

# POMPOIR 01



## AUDIO PRAXE & VYHODNOCENÍ



[www.pleasureconspiracy.com](http://www.pleasureconspiracy.com)

# *Vítej v Pleasure Conspiracy.*

Ahoj ženo, krásko, šelmičko,  
vítám Tě v této úvodní praxi, která Ti ukáže první propojení s Tvým pánevním dnem podle umění Pompoir.

Techniky umění Pompoir pak dají ženě schopnost ovládat svaly pánevního dna precizně i smyslně.

→ **Doslova jimi můžeš pak masírovat sebe a nebo svého partnera.**

→ **Tvé svaly se dostanou do luxusní kondice - takové, která vylučuje inkontinenci, pokles, nebo necitlivost.**

→ **Tvé svaly a vag. kanál se probudí do veliké citlivosti a většina mých klientek zažívá nejen intenzivní vnitřní Org@smu, ale umí dosáhnout vyvrcholení jen skrz dech propojený s pohybem svalů pánevního dna.**

Tohle je možné i pro Tebe a je jedno s jakým výchozím stavem pánevního dna začínáš. Umění Pompoir je to nejefektivnější probuzení i trénink těchto pro nás ženy tak klíčových svalů.

S velikou radostí Tě tu ještě jednou vítám, ponoř se do toho.  
Tvoje Kristýna



Najdi si místo, kde nebudeš rušena a kde si můžeš pohodlně sednout, nebo lehnout. Audio praxi si pusť nejlépe do sluchátek, ať se do ní můžeš lépe ponořit.



## *Jak praxe probíhá?*

Tato úvodní audio praxe je Tvé propojení se svaly pánevního dna a zároveň i vstupní test jejich síly, koordinace a vnímavosti. Pojď do této praxe jen jako do požitkářského průzkumu a propojení s Tvým pánevním dnem, ne jako do soudu svého těla. 🌹

V praktice Ti budu k provedení pohybu svalů předávat pomocné vizualizace:

- 1) Technika Květ:** Vertikální pohyb aktivace směrem do těla x uvolňování směrem ven + výdrž.
- 2) Technika Houbička:** Horizontální sevření vag. stěn směrem k sobě x uvolnění směrem od sebe + výdrž.
- 3) Probouzení vnímavosti** různých částí vag. kanálu postupně.
- 4) Po skončení praxe si vyplň otázky** na další straně a zjisti své **vyhodnocení**.



Audio praxi pustíš i tady.

## *Tvé otázky po praxi*

| TECHNIKA        | OTÁZKY                                                                                                                                                   | ANO/<br>NE |
|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|
| <b>Květ</b>     | Vnímala jsi zřetelně pohyb svalů pánevního k sobě a nahoru do těla?                                                                                      |            |
|                 | Šlo Ti svaly i úplně uvolnit a květ "rozevřít"?                                                                                                          |            |
|                 | Udržela jsi maximální aktivaci ve výdržích?                                                                                                              |            |
| <b>Houbička</b> | Vnímala jsi zřetelně pohyb svalů pánevního směrem k sobě do sevření?                                                                                     |            |
|                 | Vnímala jsi rozdíl mezi vertikálním pohybem "květ" a horizontálním sevřením v "houbičce"?                                                                |            |
|                 | Udržela jsi maximální sevření ve výdržích?                                                                                                               |            |
| <b>Potěšení</b> | Vnímala jsi spolu se směřovaným dechem probouzení potěšení v různých částech vaginálního kanálu?<br>+ Vnímala jsi bod G?<br>+ Vnímala jsi děložní hrdlo? |            |
|                 | Cítila jsi po této praxi zřetelně probuzené pánevní dno a potěšení?                                                                                      |            |

# *Tvé vyhodnocení*

Z Tvých odpovědí můžeš vidět, jestli Tvé svaly postrádají sílu, koordinaci, a nebo jestli potřebuje probudit jejich vnímavost. Často je to kombinace z těchto možností.

→ **Máš všude ANO?**

**STAV 1** = Úžasné, Tvé svaly mají sílu, koordinaci i vnímavost.

→ **Máš ANO u vnímání pohybu i výdrže, ale už NEdokážeš rozlišit, jestli je to pohyb vertikální, nebo horizontální?**

**STAV 2** = Pak Tvé svaly nejsou oslabené, ale potřebují více pružnosti, koordinace a vnímavosti.

→ **Máš ANO u vnímání pohybu, ale NE u výdrží i u rozlišení různých pohybů?**

**STAV 3** = Své pánevní dno vnímáš, ale potřebuje posílit, vrátit pružnost i citlivost.

→ **Máš NE u všeho i u vnímání potěšení?**

**STAV 4** = Tvé svaly potřebují probudit, obnovit propojení s myslí, získat sílu, koordinaci i vnímavost.

→ **NEcítíš vůbec probouzení potěšení, i když techniky vnímáš?**

Také velmi častý stav, ALE probouzení potěšení je jeden z prvních a rychlých benefitů umění Pompoir.

**Ted' jsi udělala první krok, své svaly otestovala a hlavně objevila cestu k svalům pánevního dna v luxusní kondici, intenzivním prožitkům i probuzení Tvé krásy a vnitřní síly.**

*At' Tvé vyhodnocení dopadlo jakkoliv,  
čti dál...*

## *Pokud máš u otázek většinou odpověď ne, možná také trpíš na následující:*

- Inkontinence při sportu, kašli, kýchnutí...
- Pokles vaginálních stěn, pánevního dna, orgánů.
- Problémy s dosažením vaginálních Orgasmů
- Silné PMS, problémy s cyklem, křeče při MS
- Nepříjemné příznaky menopauzy
- Pocit odpojení od těla, mělký dech
- Výkyvy energie a častá únava
- Pocit, že vyhasíná Tvá smyslnost a přitažlivost
- Ztráta libida

Tohle je možné  
i pro Tebe..

S nadšením Ti musím napsat, že inkontinence a nehody jsou pryč. 🙏 To jsem myslela, že už se po porodu nespraví a vida jde to. 💪 🔥 Stáhlo se mi i spodní břicho a pas. 😁 Cvičím, kdy to jde, akorát tedy cvičení opravdu hodně zvyšuje chuť na sex. 😁 Ale manžel je z toho spíš dost nadšený 😁😍❤️

Krásný den, Kristý,  
musím ti napsat, že to, co jsi vytvořila, by se mělo vyučovat, jako vážně. 🔥🙌  
Předešlo by se tolika frustrovaným a vyhaslým ženám. 🙏  
Díky Pompoir zmizela inkontinence, ALE HLAVNĚ, takovéhle propojení, které techniky vytváří jsem nečekala - opravdu vnímám každý kousíček 🍑 a dokážu mít třeba 5 orgasmů za sebou. (myslela jsem, že se mi to nikdy nestane 😭)  
Děkuju moc moooc 😍  
Pokud budeš dělat v Česku nějaké setkání, jsem "in". ❤️

*ŽÁDNÁ ŽENA NEMUSÍ ŽÍT S TĚMITO  
PROBLÉMY.  
ZVU TĚ POKRAČOVAT V UMĚNÍ  
POMPOIR DÁL.*

Protože jsi mi dala svou důvěru a udělala první krok k umění Pompoir s touto úvodní praxí, chci Ti dát dárek na Tvé další studium těchto život měnících technik.

 **Do Tvého e-mailu Ti přijde exkluzivní nabídka, ujisti se tedy, že Ti e-maily od: [kris@pleasureconspiracy.com](mailto:kris@pleasureconspiracy.com) nepadají do spamu.**

Zvu Tě – jsi připravená na transformaci Tvého intimního života, ženského zdraví, potěšení, sebevědomí i přitažlivosti?

