



Crescer

**RELAÇÃO  
SEMPRE  
SAUDÁVEL**

e-book



– ÍNDICE

\* INTRODUÇÃO

\* 8 FILMES QUE ESTIMULAM O DESEJO

\* ARTIFÍCIOS ALIADOS: PODE  
NO PUERPÉRIO?

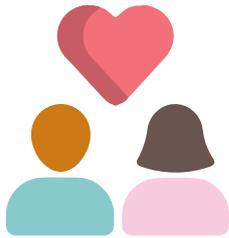
\* 5 ATITUDES PARA O CASAL  
SE APROXIMAR

\* DRA. CAROLINA RESPONDE

\* 3 MÉTODOS CONTRACEPTIVOS  
SEM HORMÔNIOS PARA O PÓS-PARTO

\* NA PRIMEIRA RELAÇÃO SEXUAL  
PÓS-PARTO, É NORMAL...

\* RECEITAS AFRODISÍACAS



– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

**V**ocê já sabe que ter uma vida sexual ativa e saudável é importante para você e para o seu relacionamento. Mas isso pode não ser tão fácil logo após o nascimento de um filho. Por isso, não se cobre. A mulher não se reconhece no próprio corpo, está mais cansada e totalmente imersa nos cuidados do bebê. Além disso, a relação pode causar dor. Mas fique calma, para tudo isso tem jeito e é possível, sim, com calma e paciência de ambos os lados, voltar a ter desejo e encarar o sexo como algo positivo na sua vida.



– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

# 8 filmes que estimulam o desejo

## 1

### **CINQUENTA TONS DE CINZA**

A versão cinematográfica do famoso livro de E.L. James pode dar aquela atizada no desejo. Anastasia Steele (Dakota Johnson) é uma estudante de literatura de 21 anos, romântica e virgem. Após entrevistar o poderoso magnata Christian Grey (Jamie Dornan) nasce uma complexa relação entre ambos: com a descoberta amorosa e sexual, Anastasia conhece os prazeres do sadomasoquismo.

## 2

### **AZUL É A COR MAIS QUENTE**

Adèle (Adèle Exarchopoulos) é uma garota de 15 anos que descobre na cor azul dos cabelos de Emma (Léa Seydoux) sua primeira paixão por outra mulher. E se entrega por completo a este amor secreto, enquanto trava uma guerra com sua família e com a moral que impera na sociedade.

# 3

## INFIDELIDADE

Connie (Diane Lane) leva uma vida feliz e segura ao lado de Edward (Richard Gere), com quem está casada há 11 anos. Mas o amor é posto à prova quando Connie esbarra com Paul (Olivier Martinez), um belo e sensual francês. Os dois se tornam amantes e são dominados por uma paixão que não para de crescer.



# 4

## MATA-ME DE PRAZER

Alice (Heather Graham) é uma promissora pesquisadora londrina que conhece casualmente Adam (Joseph Fiennes), um misterioso alpinista. Os dois vivem um relacionamento intenso e apaixonado, fazendo com que Alice desista de seu atual namorado. Porém, ela não sabe que Adam esconde um terrível segredo.

# 5

## CLOSER - PERTO DEMAIS

Anna (Julia Roberts) é uma fotógrafa bem-sucedida e recém-divorciada. Ela conhece e seduz Dan (Jude Law), um aspirante a romancista que ganha a vida escrevendo obituários, mas se casa com Larry (Clive Owen). Dan mantém um caso secreto com Anna mesmo após ela se casar e usa Alice (Natalie Portman), uma stripper, como musa inspiradora para ganhar confiança e tentar conquistar o amor de Anna.

## 6



### DE OLHOS BEM FECHADOS

Último filme do diretor Stanley Kubrick, conta a história de Bill (Tom Cruise) e Alice (Nicole Kidman). Ambos vivem o casamento perfeito até que, logo após uma festa, Alice confessa que sentiu atração por outro homem no passado e que seria capaz de largar Bill e sua filha por ele.

## 7

### PECADO ORIGINAL

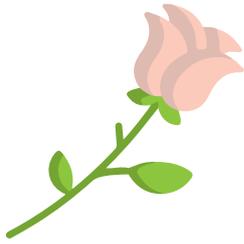
O filme se passa no final do século 19, em Cuba, onde Luis Antonio Vargas (Antonio Banderas) é um rico comerciante de café que tem seu casamento acertado pelo correio. Porém, pouco após sua futura esposa Julia (Angelina Jolie) chegar à sua casa ele descobre que ela é uma impostora, que não o ama e está apenas interessada em sua fortuna.

## 8

### SEXO SEM COMPROMISSO

Adam (Ashton Kutcher) ainda sente o fato de ter sido chutado por Vanessa (Ophelia Lovibond), sua namorada por oito meses. Para piorar a situação, descobre que ela é a nova namorada de seu pai, Alvin (Kevin Kline), um astro da TV. Desejando esquecê-la e seguir em frente, ele se encontra com Emma (Natalie Portman), uma jovem médica com quem saiu algumas vezes, anos atrás. Ela propõe a Adam que se encontrem tendo o sexo como único objetivo.





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

## Artifícios aliados: pode no puerpério?

Comemore! Segundo a ginecologista e obstetra Carolina Ambrogini, especialista em Saúde Feminina e Sexualidade, tudo que ajudar na relação sexual está liberado, sem restrições. Use vibrador, lubrificante, hidratante vaginal ou o que mais vocês dois quiserem. “Se a mulher tiver dor na hora da relação, é possível ainda utilizar creme com estrogênio, que tem ação só local”, completa.

### DICAS PARA SAIR DO COMUM NA HORA DO SEXO:

➤ Experimentem ter relações em outros horários. Se vocês estavam mais acostumados a transar antes de dormir, tentem pela manhã, ao acordar.

➤ **Conversem sobre o sexo após a relação.** Sabemos que a vontade de rolar para o lado e dormir é grande, mas desse papo pós-transa, falando abertamente sobre o que gostou e quais suas fantasias, podem surgir ideias até mesmo de novas posições.



➤ Nada de fazer sexo só na cama! Experimentem outros ambientes da casa, como a cozinha ou a varanda – só cuidem para que os vizinhos não vejam...





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

# 5 atitudes para o casal se aproximar

## 1

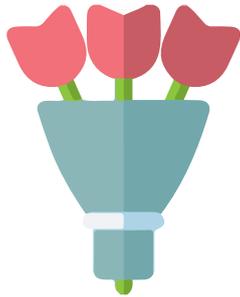
### CONVERSAR

Pode parecer óbvio, mas não é. Conversem sobre histórias antigas, sobre o que estão sentindo, sobre como foi o dia. Vale falar sobre o bebê? Claro que sim, mas não pode ser o único assunto, ok?

## 2

### PEDIR AJUDA

Não tenham ressalvas quanto a ter uma rede de apoio que possa ajudar com o bebê, com a casa, a comida ou aquilo que vocês julgarem necessário naquele momento.



3

### **TEMPO A SÓS**

Por isso a tal rede de apoio é tão importante. É saudável que vocês, como casal, possam mudar de ambiente de vez em quando: ir jantar em um restaurante, dar uma volta no parque no final da tarde ou tomar café da manhã na padaria. Com certeza uma avó, tia, amigo ou vizinho pode cuidar do bebê por algumas horas para que vocês cuidem do casal. Claro, isso tudo depois que a quarentena passar...

4

### **O BEBÊ É DOS DOIS**

Se o seu parceiro não exercer de fato o papel de pai e dividir os cuidados – ou você não permitir que ele faça –, você ficará extremamente cansada e sobrecarregada, o que causará cada vez mais discussões.

5

### **SEJAM CARINHOSOS**

Beijos, abraços, carinhos, bilhetes, flores, uma lingerie mais sensual. Tudo isso deve ser nutrido por vocês para não deixar a intimidade do casal de lado.





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

## Dra. Carolina responde

**Crescer: Em quanto tempo a mulher pode ter relações após o parto?**

**Carolina Ambrogini:** O período de 40 dias após o parto, também chamado de **puerpério ou quarentena**, é caracterizado pelo retorno do organismo ao estado pré-gestacional. Todas as alterações fisiológicas provocadas pela gravidez começam a “involuir” nesse período, inclusive o útero, que, ao término desse tempo, volta ao seu tamanho original. Durante essa fase, vale lembrar, a mulher tem um sangramento irregular chamado de loquiação, que acontece por causa da descamação das camadas mais profundas do útero. Sendo assim, independentemente do tipo de parto, a mulher deve evitar relações sexuais durante a quarentena, com exceção apenas para aquelas que tiveram o **parto normal**, sem nenhuma laceração vaginal. Esse tempo costuma ser suficiente para uma boa cicatrização, tanto das incisões nos tecidos, na cesariana, quanto das lacerações vaginais ou **episiotomia** (caso tenha sido necessária), no parto normal. Ainda assim, a mulher deve conversar com o seu obstetra antes de iniciar o **retorno à vida sexual**.



**Crescer: Existem exercícios para a vagina que a mulher possa fazer no pós-parto para ajudar na hora do sexo?**

**Carolina Ambrogini:** Existem exercícios, sim, para a vagina neste período, mas com o objetivo de reabilitação do assoalho pélvico. A intenção é ajudar esse músculo e prevenir, por exemplo, a incontinência urinária. Claro que eles podem acabar ajudando também na sexualidade, mas não é um pompoarismo. O objetivo desses exercícios no pós-parto não é melhorar a função sexual, e sim deixar os músculos da região vaginal saudáveis, antes de iniciar o retorno à vida sexual.





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

# 3 métodos contraceptivos sem hormônios para o pós-parto

## **TABELINHA**

Com uma infinidade de aplicativos, ficou muito mais fácil fazer a antiga tabelinha. Mas vale lembrar que esse método tem taxas de falha de 10% a 15%, mesmo que a mulher tenha ciclo regular.

## **TEMPERATURA CORPORAL**

Como ela se eleva até 1 °C no período ovulatório, há vários aplicativos que mesclam os dados do ciclo com a temperatura, que deve ser checada com um termômetro todos os dias pela manhã.

## **CAMISINHA**

O bom e velho preservativo é um método de barreira com taxas de falha de 10%. Mas é o único que protege contra doenças sexualmente transmissíveis.





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

# Na primeira relação sexual pós-parto, é normal...

## **...sentir dor**

Principalmente se a mulher ficou muito tempo sem ter relação durante a gravidez, se estiver amamentando ou se o parto tiver sido normal, pois pode ser que ainda haja resquícios da cicatrização. A região ainda pode estar um pouco sensível. Por isso é tão importante que o parceiro seja bem paciente e carinhoso, e que seja um sexo com bastante preliminares, além do uso de lubrificantes e hidratantes.

## **...não sentir tanto desejo e não chegar ao orgasmo.**

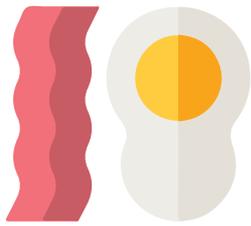
O desejo sexual muda muito nesse período de pós-parto e amamentação. “Tem uma influência hormonal, da prolactina, que interfere na excreção de testosterona [*essa redução reduz a libido*], mas também está relacionado ao cansaço, à mudança dos papéis, à simbiose entre mãe e filho. Tudo isso interfere na libido. Se o desejo não está lá em cima e a excitação fica difícil, é normal não chegar ao clímax”, explica Carolina Ambrogini.



**...achar que pode ser menos desejada pelo marido devido às mudanças no corpo.**

Provavelmente não há uma mulher que não pense nisso. “O corpo de pós-parto é muito ingrato, pois não é mais aquele de grávida, bonito, arredondado, e também não é o corpo a que a mulher estava habituada. É um corpo que ainda tem os resquícios da gravidez, aquela barriga mole que demora para voltar, tem as olheiras, o cabelo despenteado”, lembra Carolina. Aqui, mais uma vez, se destaca a importância do carinho e paciência do parceiro, e também de ter um tempo para você, para o seu autocuidado. Às vezes, fazer as unhas e pintar o cabelo já dá aquele estímulo que você precisava.





– RELAÇÃO SEMPRE SAUDÁVEL

# Receitas afrodisíacas

Alguns alimentos podem ajudar a recuperar seu apetite sexual, como chocolate, amendoim, ovos, pimenta, morango... Confira duas receitas para dar aquele up!

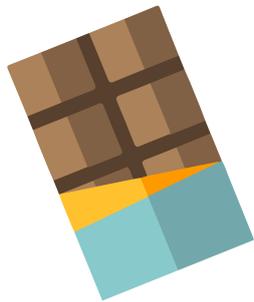
## BRUSCHETTA DE BACON, OVO MOLLET E RÚCULA

### Ingredientes:

- 4 a 6 fatias de pão italiano ou similar (de preferência de fermentação natural)
- 1 maço de rúcula
- 4 ovos
- 200 g de bacon em fatias
- 100 g de cream cheese
- Sal e pimenta a gosto

### Modo de Preparo:

Frite as fatias de bacon em fogo médio/baixo até ficarem crocantes e higienize a rúcula. Paralelamente, aqueça o pão até ficar levemente crocante também. Cozinhe os ovos por seis minutos após fervura e, em seguida, coloque-os em água fria por 30 segundos para estancar o cozimento. Então, descasque-os cuidadosamente. Para a montagem, a ordem é pão, cream cheese, rúcula, bacon e ovos partidos. Acerte sal e pimenta e aproveite!



## **BROWNIE COM AMENDOIM**

### **Ingredientes:**

- 250 g de chocolate amargo
- 250 g de manteiga
- 4 ovos
- 200 g de açúcar
- 140 g de farinha de trigo
- 75 g de amendoim granulado sem sal

### **Modo de Preparo:**

Derreta o chocolate e a manteiga (ambos em pedaços) no micro-ondas parando de 30 em 30 segundos para mexer. Após derretido e frio, adicione os demais ingredientes mexendo somente o suficiente para homogeneizar. Unte uma fôrma, coloque a massa e asse por 25 minutos a 180 graus.

Atenção: o tempo de forno pode variar pela profundidade da fôrma ou pelas características do forno. Fique de olho e tire quando, ao colocar um palito, ele saia levemente sujo de massa. Assim, o brownie estará crocante por fora mas macio por dentro.

---

**Fonte:** chef Robson Caffaro (@cheffaixapreta)

