

**APOSTILA, MANUAL OU E – BOOK.**

**EXCLUSIVO:**



Os melhores produtos pelo menor preço do mercado! Sex shop especializado em DVDs e CDs eróticos, livros para adultos, perfumes com feromônio, fantasias sexuais, bomba peniana, pênis, vibradores, calcinhas e lingerie sex, sadomasoquismo, afrodisíacos, algemas, lubrificantes, vaginas, viagra chinês e outros produtos eróticos.

**<http://www.gatomia.com.br/>**

**Visite nosso site**

## **A ARTE DE POMPOAR**

É registrado na história que, no início do século XX, gueixas japonesas e prostitutas tailandesas se apoderaram dessa "arte" para aumentar seus lucros, massageando o pênis de amantes e clientes com os anéis vaginais. Mais tarde, esta técnica ficaria conhecida como "pompoar", que significa "sugar". Os exercícios logo foram identificados pelos profissionais da saúde e nos anos 50, o médico norte-americano, Arnold Kegel, criou um método semelhante para suas pacientes, que ficou mundialmente conhecido como "Exercício de Kegel". Hoje, psicólogas e especialistas em sexologia clínica, alertam os casais: "Só quando você trabalha essa musculatura, percebe o poder que pode ter na cama. O pompoarismo é uma técnica mais usada para o prazer do homem. Apesar de haver relatos de algumas mulheres que chegam ao orgasmo, a finalidade é proporcionar sensações no homem. Além de garantir uma maior saúde dos genitais".

Os exercícios de fortalecimento da musculatura pélvica são simples. Para a prática, serão necessários:

1. vibrador de tamanho médio (2,5 a 3 cm de diâmetro e 14 cm de comprimento)
2. bolinhas tailandesas;
3. lubrificante

Uma dica: lave sempre os objetos, antes e depois do uso. E não os compartilhe com ninguém, para evitar a transmissão de doenças.

### **COM O VIBRADOR**

Lubrifique o vibrador. Introduza de 3 a 5 cm na vagina e aperte o vibrador. Solte. Repita dez vezes.

Introduza mais um pouco: de 8 a 10 cm no total. Aperte-o com uma parte mais interna da vagina. Solte. Repita dez vezes.

Por último, aperte-o com o canal todo. Faça dez vezes.

Outro exercício: Coloque a ponta do vibrador na entrada da vagina. Tente sugá-lo. É difícil conseguir nas primeiras vezes. Não desista. Só o movimento de sucção já faz efeito, mesmo que você não consiga sugar o vibrador. Repita 5 vezes.

### **COM AS BOLINHAS TAILANDESAS**

Lubrifique as bolinhas. Insira uma bolinha na vagina. Tente sugar a outra. Não é fácil. Mas não desista. A tentativa de sucção já é um exercício que dá resultado. Repita 5 vezes.

Faça o mesmo exercício de sucção: insira uma bolinha e tente sugar a outra. Porém, ajude a inserir a segunda bolinha com o dedo. A parte maior do cordão deve ficar para fora. Em seguida, tente expeli-las. Nas primeiras tentativas, ajude puxando-as pelo cordão. Faça 5 vezes.

Boa ginástica! Com certeza, você vai sentir a diferença!!!

## CONTRAÇÃO VAGINAL

Primeiro passo: Sentada numa cadeira, contraia os músculos da vagina como se apertasse algo dentro dela. Conte até três e relaxe. Repita dez vezes. Depois, contraia e relaxe rapidamente, como se quisesse imitar o ritmo de uma respiração ofegante. Conte até dez novamente. Total: 20 repetições.

Segundo passo: Recostada na cama, separe as pernas e deixe-as semiflexionadas. Insira as bolinhas na vagina e aperte-as o máximo que puder. Faça dez vezes. Depois, puxe as bolinhas e tente não deixar que elas saiam ,com a vagina. Ajude com a respiração: na hora do movimento, inspire e prenda o ar. Conte até três. Repita dez vezes. Total: 20 repetições.

**APOSTILA, MANUAL OU E – BOOK.**

**EXCLUSIVO:**



Os melhores produtos pelo menor preço do mercado! Sex shop especializado em DVDs e CDs eróticos, livros para adultos, perfumes com feromônio, fantasias sexuais, bomba peniana, pênis, vibradores, calcinhas e lingerie sex, sadomasoquismo, afrodisíacos, algemas, lubrificantes, vaginas, viagra chinês e outros produtos eróticos.

**<http://www.gatomia.com.br/>**

**Visite nosso site**