

POMPOARISMO

Reinvente sua vida sexual
e melhore sua saúde genital

2a. edição (Revisado e ampliado)

Tamaris Fontanella

2014

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

Copyright © 2011 by Espaço Ânima Gestão em Terapias

www.espacoanima.com

Capa: Tamaris Fontanella

Revisão de Texto: Daniel Calegari

www.dtdesigner.com

Catálogo na fonte do
Departamento Nacional do Livro

Pompoarismo: Reinvente sua vida sexual e melhore sua saúde genital.
2a.edição. Espaço Ânima: Curitiba/PR, 2014.
142p. 21cm. ISBN 978-85-63869-44-9

1. Cursos. 2. Ginástica pélvica. 3. Terapia da mulher. 4. Prazer.
5. Pompoarismo.

Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, ou usada em quaisquer formas ou por qualquer meio eletrônico ou mecânico, inclusive fotocópias, gravações ou sistema de armazenamento em banco de dados, sem permissão por escrito, exceto nos casos de trechos curtos citados em resenhas críticas, trabalhos de cunho científico acadêmico ou artigos de revistas.

A vida brota a partir de milhares de fontes vibrantes, entrega-se a todos que a agarram, recusa-se a ser expressa em frases tediosas, aceita apenas ações transparentes, palavras verdadeiras e o prazer do amor

— Wilhelm Reich (Beyond Psychology: Letters and Journals 1934-1939)

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

Índice

Prefácio	7
Introdução	16
Porque devo praticar o pompoarismo?	26
Pompoarismo e saúde	30
Conhecendo seu aparelho genital	46
Exercício: Re-conhecimento	47
Mitos e Realidades	63
Exercício: O despertar do corpo	77
Exercício: Integração das polaridades masculina e feminina	80
Exercícios: Integrando centros de energia (Reequilibrando os chakras)	82
Exercício: Re-despertando a Energia Feminina	83
Contrações da MAP	87
Iniciando o Treinamento	87
Prática	90
Exercício: entendendo o que é contração MAP	91
Exercício: Re-despertando a força MAP	94
Ancestralidade do Pompoarismo	95
Os seis movimentos ancestrais	97
Exercícios para melhorar sua força, flexibilidade, controle e libido	102
O neopompoarismo- as nove manobras	108
Acessórios	120
O reencontro com o Prazer	128
Referências	132

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

PREFÁCIO

No mundo moderno 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 mundo novo de possibilidades se abriu para as mulheres em nossa sociedade.

É com muita alegria que início essa jornada, a segunda edição desse livro. Também é com muita gratidão que reverencio com novas informações esse presente para vocês.

Já há algum tempo percebemos que as mulheres não precisam se limitar a ser somente uma “prenda do lar”. Atualmente podem ter acesso à carreira escolhida ao mesmo tempo em que são filhas, esposas e mães e, no momento, se perguntam como manter todas estas atividades sem correr o risco de perder o equilíbrio, sem perder a conexão com o próprio self.

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

O mistério da mulher é talvez o mais velho e significativo assunto da história.

Ao longo do tempo nossas mulheres foram xamãs, adivinhas, parteiras, curandeiras, transmissoras da cultura, guardiãs dos mistérios, tinham implicação direta com a ciência e filosofia: foram elas que catalogaram o uso medicinal das plantas, criaram os primeiros calendários lunares que controlavam os ciclos menstruais, as colheitas e os plantios, desenvolveram a língua, a agricultura, a educação, o artesanato e a culinária, enquanto os homens se dedicavam à caça e a segurança das tribos.

As conquistas sociais femininas ao longo dos últimos anos, especialmente após o movimento feminista nos anos 60, refletiram uma modificação sem precedentes nas estruturas psíquicas mais profundas de nossa cultura.

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.

Embora as mulheres tenham se fortalecido pela Revolução Feminina tudo indica que este mistério da mulher não ficou totalmente limitado às reformas políticas como uma figura de proa do movimento feminista.

Através da psicanálise, para sanar a divisão que havia na psique ocidental entre a cabeça e o coração, entre a percepção racional e a intuitiva, os analistas estimularam e exploraram com seus clientes os mitos, histórias e imagens da Deusa para ajudar e curar essa ruptura.

¹Ponderando a visão no esquecimento do Sagrado sob o pensamento cultural, o ser humano assume que a inferioridade feminina adquiriu significado de inferior dentro da estrutura de sistema de valores porque 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*

¹ Ortner (1979, p. 100-101).

natureza, mas também superior a ela", o ser humano tende a afirmar uma estrutura psíquica de poder.

Atualmente as mulheres têm recorrido aos cuidados psicoterapêuticos com mais frequência. Buscam principalmente soluções para os problemas que interferem na sua qualidade de vida, especialmente relacionados com sua função sexual.

Nossas raízes culturais estão impregnadas de uma visão distorcida da sexualidade na qual a prática da repressão é ainda o comportamento usual para as mulheres e para os homens.

Ainda predomina na lei íntima o comportamento moral pressuposto numa lei exterior preservadora do poder masculino e posteriormente pela vertente cultural judaica cristã, mais acentuada para o contingente feminino.

Nós somos seres desamparados quando nos falta autoconhecimento e essa falta nos conduz a uma autotirania, uma direção na vida de desprazer e angústia. Essa condição de desamparo é causada principalmente pela ignorância no que diz respeito ao nosso corpo, que ao contrário do ego, deseja prazer e não poder.

Na correria de nosso dia a dia esquecemos que 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 a destrutividade e a angústia de sermos fragmentadas.

A gravidade da maioria de nossos desequilíbrios e de nossas tristezas estão diretamente relacionadas à perturbação de procuramos o prazer de forma errônea. De estarmos voltadas ao outro para satisfazer as nossas necessidades.

Nossa felicidade depende de estabelecermos uma capacidade de fazer contato com nós mesmas.

Em toda a pessoa existe uma mulher, uma mulher de muitas dimensões. Existe uma mulher relativa a partes físicas, que talvez expresse a energia feminina alimentando fisicamente, consolando, proporcionando emoção ou dando à luz. Existe uma expressão do feminino na parte mental, quando procuramos fundir idéias numa força criadora.

A fragmentação dessa força criadora promove uma distorção, um poder desvirtuante do arquétipo primal, afetando a energética natural do poder do sagrado feminino na civilização ocidental, suprimindo e menosprezando o feminino acabamos provocando danos a nossa saúde psíquica individual e coletiva.

Provocadas por uma contenção psicosocial, conhecida como neuroses, que as pessoas criam para manterem-se

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

íntegras, os mecanismos de resistência surgem como meio de evitar o que é desagradável, a fim de estabelecer e preservar um equilíbrio psíquico (ainda que muitas vezes neurótico) nos fazendo viver com medo do outro, do contato, da entrega, do amor, do prazer.

Meu trabalho designado de Theaterapia une os conceitos da teoria reichiana de pulsação energética, da expressão da bioenergética e do desenvolvimento corporal/psíquico. da holística, com a terapia da mulher contemporânea, no campo de trabalho do resgate do sagrado feminino (concepção do feminino ancestral e do ecofeminismo), levando mulheres (por mim chamadas de Deusas) à conscientização corporal e emocional, proporcionando um reencontro com a essência da feminilidade no sentido de percepção, sensação e identificação da energia feminina.

A prática da Ginástica Pélvica que transita pelo universo da fisioterapia encontra-se com os ensinamentos sagrados do Sahajôli e se une à sabedoria do Pompoarismo.

Esse caminho sagrado entrou em minha vida como um remédio para o meu sagrado feminino há quinze anos.

Após um câncer ovariano aos 17 anos, três cirurgias, quimioterapia e radioterapia, fui submetida a um processo cirúrgico de histerectomia² total.

Naquele momento a preocupação com a minha saúde genital foi aumentando, visto que a literatura traz como consequência a perda da libido, da lubrificação e do prazer num processo gradual a medida em que a mulher for envelhecendo.

Hoje (2014), mais de vinte anos após a cirurgia, tenho praticado regularmente meus exercícios e conto um segredo: eles funcionam, e funcionam muito bem!

Num momento em que o planeta procura sanar suas feridas; seja na ecologia, nos relacionamentos, nos desequilíbrios físicos e emocionais; vemos que a busca dessa cura está resgatando técnicas antigas, milenares, muito simples, bem longe de toda a nossa sistemática emaranhada capitalista ou tecnológica, integrando o corpo, a mente e a alma em um só indivíduo ativo, se libertando do pensamento mecanicista que por um longo tempo fez nossa sociedade crescer e evoluir em todos os seus aspectos, na alegria e na tristeza, na saúde e na doença.

² Retirada de todo o útero com remoção dos ovários.

Pompoarismo: Sabedoria e prazer feminino com a ginástica pélvica.

Há mais de dez anos me dedico aos grupos de mulheres, trabalho o compartilhar desses conhecimentos e com elas discutimos e redescobrimos novos ensinamentos em suas práticas.

A pedido de muitas alunas que não tiveram a possibilidade de se deslocar até os locais onde monto os grupos de trabalho, escrevi este livro, não somente como fruto de um trabalho com mulheres, mas também como também um relato de autoconhecimento em busca da pulsação e do prazer.

Tome-o como um guia para a caminhada na arte de amar, amar a si, ao outro, um verdadeiro resgate do sagrado feminino.



Como está o seu Contato com o seu Corpo de Mulher? Sua saúde feminina? E os seus relacionamentos? Ótimos ou na rotina? Fantástico ou Casual? Se estiver tudo ótimo, pode ficar ainda melhor!

Paz e Luz sempre querida Deusa.

Tamaris Fontanella

Verão 2011 (primeira edição)

Primavera 2014 (segunda edição)