



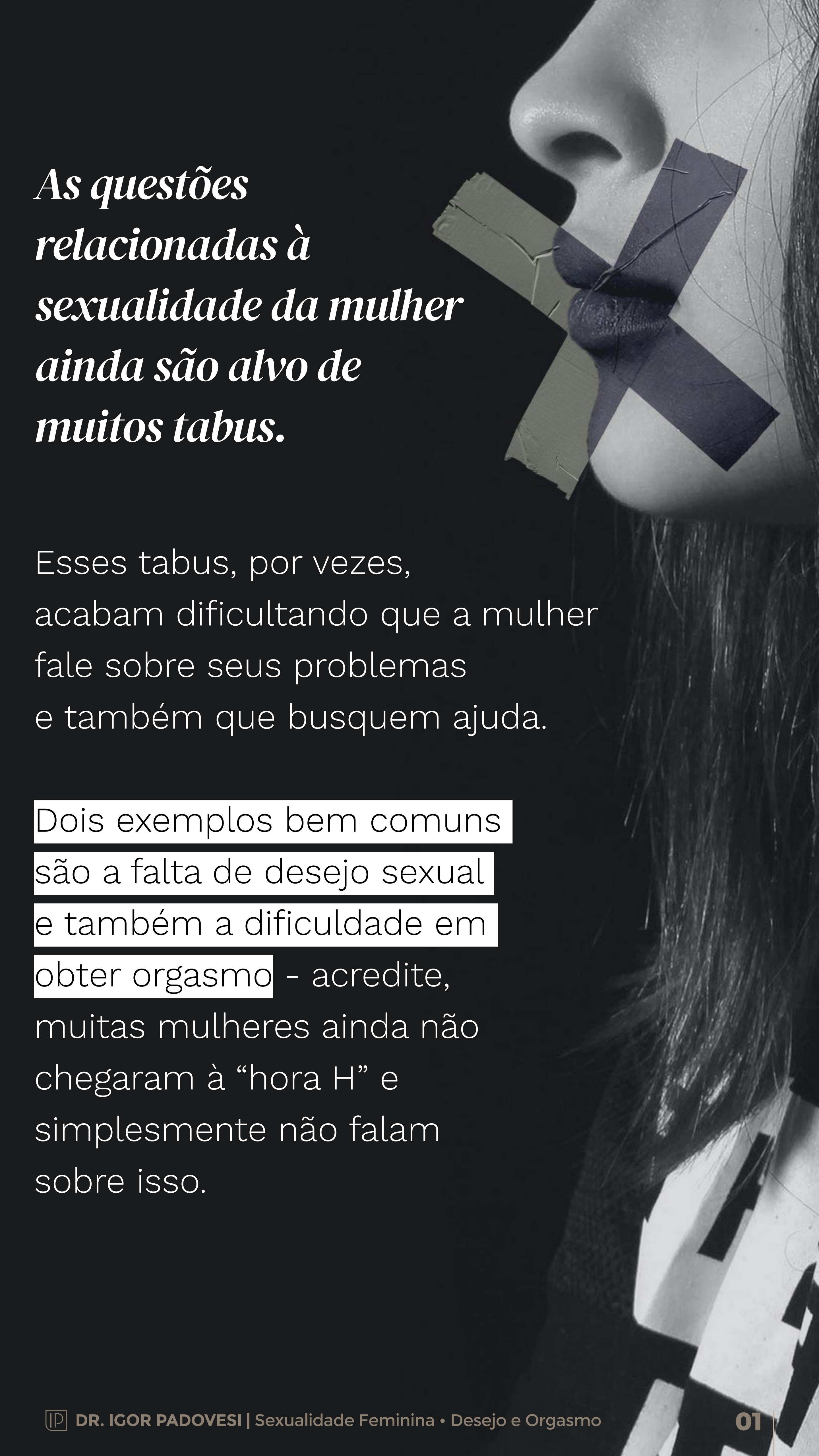
Sexualidade
Feminina

DESEJO E ORGASMO



DR. IGOR PADOVESI

ginecologia | obstetrícia



As questões relacionadas à sexualidade da mulher ainda são alvo de muitos tabus.

Esses tabus, por vezes, acabam dificultando que a mulher fale sobre seus problemas e também que busquem ajuda.

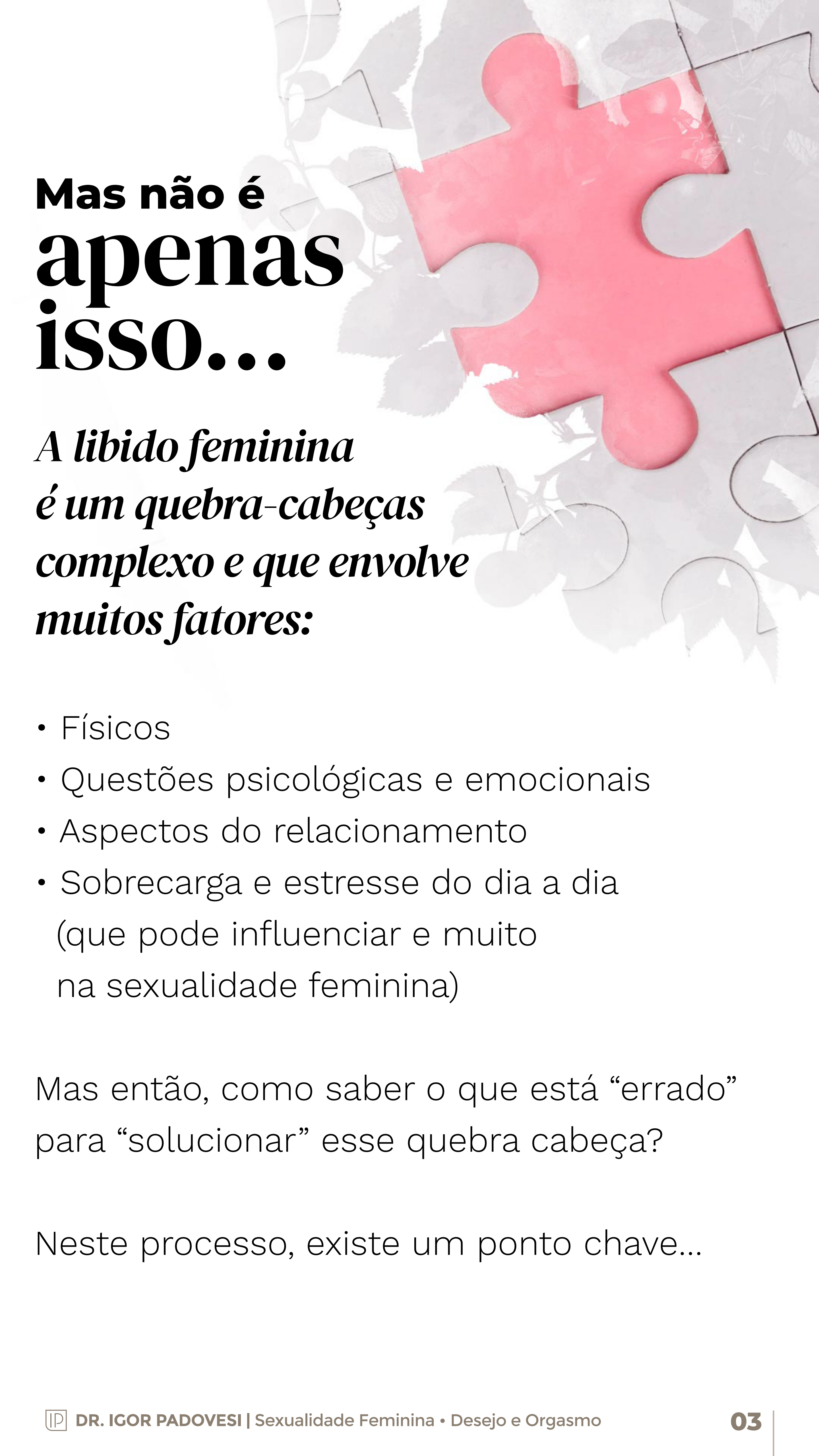
Dois exemplos bem comuns são a falta de desejo sexual e também a dificuldade em obter orgasmo - acredite, muitas mulheres ainda não chegaram à “hora H” e simplesmente não falam sobre isso.

Mas o que fazer?

Como lidar com esses problemas e buscar soluções?

Afinal, é preciso, pois as mulheres precisam estar bem com sua sexualidade e sentir os prazeres da vida.

Dito isso, há alguns pontos que precisam ser levados em consideração, como a falta de hormônios, que é um fator de grande influência (muito comum em mulheres no climatério e menopausa).



Mas não é apenas isso...

*A libido feminina
é um quebra-cabeças
complexo e que envolve
muitos fatores:*

- Físicos
- Questões psicológicas e emocionais
- Aspectos do relacionamento
- Sobrecarga e estresse do dia a dia
(que pode influenciar e muito
na sexualidade feminina)

Mas então, como saber o que está “errado”
para “solucionar” esse quebra cabeça?

Neste processo, existe um ponto chave...

AUTO CONHECIMENTO

o melhor remédio para a sexualidade feminina

Mais do que qualquer tipo de medicamento, suplemento ou fórmula mágica, uma das coisas com maior capacidade de melhorar a função sexual é o autoconhecimento.

Buscar aprender um pouco mais sobre como funciona a sexualidade feminina, suas notórias diferenças do padrão masculino e também encontrar estratégias para lidar e superar as dificuldades que se apresentam no dia a dia, como a famosa “rotina”, que muitas vezes acaba sendo a vilã da falta de prazer.

E para buscar esse conhecimento, existem muitas opções: conteúdo online de especialistas, aulas on-line, filmes e livros.

Você se interessa por esse assunto e quer saber mais? Então confira abaixo a lista de indicações que separamos para você:

LIVRO

Por que os Homens Fazem Sexo e as Mulheres Fazem Amor?

Um best-seller sobre diferenças entre homens e mulheres, baseado em fatos comprovados pela ciência da evolução humana, sob um ponto de vista divertido e descontraído. Allan e Barbara Pease são autores australianos renomados, com mais de 20 milhões de livros vendidos no mundo, principalmente sobre diferenças entre gênero e comunicação não-verbal.



Ana Canosa

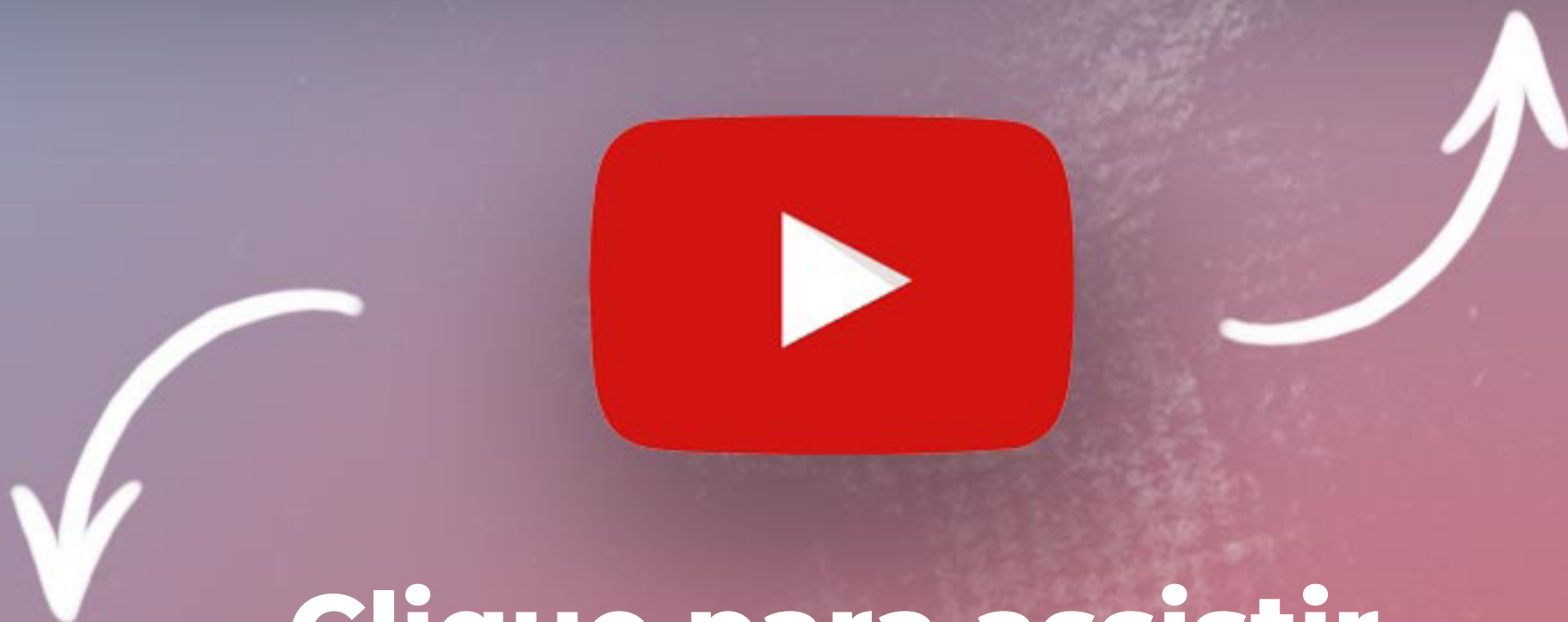
Psicóloga e sexóloga

Uma das maiores referências brasileiras atuais em sexualidade. Tem muitos espaços com conteúdos excelentes, que merecem sua atenção. Entre eles:



 **anacanosa**

lá ela compartilha seus conteúdos, especialmente trechos de seus artigos no blog UOL Universa



Clique para assistir



ANA CANOSA



SEXOTERAPIA

Desejos, Conflitos, Novos Caminhos em
Histórias Reais



LIVRO

Sexoterapia

PODCAST

Sexoterapia

(disponível nas principais plataformas)

[Clique para acessar](#)

COLUNA

UOL Universa

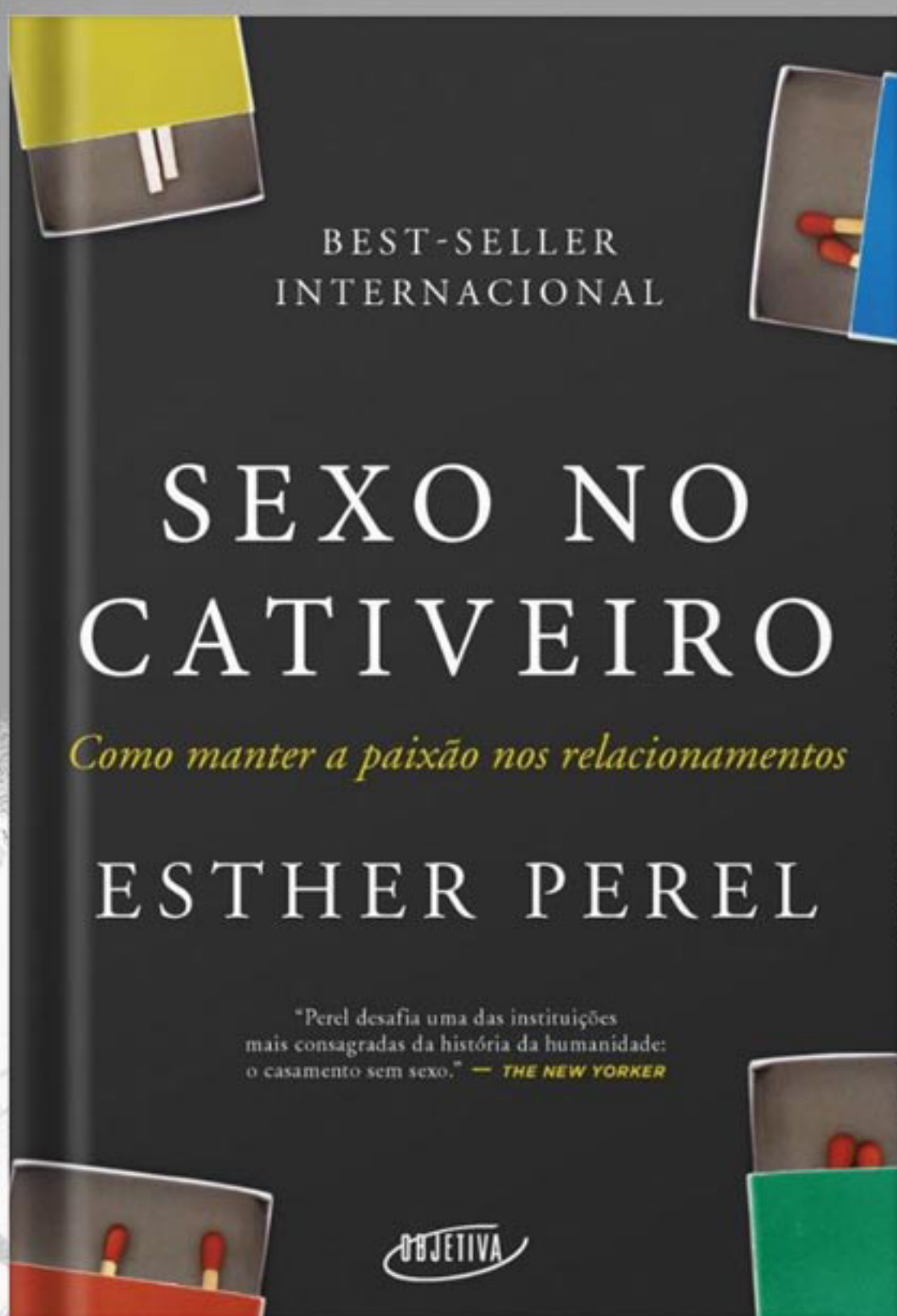
[Clique para acessar](#)



Esther Perel

Psicoterapeuta de casais e referência mundial em temas de sexualidade

Tem um best-seller internacional chamado “Sexo no Cativeiro” em que explora a paradoxal união entre a rotina do casamento e o desejo sexual, e explica o que é necessário pra trazer a sexualidade de volta ao lar.



Suas duas palestras no TED Talks também são incríveis - e muito bem recomendadas:



TED

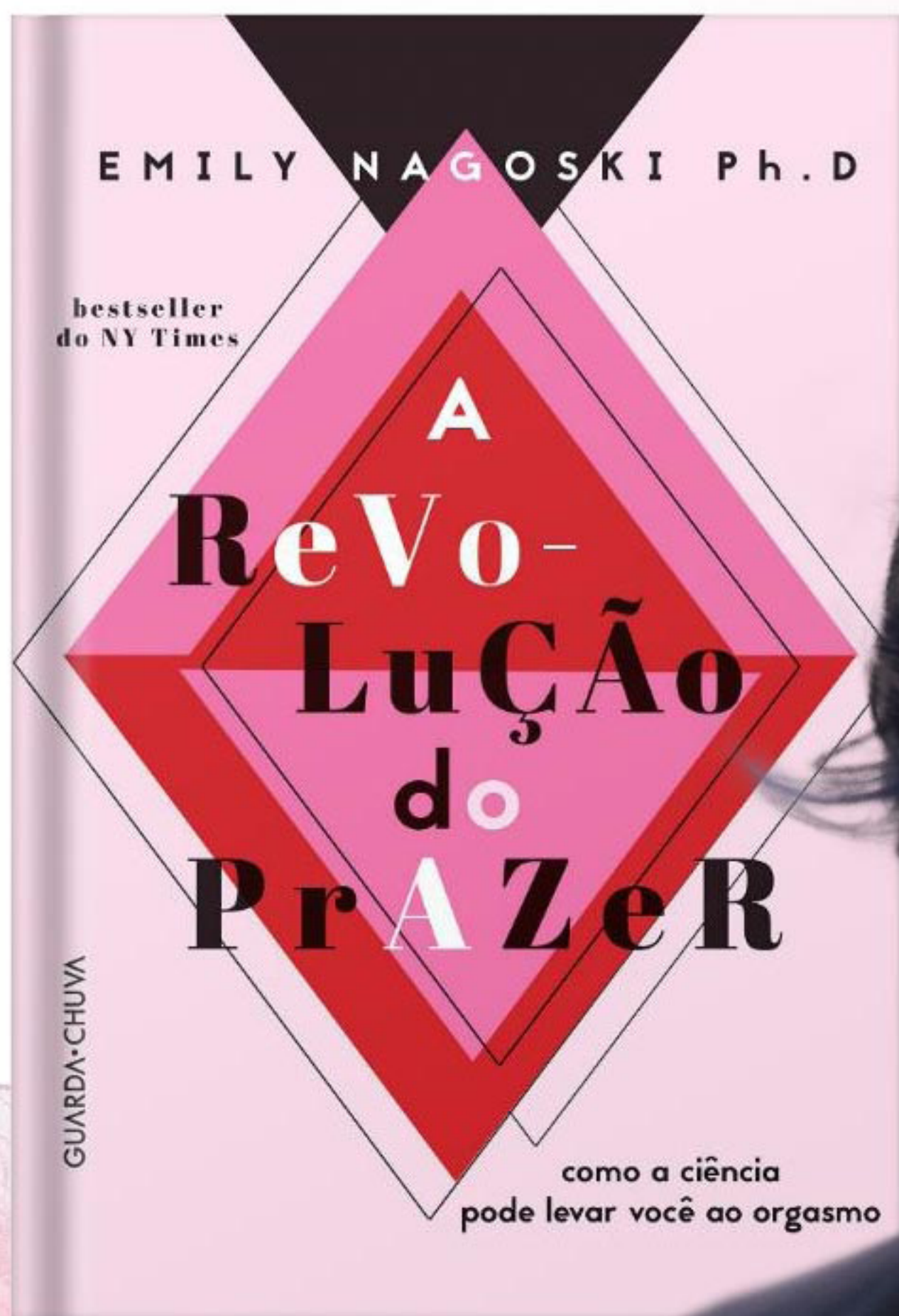
Clique para assistir



Emily Nagoski

**Famosa pesquisadora
e educadora em sexualidade**

Tem também um best-seller sobre sexualidade chamado “A Revolução do Prazer: Como a Ciência Pode Levar Você ao Orgasmo”



Também há um TED Talk imperdível onde Nagoski fala sobre como os casais podem manter a conexão sexual ao longo de uma vida e também explica um conceito muito importante, a diferença entre desejo sexual espontâneo e responsivo.

Emily Nagoski | TEDxFergusonLibrary

Como os casais mantêm uma forte ligação sexual ao longo da vida

TED



Clique para assistir

NETFLIX



A NETFLIX ORIGINAL SERIES

SEX/LIFE

TIME TO CHOOSE

SÉRIE

SEX/LIFE

Série que ficou no topo das mais assistidas logo após o lançamento em 2021, com uma única temporada de 8 episódios. Tem cenas bem quentes e trata de dilemas comuns a muitas mulheres depois da maternidade.

Clique para conferir

ARTIGO

Revista Pais & Filhos

Neste artigo de sua coluna na Revista Pais & Filhos, o Dr. Igor Padovesi aborda o tema da sexualidade depois do parto.

Se você quer aprender mais sobre o assunto e como recuperar o prazer, esses materiais acima citados vão te ajudar muito!

Gostou? Então compartilhe esse importante conteúdo para que ele chegue até outras mulheres e especialistas.





Dr. Igor Padovesi

Formado e pós-graduado pela USP;

Ex-Preceptor da disciplina de Ginecologia da USP

- Médico do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, pertencente à categoria “Einstein Premium” pelo programa de relacionamento do corpo clínico da instituição (segmentação mais alta entre o corpo clínico)

- Especialização em Endometriose e Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Hospital Sírio-Libanês

- Prêmio “Melhor Médico Residente” pela disciplina de Obstetrícia da USP (Prêmio “ Prof. Bussâmara Neme”-2010)
- Colunista oficial e embaixador da revista Pais&Filhos, autor da série “Gravidez sem Neura”
- Membro da Comissão de Comunicação Digital da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO – Diretoria 2016-2019)
- Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia, certificado em Endoscopia Ginecológica (Videolaparoscopia e Histeroscopia) pela FEBRASGO/AMB
- Curso de “Lifestyle Medicine” pela Universidade Harvard (2018)
- Co-autor de trabalhos científicos publicados na área de Ginecologia e Endometriose; Autor de conteúdos na área de Ginecologia para cursos do Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein; Instrutor do curso de pós-graduação e outros cursos da área de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Albert Einstein.



DR. IGOR PADOVESI

ginecologia | obstetrícia

igorpadovesi.com.br

 **[/dr.igorpadovesi](https://www.youtube.com/dr.igorpadovesi)**

 **[igorpadovesi](https://www.instagram.com/igorpadovesi)**