

ebook **1**  
*prazer*

# *O que sabemos sobre nosso corpo esta muito ultrapassado.*

Ainda vivemos rodeadas de tabu em relação a nossa menstruação, a primeira vez, a sexo na menopausa e principalmente sobre o orgasmo. Sei que você provavelmente se sentiu perdida em relação ao seu corpo no meio de tantas transformações vividas ao longo destes anos e talvez ainda não se sinta realmente conectada com seus ciclos. Frequentemente no meu consultório encontro mulheres que nunca olharam sua vulva no espelho e raramente os ginecologistas mostram a estrutura interna da vagina durante o exame ginecológico e muito menos dão abertura para conversar sobre a vida sexual.

A qualidade dos nossos relacionamentos íntimos parece não se relacionar com a nossa saúde, mas temos que entender que prazer e orgasmo estão diretamente relacionados com qualidade de vida. Você sabia que transar uma vez por semana é suficiente para aumentar a imunidade em 30%? E porque você tem deixado sua sexualidade de lado? Leva poucos minutinhos por dia e de quebra ainda temos outros ótimos benefícios:

- Produz naturalmente feniletilamina que estimula a produção de dopamina aumentando assim nosso foco e concentração, aliviando os sintomas da depressão e ansiedade. Também é considerado o hormônio da paixão e responsável por reduzir nosso desejo insaciável por carboidratos nos períodos que nos sentimos mais deprimidas.

- O orgasmo libera DHEA, super conhecido pelo fator anti envelhecimento. Já garantiu sua poção de longevidade hoje?
- A lubrificação feminina possui na sua composição Esqualeno que mantém a hidratação da vagina e vulva além de ser importante para a imunidade íntima.
- Orgasmos diários garantem a produção de imunoglobulina A que é responsável pela nossa imunidade. Anda resfriada com frequência? A solução pode ser mais fácil do que você imagina. Mulheres com maior atividade sexual aumentam sua imunidade em 1/3 comparado com quem deixa sua sexualidade esquecida.
- Durante o orgasmo nosso útero vibra expulsando mais facilmente assim as bactérias nocivas. Já percebeu um muco esbranquiçado após a relação sexual ou orgasmo? Então, faxina feita!
- Não é só seu útero que vibra, mas também seu assoalho pélvico! Sempre falo para vocês da importância das contrações diárias para deixar a musculatura em dia, não é? Então... o orgasmo vai ajudar neste processo! Nossa musculatura íntima durante o orgasmo se contrai fortemente e na maioria das vezes nem percebemos isso acontecer pois a musculatura está fraquinha ou a cabeça está nas nuvens.

- Gozou... relaxou!!! Endorfinas e serotoninas são liberadas durante o orgasmo facilitando assim que uma boa noite de sono aconteça. Está com insônia? Que tal colocar uma musiquinha suave e durante o tempo de uma música acariciar seu clitóris? Você vai me agradecer no dia seguinte.

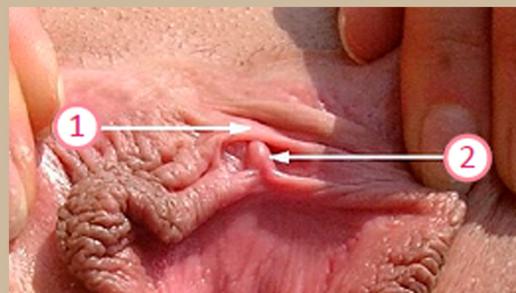
**"Diariamente olhamos para nossa pele, cabelos, unhas... e pra sua vulva? Quando foi a última vez que você inspecionou com carinho sua região íntima?"**

Tô dentro! Quero todos estes benefícios mas não sei por onde começar... Este é um dos relatos mais comuns que costumo receber! As mulheres estão entendendo que orgasmo é importante sim para a qualidade de vida, mas após anos ouvindo que a masturbação é algo negativo é difícil convencer o cérebro do contrário. Cerca de 23% das mulheres nunca chegaram ao orgasmo na vida, sendo que outras 56% conseguem em momentos específicos mas principalmente durante a relação é quase impossível de acontecer! Onde está o problema? Grande parte das vezes na dificuldade de relaxamento, excitação, tabus, falta de privacidade, vergonha de si mesma e falta de autoconhecimento. Quem nunca na Hora H lembrou que tinha que ir no mercado.... fazer a unha.... pagar um boleto....

Como eu posso te ajudar neste momento? Com informação de qualidade... bora lá!

# Ponto de Partida

Todo nosso corpo é orgáatico, mas fomos presenteadas com um ponto exclusivo para sentir prazer que fica na parte externa da nossa região íntima e é conhecida como clitóris com cerca de 8 mil terminações nervosas, o dobro que no pênis! A única função do clitóris é dar prazer, homens não possuem um ponto exclusivo para isso. E mesmo assim as mulheres encontram mais dificuldades para chegar lá... A pequena parte exterior é do tamanho de uma pequena pérola, mas pode variar de mulher para mulher sem afetar o prazer e chamamos de glânde. É recoberto por uma pele chamada prepúcio, que protege da alta sensibilidade e auxilia a massagear o clitóris, diminuindo o atrito do contato direto com a mão, ou do vibrador é claro.



1 - Prepúcio. 2 - Glânde.

Esta parte visível afastando os grandes e pequenos lábios e puxando sua pelesinha para cima é a pontinha do iceberg. Geralmente mede entre 2,5mm a 5mm, e internamente percorre o comprimento do glandes lábios em uma estrutura esponjosa por cerca de 8 a 10 cm, sabia disso?



Hoje em dia já se sabe que muito do prazer com penetração vem do clitóris também, do estímulo das seus bulbos internos que ficam a cerca de 5 a 8 cm internamente na parede anterior da vagina. Antigamente se acreditava que era um ponto a mais, chamado de ponto G. Hoje em dia as pesquisas mostram que toda essa região anterior da vagina tem sensibilidade aguçada por esta estrutura interna do clitóris, não sendo um ponto específico como se acreditada até então. Mas não esqueça... outros fatores como excitação e boa qualidade muscular precisam estar em dia para intensificar o prazer pelo estímulo da parte interna e externa do clitóris.

## Ambiente seguro para relaxar

O cérebro afeta diretamente a vagina; Sem confiança a resposta sexual não se inicia. Se o parceiro e o ambiente passam segurança, a pupila dilata, a respiração fica mais ofegante, o mamilo fica ereto e a magia inicia.

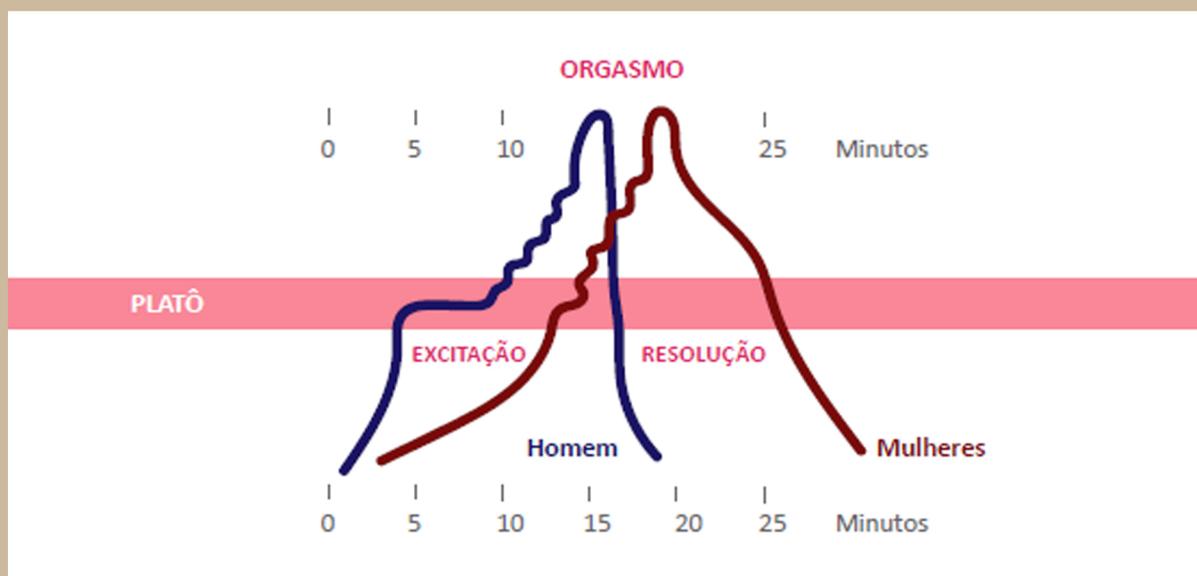
Uma enxurrada de sangue chega na vagina preenchendo a estrutura interna do clitóris e fazendo com que ocorra a ereção da parte externa, como ela é pequena, poucas mulheres reparam que isso acontece. Além disso os grandes e pequenos lábios ficam mais inchados e a lubrificação flui das glândulas de Bartholin tornando todo estímulo externo e interno mais confortável.



**Vagina antes e após excitação.**

Parece fácil né? Até pode ser se as neuras estiverem de lado, mas mesmo assim o processo de excitação leva alguns minutos para acontecer por completo e tornar uma penetração confortável. O corpo da mulher tem uma curva de excitação mais lenta do que a do homem pois pensamos em muitas coisas ao mesmo tempo e somos mais críticas em relação a odores, sabores, ambientes, corpo... e isso significa que precisamos de cerca de 20 minutos de preliminares de qualidade para a penetração se tornar realmente satisfatória. Lembrando que os Homens precisam entender que preliminar não é ir diretamente para a vagina, mas sim contornar estes pontos antes da parceira se mostrar realmente interessada em maiores intimidades.

Mulheres homo/bissexuais referem orgasmo mais intensos e melhor qualidade de preliminar justamente por esta parte ser mais caprichada e pela melhor percepção de relaxamento da mulher.



Outro ponto importante é saber entender os sinais que o corpo dá...tem semanas do mês que precisamos de toques mais delicados e envolventes e em outros dias toques com mais intensidade são super bem vindos.

Muitas vezes também nos sentimos pra baixo e o que precisamos ouvir é o quanto estamos bonita, de como nossa região íntima o atrai, que gosta do cheiro e do gosto da nossa vagina, isso certamente nos deixa mais auto confiante e abertas para novas experiências. Muitas mulheres negam receber sexo oral por medo do gosto ou o cheiro não estar do agrado já que ouvimos tantas coisas negativas em relação a nossa vagina! Você é perfeita a sua maneira e tenho certeza que no momento que você começar a se conhecer melhor vai ficar mais tranquila em relação a estas crenças.

Para as mulheres que estão em um relacionamento onde a libido esta baixa indico sempre conversar com o parceiro e alinhar os pontos que você sente necessidade de mudança. Muitas vezes a preliminar nem existe mais e sexo virou basicamente penetração. Os primeiros passos são retomar elogios, beijar de língua, redescobrir outros pontos que dão prazer no corpo, tomar banho juntos e se divertir no dia a dia.

Muitas mulheres estão insatisfeitas com os toques íntimos e esperam que seu parceiro seja responsável por seu orgasmo, mas a minha dica certamente é se descobrir sozinha e guiar o crush nessa!

## Masturbação

Agora você já sabe onde fica seu clitóris e a importância de um ambiente favorável para relaxar! Mas você já descobriu a velocidade, pressão e tipo de toque que gosta?

Tenho pacientes que precisam se roçar no travesseiro, outras precisam do jato do chuveirinho, há quem só chegue lá com vibrador, tem gente que gosta de barriga pra cima e há quem chegue lá em qualquer posição. E não existe uma maneira perfeita disso acontecer, cada uma vai ter seu jeitinho especial.

Minha dica para as iniciantes é estar lubrificada, porque o toque seco pode causar desconforto. Para isso você pode usar sua lubrificação natural caso esteja excitada, óleo de coco ou lubrificante de farmácia (mas geralmente é geladinho e seca rápido).

Use a pele que recobre o clitóris para auxiliar no estímulo. A força e velocidade vão variar muito de mulher para mulher. Mas uma mão suave mas firme, que faça movimentos circulares em velocidade média são a preferência. Claro, experimente também de cima para baixo e suaves batidinhas. Estudos mostram que a parte superior a esquerda do clitóris é a área mais sensível. Deslize o dedo por toda superfície e encontre seu jeito.



Clitóris em ereção.

Esta desconfortável estimular o clitóris mesmo após minhas dicas? Muitas mulheres esquecem de lavar embaixo do capuz do clitóris e pode acumular muco aí causando desconforto. No banho tracione esta pele e lave bem. Após o banho vale hidratar a vulva com óleo de coco ou óleo de semente de uva.

Ana, não sinto nada demais tocando meu clitóris, sou anormal? Não guria. Algumas mulheres são mais sensíveis no clitóris, outras na parte interna da vagina e outras no ânus. Mas como não somos estimuladas a nos tocar internamente estas áreas podem ficar adormecidas e acabamos não descobrindo o máximo do prazer.

Realmente o clitóris é o campeão se tratando de possibilidades de causar orgasmo, mas cada mulher tem sua individualidade. A dica é estimular 2 pontos ao mesmo tempo como clitóris e vagina, vagina e ânus, e porque não os 3 ao mesmo tempo. Lembre que você pode experimentar o melhor orgasmo da vida com o estímulo oral no clitóris simultâneo com toque anal, mas para outras isso pode trazer sentimento de vergonha, repulsa, causando dor e medo. Descubra o que te causa mais prazer dentro dos teus limites.

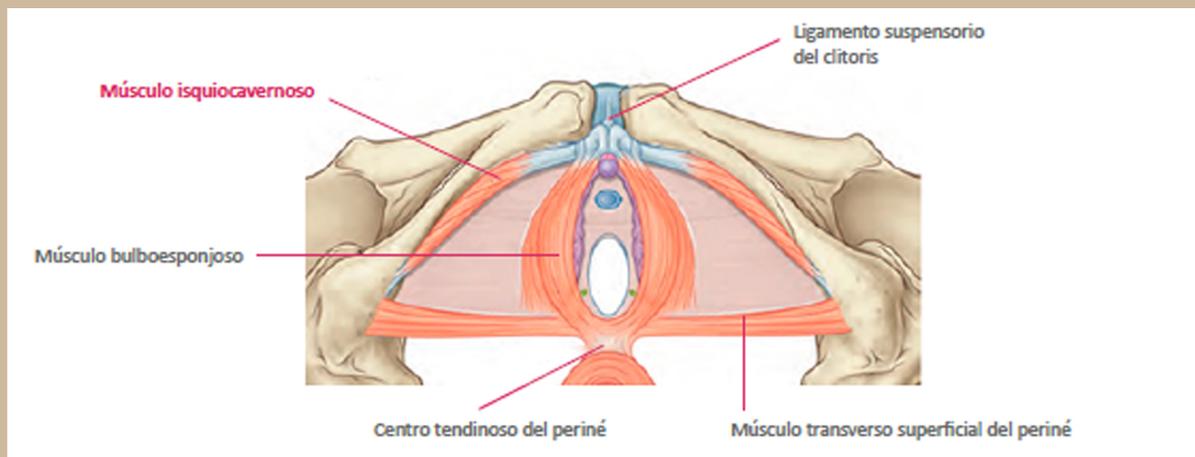
Tive um orgasmo, preciso parar por aí? Nãooooo! Homens atingem o orgasmo e precisam de um tempo para se recompor. Já a mulher fica suscetível a orgasmos múltiplos se o estímulo estiver gostoso. Se você for do time que fica com grande sensibilidade no clitóris após o orgasmo, experimente massagear a parede anterior da vagina enquanto dá um tempo para o clitóris se recompor.

Tento, tento, tento mas não consigo me focar no momento! O stresse e ansiedade aumenta a produção de catecolaminas que causam contração vascular diminuindo o fluxo sanguíneo para clitóris e áreas erógenas levando a uma baixa excitação clitoriana, reduzindo orgasmo. E hoje a mulher é cobrada no sentido profissional, amoroso, familiar, social e muitas não conseguem se “desligar” dessas cobranças na hora da intimidade. Não adianta se forçar a ficar excitada, comece o processo com um banho gostoso ouvindo musica, feche os olhos, solte a imaginação e deixe a mente se ambientar com a situação.

Já sei meu tocar, minhas neuras já deixei de lado e meu orgasmo tá fraquinho, ou perdeu a potência nos últimos tempos... O que pode ser? A qualidade da musculatura da vagina esta diretamente relacionada com a intensidade do orgasmo! Deixa eu te contar mais...

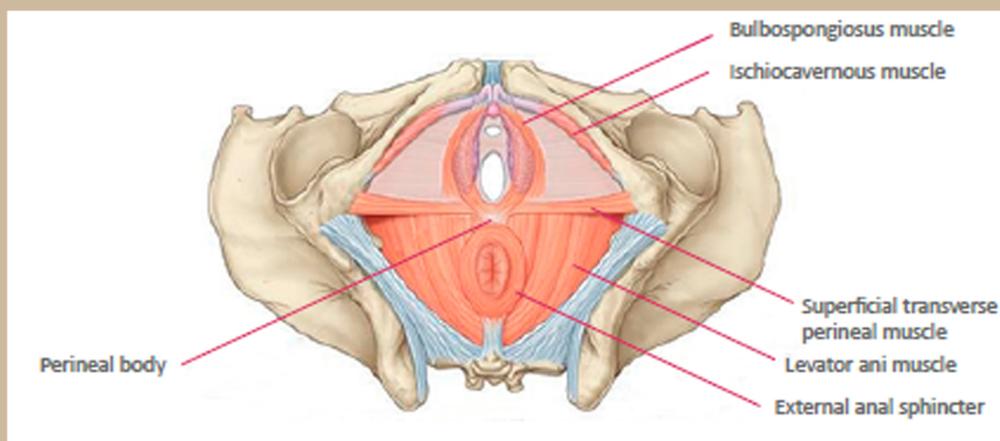
## A importância de uma boa musculatura íntima

Você sabia que temos um músculo específico para fazer a ereção do clitóris e poucas mulheres conseguem ativar ele?



Um fator importantíssimo para uma resposta sexual de qualidade e que raramente ouvimos falar é sobre a saúde do assoalho pélvico. Talvez você já tenha ouvido falar de pompoarismo, uma técnica milenar que consiste em treinar essa musculatura específica para intensificar o prazer.

O assoalho pélvico é um conjunto de músculos que são responsáveis pela ereção do clitóris, estímulo de lubrificação, fechamento da entrada da vagina para evitar entrada de ar durante o sexo, aumento de sensibilidade no toque interno além de evitar perdas urinárias, queda de bexiga, incontinência fecal e outros sintomas que afetam cerca de 50% das mulheres.



Por isso exercícios perineais, como o pompoarismo, são muito indicados para mulheres com dificuldades de prazer e lubrificação.

Consulte sempre uma fisioterapeuta pélvica para a correta instrução de como praticar estes exercícios se você tiver a oportunidade e se não tiver conheça meu curso online onde eu explico tudo certinho para te ajudar nesta descoberta.

Eu iniciei meus exercícios íntimos aos 16 anos por conta própria, mas fui realmente treinar adequadamente essa musculatura após estudar a fundo o assunto na pós graduação. Nossa musculatura precisa ser forte, resistente, ágil, coordenada e com bom relaxamento para aproveitar o máximo do prazer.

# Parece difícil né?

Mas com minhas orientações você vai ver como é prático e demora poucos minutos por dia para em poucas semanas revolucionar sua vida sexual.

Você pode começar agora introduzindo o dedo na vagina e tentar apertar como se quisesse segurar o xixi! Consegue fazer isso? Experimente fazer essa contração durante a masturbação e sexo. Sim, o parceiro pira pra quem quer saber!

No dia a dia lembre de dar bom dia e boa noite para sua musculatura íntima fazendo cerca de 15 contrações em sequencia. Basta contrair forte e soltar, contrair forte e soltar, contrair forte e soltar.... Com o tempo você vai sentir a contração ficando mais vigorosa e o clitóris vai começar a se mexer com o movimento. Estes exercícios são suficientes? Na realidade não... mas são o início para incluir como hábito. Existem outros exercícios mais vigorosos que explico no meu curso online e no consultório, além de acessórios como cones, ben-wa e vibradores que intensificam a prática.



# “E os anéis vaginais, onde ficam, Ana?”

Eles nem existem, essa é uma crença super antiga e que ouvimos falar muito na internet quando pesquisamos sobre exercícios íntimos. Então, no momento que você contrair a vagina, uretra e ânus vão contrair junto, é impossível separar a contração dos esfíncteres.

Posso fazer o exercício de trancar o xixi? Não pode não. Trancar com frequência o xixi pode "viciar" sua bexiga e com o passar do tempo pode causar problemas de dificuldade de esvaziamento correto. Então os exercícios devem ser feitos em qualquer outro momento menos no momento de esvaziar a urina.

Com o autoconhecimento em dia, cabeça boa e ambiente favorável é improvável que o orgasmo não aconteça.

Sei que você deve estar se perguntando, mas afinal, como vou saber que cheguei lá? Bem, se você não sabe se chegou é porque ainda não experimentou o orgasmo. Realmente é muito difícil de explicar a sensação. Gosto de descrever como uma sensação "oceânica" como se uma onda batesse, o corpo tencionasse e na sequência tudo se acalma novamente e o corpo relaxa com uma gostosa sensação de alívio. O orgasmo é rapidinho, cerca de 5 a 10 segundos e pelo menos uma vez na vida você deveria experimentar a sensação. O orgasmo mora dentro de nós, pode ter certeza que com um pouquinho de dedicação você chega lá. Conheço várias mulheres que só tiveram seu primeiro orgasmo após os 30 anos... nunca é tarde!

Teoricamente significa a tensão de todo corpo com aumento considerável da irrigação sanguínea na pelve seguido de cerca de 15 contrações involuntárias do útero, vagina e assoalho pélvico. Neste momento clitóris e ânus são vistos "piscando", sendo que as primeiras contrações são mais intensas e as últimas vão perdendo intensidade. Relembrando que quando mais forte a musculatura íntima, mais forte a resposta do orgasmo vai ser. No momento do orgasmo o muco uterino é expulso do útero, mais lubrificação íntima pode sair das glândulas de Bartholin e algumas mulheres irão experimentar a saída de um pouco de líquido das glândulas de Sken. Lembrando que a saída de fluídos do nosso corpo não significa que o prazer foi mais intenso.

E outro ponto importante: Pare de se dizer que não consegue atingir o orgasmo.... mude seu pensamento para "o que acontece se eu virar de bruços ou de ladinho?" Experimente novas posições, brinquedinhos eróticos e porque não usar o travesseiro para ajudar no roça roça?!

Espero que tenha gostado das minhas dicas e se sinta mais em contato com seu corpo. Continue acompanhado minhas dicas!!!

pompoar   
HOT

**Quer levar seu prazer a sério?**

Entre para a turma de Pompoar Hot e domine todas as técnicas para ter mais satisfação sozinha ou acompanhada!

Aproveite esse cupom de desconto e faça parte já.

**PRESENTEDAVAGI**

**CLIQUE AQUI** para adquirir o curso

## CONTATO

CLIQUE NOS ÍCONES PARA DIRECIONAR AOS SITES.

 @vaginasmneura  Canal da Vagi

 [vaginasmneura@vaginasmneura.com.br](mailto:vaginasmneura@vaginasmneura.com.br)

 [www.vaginasmneura.com.br](http://www.vaginasmneura.com.br)