



Cuidados del periné. Uso de Huevos vaginales

Desconocemos muchas veces la manera en que funciona nuestro cuerpo a todos los niveles; (físico, emocional, psíquico, energético y relacional).



Tenemos cuerpos variados y distintos. En la mayoría de ocasiones con unos órganos y funciones similares.

Según cómo nos sintamos en nuestro cuerpo, vamos a tener unas u otras vivencias, que pasarán a formar parte de nuestra experiencia y por tanto de nuestra manera de situarnos y actuar en los diferentes momentos de nuestra vida.

Conocer cómo es nuestro cuerpo de mujeres y como funciona, es la base necesaria para poder retomar o amplificar nuestra salud y bienestar en todos los ámbitos de nuestra vida. Pues el cuerpo es el vehículo y el envase visible de nuestra esencia, donde se manifiestan los pensamientos que tenemos habitualmente, las creencias aprendidas y las emociones que nos mueven.

Una toma de contacto con consciencia del cuerpo de la mujer que somos y los cambios propios de los ciclos que se dan en el cuerpo, en las emociones y en las vivencias.

También un encuentro con nuestro útero, vagina, vulva, clitoris, pechos y periné desde el conocimiento, la aceptación, el cuidado y el reconocimiento que se merecen.

A través de diferentes conocimientos teóricos y ejercicios prácticos, sencillos y fáciles de recordar, pondremos en marcha un proceso de aprendizaje y autocuidado para el bienestar y la salud de nuestro cuerpo, nuestras emociones y nuestra mente, centrado en las características, situaciones y vivencias propias de las mujeres.

Conocernos mejor, escuchar nuestro cuerpo, descubrir nuestros gustos y apetencias, aceptarnos, expresarnos en libertad y de forma placentera. Conocer y respetar nuestros ciclos y etapas vitales y las diferentes necesidades y cambios que se producen en nuestro cuerpo y por tanto en la vivencia de nuestra sexualidad. Conseguir crear herramientas que nos ayuden a comprendernos mejor y disfrutar más atreviéndonos a ser nosotras mismas. Todo ello en un espacio amoroso y seguro donde podamos relajarnos, sentirnos, escucharnos y disfrutar entre mujeres.

"Cuando las mujeres se juntan en círculo, liberan oxitocina que hace que el estrés descienda. La adrenalina baja y la autoestima sube".

"Cuando un número de personas transforma su actitud o comportamiento, la cultura en su totalidad se transformará".

Doctora Jean Shinoda Bolén. (El Millonésimo Círculo).



Cuidados del periné



Dentro de los cuidados y la salud en el cuerpo de las mujeres, es importante atender y aprender los cuidados del Periné.

No es posiblemente hasta la etapa de la madurez, que nos damos cuenta de que es importante trabajar y cuidar este entramado muscular.

En el momento en que se dan pérdidas de orina, prolapsos, dificultad en las contracciones vaginales, disminución del deseo y de la lubricación, desconexión con mi cuerpo y mi energía sexual = vital, entre otras dificultades, vemos clara la importancia de atender y cuidar al periné cómo se merece.

También oímos hablar de él en el momento del parto y post parto ya que en ese proceso tiene un papel principal muy evidente. Sin embargo, tener un periné saludable, es muy importante para la salud sexual de las mujeres.

El periné necesita estar tonificado, flexible y elástico para poder realizar su función correctamente. Con la edad y en los embarazos y partos su flexibilidad, tono y elasticidad disminuyen, por lo que es importantísimo cuidarlo, no solo cuando sentimos o vemos que algo no va bien y no está funcionando correctamente, sino antes de que esto ocurra para poder llegar al parto, postparto y /o vejez con el periné funcionando correctamente.

De esta manera tonificando el periné, mejor si se comienza ya desde la juventud, podemos obtener grandes beneficios, que no solo tienen que ver con evitar problemas relativamente graves y bastante comunes sino que se va a potenciar el placer, la lubricación, la conexión con tu energía sexual, con tu útero, con tu vagina y con tu vulva. Ayudándote a conocerte mejor y conocer mejor cómo funciona tu cuerpo, antes de que se "estropee" o tengas problemas y dificultades.

Las funciones del periné son varias y muy importantes: de continencia, sexual, reproductiva y de sostén. Cuidarlo y mantenerlo en forma y saludable es posible de una manera muy sencilla utilizando los huevos vaginales.

Con su uso además, podrás beneficiarte de las propiedades de los minerales con que están hechos.

Sin duda un aprendizaje y un regalo para toda la vida.



Son bienvenidas



Todas aquellas mujeres que tengan interés en dedicarse un espacio propio para adentrarse en ellas mismas y su momento vital. En participar de un espacio de reflexión y encuentro para conocer cómo funciona nuestro cuerpo y en especial el periné.

Aprender a mantenerlo saludable y en forma. Practicar ejercicios sencillos que se pueden aplicar fácilmente en el día a día. Y conocer los huevos vaginales y su uso.

Todo ello en un ambiente cálido, acogedor y seguro, desde el más profundo respeto, amor y autocuidados.

Objetivo principal



Creación de un espacio de reflexión y encuentro para ir a la esencia de quienes somos. A través del conocimiento de nuestro cuerpo, de la vivencia de los ciclos y el cultivo de la sexualidad, entendida esta de manera integral e integradora.

Contenidos



Los contenidos de este curso van dirigidos a potenciar el autoconocimiento, la salud (física, emocional, mental y relacional) así como la adquisición de herramientas que nos faciliten el camino en nuestros ciclos y etapas vitales. Posibilitando una mayor autonomía, empoderamiento y vivencias nutritivas y placenteras en las mujeres participantes. Los contenidos son así mismo flexibles, buscando siempre la manera de adaptarse a las necesidades y características concretas de cada grupo en cuestión.

- Conociendo el periné.
- Desdibujar el cuerpo borrado.
- Descubriendo el tono, la elasticidad y la fuerza de mi periné
- Conociendo los huevos vaginales
- Despertar la energía sexual
- Ejercicios prácticos para llevar a la vida diaria.

Metodología



Es participativa y horizontal. Se busca la creación de un ambiente uterino, acogedor, placentero, distendido y relajado. Donde todas las participantes, si así lo desean, puedan participar enriqueciendo el proceso de autodescubrimiento y aprendizaje, nutridas y sostenidas por el grupo.

Para ello, se hace necesario lograr la confianza de las unas en las otras, por lo que el factor tiempo juega también en este aspecto un papel importante. Todo ello posibilita llevar a cabo un proceso creativo, necesario para conseguir no solo la integración de las ideas, nociones y conceptos, sino también el cambio interior que posibilite una mejora en la vivencia de las mujeres que somos.

Nutridas y sostenidas por la tribu, en hermandad, nos sanamos y empoderamos más fácilmente, enseñando y aprendiendo las unas de las otras.

Uso de huevos vaginales

Una práctica sencilla de autocuidado que te aporta salud, bienestar, placer y conocimiento de tu cuerpo de mujer.

Su uso se remonta hace miles de años en oriente. El taoísmo, nos ha acercado este valioso conocimiento y los secretos de los beneficios, que podemos obtener las mujeres al utilizar los huevos vaginales.

Beneficios

- Tonificar, flexibilizar y fortalecer los músculos del periné
- Prevenir o aliviar síntomas de incontinencia urinaria.
- Reducir el riesgo de prolapsos.
- Mejorar la circulación sanguínea en la zona urogenital
- Aumentar la sensibilidad vaginal y el placer.
- Mejorar la respuesta orgásmica.
- Favorecer la lubricación.
- Fomentar que suba la lívido.
- Mejorar las sensaciones durante la penetración.
- Aumentar la energía sexual y creativa.
- Reducir o eliminar dolor en la menstruación.
- Favorecer la eyaculación femenina.
- Conectar conscientemente con esta zona de nuestro cuerpo
- Reconocer y aumentar la energía sexual y vital.



Amarenea
CULTIVANDO RELACIONES SALUDABLES

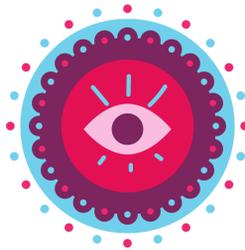
Cuándo



PODEMOS ORGANIZAR UN CURSO CON TU GRUPO DE AMIGAS, CONOCIDAS... O EN LA ZONA EN LA QUE VIVES. PONTE EN CONTACTO Y LE DAMOS FORMA JUNTAS.



PUEDES MANDARME UN WHATSAPP PARA ESTAR INFORMADA DE LOS CURSOS QUE VAYAN SALIENDO O SUSCRIBIRTE A LA PÁGINA WEB.



PODEMOS TRABAJARLO DE FORMA INDIVIDUAL, EN CONSULTA, CONCERTANDO UNA CITA.



Amarenea
CULTIVANDO RELACIONES SALUDABLES