



E - BOOK

Tudo o que você
precisa saber sobre

Libido



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA

Índice

Introdução.....	03
A libido.....	03
A falta de libido e suas causas.....	04
Tratamento.....	05
Conclusão.....	05
Contato.....	06



Introdução

Nós nos habituamos a ver inúmeros materiais que tratam da libido masculina. Mas, ainda há uma certa dificuldade para discutir a libido feminina. Até pouco tempo atrás, era perfeitamente normal uma mulher não ter uma vida sexual plena. Mas, ainda bem, as coisas estão mudando e muitas estão percebendo a falta de libido! Então, este e-book é para te ajudar!



A libido

A libido é a palavra associada com o desejo sexual e que necessitam de certos hormônios e neurotransmissores, que surgem por consequência de determinados estímulos. Termos complexos? Então, vamos pensar de um jeito mais prático, vendo como homem e a mulher se comportam com relação a libido.

O homem é bem mais simples, como se fosse um interruptor de luz, ou está aceso ou está apagado. No máximo, alguns possuem um ou outro comando a mais, porém, ele não precisa de muita coisa para ter a sua excitação sexual. E quem dera a mulher fosse simples desta maneira, seria bem mais fácil de resolver a falta de libido.

Para que a mulher se excite com maior facilidade, ela necessita que diversos fatores estejam em harmonia. Ela precisa ter sua saúde física em dia, o dia não pode ser tão estressante, ela não deve ser responsável por muitas funções da casa, a pessoa com quem ela divide a vida precisa ser carinhosa e qualquer fator individual, que seja relevante para a mulher.

Pense em você, quando você está sobrecarregada, cansada, e a pessoa com quem você divide a vida resolve fazer uma investida, como você se sente? Aposto que não há nenhuma vontade presente, por mais que a pessoa tente te estimular das mais diversas maneiras.

Então, quando você recebe a investida, mas acaba não correspondendo, temos aqui a falta de libido!

Mas calma, para que seja uma falta de libido de fato, você precisa observar se é algo que está acontecendo há um certo tempo, ou se só ocorre em situações extremamente pontuais. Porém, se ainda sim você tem dificuldade de identificar a falta de libido, é legal conversar com um profissional voltado para a sexologia, ou ginecologia.



A falta de libido e suas causas

Como foi mencionado, a libido na mulher é de grande complexidade e a sua falta dá alguns indicativos, como você verá no item a seguir.

Para classificar a ausência de libido, podemos citar os seguintes sinais:

- Diminuição do desejo de ter relações;
- Alteração na excitação;
- Ausência do desejo de experimentar coisas diferentes;
- Dores durante a relação;
- Dificuldade em ter orgasmo.

As causas são diversas, podendo incluir:

- Fatores emocionais;
- Tabus;
- Vergonha com o próprio corpo;
- Desequilíbrio hormonal;
- Problemas cardíacos;
- Medicações;
- Anticoncepcional;
- Falta de bons estímulos;
- Não ter o hábito de se tocar;
- Entre outros.

A lista é grande, não é? Mas isto se dá porque a libido feminina leva em conta diversos aspectos e eles precisam estar em harmonia.

Às vezes o seu emocional está em dia, mas se não há um bom equilíbrio hormonal, a libido pode cair. O inverso também é verdade.

Por isso é importante prestar atenção na sua rotina e tentar reconhecer algo que esteja atrapalhando. Neste momento é interessante conversar com um ginecologista!

Por quê? Na próxima sessão você saberá!



Tratamento

Antes de mais nada, lembre-se de que a mulher precisa ter uma vida sexual plena, por isso, quando não há prazer na relação e há a falta de libido, é fundamental procurar a orientação de um ginecologista.

”Mas por que ir ao médico por causa disto?”

Pois é necessário investigar a causa da baixa da libido e analisar qual será a melhor abordagem.

Então, não há um tratamento específico, cada caso irá demandar um foco. Contudo, você precisa saber se a falta de libido está escondendo alguma enfermidade, ou qualquer outra coisa. Por exemplo, quando o médico consegue fazer uma boa investigação, ele poderá descobrir que a falta de libido é motivada por problemas hormonais, algo que possui tratamento com gel, ou implantes, como o famoso “chip da beleza”. Mas, podem existir outros fatores, que você só irá descobrir com uma boa avaliação médica. Com o seu diagnóstico, você poderá tratar e recuperar o prazer da vida!

Para além deste tratamento, outras coisas são válidas. Algo que dificulta a experiência da mulher é não ter o hábito de se tocar, se você não faz isso está na hora de mudar!

Descobrir, sozinha, como sentir prazer é o primeiro passo para ter prazer em casal! Então, faça uso de brinquedinhos e das mãos. Depois deste passo, é importante conversar com a pessoa com quem você divide a vida. Por mais que ela se esforce, talvez não consiga entender como lhe proporcionar um melhor estímulo. Tenha essa conversinha, pois ela irá ajudar a dar uma esquentada na vida do casal!



Conclusão

Durante muito tempo, as mulheres se acostumaram a viver sem prazer. Mas, mesmo hoje, em que temos muito mais liberdade, ainda há quem não entende o seu próprio prazer e acredita que a falta de libido é normal.

Falta de libido não é normal e é importante reconhecer isto. Tanto para aprender a ter prazer, como para procurar ajuda profissional e entender o que está acontecendo.

Com o apoio de um médico ginecologista, você poderá entender o que está acontecendo e qual será a melhor abordagem. Então, mulher, não se acostume com a falta de libido. Peça ajuda e lembre-se de se tocar!



Contato



Dra. Marcela

Ginecologista e Obstetra



(19) 3232-0586



@dramarcelalorenzo



www.dramarcelalorenzo.com.br

Clique nos ícones e seja redirecionado.



Dra. Marcela Lorenzo
GINECOLOGISTA E OBSTETRA



Dra. Marcela Lorenzo

GINECOLOGISTA E OBSTETRA