



A ARTE DO POMPOARISMO: AUTOCONHECIMENTO, PRAZER E ALEGRIA

Tamaris Fontanella

RESUMO

Durante toda a vida a procura pela saúde do corpo é fundamental para manter a mente e o espírito equilibrados. A ginástica pélvica, conhecida também como pompoarismo, é um conhecimento passado de mãe para filha há milênios como forma de tornar a mulher mais feliz, melhor esposa e mãe. Neste workshop teremos um panorama rápido da ancestralidade dessa técnica, focaremos o aprendizado desvendando o mistério da sexualidade feminina com exercícios para autoconhecimento, prazer e alegria.

Palavras-chave: Ginástica Pélvica. Mulher. Pompoarismo. Prazer. Sexualidade.

.....

Num mundo conturbado, no qual o ser humano tenta agarrar-se ao carinho, ao afeto e ao amor, inerentes a sua vontade, o estresse, criado pelo novo mundo, nos conduz a um distanciamento cada vez maior do prazer. (LIMA, apud Alves, 2008, p. 13).

Segundo Monchaux (2000), o ser humano tem que se permitir ser sensual e ao mesmo tempo sexual, sendo capaz de influenciar seus pensamentos, sentimentos, ações e interações, para adquirir maior consciência de sua sexualidade, para atingir e mostrar todo seu potencial sexual, encontrar amor, contato, ternura e intimidade, integrar sentimento e movimento, e ter consciência de como toca e é tocado,

Um novo perfil sexual feminino surgiu após a liberação feminina e o advento da pílula anticoncepcional, mas também a própria evolução da tecnologia, o surgimento de patologias como a AIDS (síndrome da deficiência imunológica adquirida), a obrigatoriedade do orgasmo e a virgindade vista como vergonha, fizeram com que a mulher, em busca de um poder de status social, se esquecesse de si, e principalmente se esquecesse do Sagrado que possui em sua Essência.

Ortner (1979, p. 100-101), pondera sua visão desse esquecimento do Sagrado sob o pensamento cultural, assume que a inferioridade feminina adquiriu significado de inferior dentro da estrutura de sistema de valores porque



FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

a mulher é identificada como um símbolo, "*alguma coisa que cada cultura determina como sendo uma ordem de existência inferior a si própria*", para que a própria natureza humana transcenda os atributos da existência natural. Controlando seus interesses de acordo com um paradigma cartesiano, "*a cultura não é apenas distinta da natureza, mas também superior a ela*", o ser humano tende a afirmar uma estrutura psíquica de poder.

Lowen (1984) diz que o corpo, ao contrário do ego, deseja prazer e não poder:

O prazer é a origem de todos os bons pensamentos e sentimentos. Quem não tem prazer corporal se torna rancoroso, frustrado e cheio de ódio. /.../ O prazer é a força criativa da vida. A única força capaz de se opor à destrutividade em potencial de poder. (LOWEN, 1984, p. 10-11).

Atualmente as mulheres têm recorrido aos cuidados psicoterapêuticos com mais frequência.

Lara (2008) nos descreve que elas buscam soluções para os problemas que interferem na sua qualidade de vida, especialmente relacionados com sua função sexual.

Reich (1998), afirma que somos seres desamparados quando nos falta autoconhecimento, e esta falta nos conduz a uma autotirania, uma direção na vida de desprazer e angústia : "/.../ o desamparo causado pela ignorância é o fertilizante da ditadura" (Reich, 1998, p. 24).

De acordo com Vitiello (1998), nossas raízes culturais estão impregnadas de uma visão distorcida da sexualidade, na qual a prática da repressão é o comportamento usual, para as mulheres e para os homens. Em nossa cultura o machismo reinou impunemente usado como instrumento preservador do poder masculino e posteriormente pela vertente cultural judaica cristã, mais acentuada para o contingente feminino.

A lei íntima, e não a lei exterior, é a medida da verdadeira liberdade. /.../ O comportamento moral natural pressupõe o livre desenvolvimento do processo natural da vida. Por outro lado, caminham de mãos dadas a moralidade compulsiva e a sexualidade patológica. /.../ O nosso mundo, na verdade, se tornou desconjuntado. (REICH, 1998, p. 25-26)



FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

Para Reich (2001), as estruturas psíquicas de grande parte da população são resultado do que cada organização social produz de acordo com as estruturas de caráter de que necessita para existir.

A gravidade de todas as formas de enfermidades psíquicas 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 a satisfação genital plena. (REICH, 1998, p.90.)

A Organização Mundial de Saúde (OMS) estipula que 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.

No oriente, técnicas e exercícios eram passados de mãe pra filha. As meninas desde cedo aprendiam a ter uma relação 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).

As práticas do pompoarismo são originárias do sul da Índia, advindas do Tantra Yoga, com o nome clássico de Sahajôli.

O termo Pompoar, como ficou mais conhecida, vem do Tamil, língua falada na região do Sri Lanka, e foi atribuído à 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.

Atualmente, a fisioterapia, por meio dos exercícios elaborados por Dr. Kegel por volta de 1949, vem difundido a importância da ginástica pélvica e, confirmando cientificamente, que os exercícios que trabalham a MAP modificam o trofismo e respostas musculares, potencializam e fortalecem as estruturas internas.

A contração muscular promove estímulos proprioceptivos através de receptores localizados no ventre e tendões musculares, proporcionando um



melhor entendimento da sensação contração/relaxamento, melhorando suas funções e prevenindo disfunções. Previnem problemas como a anorgasmia (ausência de orgasmos na relação sexual), incontinência urinária, prolapso do útero e da bexiga, cistocele, retocele, vaginismo. Melhoram o prazer sexual e a qualidade de vida, bem como os relacionamentos conjugais (ALVES 2008, FLUCKIGER, 2002 e PETRICELLI, 2001).

A vagina possui pouquíssimas fibras nervosas sensoriais. De acordo com Hall&Brody (2001), os músculos do assoalho pélvico conferem a sensibilidade proprioceptiva que contribui para o prazer sexual. Estes músculos hipertrofiados proporcionam uma vagina menor e conseqüentemente mais atrito contra o pênis durante a relação sexual. Isso resulta na estimulação de mais terminações nervosas e gera uma sensação agradável de contato e prazer durante a relação sexual. Ocorrem mais contrações do assoalho pélvico durante o orgasmo, o que proporciona mais prazer à mulher.

Em suma, a prática do pompoarismo 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 na frequência de treinamento.

Este workshop toma como base o curso prático de pompoarismo que ministro no Núcleo da Mulher do Espaço Anima, que tem um mês de duração, com intervalos entre os encontros para que as pompoaristas efetuem as práticas e retornem para discutir sensações e receber novas informações. Nossa jornada de pompoarismo é um caminho de autoconhecimento e troca de informações sobre nossas conquistas.

Segundo Lowen (1984), a vergonha é uma barreira para a auto-aceitação:

Aprender não é uma simples questão de aquisição de informações. A pessoa que aprende saberá aplicá-las na vida, especialmente na sua própria vida /.../. O indivíduo não aprende apenas com a cabeça, mas também com o coração e todo o seu ser (LOWEN, 1984, p.147-150).

Teremos como conteúdo deste workshop um panorama rápido da ancestralidade do pompoarismo, focaremos o aprendizado desvendando o mistério da sexualidade feminina com exercícios para autoconhecimento e



FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais**. Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

alegria, adquirindo desta forma sabedoria e proporcionando a cada uma o caminho do prazer numa agradável autodescoberta.

REFERÊNCIAS

ALVES, Stella. **Pompoar**: a arte de amar. 6^a. Ed. São Paulo: Madras, 2008.

FLUCKIGER, Karin. **Mulher e orgasmo**. (2004). Disponível em: <http://www.escelsanet.com.br/sitesaude/artigos_cadastrados/artigos.asp?art=732> Acesso em: 13 jan. 2004.

HALL, Carrie E.& BRODY, Lori Thein. **Exercício terapêutico**: na busca da função. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2001.

LARA, L. A. S. et all. Abordagens das disfunções sexuais femininas. **Revista Brasileira de Ginecologia e Obstetrícia**, São Paulo, v. 30, n. 6. 2008. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbgo/v30n6/08.pdf>>. Acesso em: 25 mar. 2009.

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

MONCHAUX, M. C. **Sexualidade humana**. (2000). Disponível em: <<http://www.déb.min.Edu.pt/didatic2000/SEXUALIDADE.htm>> Acesso em: 20 abr. 2004.

PETRICELLI, Carla D. **A importância dos exercícios perineais na saúde e sexualidade feminina**. Físio&Terapia, Rio de Janeiro, ano 7, n.37, p. 24-25, fev./mar. 2001.

ORTNER, Sherry B. **Está a Mulher para o Homem Assim Como a Natureza para a Cultura?** In ROSALDO, M.Z e LAMPHERE, M. A Mulher; A Cultura e a Sociedade. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1979.

REICH, Wilhelm. (1927) **A função do orgasmo**. São Paulo: Brasiliense, 1998.

REICH, Wilhelm. (1932) **Análise do caráter**. São Paulo: Martins Fontes, 2001.

VITIELLO, Nelson. **Um breve histórico do estudo da sexualidade humana**. (1998). Disponível em: <http://www.drCarlos.méd.br/sex_história.html> Acesso em: 24 abr. 2004.



COMO REFERENCIAR ESSE ARTIGO

6

FONTANELLA, Tamaris. A arte do pompoarismo: autoconhecimento, prazer e alegria. In: ENCONTRO PARANAENSE, CONGRESSO BRASILEIRO DE PSICOTERAPIAS CORPORAIS, XV, X, 2010. **Anais.** Curitiba: Centro Reichiano, 2010. CD-ROM. [ISBN – 978-85-87691-18-7]. Disponível em: www.centroreichiano.com.br/artigos. Acesso em: ____/____/____.

.....

AUTORA

Tamaris Fontanella/PR - Terapeuta Corporal (MFCR-016), Terapeuta Holística (CRTCH-002 e CRT-41476) com 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 Anima Gestão em Terapias no qual é Diretora do Núcleo Terapêutico e do Núcleo da Mulher.

E-mail: tamaris@espacoanima.com

