



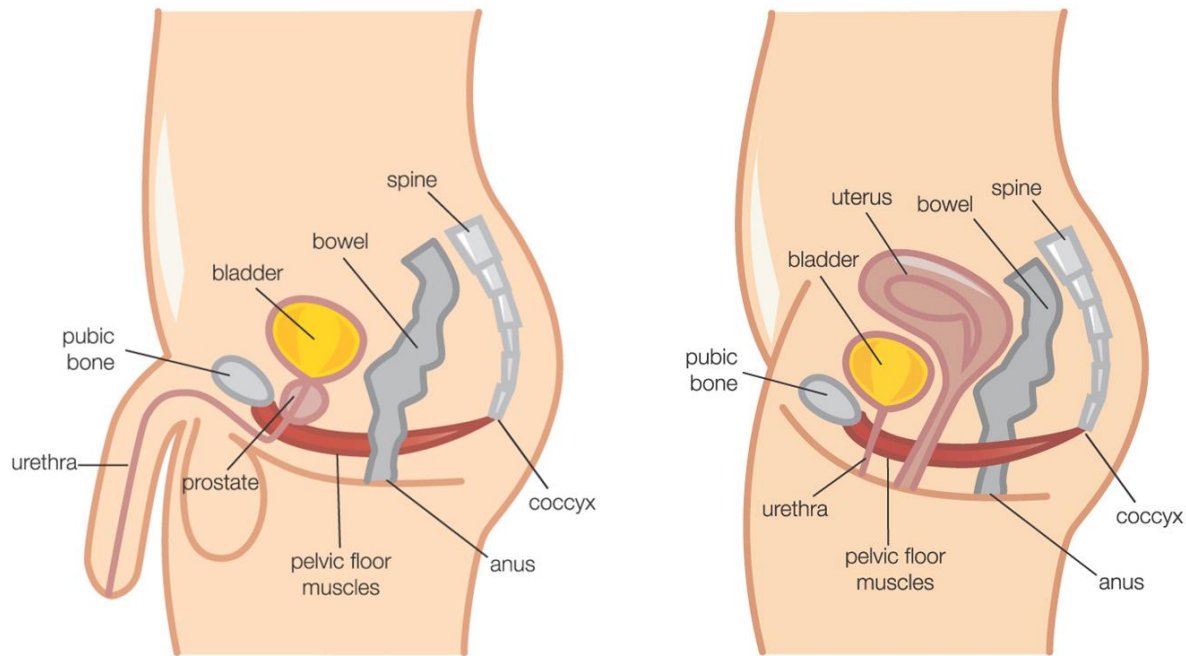
TREINAMENTO A SÓS
ONLINE

CONES VAGINAIS X BEN-WA

ACESSÓRIOS PARA FORTALECIMENTO ÍNTIMO

QUANDO INICIAR SEU USO

QUEM DEVE FAZER O FORTALECIMENTO ÍNTIMO?

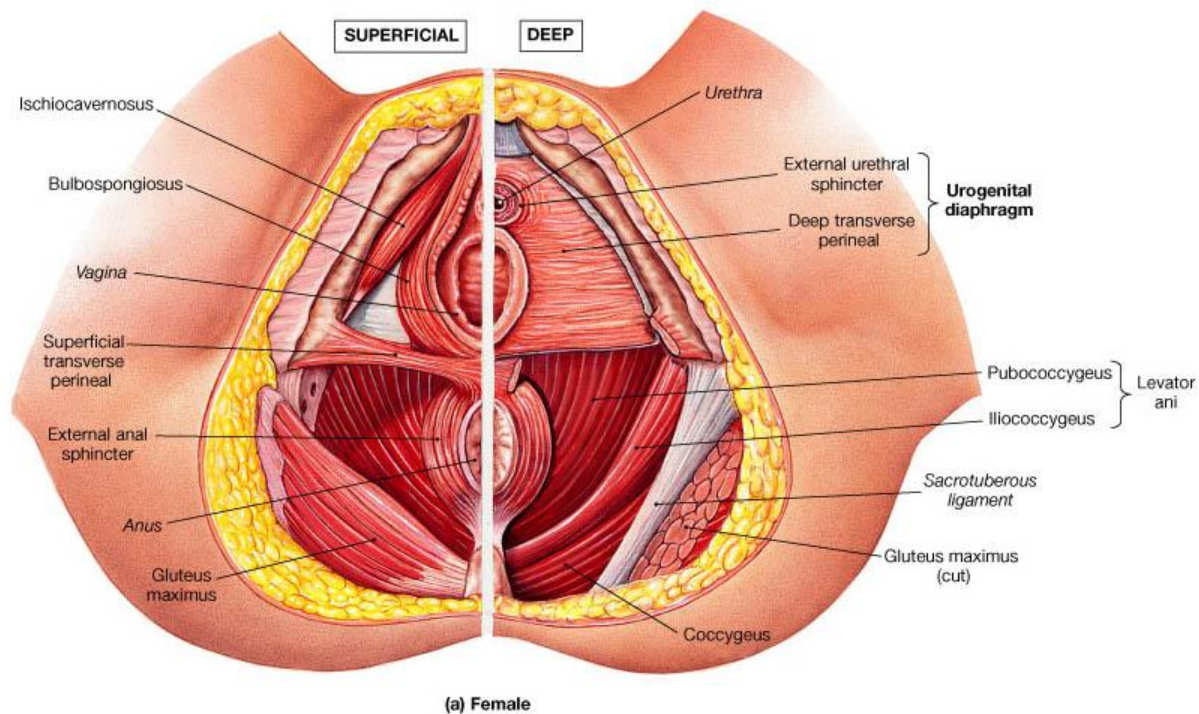


© Continence Foundation of Australia 2013

QUAL O MOMENTO IDEAL PARA INICIAR O FORTALECIMENTO?

- VOCÊ É CONSTIPADA?
- FAZ ATIVIDADE FÍSICA DE IMPACTO?
- TEM TENDÊNCIA FAMILIAR DE ENFRAQUECIMENTO?
- JÁ ENGRAVIDOU ?
- ESTÁ NA MENOPAUSA?
- JÁ APRESENTA ALGUMA QUEIXA DE ENFRAQUECIMENTO?

NÃO EXISTEM ANÉIS VAGINAIS!!!

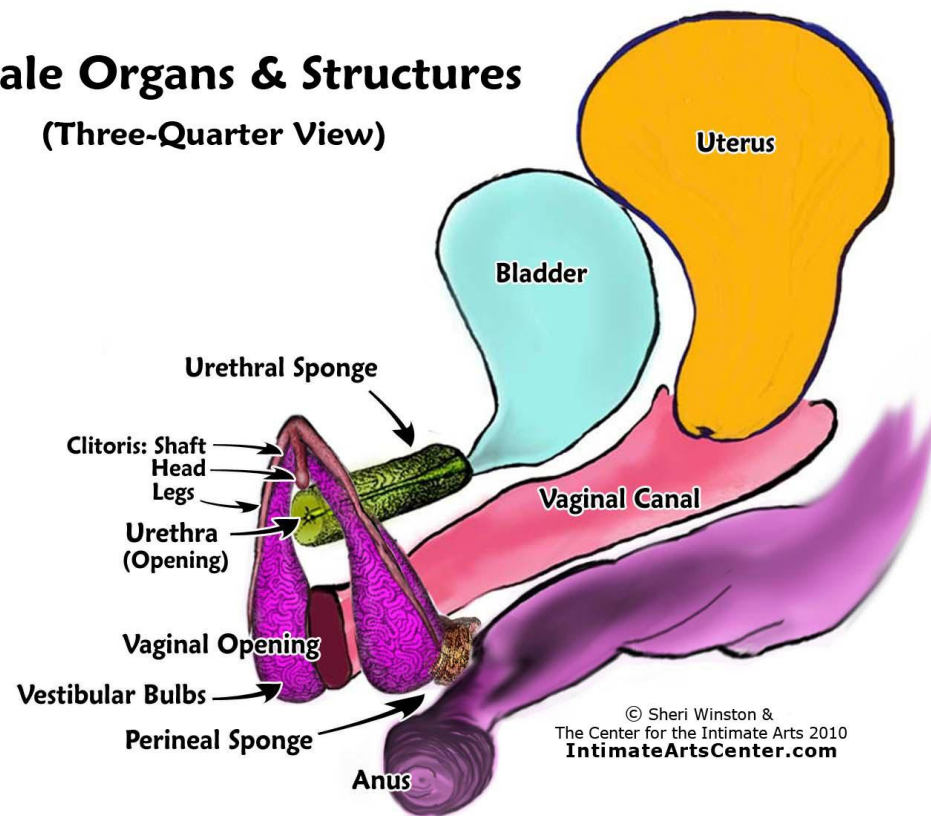


UMA MUSCULATURA ESPECIFICA PARA A EREÇÃO DO CLITÓRIS E PONTOS DE PRAZER!!!

1

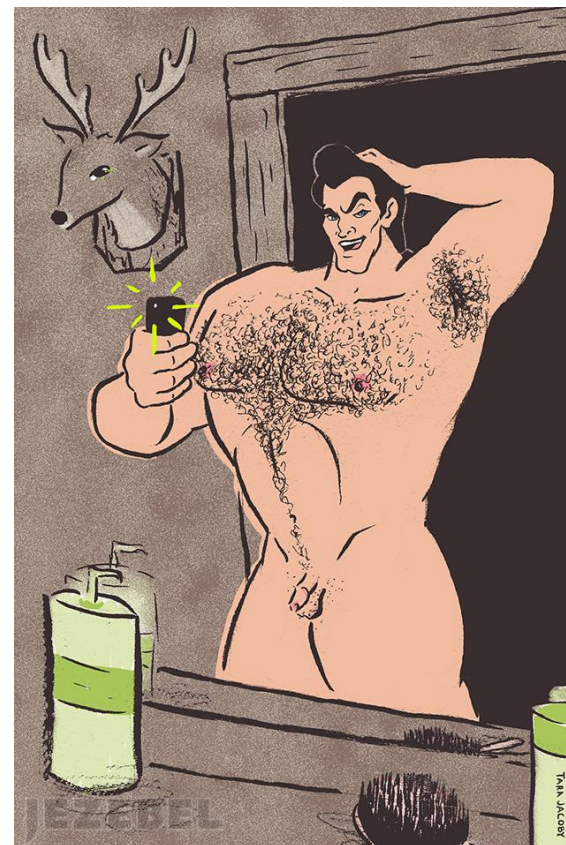
Female Organs & Structures

(Three-Quarter View)



POR ONDE COMEÇAR:

- AVALIAR A VULVA;
- AVALIAR A VAGINA;
- CONTRAIR E SENTIR AS PAREDES VAGINAIS;
- TENTAR ESTANCAR O FLUXO URINÁRIO;
- TENTAR CONTRAIR O PÊNIS DO PARCEIRO.



OPÇÕES PARA QUEM DESEJA APRENDER OS EXERCÍCIOS

- AVALIAR COM FISIOTERAPEUTA PÉLVICA;
- ADQUIRIR MEU MANUAL DE POMPOARISMO;
- FAZER MEU CURSO ONLINE.



Conheça todos os segredos da arte do pompoarismo.

POMPOARISMO
GUIA PARA INCIANTES

Um manual prático de exercícios íntimos que fortalecem a musculatura pélvica, além de garantir relações sexuais mais prazerosas.

LANÇAMENTO

a sós

Um guia desenvolvido para a prática de pompoarismo. Com ele além de conhecer a história do pompoarismo você aprenderá a fazer uma série de exercícios.

Um manual prático de exercícios íntimos que fortalecem a musculatura pélvica, além de garantir relações sexuais ainda mais prazerosas.

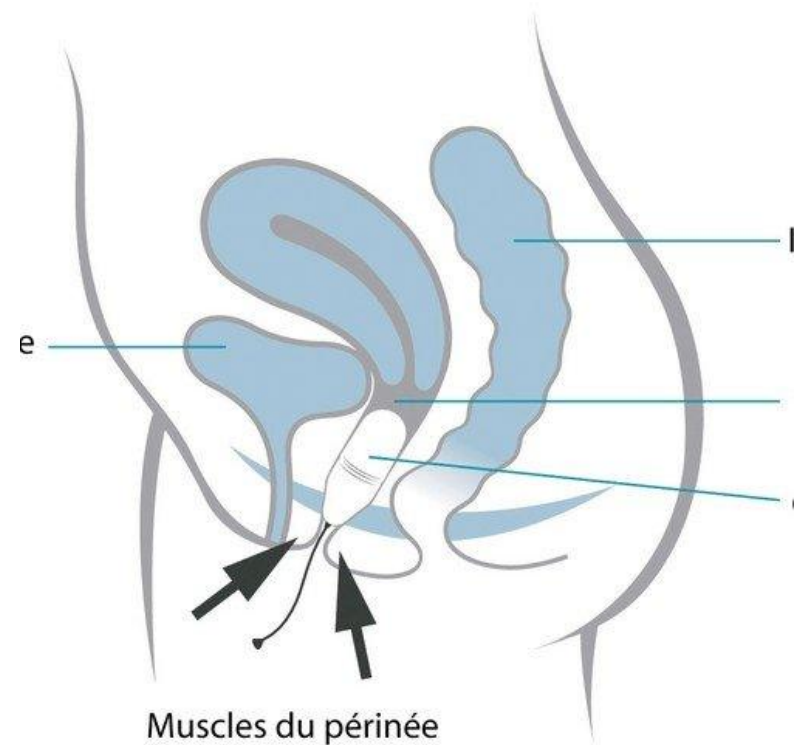
DESENVOLVIDO EM PARCERIA COM
A DRA. ANA CRISTINA GEHRING.

COMO DESCOBRIR QUAL O MELHOR ACESSÓRIO PARA MIM

CONES VAGINAIS- FORÇA, RESISTÊNCIA E PROPRIOCEPÇÃO

O ACESSÓRIO MUITO LEVE NÃO FORTALECE E O MUITO PESADO LESIONA A MUSCULATURA.

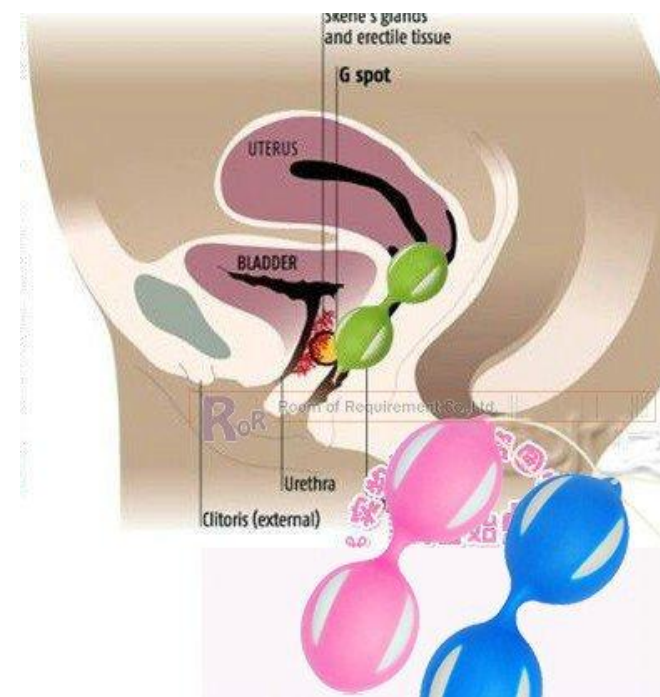
OS CONES VAGINAIS DA A SÓS VÃO DE 20 A 150 GRAMAS



BEN-WA- Propriocepção, coordenação e força

O ACESSÓRIO MUITO LEVE NÃO
FORTALECE E O MUITO
PESADO LESIONA A
MUSCULATURA.

OS CONES VAGINAIS DA A SÓS
VÃO DE 20 A 150 GRAMAS



CONTRA-INDICAÇÕES

- LESÕES VAGINAIS
- PROLAPSOS GENITAIS
- CÂNCER GINECOLÓGICO
- IST EM ATIVIDADE
- USO DE DIU (RELATIVO)
- MENSTRUACÃO (RELATIVO)
- DORES NAS RELAÇÕES SEXUAIS
- GESTAÇÃO
- PÓS PARTO RECENTE



ABERTA A SEXTA TURMA DO CURSO ONLINE:

The screenshot shows a web browser window with the following elements:

- Browser Tabs:** Perineo - Ben Wa - as bolinhas 1... X, ben-wa inside vagina - Google S... X, Universidade a Sós X, +
- Address Bar:** Não seguro | www.universidadeasos.com.br/cursos/pompoarismo-descubra-sua-forca-intima/videoaula/videoaula-1-9
- Slide Content:**
 - Header: vaginasemneura@gmail.com
 - Title: **Ginástica Íntima se faz na academia?**
 - Image: A woman in a blue sequined outfit performing a side lunge in a gym with a pink wall and a sign that says "NUTRITION".
 - Text: **Exercício perineal deve ser efeito isolado de outras atividades musculares, principalmente no início até adquirir boa consciência corporal. Depois associe e faça exercícios 2 em 1.**
 - Logo: escola de LÍDERES | a sós
- Video Player:** A video player on the right shows a woman in a white top with her hands outstretched. The video is paused.
- Player Controls:** A play button is overlaid on the video. Below the video is a section titled "Tópicos" which is currently empty.
- Video Player Interface:** Includes a progress bar at 06:41 / 10:27, volume control, and icons for full screen, share, and refresh.
- Taskbar:** Shows the Windows taskbar with icons for File Explorer, Microsoft Edge, and other applications. The system tray shows the date 31/01/2019 and time 19:07.

CONTEÚDO DISPONÍVEL POR 60 DIAS:

Módulo 1 - POMPOARISMO/KEGEL/GINÁSTICA ÍNTIMA/KABAZZA/NEOPOMPOARISMO

Aprenda a diferença das técnicas de fortalecimento íntimo mais conhecidas em todo mundo e qual vai se encaixar melhor no seu propósito, seja para aumentar sua saúde íntima ou melhorar sua vida sexual.

Módulo 2 - ANATOMIA E RESPOSTA SEXUAL

Muitas mulheres não sabem identificar se já conseguiram atingir o orgasmo! Descubra as 5 áreas possíveis de disparar o ápice do prazer e o porque a lubrificação fica deficiente em alguns momentos da vida.

Módulo 3 - DESCUBRA SUA FORÇA ÍNTIMA

30% das mulheres não sabem contrair adequadamente seu assoalho pélvico. Crie autonomia da sua musculatura e tenha muito mais qualidade sexual.

Módulo 4 - PRINCÍPIO BÁSICO DO POMPOARISMO

Você sabia que o clitóris entra em ereção durante a excitação? Se a musculatura não tiver resistência, agilidade e coordenação sua resposta sexual estará diminuída. Descubra se sua musculatura esta no auge do poder.

Módulo 5 - ACESSÓRIOS ÍNTIMOS

Você sabe a diferença entre cone vaginal, ben-wa, vibrador pessoal e colar tailandes? Dicas valiosas para quem deseja descobrir o orgasmo vaginal estão nesse módulo

Módulo 6 - AULA PRÁTICA

Uma pausa na teoria para fazermos juntas um treino completo, como eu faço na minha intimidade, e que tem ajudado diversas mulheres a tratar queixas como flatos vaginais, baixa lubrificação, anorgasmia, perdas urinárias e outras queixa.

Módulo 7 - CUIDADOS ÍNTIMOS

Você sabe como se higienizar após o sexo e masturbação para evitar queixas íntimas como infecções urinárias e vaginites? Além disso vamos aprender a deixar os acessórios íntimos sempre novinhos.

Módulo 8 - MANOBRAS DO POMPOARISMO I

Sua musculatura vaginal pode fazer movimentos secretos incríveis e tornar até um papai e mamãe sensacional para ambos. Vem comigo!

Módulo 9 - MANOBRAS DO POMPOARISMO II

Para aquelas que gostam de dominar durante o sexo este módulo esta repleto de dicas, para até mesmo as iniciantes. darem e receberem muito prazer.

a sós

OBRIGADO!