GUIA PRÁTICO · GRÁTIS

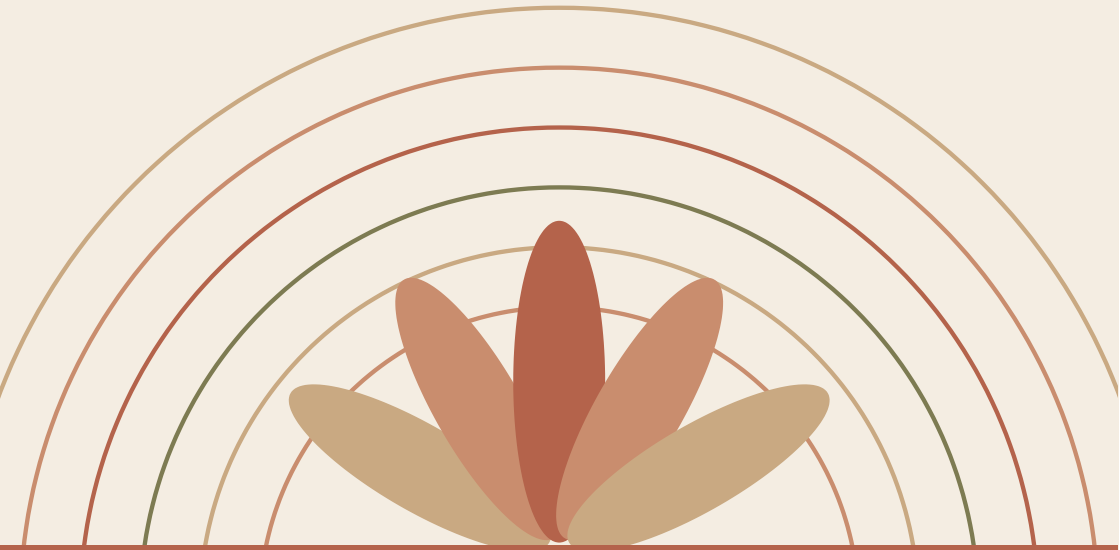
Teu mapa do desejo

acelerador e freio em 5 minutos

Dra. Isis Jacó

GINECOLOGISTA E OBSTETRA

CRM-PE 23390 · RQE 13090



COM BASE EM EVIDÊNCIA · @ISISJACO

Amiga, se a vontade anda sumida, antes de se culpar faz esse exercício. Leva 5 minutos e muda o jeito de olhar pro teu desejo.

PARTE 1

Primeiro, uma verdade

Na maioria das mulheres, o desejo não aparece do nada. Ele **responde**: vem depois que o clima começa. Isso tem nome, desejo responsivo, e é normal.

Os dois pedais

O teu cérebro tem um **acelerador** (tudo que é gostoso) e um **freio** (tudo que é motivo pra não). A vontade aparece quando tem acelerador e pouco freio ao mesmo tempo. Em muita mulher, o problema está no freio apertado.

ACELERA	FREIA
toque e carinho	cansaço, estresse
se sentir desejada	medo de dor
novidade, clima	vergonha do corpo
descanso	mágoa

desejo = acelerar + tirar o pé do freio

PARTE 2

Os freios mais comuns

Amiga, o freio quase nunca é um só. Olha em qual caixinha mora o teu.

NO CORPO

- **Cansaço** e sono ruim derrubam a vontade.
- **Anticoncepcional:** alguns tipos afetam mais a libido do que outros, e isso muda de mulher pra mulher. Em algumas, a vontade cai.
- **Pós-parto e amamentação:** hormônio baixo, baixa lubrificação e ressecamento.
- **Menopausa:** a alteração hormonal mexe com a vontade, e a parte de dentro fica mais fina, com baixa lubrificação e ressecamento.
- **Remédios**, como alguns antidepressivos, afetam a libido.
- **Dor na relação:** o cérebro aprende a evitar.

NA CABEÇA

- **Carga mental:** a lista de afazeres que não acaba. Cabeça cheia não deixa espaço pra desejo.
- **Vergonha do próprio corpo:** na hora H a cabeça vai pra barriga, pra celulite, pra área íntima escurecida, pro "será que ele está reparando?", e sobra pouco espaço pra sentir prazer.
- **O que te ensinaram:** muita mulher cresceu ouvindo que sexo era feio, errado ou perigoso. E a relação sexual sempre foi pensada para o prazer do homem, enquanto o prazer da mulher era visto como errado. Essas ideias ficam guardadas e travam a vontade mesmo depois de adulta.

NA RELAÇÃO

- **Divisão da casa:** casa e filhos são dos dois. Quando ela carrega quase tudo sozinha, sobra cansaço e falta vontade. Cada um precisa assumir a sua parte.
- **Mágoa guardada:** briga que não foi resolvida vira distância na cama. Vale conversar com calma, os dois dispostos a ouvir.
- **Cobrança:** sexo por obrigação, só pra evitar briga, aperta ainda mais o freio. Ele precisa entender que pressão afasta. Ela pode dizer o que quer e o que não quer.



"Se dói, tem motivo. E motivo se investiga."

PARTE 3

Agora, preenche o teu mapa

Pensa nas últimas vezes em que a vontade apareceu e nas vezes em que ela sumiu. O que tinha em comum?

O QUE ME ACENDE

O QUE ME TRAVA

3 passos pra essa semana

1. **Escolhe o maior freio da semana.** Olha o teu mapa e marca só um: o que mais pesa agora. Tentar mudar tudo de uma vez cansa e não dura.

2. **Conversa sobre esse freio e combina uma mudança.** Se é cansaço com a casa, combina com o parceiro uma tarefa que passa a ser dele. Se é falta de privacidade, escolham um horário em que as crianças já estão dormindo. Se é dor, marca uma consulta: dor tem causa e tem tratamento.

3. **Acrescenta um acelerador pequeno.** Algo simples que te coloca no clima: uma mensagem mais ousada durante o dia, uma música, um banho demorado, um tempo só de vocês dois, sem celular.

PARTE 4

3 mitos rápidos

"A vontade tem que vir do nada."

Não precisa. Na maioria das mulheres, ela aparece depois que o clima começa (o desejo responsivo). E você pode criar esse clima: pensar em sexo durante o dia, marcar um momento a dois, sair do modo mãe e trabalho antes.

"Testosterona ou suplemento resolve."

Sozinhos, não. Os estudos com suplementos ainda são pequenos e fracos: em algumas situações dá pra associar a outras medidas, mas eles não são milagre. A testosterona tem benefício no climatério e na pós-menopausa, com diagnóstico, em dose de mulher e com acompanhamento médico.

"Sem vontade é falta de amor."

Quase sempre tem freio no caminho: cansaço, dor, hormônio, a casa inteira nas tuas costas.

Quando vale procurar a ginecologista

- [ ] a vontade caiu muito há mais de seis meses e te incomoda;
- [ ] dói na relação;
- [ ] tem ressecamento, ardor ou sangramento;
- [ ] começou depois de um remédio novo ou troca de método;
- [ ] veio junto de tristeza ou ansiedade.

Leva pra consulta: quando começou, a lista de remédios, se tem dor, como andam o sono e a relação. E o teu mapa.

E DEPOIS DO MAPA?

Tem muito mais por trás da tua vontade

Esse guia é o primeiro passo. No e-book **Libido feminina: o que ninguém te explicou** eu explico, em 9 capítulos práticos:

- as causas que moram no corpo, na cabeça e na relação;
- o que tem estudo e o que é só promessa (testosterona, suplemento);
- um plano de 4 semanas e quando procurar a ginecologista.



Dra. Isis Jacó

GINECOLOGISTA E OBSTETRA
CRM-PE 23390 · RQE 13090

Link na bio do @isisjaco

Material educativo. Não substitui a consulta. Cada corpo é um corpo.