



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

1

## **MOVIMENTOS BÁSICOS DE POMPOARISMO: REINVENTE A SUA VIDA SEXUAL**

**Tamaris de Campos Fontanella**

### **RESUMO**

Como está o seu Contato com o seu Corpo de Mulher? Fantástico ou Casual? E os seus relacionamentos? Ótimos ou na rotina? Se estiver tudo ótimo, pode ficar ainda melhor! A apresentação desta vivência – no XVI Encontro Paranaense e no XI Congresso Brasileiro de Psicoterapia Corporais – objetiva tirar dúvidas sobre a técnica do pompoarismo, uma prática milenar de saúde e sexualidade feminina, ensinar os movimentos ancestrais e compartilharmos sensações obtidas através dos exercícios. Desperte o Sagrado Feminino que há em você!

**Palavras-chave:** Corpo. Ginástica pélvica. Pompoarismo. Sexualidade feminina. Terapia da Mulher.

.....

A gravidade de todas as formas de enfermidade psíquica está diretamente relacionada com a gravidade da perturbação genital. As probabilidades de cura e o sucesso da cura dependem diretamente da possibilidade de estabelecer a capacidade para a satisfação genital plena /.../ A perturbação da capacidade de experimentar satisfação genital, de experimentar aquilo que é o fato natural por excelência, mostrou que era um sintoma sempre presente nas mulheres e raramente nos homens (REICH, 1986, p. 90).

Segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), a felicidade sexual é uma condição inseparável da questão da saúde, na qual a falta de prazer pode desencadear múltiplos problemas como constante tensão e mau humor, depressão, insônia, entre outros.

A mulher atinge sua maturidade ginecológica por volta dos vinte anos, significa que seu útero está maduro, e que já estaria física e emocionalmente pronta para a maternidade.

No oriente, técnicas e exercícios eram passados de mãe pra filha para garantir que as futuras mulheres conseguissem atingir uma maturidade sexual com qualidade genital. As meninas desde cedo aprendiam a ter uma relação



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

2

saudável com suas partes íntimas e conseqüentemente com a sexualidade e o prazer.

Filosofias como o tantra e o taoísmo já preconizavam exercícios para fortalecer a *musculatura pélvica* (MAP) (FLUCKIGER, 2002). O livro mais antigo que traz uma prática similar ao pompoarismo é o Tao (livro filosófico chinês) que data de mais de cinco mil anos.

Muitos autores atribuem a origem do pompoarismo aos ensinamentos do *Kamasutram*, geralmente conhecido no mundo ocidental como Kama Sutra, que é um antigo texto indiano sobre o comportamento sexual humano, amplamente considerado um tratado definitivo sobre amor na literatura sânscrita. Ao contrário do que muitos pensam, o Kama Sutra não é um manual de sexo, nem um trabalho sagrado ou religioso. Ele também não é, certamente, um texto tântrico.

O livro faz referências a prática da contração da MAP e traz regras e posturas específicas para a saúde amorosa e sexual.

São encontradas informações sobre o tema de saúde sexual feminina em diversos escritos antigos, em países do Oriente como, China, Coréia, Índia, Japão, Tailândia e os povos árabes, por exemplo, *Amanga Ranga*, literatura erótica oriental traz um capítulo todo dedicado a esta arte feminina.

Atualmente é aceito que as práticas ocidentais do pompoarismo são originárias do sul da Índia, advindas de uma das práticas da sexualidade do Tantra Yoga, com o nome clássico de Sahajôli. É claro que nem tudo o que é praticado pela sabedoria do Sahajôli é aplicado no pompoarismo.

Na prática do Tantra Yoga Moderno o Sahajôli Mudra ajuda a despertar e equilibrar o chakra básico e estimular a kundalini. Nessa prática adquirimos o conhecimento de dominar nossa energia, o desejo sexual e equilibrar nossos níveis hormonais, através do desenvolvimento da auto-expressão, da criatividade e da sensualidade. Essa prática milenar consiste em meditação e formas corretas de respiração com movimentações corporais para alinhamento energético, entre elas a contração do músculo da uretra, dos lábios genitais e do MAP de forma sutil com foco e concentração.



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

3

O termo Pompoar, como ficou mais conhecido, vem do Tâmil, língua falada na região do Sri Lanka, e foi atribuído a essa técnica quando começou a ser utilizada pelas mulheres que queriam impressionar os homens e lucrar com isso.

Em sânscrito, Pompoar significa “sugar”. Sahajôli por sua vez significa o “controle absoluto dos músculos da vagina e região pélvica”.

O Pompoarismo chegou ao Brasil em meados da década de 70, mas até há pouco tempo, era desconhecido pela maioria das mulheres.

Em nossa literatura, Jorge Amado, em “A Descoberta da América pelos Turcos”, traz personagens que na prática sexual utilizam-se das técnicas do pompoar.

Segundo fisioterapeutas, a partir dos 30 anos, as mulheres deveriam se ocupar dessa prática obrigatoriamente. Há uma forte evidência de que os exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica auxiliam na saúde sexual.

Durante o desenvolvimento de um programa de exercícios para a incontinência urinária foi observado pelo Dr. Arnold Kegel (1948), o autor dos famosos exercícios para fortalecimento da musculatura pélvica, efeitos interessantes secundários nos relatos das mulheres: uma segurança maior da musculatura vaginal na relação sexual, uma melhor lubrificação na hora da relação e também orgasmos mais intensos.

Para entender porquê, considere o que acontece no seu corpo quando você experimenta um orgasmo: seu coração bombeia sangue mais rapidamente e sua respiração fica mais pesada para auxiliar a oxigenar os músculos de todo o corpo. Também hormônios são bombeados ao seu cérebro e para todo o corpo, dizendo que isso é bom e divertido. O sangue é bombeado para a sua genitália para criar as tensões que acabarão por desencadear um reflexo (espasmo muscular dos órgãos genitais). Esse reflexo resultará em sua musculatura pélvica uma contração (entre cinco e 15 vezes em 0,8 segundos).

Quando atinge seu auge, a excitação flui através dos órgãos genitais, anunciando o clímax./.../ Na mulher, a pulsação se manifesta nas contrações rítmicas do útero e dos pequenos lábios alongados. /.../ No orgasmo completo, os movimentos pélvicos, que gradualmente vão aumentando com a frequência, tornam-se



#### **COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

4

involuntários e mais rápidos. Seu ritmo coordena-se com o ritmo das pulsações genitais (LOWEN, 1984, p. 206).

Então, quando você conhece que a experiência do orgasmo é centrada sobre os músculos do assoalho pélvico não é de se estranhar o que os exercícios de fortalecimento dos músculos podem fazer para criar mais e melhores orgasmos:

Reich explanou muito sobre potência orgástica, em uma de suas definições temos que seu alcance é: “/.../ a capacidade de abandonar-se, livre de quaisquer inibições, ao fluxo da energia biológica; a capacidade de descarregar completamente a excitação sexual reprimida, por meio de involuntárias e agradáveis convulsões do corpo” (REICH, 1986 p. 94).

A associação entre uma forte musculatura pélvica e melhora resposta sexual e de prazer levou a terapeutas sexuais recomendarem os exercícios para o assoalho pélvico (Kegel) aos clientes. Estes exercícios acabaram até ganhando outro nome: "o amor muscular".

Reich (1986) apontou que a potência orgástica garante o equilíbrio da energia e, conseqüentemente um estado de paz interior, dessa forma para manter um grau satisfatório de saúde psicológica e física é, pois, indispensável uma vida sexual saudável.

Lowen (1984) afirma que existem muitas maneiras de interpretação do orgasmo e que em um contexto maior podemos dizer que “na reação convulsiva do orgasmo o corpo inteiro transforma-se num enorme coração” (Lowen, 1984, p. 206).

Então, por que os exercícios de pompoarismo são úteis para aumentar o prazer sexual?

Os músculos do assoalho pélvico são diretamente responsáveis pela quantidade de sensação que você sente durante o coito, e para a quantidade de aderência que sente seu parceiro. Portanto, embora um regime de exercícios da musculatura pélvica terá as mesmas vantagens fisiológicas de como exercer qualquer exercício muscular tornando o fortalecimento dessa região mais propício para o contato e estimulação durante a relação sexual.



#### COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

5

Forte e firme os músculos têm mais terminações nervosas e, mais terminações nervosas significam mais sensações para você durante o sexo.

Os exercícios melhoram também a circulação, e isso é especialmente importante para pequenos músculos do assoalho pélvico, que são responsáveis pela flexibilidade do clitóris quando este é excitado.

Rítmicas contrações de um assoalho pélvico saudável contribuem para a excitação e para muitas mulheres a capacidade de atingir orgasmo. Muitas mulheres relataram que são capazes de chegar a um orgasmo mais facilmente, e que os seus orgasmos também se tornam mais intensos e poderosos, depois de um exercício pélvico programa.

Então, por que esperar para começar a exercer o seu pavimento pélvico?

Em suma, a prática do que trarei para vocês na vivência deste congresso, consiste na contração da MAP, na utilização de respiração com intervalos controlados, na postura adequada para executar o exercício, no aumento da consciência corporal e no manutenção de uma frequência de treinamento, tratados em meu livro Pompoarismo: Reinvente sua vida sexual e melhore sua saúde genital (Fontanella, 2011).

Estaremos juntas iniciando um aprendizado desvendando o mistério da sexualidade feminina com exercícios para autoconhecimento e alegria, adquirindo desta forma sabedoria e proporcionando a cada uma o caminho do prazer numa agradável autodescoberta.

#### REFERÊNCIAS

FLUCKIGER, Karin. **Prepare seus músculos para orgasmos intensos**. (2002). Disponível em: <[http://www.escelsanet.com.br/sitesaude/artigos\\_cadastrados/artigos.asp?art=811](http://www.escelsanet.com.br/sitesaude/artigos_cadastrados/artigos.asp?art=811)> Acesso em: 13 jan. 2004.

FONTANELLA, Tamaris. **Pompoarismo**: Reinvente sua vida sexual e melhore sua saúde genital. Espaço Ânima: Curitiba/PR, 2011.

KEGEL, A. H. Physiologic Therapy for Urinary Stress Incontinence. **Journal American Medical Association**, 1948, 7: 915-917.



**COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO**

FONTANELLA, Tamaris de Campos Fontanella. Movimentos básicos de pompoarismo: reinvente sua vida sexual. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XVI, XI, 2011. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2011. [ISBN – 978-85-87691-21-7]. Disponível em: [www.centroreichiano.com.br/artigos](http://www.centroreichiano.com.br/artigos). Acesso em: \_\_\_\_/\_\_\_\_/\_\_\_\_.

6

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

REICH, Wilhelm. A função do orgasmo. 12<sup>a</sup>. ed. São Paulo: Brasiliense, 1986.

.....

**AUTORA**

**Tamaris de Campos Fontanella/PR** - Terapeuta Corporal(MFCR-016), Terapeuta Holística(CRTCH-2009002/CRT-41476), especialização em Terapia Corporal (Instituto Pulsar) e em Psicologia Corporal (Centro Reichiano). Uma das precursoras da Theaterapia (Terapia da Mulher) no Brasil. Seu trabalho é focado na conexão entre a Teoria Reichiana do Desenvolvimento Corporal/Psíquico com o Sagrado Feminino. Sócia/Proprietária do Espaço Ânima Gestão em Terapias, autora de diversos livros entre eles Pompoarismo: Reinvente a sua vida sexual e melhore sua saúde genital.

**E-mail:** [tamaris@espacoanima.com](mailto:tamaris@espacoanima.com)

