://portaldoprofessor.mec.gov.br/fichaTecnicaAula.html?aula=9616>>. Acesso em: 25 de mar, 2016.

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. São Paulo: Brasiliense,1998.

Universidade de São Paulo. Revista da Escola de Enfermagem da USP. Disponível em: < <http://www.revistas.usp.br/reeusp/article/view/41723/0>>. Acesso em: 24 de mar, 2016

Universidade Federal da Paraíba. Anatomia Humana. <http://portal.virtual.ufpb.br/biologia/novo_site/Biblioteca/Livro_3/2-Anatomia_Humana>. Acesso em: 24 de mar, 2016. Disponível em <portaldoprofessor.mec.gov.br>