



YOGA

Íntima

A woman with long blonde hair, wearing black lace lingerie, stands in front of a light-colored curtain. The image is dimly lit, with the woman's face and the text being the primary focus.

Pussy Yoga

Guia rápido de exercícios com o Yoni Egg. Treinamento do assoalho pélvico com diversão.



Introdução

Um pequeno ovo de grande efeito: os exercícios com o ovo de jade foram desenvolvidos há mais de 5.000 anos no taoísmo da China e eram reservados à imperatriz e aos entes queridos do imperador.

Eles devem ser os melhores e mais brilhantes amantes da terra!

Este guia rápido irá apresentar os segredos do pussy yoga com o yoni egg.

Yoni é a palavra tântrica para os órgãos genitais femininos e significa "lugar/origem sagrado".





7 BOAS RAZÕES PARA PRATICAR IOGA NA VAGINA

- Cria um assoalho pélvico poderoso e flexível;
- Aumenta o desejo de sexo e permite melhor contato com sua vagina e seus desejos eróticos;
- Reduz cólicas menstruais;
- Suporte para trauma sexual;
- Proporciona mais umidade e elasticidade, principalmente na menopausa;
- Prevenção contra incontinência e prolapso uterino.



O QUE VOCÊ PRECISA

- Um ovo yoni;
- Fio dental sem flúor, sem sabor e sem cera ou óleo;
- Lubrificante de sua preferência;
- Ambiente silencioso;
- Roupas confortáveis.



PREPARAÇÃO DO OVO

- Passe cerca de 30 cm de fio dental pelo ovo e dê um nó;
- Você pode amarrar o fio em qualquer ponto;
- Aqueça o ovo em água morna.

A romantic embrace between a man and a woman in a dimly lit setting. The man is shirtless and has his arms around the woman's neck and shoulders. The woman is wearing a dark top and has her head tilted back, looking upwards. The background is dark and textured, possibly a brick wall. The overall mood is intimate and sensual.

AQUECIMENTO

Com os exercícios a seguir, você prepara seu corpo para o ovo. Os caminhos nervosos e energéticos por todo o corpo tornam-se abertos e receptivos aos efeitos do ovo.

ESCOLHA O OVO CERTO

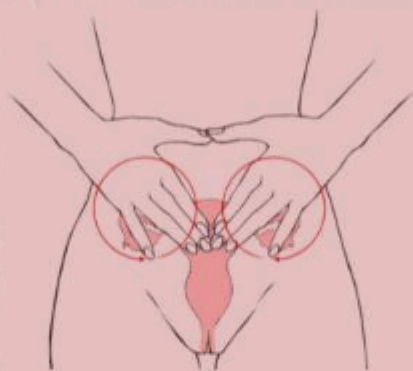
Escolha um ovo que lhe atraia e lhe agrade espontaneamente. Jade provou ser um bom material, é firme e não poroso. Quartzo rosa, cristal de rocha e outras pedras também são adequados. É importante que a superfície seja lisa e não tratada quimicamente.

Existem ovos de tamanhos diferentes, cerca de 4,5 x 3 cm para a maioria das mulheres. Maior para mulheres que já deram à luz, menor se você treinou bem seus músculos.

Um ovo perfurado é mais fácil de recuperar, mas o buraco é mais difícil de limpar. Puxar a corda ajudará você a descobrir onde ela está. Você pode pendurar pesos no fio. Um ovo não perfurado é mais fácil de limpar, geralmente mais barato de comprar e pode ser usado discretamente como decoração.

MASSAGEM OVARIANA

Massageie os ovários com movimentos suaves e circulares. Eles estão sob a ponta dos dedos quando você junta os polegares sobre o umbigo.



INSTRUÇÕES IMPORTANTES

O ovo não pode desaparecer! A vagina é limitada ao corpo pelo colo do útero. Não pode causar nenhum dano e muitas vezes sai por conta própria.

É importante para o treino: não se trata apenas de força e tensão, mas também de relaxamento e suavidade. Assim como qualquer músculo que está sempre tenso fica contraído, o mesmo acontece com o assoalho pélvico.

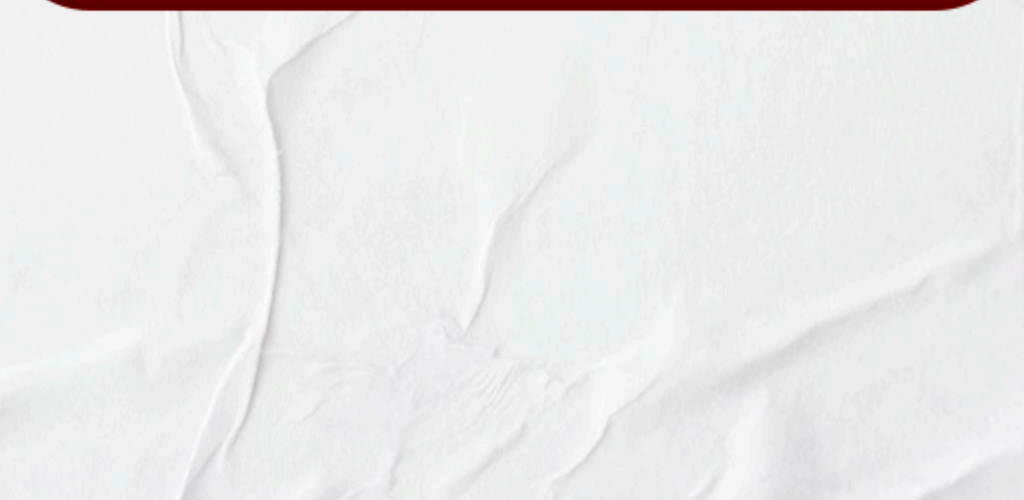
A vagina, em particular, deve permanecer macia e receptiva. Portanto, vale o seguinte: após o exercício, a pausa é tão importante quanto o próprio exercício, o relaxamento consciente é tão importante quanto a força.

Você também pode usar o ovo durante o sexo, alguns homens acham muito confortável.

Caso contrário, use linha ou os dedos. É totalmente normal não sentir o ovo no começo!

Continue praticando e sua percepção se tornará cada vez mais refinada.

Você pode fazer xixi com o ovo como faz com um tampão. Mas se você não tiver certeza, retire-o antes. Você também pode usar o ovo durante a menstruação.



HIGIENE

Esterilize o ovo antes do primeiro uso. Para fazer isso, coloque-o em uma panela com água fria, leve a água para ferver por cerca de 10 minutos.

Nunca coloque diretamente em água fervente, pode quebrar. Em seguida, deixe esfriar lentamente. O ovo não precisa ser fervido após cada uso, apenas se você tiver uma infecção ou sentir necessidade.

Não use produtos químicos, eles são facilmente absorvidos pelas membranas mucosas da vagina.

Use um novo fio a cada vez.



AS VIAS NERVOSAS

O ovo estimula diferentes nervos conectados à vagina. Como todos eles enviam sinais diferentes, você refina sua percepção de uma forma prazerosa.

O ovo estimula os nervos com os quais você pode ficar relaxado e prazeroso. Ignore o clitóris se quiser ficar relaxado.

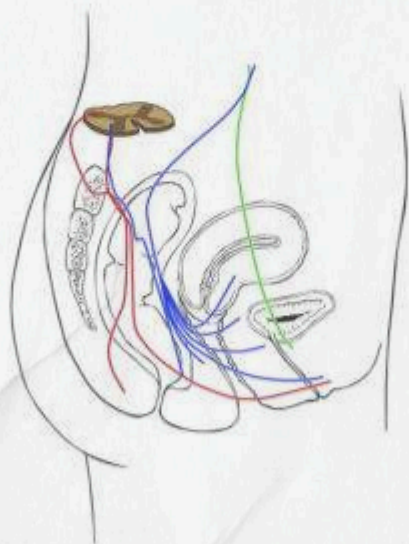


Figura: os diferentes tratos nervosos com a medula espinhal conectada.

CORAÇÃO YONI CONEXÃO

Coloque uma mão em seu coração e a outra em seu yoni e conecte-os em sua mente.

Em seguida, verifique o seu sentimento: seu yoni está pronto para o ovo?

Nunca penetre o yoni com nada sem estar 100% a vontade!



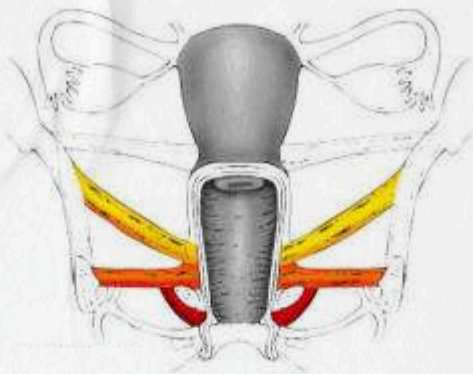
ENTENDA O ASSOALHO PÉLVICO

O assoalho pélvico consiste em muito mais músculos do que o conhecido músculo PC. Forma apenas a camada muscular externa. A terceira e mais interna camada é realmente interessante: ela influencia não apenas a entrada da vagina, mas também toda a extensão da vagina, incluindo nossa postura.

Você treina todas as camadas dos músculos com o ovo, simplesmente pelo peso e gravidade de carregá-lo. Exercícios direcionados irão ajudar a fortalecer, controlar e perceber seus músculos ainda melhor.



Na figura: os músculos PC



Na foto: as 3 camadas do assoalho pélvico

Dica: Sempre faça cada exercício e cada novo passo bem lentamente.

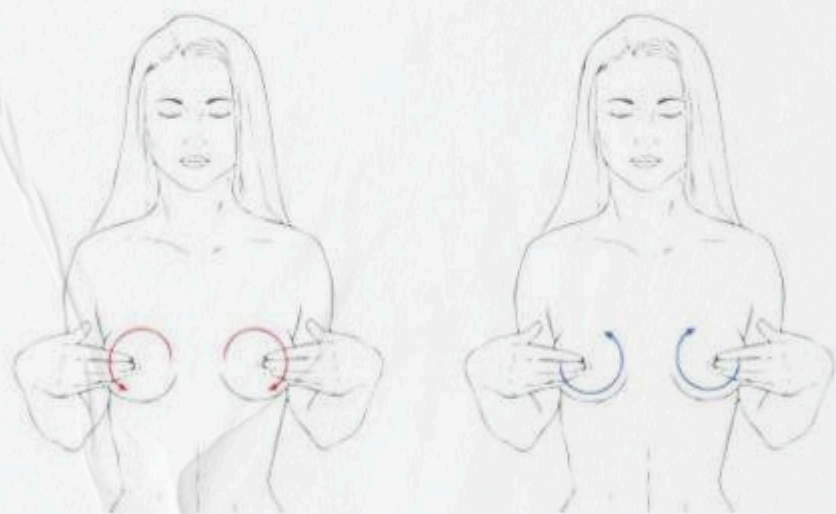
“Aprenda com seu yoni ouvindo atentamente o que ele diz, quando gostaria de praticar com o ovo e como se sente.

Você pode falar com ela e questioná-la como uma pessoa.”

MASSAGEM DA MAMA

Massageie ambos os seios ao mesmo tempo com movimentos suaves e circulares, começando nas pontas dos seios e aumentando lentamente os círculos.

Primeiro vire do avesso, depois de fora para dentro, em cada direção pelo menos 30 vezes.



EXERCÍCIOS DE YOGA NA VAGINA: CONHECENDO O OVO

Uau, o ovo está no yoni!

O simples fato de usar o ovo estimula os músculos do assoalho pélvico, as glândulas que produzem umidade, muitos nervos e as zonas reflexas. Use-o apenas 1-2 horas por dia durante as primeiras semanas para evitar dores musculares. Depois disso, mais tempo.

Se você não consegue sentir isso é completamente normal, com o tempo isso pode mudar, mas não precisa. Os seguintes exercícios irão ajudá-la:

- **Insira o ovo yoni:**

Segure o ovo contra a ponta grossa primeiro. Você pode esfregá-lo com lubrificante ou óleo de antemão. Espere até obter um retumbante "sim" do yoni e, em seguida, deslize-o com alguma pressão.

Algumas mulheres gostam de colocar uma perna para cima, por exemplo, em uma cadeira.

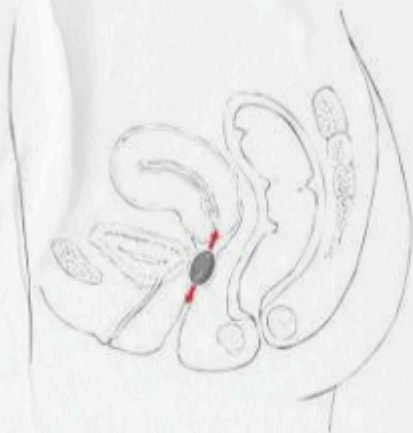
Uma segunda variante é segurar o ovo entre os lábios venusianos, "sugar" na inspiração e relaxar na expiração.

Aprender a fazer isso exige um pouco mais de paciência e é mais fácil com um ovo pequeno.



- **Elevador:**

Primeiro mova o ovo para cima e para baixo na vagina, o fio pode servir de indicador.



- **Retirada amor:**

Puxe a corda do ovo até sentir uma leve contrapressão.

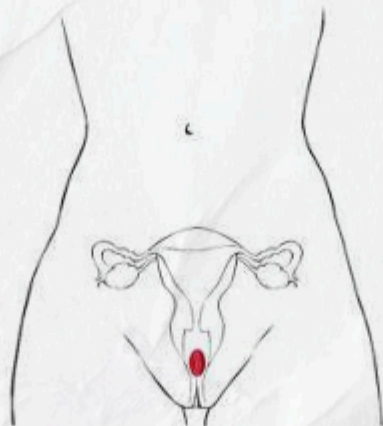
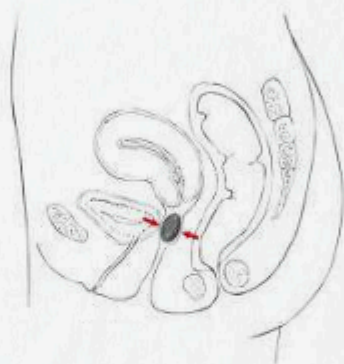
Você pode fazer isso com todos os exercícios. Dessa forma, você pode sentir com mais clareza onde está o ovo. Quando você quase tira o ovo da yoni e brinca com os lábios da Vênus, pode ser muito erótico.



- **Bater palmas:**

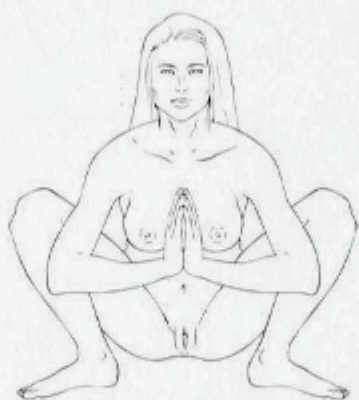
Use seus músculos para empurrar o ovo da direita para a esquerda ou da frente para trás.

Com o tempo você ganhará um controle mais consciente sobre os diferentes músculos.



- **Beijo de sapo:**

Na postura do sapo, você pode empurrar ativamente o ovo para fora para recuperá-lo. A posição também é muito boa para fortalecer o assoalho pélvico: basta ficar nela por alguns minutos.



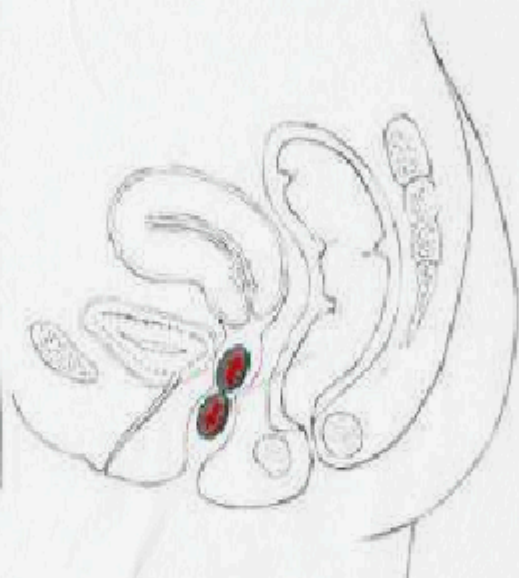
- **Obter impulso:**

Fique em uma posição relaxada, pernas afastadas na largura dos ombros, joelhos ligeiramente dobrados, pélvis ligeiramente inclinada para a frente e, em seguida, balance para frente e para trás. As diferentes camadas do assoalho pélvico são movidas.



- **Dois andares:**

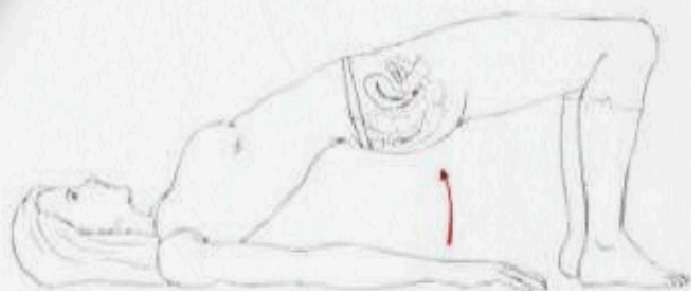
Dependendo do tamanho da sua vagina, você também pode usar dois ovos. Tente movê-los individualmente: para perto e para longe um do outro.



- **Para construir pontes:**

Você se deita no chão, com as mãos ao lado do corpo. Em seguida, mantendo as costas retas, levante a pélvis ao inspirar.

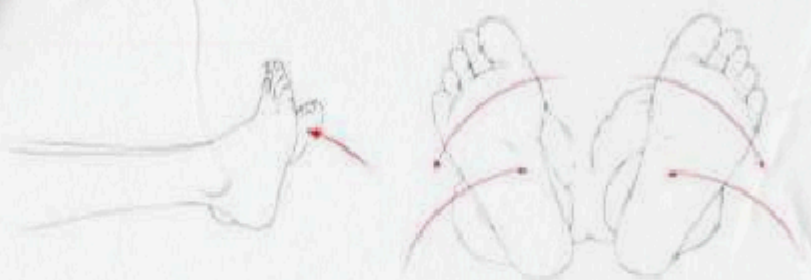
Segure-o por 2 a 3 respirações e, em seguida, abaixe-o lentamente.



• **Limpadores de parabrisa:**

Você se deita de costas, as pernas frouxamente próximas uma da outra. Então você começa a virar os pés para fora e para dentro como limpadores de para-brisa.

Um segundo exercício é flexionar e alongar alternadamente os dedos dos pés. O movimento dos músculos da perna se estende até o assoalho pélvico.

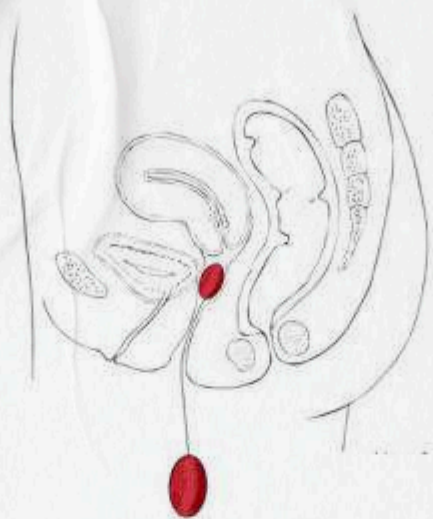


- **Levantar pesos:**

Você pode pendurar pequenos pesos no fio. Para fazer isso, deixe o fio tão comprido que um peso fique pendurado na altura do joelho, que é o comprimento de um braço.

Comece com o peso deitado no chão e suba de um agachamento.

Quanto mais próximas suas pernas estiverem juntas, mais fácil será. É mais fácil com um ovo grande do que com um pequeno. Certifique-se de relaxar depois!



ZONAS REFLEXAS

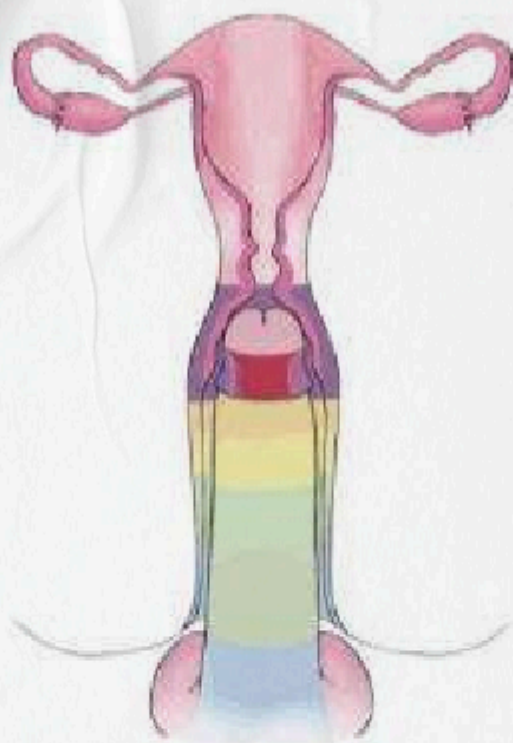
O interior do yoni está equipado com muitas zonas reflexas que são estimuladas automaticamente com o ovo. O pênis também possui zonas reflexas que correspondem exatamente às do yoni.

- **Yoni de cima para baixo:**

- Coração/pulmões
- Estocada
- Fígado
- Rins

- **Pênis de cima para baixo:**

- Glândula pineal
- Estocada
- Intestino delgado
- Rins



• E o desejo?

Todos os exercícios não são projetados principalmente para induzir ou ficar excitados. Eles fazem sua energia fluir e isso pode ser prazeroso - ou não.

Permaneça não intencional e curioso. Experimente também os exercícios quando estiver animado e observe a diferença.