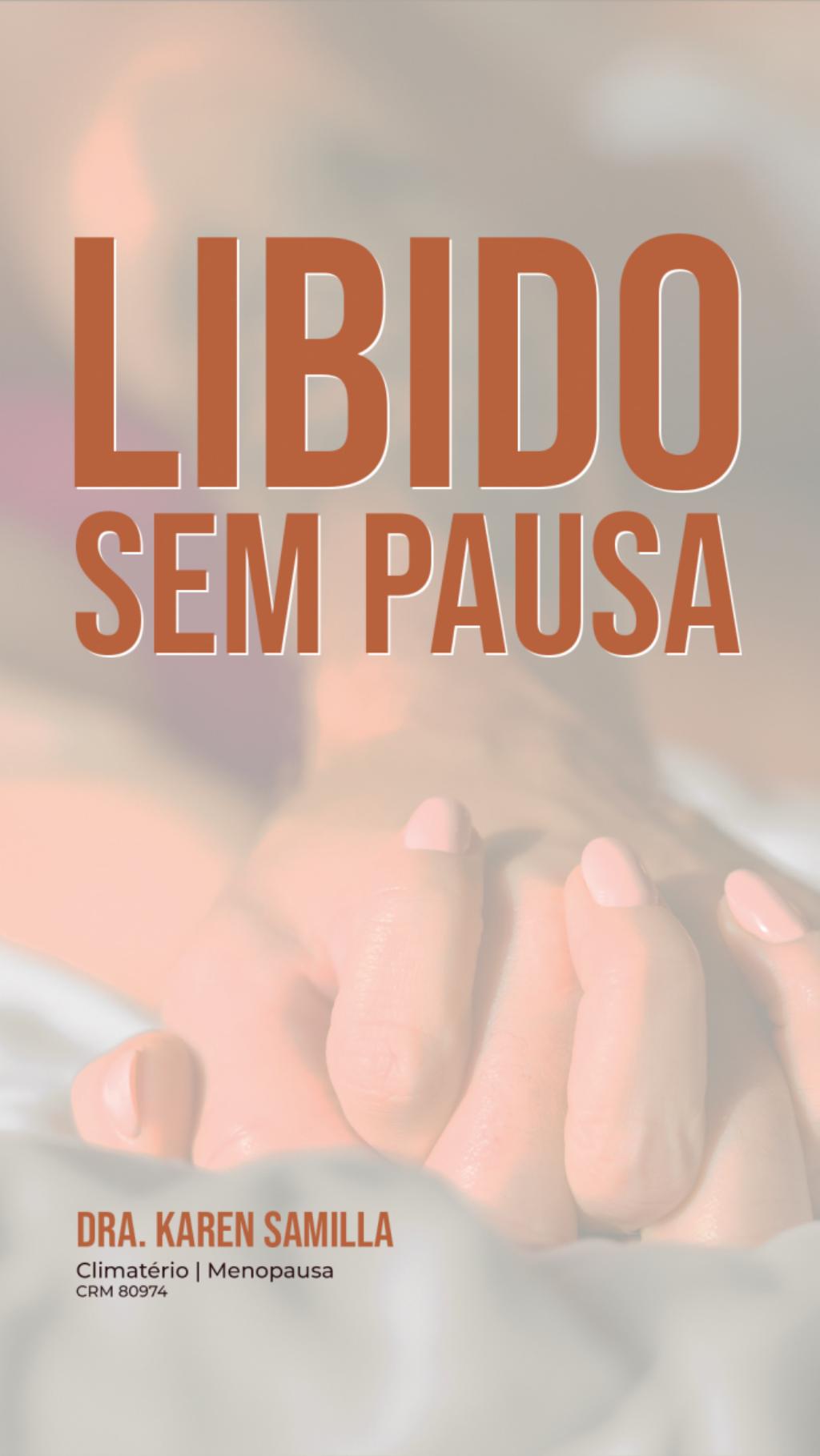


# **LIBIDO SEM PAUSA**



**DRA. KAREN SAMILLA**

Climatério | Menopausa  
CRM 80974

# **LIBIDO SEM PAUSA**

"O climatério e menopausa são uma fase de transformação. Com o conhecimento certo, você pode florescer e redescobrir uma libido vibrante e cheia de vida."



**DRA. KAREN SAMILLA**



## APRESENTAÇÃO

Muito prazer! Sou a Dra. Karen Samilla. Dedico minha carreira a tratar mulheres no climatério e menopausa, ajudando-as a enfrentar os desafios dessa fase, sempre com foco em recuperar a saúde e qualidade de vida.

A motivação para escrever este e-book sobre a libido da mulher no climatério e menopausa nasceu da observação cotidiana em minhas consultas.

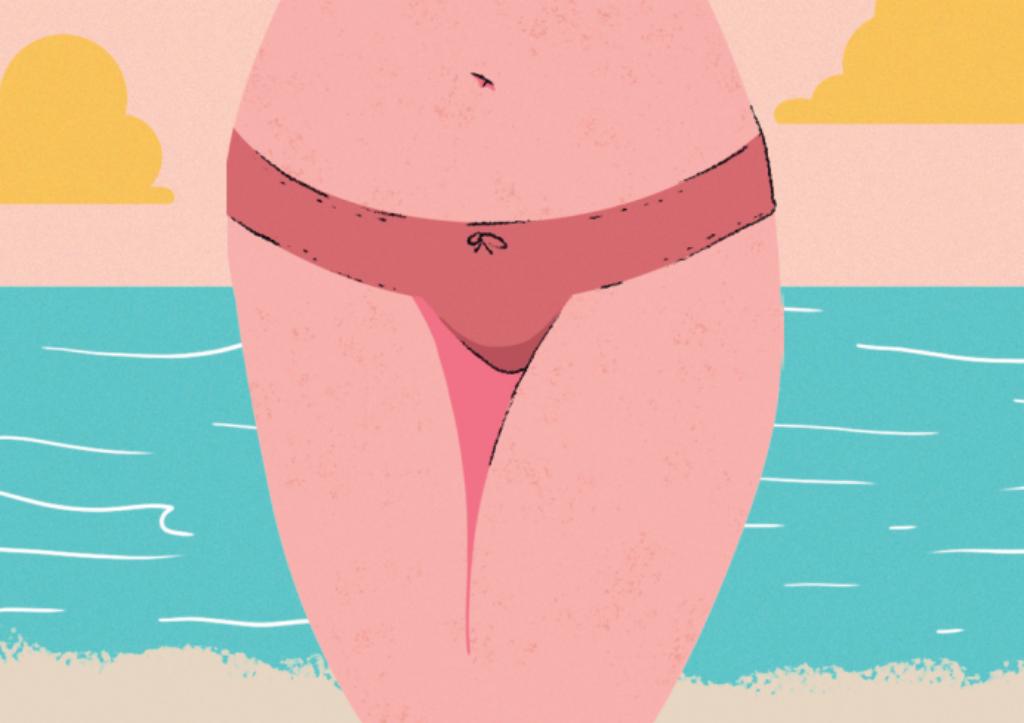
Percebi que, embora essas questões sejam comuns, muitas vezes são envoltas em silêncio, deixando as mulheres se sentindo isoladas em sua experiência.

Acredito firmemente que a autoestima e a saúde mental são tão importantes quanto a saúde física e que todas estão interligadas.

Ao melhorar a compreensão sobre as mudanças na libido, espero ajudar minhas pacientes a se sentirem mais confiantes, conectadas e em controle de suas vidas sexuais e, por extensão, de sua saúde geral.

Este não é apenas um guia, mas um convite para uma jornada de autoconhecimento, aceitação e amor-próprio. Vamos juntas?





# ÍNDICE

<b>Capítulo 1</b>	Entendendo a Libido Feminina	05
<b>Capítulo 2</b>	O que está por trás da queda na libido	07
<b>Capítulo 3</b>	Atitudes que vão melhorar sua libido	11
<b>Capítulo 4</b>	Comunicação e intimidade	15
<b>Capítulo 5</b>	Quando procurar por ajuda	17
<b>Capítulo 6</b>	Conclusão	18

## CAPÍTULO 1 - ENTENDENDO A LIBIDO FEMININA

Entender a libido feminina é fundamental para navegar pelas mudanças que ocorrem durante o climatério e a menopausa.

Reconhecer que essas variações no desejo sexual são normais pode aliviar muitas preocupações e ansiedades.

Além disso, ao compreender os fatores que a influenciam, podemos buscar estratégias eficazes para manter ou recuperar o desejo sexual.

### O que é a Libido?

A libido, frequentemente referida como desejo sexual, é uma energia vital que nos motiva a buscar prazer sexual. No entanto, é importante entender que ela é influenciada por uma complexa interação de fatores biológicos, psicológicos e sociais.

Não é apenas uma questão de química corporal; é também moldada por nossas emoções, experiências de vida e até mesmo pela cultura ao nosso redor.



Para as mulheres, especialmente, a libido pode variar significativamente ao longo da vida, alterada por eventos como menstruação, gravidez, parto e, claro, o climatério e a menopausa.

## CAPÍTULO 2 - O QUE ESTÁ POR TRÁS DA QUEDA NA LIBIDO

O impacto do climatério e da menopausa na libido não se limita apenas aos sintomas físicos; há também uma profunda conexão com o emocional.

O reconhecimento e a gestão desses sentimentos são passos cruciais para manter a chama do desejo acesa, mesmo durante a tempestade.

### **Estresse: A Principal Causa**

É importante reconhecer que o estresse é a principal causa de diminuição da libido em mulheres. O estresse crônico, seja ele físico ou emocional, ativa o sistema de resposta ao estresse do corpo, desviando a energia de funções não essenciais, como a sexualidade.

Isso significa que, em períodos de alta tensão, o desejo sexual pode ser significativamente reduzido, tornando essencial a gestão do estresse para a manutenção de uma vida sexual saudável.

## **Impacto emocional e psicológico**

O climatério e a menopausa são marcos significativos na vida de uma mulher, marcando o fim do período reprodutivo.

Essas fases podem trazer consigo uma série de desafios emocionais e psicológicos, afetando profundamente a autoestima e a imagem corporal.

Mudanças físicas, como ganho de peso, flutuações na pele e cabelo, e outros sintomas visíveis, podem alterar a maneira como uma mulher se vê e se sente.

Essas alterações, somadas às oscilações hormonais, podem levar a sentimentos de tristeza, ansiedade e até depressão, impactando negativamente a percepção da própria sexualidade.

## **Alterações hormonais**

Pense no corpo feminino como uma orquestra sinfônica, onde os hormônios são os músicos, cada um desempenhando um papel vital na criação de uma harmonia perfeita.

Durante o climatério e a menopausa, é como se alguns desses músicos começassem a tocar em um ritmo diferente, alterando a sinfonia que até então regia o desejo sexual.

A diminuição dos hormônios estrogênio e testosterona pode ser comparada a perder os violinos e trompetes dessa orquestra, resultando em uma mudança significativa na libido.

Essas alterações hormonais são naturais, mas podem levar a uma diminuição do interesse por atividades sexuais, uma vez que afetam diretamente a resposta sexual e o desejo.

## Outros sintomas da menopausa

Além das mudanças hormonais, outros sintomas também impactam a libido. Imagine tentar dançar com sapatos desconfortáveis; você pode até conseguir por um tempo, mas eventualmente, o desconforto tira o prazer da dança.

Da mesma forma, sintomas como secura vaginal (comparável ao desconforto dos sapatos inadequados), ondas de calor e alterações de humor podem tornar o sexo menos atraente ou até doloroso.

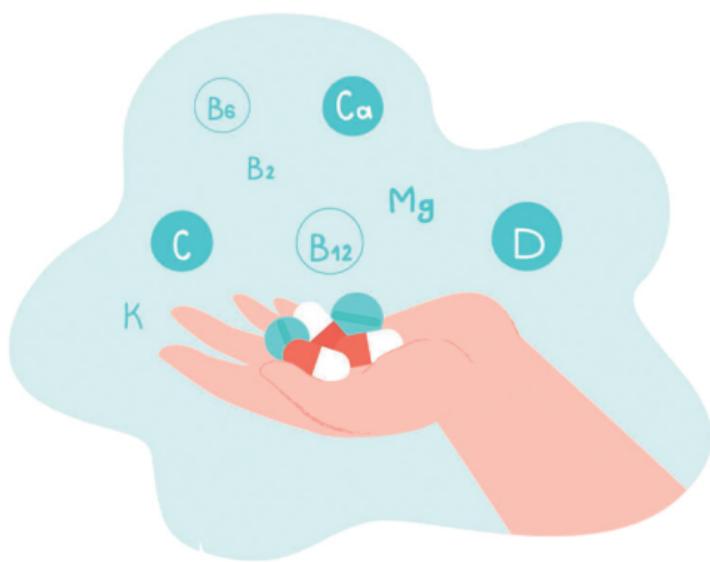


## Uso de medicamentos

Alguns fármacos interferem nos processos hormonais, neurológicos e circulatórios que são fundamentais para a resposta sexual. Por exemplo, certos tipos de antidepressivos podem reduzir a libido ao alterar os níveis de neurotransmissores responsáveis pelo desejo sexual.

Medicamentos anti-hipertensivos e pílulas anticoncepcionais também podem afetar a libido, alterando o fluxo sanguíneo ou os níveis hormonais, respectivamente.

Além disso, medicamentos que agem no sistema nervoso central, como ansiolíticos e antipsicóticos, podem diminuir a libido ao reduzir a excitação e a sensação de prazer.



## CAPÍTULO 3 - ATITUDES QUE VÃO MELHORAR SUA LIBIDO

### Mudanças no Estilo de Vida

Para manejá-las mudanças, iniciar com abordagens naturais e ajustes no estilo de vida pode ser extremamente benéfico.

Uma dieta balanceada, rica em frutas, vegetais e grãos integrais, pode ajudar a equilibrar os hormônios e melhorar a energia geral, enquanto a redução do consumo de álcool e tabaco pode diminuir os sintomas negativos do climatério e menopausa.

### Terapias de Reposição Hormonal

Para algumas mulheres, a terapia hormonal pode ser uma opção, pois ajuda a equilibrar os níveis hormonais, aliviando sintomas como ondas de calor, suores noturnos e secura vaginal, que podem afetar a libido.



No entanto, é necessário ter indicação médica dos hormônios.

## **Lubrificantes e Hidratantes Vaginais**

O uso de lubrificantes e hidratantes vaginais pode aliviar esse sintoma, tornando as relações sexuais mais confortáveis e prazerosas.

A escolha do produto mais adequado deve levar em conta a preferência pessoal e a compatibilidade com preservativos, se aplicável.

## **Exercícios Físicos e o desejo sexual**

A prática regular de exercícios físicos é uma estratégia poderosa. Atividades físicas, especialmente aquelas que aumentam a força muscular, melhoram a circulação sanguínea e promovem a liberação de endorfinas, conhecidas como hormônios da felicidade, podem ter um impacto positivo na libido.

Além disso, o exercício ajuda a melhorar a imagem corporal e a autoestima, fatores importantes para a saúde sexual.

Incorporar uma rotina de exercícios que combine atividades aeróbicas, como caminhada ou natação, com treinamento de força, pode oferecer os melhores resultados.

## **Investir na qualidade do relacionamento**

Esta é uma estratégia fundamental. A comunicação aberta e honesta com o parceiro sobre desejos, expectativas e as mudanças físicas e emocionais que estão ocorrendo é essencial.

Dedicar tempo para nutrir a intimidade, seja através de atividades compartilhadas, encontros românticos ou simples gestos de afeto no dia a dia, pode fortalecer a conexão emocional e física.

## **Técnicas de mindfulness e meditação**

Atividades como mindfulness e meditação podem ajudar a manter o equilíbrio e a qualidade de vida.

Mindfulness é a prática de estar presente no momento, observando pensamentos e sentimentos sem julgamento, o que pode reduzir o estresse e a ansiedade comuns nessa fase.

Meditação envolve focar a mente e eliminar pensamentos confusos, melhorando o sono, a concentração e o bem-estar geral.



Para começar, reserve alguns minutos diários para se sentar em um lugar tranquilo, fechar os olhos e focar na respiração.

Observe os pensamentos que surgirem sem se prender a eles, retornando à atenção à respiração. Com a prática regular, você experimentará maior calma e equilíbrio, ajudando a florescer durante a menopausa.

### **Suplementos que podem fazer parte**

Quanto aos suplementos, opções como isoflavonas de soja, óleo de primula, vitamina D, cálcio, magnésio, ômega-3 e ashwagandha podem ser exploradas para aliviar sintomas do climatério e menopausa e potencialmente melhorar a libido. No entanto, é crucial não se automedicar.

A escolha de iniciar qualquer suplementação deve ser feita sob orientação de um profissional de saúde, que pode avaliar a necessidade, eficácia e segurança dos suplementos para cada caso específico.

## CAPÍTULO 4 - COMUNICAÇÃO E INTIMIDADE

A comunicação eficaz é a pedra angular de qualquer relacionamento saudável. É essencial criar um espaço seguro e aberto para o diálogo, onde tanto você quanto seu parceiro possam expressar sentimentos, desejos e preocupações sem medo de julgamento.

Falar sobre as mudanças que estão ocorrendo em seu corpo e como elas afetam seu desejo sexual pode ajudar seu parceiro a entender suas necessidades e a apoiá-la de maneira mais efetiva.

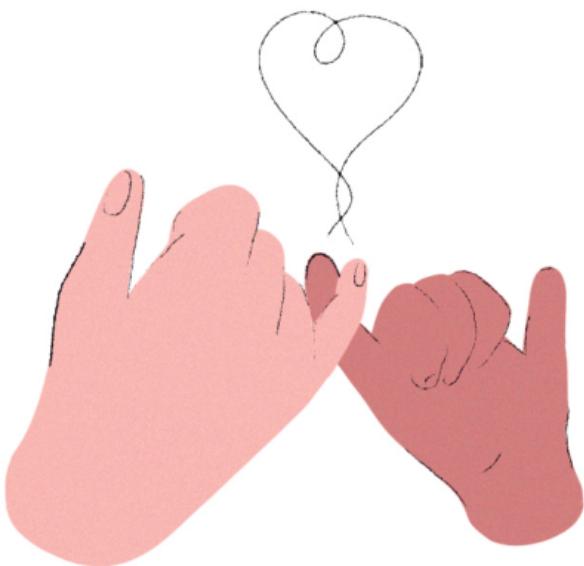
Além da comunicação verbal, a intimidade física e emocional pode ser fortalecida por meio de gestos de carinho, como abraços, beijos e carícias, que não necessariamente levam a uma relação sexual.

Essas formas de conexão podem aumentar a sensação de proximidade e segurança dentro do relacionamento, contribuindo para um bem-estar emocional compartilhado.

Por fim, é importante considerar a possibilidade de buscar ajuda profissional se a comunicação ou a intimidade se tornarem pontos de tensão no relacionamento.

Terapeutas de casais ou sexólogos podem oferecer estratégias e ferramentas para melhorar a comunicação e a conexão, ajudando ambos os parceiros a navegar pelas mudanças dessa fase de vida de maneira mais harmoniosa e satisfatória.

Lembre-se, manter a chama da intimidade acesa é um esforço conjunto que pode levar a uma relação ainda mais forte e conectada.



## CAPÍTULO 5 - QUANDO PROCURAR POR AJUDA

Reconhecer o momento certo para buscar ajuda profissional é crucial para manejá-los de forma eficaz.

Se você está experimentando sintomas que afetam significativamente sua qualidade de vida, como, alterações severas no humor, ondas de calor intensas, problemas de sono, ou uma diminuição acentuada no interesse sexual que causa desconforto ou problemas no relacionamento, é hora de considerar o suporte de um especialista.

Lembre-se de que buscar ajuda é um sinal de força, não de fraqueza.



## CAPÍTULO 6 - CONCLUSÃO

Espero que este e-book tenha servido como um farol de conhecimento e apoio, iluminando os caminhos que levam à aceitação e ao bem-estar.

É importante lembrar que cada mulher vive essa fase de maneira única e o que funciona para uma pode não ser o ideal para outra. Por isso, encorajamos a busca por soluções personalizadas que respeitem suas experiências, necessidades e desejos individuais.

Deixo aqui um convite à reflexão e à ação. Que este guia seja o início de uma conversa maior sobre saúde feminina, que continue a crescer e a se expandir, abrindo caminhos para um futuro onde cada mulher se sinta vista, ouvida e apoiada. A sua saúde, felicidade e qualidade de vida são preciosas. Cuide-se com carinho e permita-se viver plenamente, em todas as fases da vida.

Me siga no Instagram para receber mais informações sobre a caminha da mulher no climatério e menopausa e tornar sua jornada mais leve e cheia de saúde.



dra.karensamilla



Seguir