

A close-up photograph of a woman's face, focusing on her eyes, nose, and mouth. Her eyes are closed. A single red chili pepper is balanced on her nose. Her mouth is open, and a dark red cherry is placed inside, with its stem extending upwards and to the left. The background is a soft, out-of-focus skin tone.

LIBIDO
BOOST

AUMENTE SEU
DESEJO SEXUAL
AINDA HOJE!

3 INTRODUÇÃO

6 O QUE É LIBIDO?
E as principais causas da baixa libido

10 COMO O MÉDICO DIAGNOSTICA
A Baixa Libido

11 CONTROLE DE NATALIDADE
E Libido

16 SER JOGADO NA MENOPAUSA
Com Cirurgia

19 COMO AUMENTAR SUA LIBIDO

23 LIBIDO EM CASAL

27 RECURSOS PARA AUMENTAR
A Libido

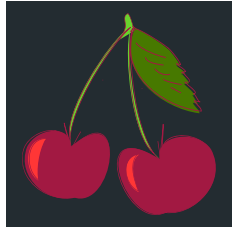
28 HÁBITOS ALIMENTARES
7 Soluções Caseiras

5 Alimentos que Prejudicam

Suplementos Alimentares Artificiais

33 6 DICAS PARA AUMENTAR A LIBIDO
Naturalmente

34 POMPOARISMO
Exercícios Íntimos
Praticando



I N T R O D U Ç Ã O

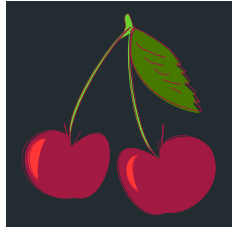
Proteção cardiovascular, alívio de dores, diminuição do estresse e até elevação da autoestima. Com tanto benefícios, deveria ser difícil resistir ao sexo com parceiro. Contudo, para que se possa aproveitar tudo isso é preciso uma coisa: o desejo sexual. Só no universo feminino, a diminuição da libido afeta uma boa porcentagem das mulheres e pode ter várias causas.

Esta é uma das questões que não são frequentemente discutidas na mídia: a diminuição do desejo sexual, particularmente para as mulheres, e ainda permanece um mistério. E mesmo assim, afeta muitas pessoas.

Parte do problema é que a sexualidade das mulheres é um pouco mais complicada e complexa que a dos homens.

Um autor da WebMD escreve: "Ao contrário da principal queixa sexual dos homens, disfunção erétil, o maior problema sexual das mulheres é causado por uma combinação de fatores mentais e físicos, que provavelmente não serão curados apenas tomando uma pílula."

Mulheres entre 18 e 59 anos, desde a puberdade até a menopausa, podem começar a experimentar baixo desejo sexual.

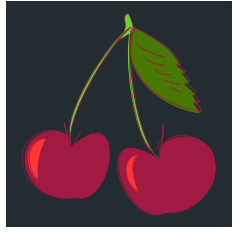


I N T R O D U Ç Ã O

O artigo da WebMD sobre o assunto inclui esta citação realmente verdadeira: "Uma das primeiras coisas que faço ao falar com mulheres que vêm com preocupações sexuais é que elas saibam que não há frequência normal ou conjunto de comportamentos, e também que as coisas mudam com o tempo", diz Jan Shifren, MD, professor assistente na Harvard Medical School. "Se está funcionando para eles e/ou para seu parceiro, não há problema."

Veja, isso é parte do problema. Não sabemos como quantificar os impulsos sexuais "altos" e "baixos". Cada pessoa tem suas próprias "normas" e "padrões". Cada casal terá seu próprio sistema, sua própria norma. "Mas quando uma mulher experimenta uma diminuição significativa do interesse pelo sexo e isso está tendo um efeito em sua vida e está causando angústia, então é considerado um problema de baixo desejo sexual ou HSDD."Ok? Quando se torna problemático e começa a causar problemas na relação, então é hora de começar a considerá-lo um problema.

Kingsberg diz que o desejo sexual é mais do que apenas uma questão de baixa libido ou desejo sexual. Ela diz que o impulso sexual é o componente biológico do desejo, que se reflete como interesse sexual espontâneo, incluindo pensamentos sexuais, fantasias eróticas e devaneios."



I N T R O D U Ç Ã O

Em seguida, o artigo inclui várias razões pelas quais as mulheres começam a ter baixo desejo sexual, "Questões de relacionamento interpessoal. Problemas de desempenho do parceiro, falta de satisfação emocional com a relação, o nascimento de uma criança e se tornar cuidador de um ente querido podem diminuir o desejo sexual. Influências socioculturais. O estresse no trabalho, a pressão dos colegas e as imagens da mídia sobre a sexualidade podem influenciar negativamente o desejo sexual.

Especialistas revelam que o estresse, ansiedade e insônia podem interferir no interesse pelo sexo. O estresse aumenta a produção do hormônio chamado cortisol, que, por ventura, pode limitar a produção dos hormônios que auxiliam na libido. Quando temos esses pontos negativos reunidos, o organismo é prejudicado, o cérebro fica sobrecarregado de pensamentos que não sobre tempo para pensar no prazer. Afinal, o sexo começa primeiro na mente. Tudo isso pode interferir nos momentos a dois.

LIBIDO

O QUE É?

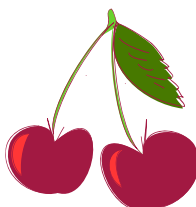
A libido é a energia instintiva que dá origem ao desejo ou impulso sexual de um homem ou uma mulher. Na psicologia, é vista como a energia que direciona os instintos vitais. Ela não está ligada exclusivamente aos órgãos genitais e pode ser dirigida a uma pessoa, objeto, ao próprio corpo ou mesmo a uma atividade física ou intelectual.

A libido é uma das principais motivações dos seres humanos para a perpetuação da espécie. Freud foi o estudioso maior da libido como energia instintiva, embora Jung a tenha classificado como força vital psíquica ou energia vital geral, comparável ao “elã vital” de Bergson. Porém geralmente, a libido quase sempre é tomada no seu sentido sexual. Seja vista de uma maneira ou de outra, essa energia pode variar em intensidade, para mais ou para menos.



A queda da libido corresponde à diminuição do interesse e da impulsividade sexual, com diminuição do prazer vindo de práticas sexuais. Falando popularmente, pode-se dizer que é a "falta de tesão". Observa-se que ao mesmo tempo em que a libido cai, diminuem também as demais impulsividades e desejos não só na sexualidade, mas na vida como um todo.

Geralmente a diminuição da libido é causada diminuição da testosterona, no homem, e da progesterona, na mulher, que ocorre naturalmente com a idade, a partir da andropausa e da menopausa, respectivamente. Essa redução também pode acontecer em função de alimentação inadequada, da ingestão de determinados medicamentos, por depressão, ansiedade ou estresse, além de outras possíveis causas.



Também deve-se levar em consideração o uso exagerado do fumo e do álcool e determinadas condições clínicas, como o hipotireoidismo, por exemplo, são fatores que também diminuem a libido.

A obesidade também leva à diminuição da testosterona e, assim, da libido. O estresse crônico é outro fator que diminui a testosterona, por meio dos níveis aumentados de cortisol.

Nas mulheres pode ocorrer uma diminuição da libido, com conseqüente diminuição do desejo sexual e/ou dificuldades de orgasmo, levados por fatores como o uso de anticoncepcionais orais, cansaço, depressão, baixa autoestima, problemas no relacionamento afetivo, traumas emocionais, obesidade, anemias graves, abuso de álcool e drogas, período pós-parto, durante a amamentação, uso de antidepressivos, hipnóticos, ansiolíticos e distúrbios hormonais.

Inversamente, também pode ocorrer também aumento da libido. A libido feminina, por exemplo, aumenta naturalmente durante o ciclo menstrual, quando a mulher entra no período fértil.

ASSIM, AS PRINCIPAIS CAUSAS DA BAIXA LIBIDO INCLUEM:

Baixa Testosterona: Testosterona afeta o impulso sexual em homens e mulheres. Os níveis de testosterona atingem o pico na casa dos 20 anos e, em seguida, diminuem continuamente até a menopausa, quando caem drasticamente.

Problemas Médicos: Doenças mentais como depressão, ou condições médicas, como endometriose, miomas e distúrbios da tireoide, afetam o impulso sexual da mulher, tanto mental quanto fisicamente.

Medicações: Certos antidepressivos (incluindo a nova geração de ISS), drogas de redução da pressão arterial e contraceptivos orais podem diminuir o impulso sexual de muitas maneiras, como diminuir os níveis de testosterona disponíveis ou afetar o fluxo sanguíneo.

Idade: Os níveis sanguíneos de andrógenos caem continuamente nas mulheres à medida que envelhecem.



COMO O MÉDICO DIAGNOSTICA A QUEDA DA LIBIDO?

O diagnóstico de queda da libido é eminentemente clínico. Geralmente o paciente relatará diminuição do interesse sexual ou mesmo aversão ao sexo. Exames complementares e de laboratório podem ser pedidos para esclarecer suas causas.



CONTROLE DE NATALIDADE

e LIBIDO

Isso depende da medicação que você toma. Algumas pílulas anticoncepcionais diminuem o desejo sexual, e outras não. É tudo sobre efeitos colaterais e corpos individuais. Seu corpo reage a diferentes produtos químicos de maneiras únicas.

Mas, parece que é mais provável que a pílula anticoncepcional possa causar redução do seu desejo sexual.

Lisa*, uma web designer de 33 anos de São Paulo, culpa os contraceptivos orais por um ano de baixa libido que ela experimentou depois de morar com seu atual marido. "Quando percebi que não tinha nenhuma vontade, falei com meu médico, e ele disse que era possível que fosse a pílula causando o problema. Então eu parei de tomá-la e usei métodos contraceptivos de barreira, e as coisas esquentaram novamente".



CONTROLE DE NATALIDADE

e LIBIDO

Rodewald não se concentra apenas em Lisa, ela escreve sobre esta questão ser comum, "Trinta por cento das mulheres brasileiras sofrem de um impulso sexual diminuído, e alguns especialistas (assim como não-especialistas) vão dizer-lhe que a pílula é muitas vezes a culpa.

Estudos associaram o uso de contraceptivos orais à diminuição dos níveis de andrógenos, a classe de hormônios, incluindo testosterona, que é responsável por impulsionar a sexualidade masculina e feminina.

Pílulas anticoncepcionais também alteram as flutuações naturais de estradiol da mulher (o grupo de hormônios que inclui estrogênio), que muitos obstetras consideram a principal fonte de libido feminina. Quando você está fazendo uso da pílula, seu equilíbrio hormonal muda - e, conseqüentemente, seu desejo por sexo pode mudar, também".



CONTROLE DE NATALIDADE

e LIBIDO

Mas, espere, lembre-se que cada pessoa é diferente e por isso é natural que os estudos não estejam concordando 100% sobre essa questão.

"Mas não jogue fora seus comprimidos ainda. Muitos estudos examinaram o efeito do controle de natalidade hormonal no desejo sexual, mas poucos foram conclusivos", diz Anne R. Davis, MD, MPH, professora clínica assistente de obstetrícia e ginecologia no Columbia University Medical Center, em Nova York, que publicou uma revisão de 40 anos de literatura sobre estudos contraceptivos-libido.

Em epigee.org, há um guia para a pílula anticoncepcional e seus efeitos sobre os impulsos sexuais. O autor explica: "Parece que a pílula anticoncepcional afeta o desejo sexual porque age diretamente sobre os hormônios sexuais da mulher.



CONTROLE DE NATALIDADE

e LIBIDO

Em particular, a pílula anticoncepcional inibe a produção de andrógenos, incluindo testosterona, nos ovários de uma mulher. Andrógenos têm um efeito direto no prazer que você experimenta durante a relação sexual.

Além disso, a pílula anticoncepcional também parece aumentar a quantidade de globulina de ligação hormonal sexual (SHBG) no corpo. SHBG é uma proteína que se liga à testosterona, impedindo o corpo da mulher de usá-la efetivamente. Altos níveis de SHBG estão diretamente ligados à diminuição da libido e do desejo sexual".

Só porque afeta os hormônios sexuais não significa que haja uma diminuição neles. Significa apenas que podem ser aumentados, diminuídos ou permanecerem os mesmos.



CONTROLE DE NATALIDADE

e LIBIDO

Ainda a falta ou diminuição da libido pode estar atrelada a desequilíbrios hormonais como aumento da prolactina.

Nas mulheres, essa substância em níveis mais altos é comum no final da gestação e do pós-parto. Alterações fora desse período, para elas, e em qualquer fase da vida para homens é sinal de problema, já que o aumento da prolactina inibe os hormônios que estimulam as glândulas sexuais.

Nesses casos, para tratar a falta da libido é preciso procurar um médico, que irá solicitar exames para verificar alterações e possíveis disfunções sexuais.

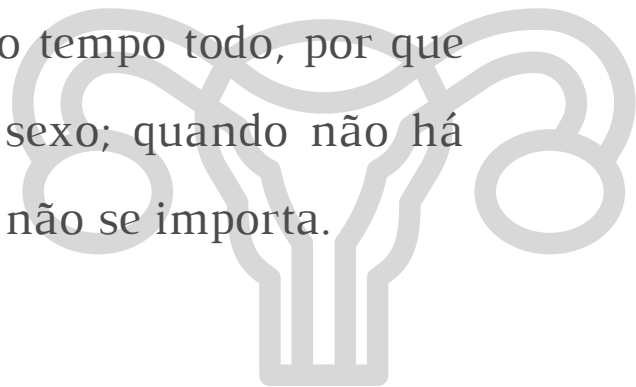


SER JOGADO NA MENOPAUSA COM CIRURGIA

Se você tem que fazer uma histerectomia devido a problemas femininos isso pode realmente jogar seu corpo para um loop, especialmente se é uma histerectomia total onde eles tiram ambos os seus ovários.

Agora seu corpo está lutando contra você pelos hormônios que tem sido usado nos últimos anos e que agora pararam de ser produzidos, deixando você sem nada. Isso leva a uma libido baixa ou inexistente que, naturalmente, vai causar estragos no seu relacionamento.

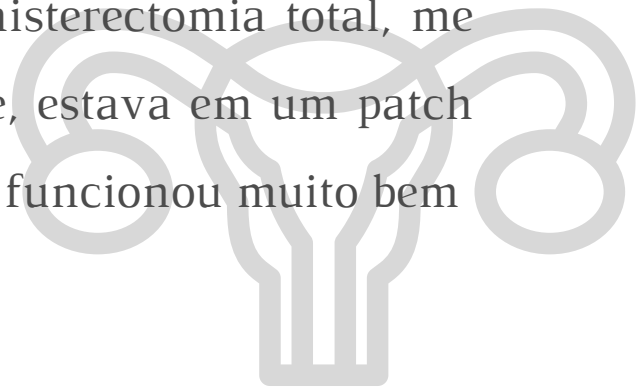
Seu parceiro não vai entender por que uma cirurgia levou seu "yahoo" para o 0, em 2,5 segundos. Eles não vão entender por que você está cansado o tempo todo, por que você não pode sequer pensar sobre sexo; quando não há esse "impulso" lá, você simplesmente não se importa.



Saiba que você não está sozinho! Milhões de mulheres entram em consultórios todos os anos com uma variedade de queixas de dores e falta de um desejo sexual ou fadiga e a maioria dos médicos nem sequer pensa em hormônios, eles vão direto para seus típicos standbys, medicamentos anti-ansiedade, antidepressivos ou uma variedade de medicamentos para tratar os sintomas.

Se você fez uma histerectomia ou está na menopausa (mesmo que a anos), diga ao Dr. você quer seus níveis hormonais verificados!! Eu sei porque eu era uma dessas mulheres que receberam remédios anti-ansiedade e estava neles a cerca de 4 anos antes de ler sobre reposição hormonal e todas as coisas em seu corpo que são afetadas por seus hormônios!

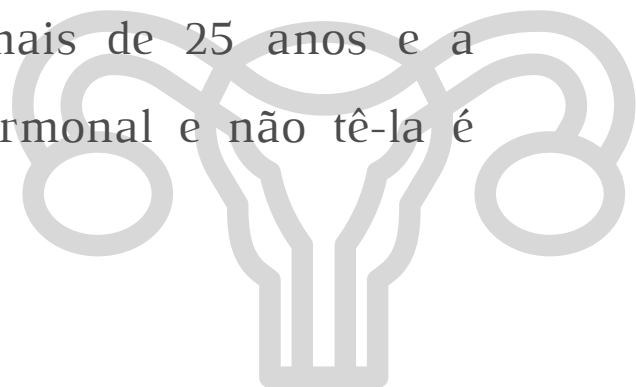
Eu tinha 34 anos quando fiz uma histerectomia total, me joguei na menopausa imediatamente, estava em um patch hormonal por alguns anos, mas não funcionou muito bem



Hormônios para mulheres são uma mistura de testosterona, estrogênio e progesterona e todos estes precisam estar nos níveis certos para que você sinta o seu melhor!

A maioria dos médicos não tem a combinação perfeita para lhe dar e é tentativa e erro, mas há aqueles que vão medir seus níveis hormonais e lhe dar o que você precisa para chegar onde você precisa, e isso é algo que precisa sempre! Uma vez que eles sabem o que você precisa e com que frequência, é assim que você vai se sentir melhor.

Eu ia ao médico, medir meus hormônios, a cada 8 semanas, mas como todos são diferentes, alguns precisam ir todos os meses! Faça um favor a si mesmo e ao seu parceiro e se você não tiver um parceiro faça isso por você!! Eu fiz! Estou casada há mais de 25 anos e a diferença entre ter a reposição hormonal e não tê-la é como noite e dia!

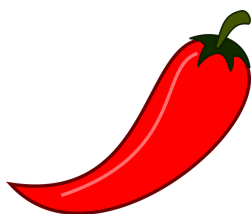




**ENTÃO COMO VOCÊ
PODE AUMENTAR SUA
LIBIDO?**

De acordo com um artigo no Huffingtonpost.com, Shelley Emling escreve: "Em geral, cerca de 43% das mulheres e 31% dos homens nos Estados Unidos relatam disfunção sexual. Os números são ainda maiores para aqueles com mais de 50 anos. De fato, um estudo de mulheres na menopausa descobriu que quase metade relatou uma diminuição no desejo sexual após a menopausa. Muitas questões contribuem para o problema, incluindo estresse, tabagismo e desequilíbrio hormonal." Há algumas maneiras de aumentar seu desejo sexual.

Além de relaxar, mudar a medicação, existem maneiras mais sólidas de aumentar seu desejo sexual naturalmente. "Um estudo de Helen Fisher, antropóloga da Universidade Rutgers, descobriu que quando as pessoas olham para uma foto de seu parceiro amado por 30 segundos ou mais, seu cérebro começa a produzir dopamina, um impulsionador da libido. Claro, conheço muitas mulheres que diriam que olhar para uma foto de Ryan Gosling também pode ser útil".



Ficar em forma é outra maneira de aumentar a libido, não só por você se ver e sentir melhor, mas você também precisa ficar em forma para o seu desejo sexual aumentar naturalmente. "Este é principalmente para os homens: não só você vai simplesmente se sentir melhor consigo mesmo, mas a gordura corporal também inibe a produção de testosterona. E, aparentemente, é muito importante para os homens medir a circunferência da cintura, já que a gordura da barriga absorve testosterona em mais quantidade do que células de gordura em outros lugares do corpo. Homens e mulheres se beneficiarão do exercício, pois à medida que os exercícios aeróbicos aumentam, também aumenta o fluxo sanguíneo para órgãos sexuais"

Vamos voltar a relaxar, porém, porque é muito importante relaxar. Não, você não deve beber em excesso. Mas não desista completamente do champanhe. Estudos mostram que bebedores moderados de vinho tinto realmente têm um desejo sexual maior do que aqueles que não bebem, ou que bebem vinho branco. Pesquisadores atribuem isso à capacidade do vinho tinto de aumentar o fluxo sanguíneo, bem como sua cor. As mulheres aparentemente acham os homens muito mais sexy quando estão vestindo vermelho. E - nenhuma surpresa aqui - os homens também são atraídos por mulheres de vermelho.

Falando em relaxamento, certos perfumes são conhecidos por colocar as pessoas no clima imediatamente (canela, baunilha e almíscar em particular). Uma nota lateral interessante: o olfato de uma mulher é mais forte que o de um homem, especialmente quando ela está ovulando. Quando se trata de homens, aparentemente eles ficam excitados com o cheiro de torta de abóbora combinada com lavanda. Quem sabia?

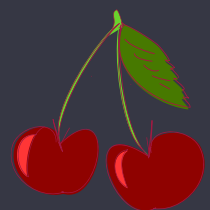
Claro, eu vou ser chato e dizer que comunicação também é uma maneira natural de aumentar os impulsos sexuais naturalmente. Quanto mais compartilhar com seu parceiro, melhor será sua vida sexual. E divirta-se:

"Pesquisas recentes mostram que participar de experiências novas e desafiadoras com seu parceiro pode impulsionar a dopamina química cerebral, o que ajuda a alimentar o desejo sexual. E isso não precisa ser no quarto, não. Entrem em uma corrida juntos, em uma competição de bicicletas. Fique um pouco perdido em uma caminhada selvagem — sem um mapa. Sugira uma noite de jogos com amigos, onde cada casal aposta algum e o casal vencedor leva tudo", escreve Deborah Kotz.

LIBIDO QUANDO VOCÊ É UM CASAL

Sexo amarra e une um casal.
Isso os mantém por perto.

SAIBA MAIS SOBRE O QUE
VOCÊ PODE FAZER A RESPEITO.



Michele Weiner-Davis escreve: "Você tem que parar de pensar que pode ter um ótimo relacionamento sem satisfazer o sexo, a menos que seu parceiro concorde de todo o coração. Não se resigne ao amor sem paixão ou a uma relação vazia de verdadeira intimidade. Mesmo idosos e pessoas doentes crônicas podem desfrutar de uma vida sexual robusta".

Então, como se lida com alguém que tem um desejo sexual mais baixo? Bem, primeiro, descarte qualquer problema médico. Weiner-Davis explica: "Para eliminar causas fisiológicas por sua falta de desejo, uma ida ao seu médico ou ginecologista pode ajudar. Pergunte se terapia de reposição hormonal, como testosterona, seria apropriada. Avalie se os efeitos colaterais de medicamentos ou condições médicas são um fator em sua situação. Discuta se remédios à base de plantas ou mudanças alimentares podem ser úteis."

Em seguida, você pode querer falar com um terapeuta para ajudá-lo a descobrir se há algo emocionalmente acontecendo. Weiner-Dennis escreve: "Se você é um homem cujo desejo sexual despencou devido a ter problemas sexuais, como impotência ou ejaculação precoce, um terapeuta sexual certificado pode ensinar-lhe muitas técnicas diferentes para superar essas dificuldades."

Você também pode considerar tomar uma droga como viagra, que vai ajudá-lo a ter e manter uma ereção. Sei que é muito difícil para um homem admitir que está preocupado com o baixo desejo sexual e ainda mais difícil pedir ajuda nesta área.

Mas eu peço que você faça exatamente isso. Você precisa colocar seu orgulho de lado e colocar sua vida sexual/casamento de volta aos trilhos. Sua esposa pode entender no momento, mas se você adiar as coisas por muito mais tempo, ela pode acabar indo para longe.

Weiner-Dennis aconselha você a flertar: "Se você pensar em tempos atrás, mesmo já em seu relacionamento, posso apostar que vocês dois flertavam mais. Aposto que havia tapinhas na bunda, uma piscadela do seu olho, um beijo soprado em uma sala lotada, levemente tocando um ao outro de passagem, um sorriso sugestivo, um elogio bem cronometrado sobre a aparência de seu cônjuge, e assim por diante.

Esse tipo de brincadeira é uma parte importante para manter a paixão viva. Coloque mais energia para deixar seu cônjuge saber que ele é atraente flertando".

Ok, então nós começamos a flertar, procurar ajuda médica e profissional. O que mais você pode fazer para aumentar seu desejo sexual? Weiner-Dennis explica: "O Dr. Pat Love, coautor da Monogamia Quente, sugere que é frequentemente o caso de que pessoas com baixo desejo sexual nunca experimentam orgasmos, assim como seus parceiros mais sexualmente orientados. Para eles, é mais como tremores leves. Em vez de esperar uma grande onda quente para ser a oportunidade "hora do sexo", procure por sinais mais sutis"

E, finalmente, você tem que se mover, correr: "Os corredores sempre dizem que a parte mais difícil de correr é colocar seus tênis de corrida; assim também é com o sexo. Eu gostaria de ganhar um real para cada vez que eu ouvi uma pessoa dizer: "Eu realmente não estava no clima no início, mas uma vez que nós entramos nele, eu me diverti. Quando as pessoas se cutucam, mesmo que sem vontade, para "colocar os pés em movimento", suas sensações físicas prazerosas muitas vezes se sobrepõem a qualquer razão para resistir.



RECURSOS PARA IMPULSIONAR O LIBIDO

O tratamento da queda da libido depende da sua causa/origem, mas existe tratamento e é muito importante tratá-la porque os problemas com o desejo sexual acabam atingindo todos aspectos da vida de uma pessoa e também de seu parceiro.

Primeiramente deve ser pesquisado se a causa do problema é orgânica ou psíquica e se existe alguma medicação que possa ser usada para aliviar os sintomas.

Algumas terapias são indicadas, mesmo que a origem do problema seja orgânica, e pode ser terapia individual ou de casal. Afinal, mesmo havendo uma causa orgânica definida, a queda da libido sempre envolve também problemas emocionais. Quando há uma causa orgânica subjacente, ela deve ser tratada.



COMO HÁBITOS ALIMENTARES INTERFEREM NA LIBIDO MASCULINA E FEMININA

Ao contrário da crença comum, não existem alimentos que tenham efeito direto e imediato no aumento da libido.

Entretanto, alguns alimentos que ajudam a melhorar a circulação e a produção de neurotransmissores estão diretamente ligados à sensação de bem-estar e prazer.

Os frutos do mar, por exemplo, são ricos em minerais que contribuem para a formação de testosterona. Assim como esses, existem outros alimentos que são excelentes.

Deve-se, então, cultivar uma dieta equilibrada e variada, rica em nutrientes, e praticar exercícios físicos de maneira regular, os quais ajudam a liberar hormônios relacionados ao bem-estar.

ALIMENTAÇÃO E LIBIDO

É possível ajudar com mudanças alimentares, pois uma alimentação balanceada e rica em nutrientes certos pode ajudar no tratamento. É o caso dos alimentos ricos no mineral zinco.

O zinco é responsável por inúmeras reações químicas que acontecem no organismo, presente em mais de 300 enzimas. Ele intervém no funcionamento de hormônios ligados ao sistema reprodutor masculino. Sua presença no testículo é fundamental para a produção de espermatozoides. Além disso, tem função imune, defesa antioxidante, auxilia no crescimento e desenvolvimento. O mineral pode ser encontrado em alimentos como mariscos, ostras, ovos, leite e leguminosas.

Excesso de açúcar e sal, produtos industrializados e gorduras são alguns dos fatores que podem diminuir a libido e o desempenho sexual, segundo a especialista.

Esses alimentos possuem pouquíssimo valor nutricional e na grande maioria das vezes são dispensáveis para a saúde de qualquer indivíduo. Se a pessoa quer uma vida sexual mais animada, deve deixar esses alimentos de lado, pois eles não fornecem vitamina ou energia, muito menos irão favorecer entre quatro paredes.

7 SOLUÇÕES CASEIRAS PARA AUMENTAR A LIBIDO

Com propriedades estimulantes e afrodisíacas, muitos desses remédios caseiros aumentam a libido melhorando o fluxo de sangue na região das genitais.

Canela com Mel

a canela é uma especiaria de sabor delicioso e aromático, com propriedades estimulantes e termogênicas. Se combinada com mel, rico em vitaminas e minerais, conseguimos um remédio muito nutritivo e completo, que oferece uma grande dose de energia e vitalidade.



Gengibre

outra especiaria estimulante, sendo ideal para aumentar a libido sem medicamentos. Também tem propriedades digestivas e ajuda a perder peso, já que elimina o excesso de líquidos e ativa o metabolismo.

Banana

rica em potássio, magnésio, vitaminas do complexo B e enzima bromeliade, que aumenta a libido masculina.

Sementes de Abóbora

excelente fonte de zinco que melhora os níveis de testosterona, assim como a libido.

Abacate

a fruta é rica em vitamina B6, potássio e gorduras boas que melhoram a vida sexual.



Ostras

são ricas em zinco, são consideradas como um alimentafrodisíaco, porque estimulam a produção de espermatozoides e melhoram a libido. Podem ser consumidas cruas ou cozidas.

Aspargos

equilibra os hormônios naturalmente, ajudando a aumentar a libido, sendo muito saboroso e com pouquíssimas calorias.

5 ALIMENTOS QUE DIMINUEM A LIBIDO

PORÉM EXISTEM, OS ALIMENTOS QUE ATUAM DE FORMA INVERSA, PREJUDICANDO ESSA RECUPERAÇÃO SANGUÍNEA.

1

ÁLCOOL

é depressivo e retarda a função do sistema nervoso central. Além disso, o corpo tem que processar todo o açúcar presente nessas bebidas, o que diminui o humor. O álcool em excesso pode arruinar qualquer desejo sexual, aumentando as chances de disfunção erétil e ejaculação precoce nos homens.

2

MENTA

a planta produz um álcool secundário, o mentol, que reduz os níveis de testosterona.

3

QUEIJOS

laticínios são geralmente “assassinos” da libido. Isso porque para muitas pessoas são congestionantes e produtores de muco, o que dificulta a atividade sexual.

4

CACHORRO-QUENTE

a alta concentração de produtos saturados do cachorro- quente pode entupir as artérias vaginais e penianas, o que diminui a probabilidade de um sexo satisfatório. Todos os alimentos processados são negativos para a libido, pois com eles você pode se sentir lento e com pouca energia.

5

ALÇAÇUZ PRETO

a ingestão de alçaçuz preto diminui os níveis de testosterona.



Suplementos alimentares para o aumento artificial da libido

Entre as plantas, encontra-se a maca, conhecida como “Viagra peruano”.

Também o ginseng tem propriedades que aumentam a libido, ajudando a estabilizar os hormônios.

O “tribulus terrestris”, uma erva daninha, é outra planta que ajuda a produzir hormônios.

As plantas, contudo, não garantem a solução total da diminuição da libido, quando o fator está ligado a problemas psíquicos.

6 DICAS PARA AUMENTAR A LIBIDO NATURALMENTE

Mesmo que sendo temporária ou até permanente, a perda do apetite sexual gera insegurança e baixa autoestima, isso porque, dependendo da gravidade, compromete também a relação do casal. E, apesar de existirem medicamentos para aumentar a libido, você pode tentar opções mais naturais com efeitos colaterais menores e benéficos quase imediatos. São elas:

- **Pratique exercícios com regularidade:** o exercício melhora todo o sistema cardíaco respiratório, dá mais disposição e condicionamento físico.
- **Tenha momentos de lazer junto com sua/seu parceira/o:** compartilhar momentos de descanso e diversão juntos proporciona mais afeto e carinho ao relacionamento.
- **Assista filmes eróticos, leia livros, escreva bilhetes ou contos:** essa é uma das melhores maneiras de ativar não apenas a imaginação, mas também as fantasias.
- **Pense em como será sua relação naquele dia:** pense em detalhes como o que você estará usando, como se arrumaria, o que falará. Dessa forma, o cérebro ficará estimulado, ativando ainda mais a libido.
- **Estimule seu corpo com um banho demorado:** assim como com uma massagem com creme ou óleo perfumado. Faça isso também na sua/seu parceira/o e peça para receber essa massagem estimulante.
- **Se exponha à luz solar com bom senso:** Diariamente, mas fora das horas de radiação máxima. A luz do sol ativa o organismo e todas as funções que podem estar deprimidas ou enfraquecidas.



POMPOARISMO

hea

min

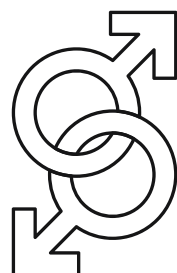
Você pensa na sua vagina com frequência ou só na hora de tomar banho e transar? E o problema de não dar tanta atenção assim à companheira é que isso pode afetar diretamente a sexualidade.

Se o músculo da vagina ficar o tempo todo em repouso, menos na hora do sexo, ele perde rigidez, fazendo com que a mulher tenha mais dificuldade em se lubrificar e de sentir o atrito dela com o pênis.

Para cuidar dessa questão é recomendado 15 minutos de pompoarismo por dia. Em poucas semanas os resultados começam a aparecer.

Benefícios do pompoarismo para a vida sexual:

- **Diminui a flacidez vaginal:** uma vagina flácida tem dificuldade de sentir o atrito com pênis na hora da penetração. A flacidez é uma das causadoras dos flatos vaginais durante o sexo. O pompoarismo tonifica a musculatura de toda a vagina, aumentando o contato entre ela e o pênis e tornando a relação sexual mais prazerosa.
- **Fica mais apertada:** ao aumentar e melhorar a qualidade muscular, a mulher ganha força para conseguir apertar o pênis do parceiro, ao contrair a vagina, o que dá a sensação de ela ser mais apertada.
- **Aumenta a libido e a lubrificação:** praticando o pompoarismo o canal vaginal é preenchido com mais sangue, deixando a vagina mais aquecida, sensível e lubrificada. As terminações nervosas aumentam quando o músculo é estimulado. Desta forma, a mulher fica excitada mais facilmente.



Muita gente acha que o pompoarismo tem a ver somente com sexo e isso não é verdade. A prática pode trazer vários benefícios também para a saúde:

- Reduz as cólicas e o período menstrual;
- Diminui os sintomas da menopausa;
- Ajuda gestantes na preparação para o parto e auxilia a recuperação pós-parto;
- Melhora o funcionamento do intestino;
- Trata a incontinência urinária;

O cérebro é o principal órgão sexual de uma mulher. Ela precisa estar conectada ao momento, e não com a cabeça em outros lugares. E o pompoarismo auxilia, inclusive, na parte mental. A mulher acaba precisando de menos estímulos e consegue se concentrar com mais facilidade ao momento.



EXERCÍCIOS DE POMPOARISMO

Experimente os exercícios pélvicos individuais por uma semana.

Para conhecer os músculos que irá treinar, uma vez ao dia, ao fazer xixi, interrompa o jato urinário, segure um pouco e solte.

Os músculos usados para interromper o fluxo da urina (PC) são os mesmos que você treinará na ginástica íntima.

Mas entenda bem: Essa dica serve apenas para que se conheça os músculos puboccígeos (responsáveis por paralisar o jato urinário), repetir constantemente essa prática poderá resultar em uma cistite. Faça os exercícios certos e obterá os resultados desejados.



EXERCÍCIOS DE POMPOARISMO

1º exercício: Para começar, contraia a vagina por seis segundos, tomando cuidado para que músculos de glúteos, coxa e abdômen não se contraíam também. Passados os seis segundos, relaxe a musculatura por mais seis. Repita essa sequência dez vezes. Depois, inicie as contrações curtas: mantenha a musculatura contraída por um segundo e relaxe. Repita 15 vezes.

2º exercício: Sente-se em uma cadeira (evite as poltronas), sua coluna tem que permanecer ligeiramente inclinada para frente, sem causar desconforto, mãos nos joelhos, pés paralelos, ligeiramente separados. Inspire contraindo os músculos da vagina, de forma elevatória, como se puxasse algo (contração elevatória) conte até 20 e relaxe expirando. Repita esse exercício por 3 a 5 vezes ou por até cinco minutos.

3º exercício: Em pé, braços ao longo do corpo, mantenha os pés paralelos e ligeiramente separados. Contraia as nádegas e tente unilas ao máximo que puder. Conte até dez e relaxe. Repita 3 vezes. Ao contrair o músculo elevador do ânus (mea) conseguirá sentir a vagina contraída.

4º exercício: Em pé, contraia e relaxe a musculatura da vagina, como se estivesse pulsando, repita.

Pompoarismo para Reacender a Vida Sexual

O pompoarismo é uma excelente estratégia para mudar, reacender sua vida sexual, e são técnicas que você faz com total discrição, apenas você consigo mesma.

Ele apenas sentirá uma imensa diferença quando você colocar em prática. Nem precisa dizer nada, é só aplicar as técnicas e ver os resultados.

A verdade é que todo homem sonha com uma mulher boa de cama...

E as mulheres que praticam o pompoarismo conseguem ser inesquecíveis, pois provocam neles sensações nunca antes sentidas.

Aplique as técnicas abaixo e veja com seus olhos seu parceiro ficando louco de desejos.



EXERCÍCIOS DE POMPOARISMO NA RELAÇÃO

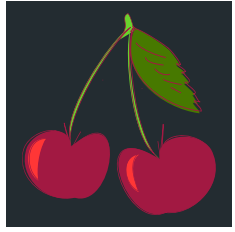
Chupitar: nessa técnica você utiliza movimentos de contrair e relaxar a musculatura vaginal, e isso provoca um efeito de sucção no pênis. Contraia sua vagina (como se estivesse apertando ela, puxando para dentro), e depois solte. Faça movimentos rápidos de apertar e soltar, e depois faça movimentos demorados. Aperte, segure alguns segundos, e depois solte.

Ordenhar: as mulheres têm 03 anéis vaginais, e nessa técnica você utiliza todos eles. Você começa contraindo um por um, de forma sequencial. Isso causa uma compressão no pênis, e é extremamente excitante.

Sugar: nesse movimento suga a cabeça do pênis para dentro da sua vagina, apenas usando a força da sua musculatura. O parceiro introduz só a cabeça, e a mulher faz o movimento de sucção, forçando a entrada total do pênis.

Travar: imagine o homem tentar tirar o pênis da sua vagina e não conseguir. É justamente isso que este movimento do pompoarismo faz. Você contrai fortemente a vagina, impedindo o pênis de sair. É muito excitante, e te dá total controle sobre o homem.

Estrangular: este movimento ajuda a impedir a ejaculação. Você consegue realizar uma pressão em todo o pênis do parceiro, impedindo que ele ejacule. Apertar o pênis logo abaixo da glândula com o anel que estiver mais bem posicionado. Se o seu parceiro tem ejaculação precoce, esta técnica pode ajudar com esse problema.



C O N C L U S ã O

É interessante ressaltar que, não são apenas as mulheres de idade mais avançada que estão sujeitas a perda da libido. Mulheres mais jovens também podem vir a ter essa disfunção por conta das causas anteriormente mencionadas. Nesse caso, a investigação é um dos elementos principais para orientar o tratamento.

Apesar de comum, a falta de apetite sexual não é normal. Mais do que uma finalidade reprodutiva, a libido é importante também para questões de felicidade pessoal. Afinal, todas as mulheres merecem sentir prazer!

Para aumentar sua libido, lembre-se que é preciso também conhecer todo o seu corpo, principalmente sua vagina.

Uma nova vida começa agora, maior companheirismo e um sentido novo para o relacionamento. É hora de renovar e aproveitar com muito prazer, o que a vida tem a oferecer!