

MATERNIDADE & SENSUALIDADE:



**REENCONTRE SEU
BRILHO E
AUTOCONFIANÇA**

Direitos Reservados ©2025

eBook Criado por Priscila Silva - Psicanalista, Enfermeira em Saúde Mental
e Educadora em Saúde.

MATERNIDADE & SENSUALIDADE: REENCONTRE SEU BRILHO E AUTOCONFIANÇA

POR PRISCILA SILVA

eBook Conteúdo: Neste eBook, você encontrará exercícios práticos e técnicas eficazes, detalhadamente explicados de forma simples e acessível, para ajudá-la a se reconectar com sua sensualidade e sexualidade. Redescubra o equilíbrio entre maternidade e vida íntima, recuperando sua autoconfiança e bem-estar em cada etapa dessa jornada.

Direitos Reservados ©2025 - Priscila Silva, Psicanalista, Enfermeira em Saúde Mental e Educadora em Saúde. Este eBook é destinado exclusivamente ao comprador. Todos os direitos reservados, incluindo o direito de reprodução total ou parcial deste material em qualquer forma ou mídia. Nenhuma parte deste eBook pode ser reproduzida, distribuída, transmitida, vendida ou compartilhada sem a permissão expressa e por escrito da autora."



Priscila Silva
Psicanalista Clínica

SUMÁRIO

Introdução	02
Quem Sou Eu	03
Minha Missão	05
Capítulo 1: Autoconhecimento	06
1.1. Identificando sua nova identidade pós-maternidade	06
1.2. Reconnectando-se com sua verdadeira força	10
1.3. Aceitação do corpo pós-parto	18
1.4. Fortalecendo a autoestima	27
Capítulo 2: Exercícios de Sensualidade	30
2.1. Praticando a expressão corporal	30
2.2. Despertando os sentidos e a sensualidade	34
2.3. Explorando a linguagem corporal	37
2.4. Sensualidade na Roupagem	42
2.5. Exploração Visual	48
Capítulo 3: Relacionamento pós-maternidade	53
3.1. Comunicação e intimidade com o parceiro	53
3.2. Superando desafios sexuais pós-maternidade	61
3.3. Redescobrimdo a paixão no relacionamento	65
Conclusão	68



INTRODUÇÃO



A maternidade é uma experiência transformadora, repleta de desafios e alegrias. No entanto, para muitas mulheres, essa fase também pode trazer um distanciamento de sua própria sensualidade e autoestima. As mudanças físicas, emocionais, e nas dinâmicas de relacionamento podem fazer com que a mulher se sinta desconectada de si mesma, de seu corpo, e de seu parceiro ou parceira.

Este eBook foi criado para ajudá-la a redescobrir sua sensualidade, fortalecer sua autoestima e renovar a conexão com seu parceiro ou parceira. Independentemente da sua orientação sexual após a maternidade, estou aqui para ajudar você a se reencontrar, para que suas relações sejam um reflexo do seu bem-estar interior.

Através de exercícios práticos e técnicas, você encontrará maneiras acessíveis e eficazes de se reconectar com sua sensualidade e sexualidade, reencontrando o equilíbrio entre maternidade e vida íntima.

QUEM SOU EU

Olá, eu sou Priscila Silva, 43 anos, Psicanalista, Enfermeira em Saúde Mental e Educadora em Saúde. Pós-Graduada em Saúde da Família e Pediatria e Neonatologia, com mais de 20 anos de experiência na área da saúde. Uma mulher apaixonada pela vida, por promover o bem-estar e fortalecer a autoestima, especialmente das mulheres.



Sou casada e mãe do Felipe e do Gustavo, que me trazem alegria, força e, claro, as preocupações que vêm com a responsabilidade de ser mãe, profissional e esposa.



Minha trajetória na área da saúde começou em 2003, quando me integrei à Estratégia de Saúde da Família. Foram 12 anos de aprendizado e crescimento, atuando diretamente no cuidado comunitário e compreendendo profundamente as necessidades das famílias que atendíamos, em especial no planejamento familiar.

Nos últimos 4 anos, tenho focado meu trabalho no atendimento hospitalar de emergência em saúde mental, oferecendo acolhimento e suporte em crises psiquiátricas, promovendo recuperação e estabilidade emocional.

Hoje, como **Psicanalista**, realizo atendimentos online para adultos e casais, acumulando mais de 4 mil atendimentos conduzidos com empatia e comprometimento.

Também sou CEO e fundadora do **Espaço Multideias**, que reúne uma equipe de especialistas em saúde emocional, entre psicoterapeutas e psiquiatras, com excelência no atendimento.

Continuo buscando constantemente o aperfeiçoamento profissional para o atendimento em saúde mental, investindo em especializações e novas graduações que aprimoram minha capacidade de compreender e cuidar das demandas dos meus pacientes.

Em um mundo onde a saúde mental se torna cada vez mais essencial para o bem-estar geral, acredito que o aprendizado contínuo é fundamental para oferecer um atendimento verdadeiramente completo e humanizado.

Meu compromisso com o desenvolvimento profissional reflete a importância de estar preparada para enfrentar os desafios modernos da saúde mental, garantindo que meus pacientes recebam o suporte e o cuidado que merecem.

Após 11 anos dedicados ao atendimento hospitalar, decidi direcionar minha carreira para o segmento da saúde digital. Acredito profundamente nos benefícios da tecnologia para tornar os cuidados de saúde mais eficientes e acessíveis a todos. Essa transição reflete meu compromisso em inovar e buscar constantemente formas de melhorar a qualidade de vida das pessoas que atendo.

Vamos juntas nessa caminhada de autoconhecimento e empoderamento!



MINHA MISSÃO



“Inspirar e empoderar mulheres, para que vivam em sua plenitude, com coragem, equilíbrio, e autoconfiança, enfrentando os desafios com confiança e determinação.”

Essa missão nasceu das inúmeras histórias de resiliência e superação que vivenciei ao longo da minha trajetória de vida e atuando profissionalmente. Encontrei muitas mulheres enfrentando desafios semelhantes aos que eu mesma vivi, como a retomada da identidade após a maternidade e a reconquista da sensualidade e autoconfiança.

Passei pela difícil experiência de enfrentar o câncer de mama pela segunda vez, e essa jornada pessoal reforçou a importância de cuidar não apenas do corpo, mas também da mente e do espírito.



Hoje, utilizo meu conhecimento técnico, prático e de vida para empoderar outras mulheres, ajudando a se reconectarem com sua essência e a enfrentarem as adversidades com coragem e determinação.

Acredito que, mesmo diante dos desafios mais difíceis, é possível encontrar força interior e manter a sensualidade e a autoestima intactas.

Este eBook é um reflexo dessa paixão e compromisso. Espero que, através dele, você encontre ferramentas e inspiração para redescobrir seu brilho e autoconfiança, assim como eu fiz em minha própria jornada.

CAPÍTULO 1

AUTOCONHECIMENTO

1.1. IDENTIFICANDO SUA NOVA IDENTIDADE PÓS-MATERNIDADE



A chegada de um filho transforma a vida de qualquer mulher. As responsabilidades, prioridades e até mesmo a forma como você se enxerga mudam.



Reconhecer e aceitar essa nova identidade é o primeiro passo para redescobrir sua sensualidade.

EXERCÍCIO: DIÁRIO DE IDENTIDADE

Objetivo:

Refletir sobre suas novas descobertas e sentimentos desde a maternidade.



Como Fazer:

1. Escolha um momento tranquilo, uma vez por semana, para dedicar 10 minutos ao seu diário.
2. Escreva sobre como você se sente em relação às mudanças que ocorreram em sua vida e sua identidade após a maternidade.
3. Reflita sobre suas conquistas e desafios e como isso moldou quem você é agora.

Exemplos de Perguntas para Você Responder:

- "Quais foram as maiores mudanças que notei em mim mesma desde a maternidade?"
- "Como você se sente em relação a essas mudanças?"
- "Como minha identidade como mãe influencia quem eu sou agora?"
- "Quais conquistas me orgulho de ter alcançado até agora?"
- "O que você sente falta na sua vida anterior e o que você aprecia na sua nova realidade?"

4. Mantenha o diário em um local acessível e revise-o para observar sua evolução ao longo do tempo.

EXERCÍCIO: RECONHECIMENTO

Objetivo:

Integrar suas novas responsabilidades com seus desejos pessoais e encontrar um equilíbrio entre ser mãe e mulher.



Como Fazer:

1. Liste suas Novas Responsabilidades: Faça uma lista detalhada das novas responsabilidades que a maternidade trouxe para sua vida. Isso pode incluir desde cuidados com o bebê, mudanças na dinâmica familiar, até novas rotinas e desafios.

2. Relacionamento com Seus Desejos Pessoais: Identifique como essas responsabilidades se relacionam com seus desejos e objetivos pessoais. Pergunte-se como essas novas responsabilidades impactam seus interesses e aspirações pessoais.

3. Integração da Nova Identidade: Encontre maneiras de integrar essas responsabilidades com seus desejos pessoais. Considere como pode ajustar suas metas e desejos para incluir tanto a sua identidade como mãe quanto como mulher.

Exemplos de Perguntas para Você Responder:

- "Minhas responsabilidades como mãe incluem cuidar do meu bebê e gerenciar a casa. Meus desejos pessoais incluem manter um tempo para mim mesma e continuar meus hobbies. Como posso encontrar tempo para minhas paixões enquanto cuido do meu bebê?"

- "Quais ajustes posso fazer em minha rotina para incluir momentos para cuidar de mim e manter minhas atividades favoritas?"
- "Como posso integrar minhas responsabilidades de mãe com meus desejos pessoais de forma equilibrada?"

4. Reflexão e Planejamento: Escreva sobre formas práticas de equilibrar e integrar esses aspectos em sua vida. Planeje pequenas ações que possam ajudar a manter um equilíbrio saudável entre seus papéis de mãe e mulher.

Exemplos de Perguntas para Você Responder:

- "Quais aspectos da minha identidade pessoal estão sendo desafiados ou ampliados pela maternidade?"
- "Como posso adaptar meus hobbies e interesses para que eles se encaixem na nova rotina com o bebê?"
- "Que mudanças eu posso fazer para garantir que estou cuidando de mim mesma enquanto cuido da minha família?"



1.2. RECONECTANDO-SE COM SUA VERDADEIRA FORÇA

EXERCÍCIO: MOMENTOS DE AUTO-CUIDADO



Objetivo:

Priorizar pequenos atos de cuidado pessoal que promovem bem-estar e sensação de autovalorização.

Como Fazer:

- 1. Escolha uma Atividade de Auto-Cuidado:** Selecione algo que possa ser realizado em 5-10 minutos.
- 2. Dedique Esse Tempo Somente para Si Mesma:** Durante esse tempo, concentre-se exclusivamente em você, sem interrupções.

Exemplos de Atividades de Auto-Cuidado:

1. Mini Sessão de Massagem Facial:

Use um rolo de jade ou as pontas dos dedos para fazer uma massagem suave no rosto. Isso ajuda a aliviar a tensão e promover uma sensação de relaxamento.

Como Fazer: Passe o rolo de jade do centro do rosto para fora, usando movimentos suaves, prestando atenção às áreas ao redor dos olhos, bochechas e mandíbula. Isso pode ser feito logo após a aplicação de um sérum ou creme facial.

2. Respiração Consciente:

Dedique 5 minutos para praticar técnicas de respiração profunda. Isso ajuda a acalmar a mente e o corpo.

Como Fazer: Sente-se confortavelmente, feche os olhos e certifique-se de que seu rosto e ombros estejam relaxados, Coloque suas mãos perto do seu estômago e respire, inspire contando até quatro e expire contando até oito, tudo em um ritmo que seja confortável para você. Seu estômago deve se expandir a cada inalação e contrair a cada exalação. Volte a respirar naturalmente, observe como você está respirando por um minuto e como se sente.

Praticar o exercício ouvindo seus próprios pensamentos sem emitir qualquer julgamento negativo. É possível que a mente comece a divagar durante a prática. Nesse caso, é importante voltar a se concentrar na respiração e na meditação.



3. Chá Relaxante:

Tire um tempo para preparar e saborear uma xícara de chá que você goste. Escolha uma erva que promove relaxamento, como camomila ou lavanda.

Como Fazer: Enquanto o chá infunde, aproveite o momento para respirar o aroma e relaxar. Beba lentamente, saboreando cada gole.

4. Exercício de Gratidão:

Tire alguns minutos para anotar três coisas pelas quais você é grata naquele dia. Esse exercício simples pode melhorar seu humor e perspectiva.

Como Fazer: Use um pequeno caderno ou aplicativo no telefone para registrar as três coisas, seja algo grande ou pequeno que trouxe alegria ou conforto ao seu dia.

5. Manicure Rápida:

Dedique 5-10 minutos para aplicar uma camada de esmalte nas unhas ou apenas hidratá-las com óleo de cutícula.

Como Fazer: Mesmo uma manicure rápida pode fazer você se sentir mais cuidada e pronta para o dia. Se não tiver tempo para esmalte, simplesmente massagear as cutículas com óleo é suficiente para sentir-se renovada.



6. Meditação Guiada Curta:

Use um aplicativo de meditação para uma sessão guiada de 5 minutos. Isso pode ajudá-la a centrar-se e reduzir o estresse.

Como Fazer: Escolha uma meditação curta que foque em relaxamento ou gratidão, sente-se confortavelmente e siga as instruções do guia.

7. Pequena Arrumação Pessoal:

Passe alguns minutos apenas arrumando seu cabelo, aplicando um batom ou usando um perfume que você gosta.

Como Fazer: Esses pequenos toques podem fazer uma grande diferença na maneira como você se sente, mesmo que não esteja saindo de casa.

8. Banho Revigorante:

Durante o banho, use um esfoliante corporal ou uma loção com um aroma que você gosta.

Como Fazer: Mesmo que seja um banho rápido, preste atenção nas sensações da água, no aroma do sabonete e como seu corpo responde ao toque.



9. Descompressão Rápida:

Deite-se por alguns minutos em um lugar confortável, com uma máscara de olhos ou compressa fria, e deixe-se relaxar completamente.

Como Fazer: Concentre-se em relaxar cada parte do seu corpo, começando pelos pés e subindo até a cabeça, permitindo-se descontrair completamente.



10. Sessão Rápida de Hidratação:

Aplique uma máscara hidratante no rosto ou use uma bruma facial para refrescar a pele.

Como Fazer: Durante a aplicação, faça movimentos circulares suaves, aproveitando para sentir a textura da pele e o aroma da máscara ou bruma.

EXERCÍCIO: REDESCOBERTA DE HOBBIES

Objetivo:

Retomar atividades que trazem alegria e conexão com a própria essência, mesmo com a rotina cheia de responsabilidades maternas.



1. Estabeleça Pequenos Momentos Diários

Como Fazer: Identifique momentos do dia em que o bebê está dormindo ou tranquilo e reserve de 10 a 15 minutos para um hobby que você gosta.

Exemplos:

- Se você gostava de ler, mantenha um livro em um local acessível e leia um capítulo ou algumas páginas durante as sonecas do bebê.
- Se você ama escrever, mantenha um diário ou um aplicativo de notas no celular e escreva sobre seus sentimentos ou crie pequenas histórias.

2. Simplifique a Atividade

Como Fazer: Adapte o hobby para caber na sua nova rotina, simplificando materiais e tempo.

Exemplos:

- Se você gostava de pintar, tenha um bloco de papel pequeno e aquarelas à mão. Em vez de se dedicar a uma grande tela, crie pequenas ilustrações em 10 minutos.
- Se você gosta de jardinagem, comece com plantas pequenas em vasos dentro de casa, que não requerem muito tempo de cuidado.



3. Integre o Bebê na Atividade

Como Fazer: Algumas atividades podem ser adaptadas para incluir o bebê, criando um momento de conexão e diversão.

Exemplos:

- Se você gosta de dançar, coloque uma música suave e dance com o bebê no colo ou em um sling. Isso pode ser tanto um momento de autocuidado quanto uma atividade que o bebê goste.
- Se seu hobby é a fotografia, capture momentos simples do dia a dia com seu bebê e crie um álbum digital.

4. Agende Tempo Semanal

Como Fazer: Planeje um momento específico na semana onde alguém possa cuidar do bebê, mesmo que por 30 minutos, para que você possa se dedicar inteiramente ao seu hobby.

Exemplos:

- Se você gosta de cozinhar como um hobby, prepare uma refeição especial ou um doce que você ama, sem pressa, experimentando novas receitas.
- Se costurar era seu passatempo favorito, dedique esse tempo para um pequeno projeto, como criar um acessório para o bebê ou para você mesma.

5. Crie um Espaço Pessoal

Como Fazer: Organize um cantinho da casa onde você possa se dedicar ao seu hobby sem interrupções, mesmo que por alguns minutos.

Exemplos:

- Se o seu hobby é desenhar, monte uma mesa com seus materiais preferidos, onde você possa sentar e criar sempre que tiver um tempo livre.
- Se você gosta de meditar, reserve um espaço com almofadas e um aroma agradável onde você possa praticar meditação ou simplesmente relaxar.

6. Encontre Apoio em Grupos Online

Como Fazer: Participe de grupos online ou fóruns de mães que compartilham o mesmo hobby, onde você pode trocar experiências e dicas.

Exemplos:

- Se você ama tricotar, procure por grupos de tricô online onde você possa aprender novos padrões e compartilhar seus projetos.
- Se a leitura é o seu refúgio, entre em um clube do livro online para discutir obras literárias com outras mães.

7. Combine Hobbies com Atividades Cotidianas

Como Fazer: Encontre formas de incorporar seu hobby em atividades diárias que você já faz.

Exemplos:

- Se você ama música, ouça suas músicas favoritas enquanto organiza a casa ou amamenta, aproveitando esses momentos para relaxar e se energizar.
- Se cozinhar é sua paixão, transforme a preparação das refeições diárias em uma oportunidade de explorar novas receitas e sabores, tornando essa tarefa uma experiência prazerosa.

1.3. ACEITAÇÃO DO CORPO PÓS-PARTO

Aceitar as mudanças que o corpo sofre após a maternidade pode ser desafiador, mas é um passo essencial para a reconexão com sua autoestima e confiança. O exercício do "Desafio do Espelho Positivo" é uma prática poderosa, mas para torná-la ainda mais eficaz, é importante complementar com outras estratégias e exemplos que ajudem a internalizar a aceitação.



Integrando o “Desafio do Espelho Positivo” com as outras práticas de aceitação corporal que você verá a seguir, você criará uma nova perspectiva sobre seu corpo pós-parto, aceitando as mudanças com mais facilidade e desenvolvendo um relacionamento mais positivo com sua própria imagem.

EXERCÍCIO: DESAFIO DO ESPELHO POSITIVO

Objetivo:

Cultivar uma visão positiva e amorosa de seu corpo.



Como Fazer:

1. Diariamente, passe 1-2 minutos na frente de um espelho.
2. Escolha uma característica positiva do seu corpo, que você admira e faça um elogio para si mesma.
3. Aprofunde-se nos elogios, reconhecendo o que cada parte do corpo representa para você.

Exemplos de Elogios:

- "Admiro a forma e a suavidade dos meus seios."
- "Eu adoro a forma dos meus seios; eles são parte do que me torna única."
- "A forma do meu bumbum me faz sentir poderosa e confiante."
- "Adoro como meu bumbum se ajusta perfeitamente em minhas roupas."
- "Admiro a forma das minhas coxas e como elas me fazem sentir poderosa."
- "Minhas coxas são torneadas e representam minha força."
- "Minha barriga é uma marca da minha jornada e continua bonita."
- "Minha barriga carrega beleza e força após a maternidade."

OUTRAS PRÁTICAS DE ACEITAÇÃO CORPORAL:



1. Fotografia de Gratidão:

- Tire uma foto sua em um momento que você se sinta confortável e confiante. Coloque essa foto em um lugar visível, onde você possa vê-la todos os dias. Toda vez que olhar para a foto, lembre-se de um momento positivo associado a ela e agradeça ao seu corpo por permitir que você experimente essa alegria.

2. Jornal de Aceitação:

- Mantenha um diário onde você anota as mudanças que percebe em seu corpo e as coisas que ama nele. Por exemplo, você pode escrever sobre como seu corpo foi capaz de nutrir e trazer à vida um novo ser. Liste as coisas que você pode fazer agora que te fazem sentir bem, como abraçar seu filho, caminhar, ou simplesmente respirar fundo.

3. Sessões de Alongamento e Massagem:

- Dedique alguns minutos do seu dia para praticar alongamentos suaves ou automassagens. Enquanto faz isso, agradeça a cada parte do corpo por seu papel em sua vida diária. Por exemplo, ao alongar as pernas, pense em como elas sustentam você ao caminhar e brincar com seu bebê.

4. Vestuário que Empodera:

- Vista roupas que façam você se sentir bem. Não se prenda às expectativas ou padrões anteriores; escolha peças que valorizem o que você ama em seu corpo agora. Isso pode ser um vestido que realce suas curvas ou uma roupa confortável que te faça sentir relaxada e bonita.



5. Conexão com Outras Mães:

- Participe de grupos de apoio ou comunidades online onde outras mães compartilham suas experiências e lutas com a aceitação corporal. Trocar histórias e ouvir outras mulheres pode ser uma poderosa ferramenta para normalizar as mudanças corporais e reforçar a positividade.

EXERCÍCIOS FÍSICOS:

1. Caminhada com o Bebê

Objetivo: Melhorar a saúde cardiovascular, aumentar os níveis de energia e reintroduzir suavemente a atividade física.

Como Fazer:

- Para Bebês Pequenos: Use um canguru ou um carrinho de bebê. Faça caminhadas de 10 a 30 minutos em seu jardim ou no bairro.
- Para Bebês Maiores: Deixe o bebê em um carrinho enquanto caminha ou faça uma caminhada no parque enquanto ele brinca próximo de você.

•

2. Exercícios de Alongamento

Objetivo: Melhorar a flexibilidade e aliviar a tensão muscular.

Como Fazer:

- Alongamento de Corpo Todo: Deite-se de costas no chão, com os joelhos dobrados e pés no chão. Estique os braços para cima e, lentamente, alongue-se para um lado e depois para o outro.
- Alongamento para os Ombros e Pescoço: Sente-se em uma posição confortável, incline a cabeça para um lado e use a mão para aumentar o alongamento. Mantenha por 20-30 segundos e troque de lado.

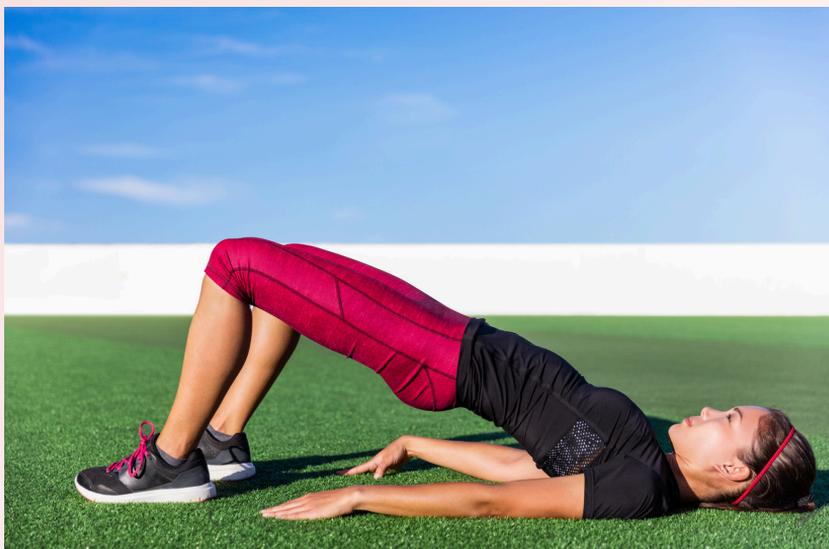


3. Exercícios de Fortalecimento do Assoalho Pélvico

Objetivo: Fortalecer os músculos do assoalho pélvico e ajudar na recuperação pós-parto.

Como Fazer:

- **Kegel Simples:** Sente-se ou deite-se em uma posição confortável. Contraia os músculos do assoalho pélvico como se estivesse tentando parar o fluxo de urina. Mantenha a contração por 5-10 segundos e depois relaxe. Repita 10-15 vezes.
- **Kegel com Elevação de Quadril:** Faça o exercício de Kegel enquanto eleva os quadris do chão, mantendo o corpo em linha reta dos ombros aos joelhos. Segure por 5 segundos e depois desça. Repita 10 vezes.



4. Exercícios de Fortalecimento Abdominal

Objetivo: Reforçar os músculos abdominais e melhorar a postura.

Como Fazer:

- **Abdominais com Respiração:** Deite-se de costas, com os joelhos dobrados. Inspire profundamente e, ao expirar, contraia os músculos abdominais enquanto pressiona a lombar contra o chão. Mantenha por 5 segundos e depois relaxe. Faça 10 repetições.
- **Alongamento do Abdominal:** Em posição de quatro, eleve a barriga para cima como se estivesse curvando as costas e depois abaixe a barriga, esticando a coluna para baixo. Repita 10-15 vezes.



5. Exercícios de Fortalecimento das Pernas

Objetivo: Fortalecer as pernas e os glúteos, melhorar a postura e a mobilidade.

Como Fazer:

- **Agachamento Simples:** Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Dobre os joelhos e empurre os quadris para trás, como se estivesse sentando em uma cadeira. Mantenha os joelhos alinhados com os pés e o tronco ereto. Volte à posição inicial. Faça 10-15 repetições.
- **Elevação de Calcanhar:** Fique em pé com os pés na largura dos ombros. Levante-se na ponta dos pés e mantenha por 2-3 segundos antes de descer lentamente. Faça 10-15 repetições.



6. Yoga e Posturas de Relaxamento

Objetivo: Melhorar a flexibilidade, reduzir o estresse e promover o bem-estar geral.

Como Fazer:

- **Postura do Bebê:** Sente-se sobre os calcanhares, incline o tronco para a frente e estique os braços à frente no chão. Mantenha a posição por 1-2 minutos para relaxar e alongar as costas.
- **Postura da Ponte:** Deite-se de costas com os joelhos dobrados e pés no chão. Levante os quadris em direção ao teto, contraindo os glúteos e o assoalho pélvico. Mantenha por 5-10 segundos e depois desça. Repita 10-15 vezes.



1.4. FORTALECENDO A AUTOESTIMA

EXERCÍCIO: DIÁRIO DE CONQUISTAS



Objetivo:

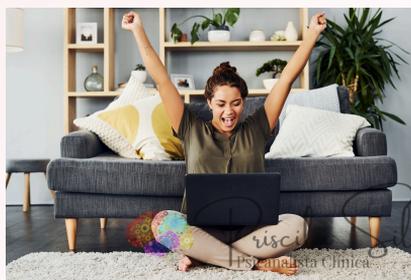
Reconhecer e valorizar suas pequenas e grandes realizações diárias.

Como Fazer:

1. No final de cada dia, reserve 5 minutos para anotar pelo menos três coisas que você realizou. Podem ser pequenas tarefas, como arrumar a cama, ou grandes conquistas, como lidar com uma situação difícil com calma.
2. Inclua tanto realizações relacionadas à maternidade quanto pessoais. Estabeleça pequenas metas para si mesma e comemore cada conquista.
3. Leia essas conquistas semanalmente para reforçar seu senso de competência e progresso.

Exemplos de Conquistas:

- "Hoje, consegui organizar meu tempo e ainda tive um momento de leitura."
- "Fui paciente e carinhosa com meu filho mesmo em um dia difícil."
- "Tirei um momento para cuidar de mim e fiz uma caminhada revigorante."



EXERCÍCIO: CAIXA DA AUTOCONFIANÇA

Objetivo:

Criar uma coleção tangível de momentos que reforcem sua autoconfiança.



Como Fazer:

1. Escolha uma caixa ou recipiente decorativo.
2. Sempre que receber um elogio, alcançar uma meta ou tiver um momento de orgulho pessoal, escreva isso em um papel e coloque na caixa.
3. Nos dias em que estiver se sentindo menos confiante, abra a caixa e releia essas lembranças.

Exemplos de Lembranças:

- "Minha amiga elogiou minha paciência com meus filhos."
- "Recebi uma mensagem de agradecimento por meu trabalho."
- "Consegui dizer 'não' e respeitar meus limites."

EXERCÍCIO: LISTA DE QUALIDADES PESSOAIS



Objetivo:

Enfatizar e valorizar suas qualidades.

Como Fazer:

1. Faça uma lista de 10 qualidades suas que você valoriza. Essas podem ser relacionadas à sua personalidade, habilidades, ou até mesmo características físicas.
2. Coloque essa lista em um lugar visível, como no espelho do banheiro ou na porta da geladeira, para ser lembrada diariamente.

Exemplos de Qualidades:

- "Sou determinada e nunca desisto facilmente."
- "Tenho uma intuição forte e sou muito perceptiva."
- "Tenho um sorriso acolhedor que faz os outros se sentirem à vontade."

CAPÍTULO 2

EXERCÍCIOS DE SENSUALIDADE

2.1. PRATICANDO A EXPRESSÃO CORPORAL

Exercício: Movimentos Naturais

Objetivo: Liberar a tensão acumulada, aumentar a consciência corporal e se reconectar com o próprio corpo de forma suave e natural. O objetivo não é seguir uma coreografia, mas sim permitir que seu corpo se mova livremente, sem julgamentos, proporcionando leveza e bem-estar.



Como Fazer:

1. Escolha o Momento Certo: Pode ser a qualquer hora do dia, como pela manhã ao acordar, após uma sessão de amamentação, ou antes de dormir. A ideia é reservar pelo menos 5 minutos para permitir que seu corpo se mova de forma intuitiva.

2. Crie um Ambiente Confortável: Encontre um espaço onde você se sinta confortável, pode ser sua sala, jardim ou até mesmo enquanto cuida do bebê. Se preferir, coloque uma música suave ou ritmada que inspire seus movimentos. Se preferir silêncio, use este momento como uma pausa consciente do barulho do dia a dia.

3. Inicie com Respiração Profunda: Comece respirando fundo e conscientemente, inalando pelo nariz e exalando pela boca, para acalmar o corpo e a mente. Isso ajuda a liberar tensões iniciais e prepara o corpo para os movimentos naturais.

4. Movimentos Livres: Deixe seu corpo conduzir os movimentos, permitindo que ele se expresse livremente e de forma espontânea. Não há certo ou errado; o foco está em se permitir mover como for mais confortável e prazeroso no momento.

Exemplos de Movimentos Naturais:

- **Girar os Ombros:** Com os pés firmes no chão, faça giros suaves e lentos com os ombros para frente e depois para trás. Esses movimentos ajudam a liberar a tensão que se acumula no pescoço e ombros, áreas frequentemente afetadas pela postura ao cuidar de um bebê.

- **Movimentos de Dança:** Enquanto realiza tarefas como dobrar roupas, cozinhar ou brincar com o bebê, permita que seu corpo faça pequenos movimentos de dança. Pode ser um balanço dos quadris de um lado para o outro ou movimentar os braços enquanto se desloca pela casa. Esses movimentos mantêm o corpo ativo de forma leve e divertida, sem exigir tempo extra.



- **Caminhada Graciosa:** Ao caminhar pela casa, tente caminhar com passos longos e graciosos. Isso envolve esticar as pernas com intenção e foco, alinhando sua postura e sentindo-se mais elegante e confiante em cada movimento. Imagine que você está desfilando, o que eleva sua postura e autoexpressão.
- **Movimentos Circulares de Quadril:** Fique em pé com os pés afastados na largura dos quadris e faça movimentos circulares com os quadris. Comece com movimentos lentos e aumente a amplitude aos poucos. Esse movimento ajuda a liberar a tensão na região lombar e nos quadris, promovendo uma sensação de fluidez corporal.

- **Alongamento de Coluna:** Fique de pé com os pés alinhados e lentamente curve-se para frente, tocando seus dedos do pé ou deixando seus braços pendurados em direção ao chão. Mantenha essa posição por alguns segundos e depois volte à posição inicial. Isso alivia a tensão nas costas e alonga a coluna.
- **Alongamento com o Bebê:** Se seu bebê estiver deitado, use o momento para se alongar ao lado dele, levantando os braços ou as pernas enquanto interage. Isso não apenas proporciona um momento de conexão, mas também mantém seu corpo ativo de forma leve.
- **Movimento de Torção Corporal:** Enquanto estiver sentada, cruze uma perna sobre a outra e gire o tronco suavemente para o lado, usando a mão oposta para apoiar a perna cruzada. Esse movimento é ótimo para aliviar a rigidez nas costas e cintura.



Dica: A chave para esses movimentos é não ter pressa e se concentrar nas sensações que cada movimento traz ao seu corpo. Pequenos movimentos, feitos de forma consciente e conectada, podem trazer grandes benefícios para aliviar tensões, reconectar você com sua sensualidade e aumentar a sensação de bem-estar ao longo do dia.

Essa prática permite uma conexão suave com o corpo, o que pode promover um aumento gradual na confiança corporal e na autoestima, além de proporcionar momentos de relaxamento mesmo em meio à rotina agitada da maternidade.

2.2. DESPERTANDO OS SENTIDOS E A SENSUALIDADE

Exercício: Toque Consciente

Objetivo: Aumentar a consciência dos sentidos e promover a conexão com a sensualidade ao prestar atenção plena ao toque e às sensações que ele provoca.



Como Fazer:

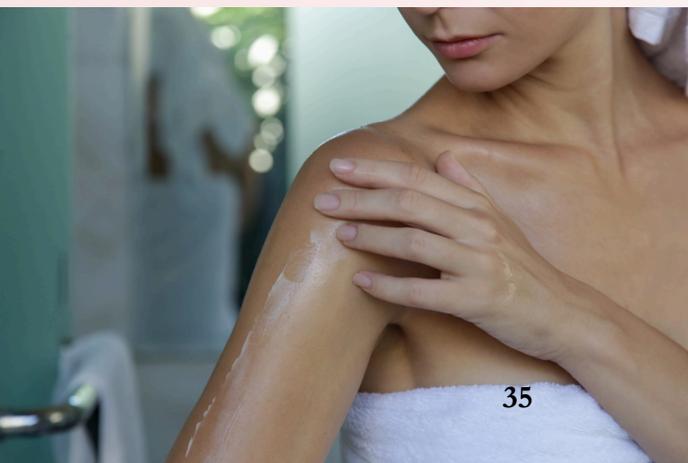
- 1. Escolha o Momento Adequado:** Encontre um momento do dia em que você possa dedicar 1-2 minutos apenas para si mesma. Pode ser logo ao acordar, antes de dormir, ou durante uma pausa nas tarefas diárias. O importante é que você esteja em um ambiente tranquilo, onde possa se concentrar sem interrupções.
- 2. Selecione um Objeto:** Escolha um item que você considere agradável ao toque. Isso pode variar de acordo com o que você tem disponível em casa e o que desperta uma sensação agradável em você.
- 3. Preparação Mental:** Feche os olhos e respire profundamente algumas vezes para se centrar. Deixe de lado qualquer preocupação momentânea e concentre-se apenas na sensação do toque.
- 4. Toque Consciente:** Segure o objeto com delicadeza e comece a explorar sua textura, temperatura e forma. Movimente os dedos suavemente sobre o objeto, prestando atenção em como ele se sente contra a pele. Permita-se apreciar cada detalhe, como se estivesse explorando essa sensação pela primeira vez.

5. Atenção Plena: Enquanto toca o objeto, mantenha sua mente focada na experiência sensorial. Se pensamentos aleatórios surgirem, reconheça-os e gentilmente redirecione sua atenção de volta para o toque.

6. Integração: Após alguns minutos, abra os olhos lentamente e respire fundo. Aprecie a calma e a conexão consigo mesma que essa prática proporcionou.

Exemplos de Itens para Toque Consciente:

- **Tecido Suave (Seda ou Algodão):** Pegue um lenço de seda ou uma peça de roupa feita de algodão macio. Passe-o suavemente entre os dedos, notando como a textura desliza pela pele. Concentre-se nas sensações de suavidade e conforto.
- **Objeto de Textura Interessante (Pedra Lisa ou Almofada Macia):** Encontre uma pedra lisa ou uma almofada macia em sua casa. Sinta o peso da pedra na mão, passe os dedos pelas suas bordas suaves. Com a almofada, pressione levemente contra a pele, sentindo a firmeza e a maciez ao mesmo tempo.
- **Creme de Textura Agradável:** Escolha um creme hidratante ou óleo corporal que você goste. Aplique-o em uma área do corpo, como as mãos, braços ou pernas. Conforme espalha o creme, preste atenção na textura, na maneira como desliza na pele, e na sensação de nutrição e hidratação que ele proporciona.



- **Objeto com Aroma Agradável:** Segure um objeto que tenha um cheiro agradável, como um sachê de lavanda, uma flor fresca, ou até mesmo uma vela aromática. Feche os olhos e inspire profundamente o aroma, permitindo que ele desperte memórias ou sensações de bem-estar.



Dicas Adicionais:

- **Varie os Itens:** Experimente diferentes objetos ao longo da semana para explorar novas sensações. O importante é que cada item desperte uma resposta sensorial agradável e que contribua para o seu bem-estar.
- **Combinação de Sentidos:** Você também pode combinar o toque consciente com outros sentidos, como o olfato e a audição, para uma experiência mais completa. Por exemplo, enquanto sente a textura de um objeto, ouça uma música relaxante ao fundo ou desfrute de um aroma suave no ambiente.
- **Repita Diariamente:** Fazer essa prática de toque consciente diariamente, mesmo que por poucos minutos, pode ajudar a aumentar sua conexão com a sensualidade e o prazer nas pequenas coisas do dia a dia.

2.3. EXPLORANDO A LINGUAGEM CORPORAL

Exercício: Postura Confiante

Objetivo: Melhorar a autoconfiança e a presença pessoal através da postura corporal. A maneira como você posiciona seu corpo afeta não apenas como os outros te veem, mas também como você se sente consigo mesma. Ao adotar uma postura confiante, você envia sinais positivos ao seu cérebro, elevando sua autoestima.



Como Fazer:

1. Pratique a Postura Erguida:

- Sempre que estiver de pé ou sentada, tire um momento para se observar e ajustar sua postura.
- Coloque os ombros para trás, como se estivesse criando mais espaço no peito, e mantenha a cabeça erguida.
- Sinta como o alinhamento correto do corpo ajuda a liberar tensões e cria uma sensação imediata de confiança e equilíbrio.

2. Praticar Diante do Espelho:

- Encontre um espelho e observe sua postura ao se levantar ou sentar.
- Corrija os pequenos desvios, como ombros caídos ou cabeça inclinada para frente.
- Essa prática ajuda a criar consciência corporal e a construir um hábito de manter-se em uma posição de poder.



Exemplos de Postura Confiante:

Ombros para trás e cabeça erguida:

- Imagine que há um fio invisível puxando sua cabeça para cima. Isso mantém sua coluna alongada e os ombros abertos, passando uma sensação de segurança.
- Essa postura amplia sua presença e evita que você pareça retraída ou encolhida.

Pés na largura dos ombros e peso distribuído igualmente:

- Quando em pé, distribua seu peso de maneira uniforme nos dois pés. Evite apoiar-se em uma perna só ou cruzar as pernas.
- Isso cria uma base firme e sólida, mostrando que você está presente e equilibrada.

Peito aberto, braços soltos:

- Evite cruzar os braços, pois isso pode sinalizar defesa ou insegurança.
- Mantenha os braços soltos ao lado do corpo, com as palmas relaxadas. Isso ajuda a projetar uma postura aberta e acessível, ao mesmo tempo que incentiva a liberdade de movimento.



Dicas para Incorporar a Postura Confiante no Dia a Dia:

- **Usar lembretes visuais:** Coloque um pequeno post-it ou adesivo em lugares estratégicos (como no espelho do banheiro ou na cozinha) que te lembre de ajustar sua postura.
- **Alongamento de Postura:** Durante momentos do dia, como quando se levanta de uma cadeira, faça um alongamento simples – levante os braços acima da cabeça e estique suavemente, abrindo o peito e ajustando sua postura para continuar o dia com mais confiança.
- **Postura durante conversas:** Ao falar com alguém, mantenha os ombros relaxados e os pés firmes no chão, com uma leve inclinação do corpo na direção da pessoa. Isso mostra interesse e transmite segurança ao mesmo tempo.



Benefícios de Praticar a Postura Confiante:

- **Aumento da autoestima e confiança:** Quando você adota uma postura confiante, seu cérebro recebe sinais que reforçam sua sensação de poder e controle.
- **Redução do estresse:** Uma postura ereta e aberta ajuda a liberar tensões e promove uma respiração mais profunda, o que contribui para a sensação de calma.
- **Melhor interação social:** As pessoas tendem a responder melhor a quem tem uma postura confiante, o que pode melhorar suas interações no dia a dia.
- **Fortalecimento muscular:** Praticar uma boa postura ajuda a fortalecer os músculos das costas e do abdômen, essenciais para manter o corpo alinhado e saudável.



2.4. SENSUALIDADE NA ROUPAGEM



Exercício: Vestimenta Consciente

Objetivo: Explorar a sensualidade através da escolha consciente de roupas que realcem a autoconfiança e o bem-estar, reconectando você com sua própria essência feminina, mesmo nas atividades mais simples do dia a dia.

Como Fazer:

1. Escolha o Momento: Reserve alguns minutos no início ou fim do dia para se vestir de maneira consciente. Ao invés de apenas escolher roupas por praticidade, selecione peças que proporcionem bem-estar emocional e físico, valorizando sua sensualidade.

2. Foque na Textura e Conforto: Opte por tecidos agradáveis ao toque, como seda, cetim, algodão macio ou malha. Peças com texturas delicadas podem proporcionar uma sensação de carinho ao corpo, fazendo você se sentir cuidada e sensual.

3. Valorize o Corte: Selecione roupas com cortes que realcem as partes do corpo que você gosta. Isso pode incluir vestidos com cintura marcada, saias fluidas, ou blusas que favoreçam o formato dos ombros ou do colo.

4. Escolha as Cores com Intenção: As cores têm um grande impacto no humor. Escolha tons que você considera vibrantes e que elevam sua energia. Por exemplo, vermelho pode evocar sensualidade e paixão, enquanto tons de pastel como rosa claro ou azul podem trazer suavidade e delicadeza.

5. Lingerie com Propósito: A lingerie, mesmo quando não é visível, pode ter um efeito poderoso na forma como você se sente. Opte por peças que façam você se sentir bonita e confiante, com tecidos como renda ou cetim. Mesmo que esteja apenas em casa, escolha peças que valorizem seu corpo e que tragam uma sensação de cuidado consigo mesma.



Exemplos de Vestimentas:

- **Robe de Seda ou Cetim:**

Um robe de seda leve é perfeito para momentos em casa. Ao vesti-lo, concentre-se na sensação suave do tecido deslizando sobre a pele. Isso pode ser usado logo após o banho ou antes de dormir, proporcionando um momento íntimo e relaxante com seu corpo.



- **Vestido Confortável com Curvas:** Escolha um vestido que abrace suavemente suas curvas, mas que ainda seja confortável para o dia a dia. Pode ser um vestido midi com tecido macio, perfeito para um almoço em família ou enquanto cuida do bebê. Isso ajuda a combinar praticidade com a sensação de beleza e confiança.



- **Calça Legging com Blusa Alongada:** Para as atividades diárias ou um passeio no jardim, combine uma calça legging ajustada com uma blusa de malha alongada e fluida, que dê movimento ao corpo. Esse visual é confortável e funcional, mas ao mesmo tempo valoriza suas pernas e proporciona liberdade para se movimentar.

- **Lingerie de Renda Delicada:** Use uma lingerie com detalhes de renda, que faça você se sentir especial, mesmo sob roupas mais casuais. Esse toque invisível pode mudar totalmente a forma como você se sente, proporcionando um lembrete sutil de sua sensualidade ao longo do dia.



- **Shorts e Camiseta Macia:**

Para momentos de relaxamento, como assistir TV ou brincar com o bebê, escolha shorts de malha suave e uma camiseta confortável que ainda valorize o corpo de maneira casual. Esse tipo de roupa promove conforto, mas sem abrir mão de se sentir bem consigo mesma.



- **Acessórios como Complemento de Estilo:**

Brincos delicados, colares simples ou pulseiras podem complementar qualquer look e adicionar um toque de feminilidade. Mesmo em casa, adicionar um acessório que você gosta pode ser um gesto poderoso para elevar a autoestima e lembrar da sua sensualidade.

Dicas Adicionais:

- **Organize suas Roupas com Intenção:** Tire um tempo para organizar seu guarda-roupa de maneira que as roupas que fazem você se sentir bem estejam sempre ao alcance. Isso evita a pressa de escolher qualquer coisa e te permite fazer escolhas mais conscientes e sensuais diariamente.
- **Use Perfumes ou Aromas que Despertem Sensualidade:** Combine a escolha das roupas com a aplicação de um perfume que você adora ou óleos essenciais que trazem uma sensação de frescor e sensualidade. Um toque de lavanda ou jasmim, por exemplo, pode criar uma atmosfera envolvente.
- **Celebre o Seu Corpo Agora:** Independentemente das mudanças pós-parto, escolha roupas que façam você sentir que está celebrando o corpo que você tem agora, e não o corpo que você gostaria de ter. A aceitação de quem você é neste momento faz parte do processo de reconexão com sua sensualidade.



2.5. EXPLORAÇÃO VISUAL



Exercício: Fotografia Sensual

Objetivo: Redescobrir e celebrar sua própria beleza através da autoexploração visual, ajudando a reforçar sua autoestima e conexão com a sensualidade.

Como Fazer:

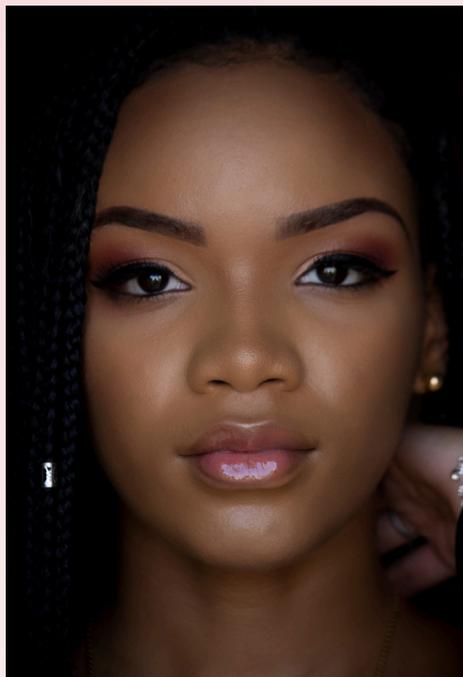
1. Escolha um momento do dia em que você se sinta confortável e relaxada. Pode ser após uma sessão de autocuidado, uma caminhada no jardim, ou após cuidar do bebê. Esses momentos representam sua beleza natural, que pode ser expressa sem esforço.
2. Crie um ambiente agradável para tirar suas fotos. Se possível, organize o espaço ao seu redor: use luz natural, um cenário que você goste, como uma poltrona aconchegante, ou um canto do quarto com uma iluminação suave.

- Vista algo que faça você se sentir bem, seja uma roupa confortável ou algo mais elegante. As roupas podem ser uma extensão da sua sensualidade, mas também podem ser dispensadas, se você preferir capturar a naturalidade do seu corpo.
- Use o espelho como uma ferramenta. Fotografias no espelho podem proporcionar novas perspectivas do seu corpo e da sua postura, permitindo que você veja ângulos diferentes e aprecie aspectos que talvez não note diariamente.
- Tire várias fotos de diferentes ângulos e posturas. Você pode se sentar, deitar, ou até caminhar pela casa enquanto ajusta a câmera para capturar a melhor visão de si mesma.



Exemplos de Fotografias Detalhadas:

- **Close-up do Rosto:** Capture os detalhes do seu rosto após uma sessão de cuidados com a pele ou ao acordar pela manhã. Focalize na textura natural da pele, no brilho dos seus olhos ou no sorriso espontâneo.



- **Foto dos Pés Descansando:** Após um banho relaxante ou uma caminhada no jardim, tire uma foto dos seus pés sobre uma superfície macia. Essa imagem transmite tranquilidade e pode ser um lembrete de momentos de descanso que você tira para si mesma.



- **Silhueta no Espelho:** Posicione-se em frente ao espelho e tire uma foto de perfil ou de costas, explorando sua silhueta. Essa visão permite que você veja seu corpo de forma mais completa e aprecie as curvas naturais.

- **Postura Poderosa:** Capture-se em uma posição que exalte sua força e presença. Pode ser esticar os braços para cima, uma postura ereta com os ombros abertos, ou até mesmo um giro leve, que mostre o movimento natural do seu corpo.



- **Foto de Movimento:**

Capture uma foto enquanto você se movimenta, como ao caminhar suavemente pelo quarto ou girar levemente o corpo. Essas fotos mostram o dinamismo e a fluidez do seu corpo em ação, evidenciando sua vitalidade.



- **Detalhe das Mãos:**

Tire uma foto das suas mãos em contato com alguma parte do seu corpo, como tocando suavemente o rosto ou repousando sobre os quadris. Esse gesto pode ser um símbolo de carinho e autocuidado.

CAPÍTULO 3

RELACIONAMENTO PÓS-MATERNIDADE

3.1. COMUNICAÇÃO E INTIMIDADE COM O PARCEIRO



Exercício: Check-ins Rápidos

Objetivo: Manter uma comunicação leve e aberta, fortalecendo a conexão emocional do casal de maneira descontraída, especialmente durante os desafios da maternidade no dia a dia. O objetivo é garantir que vocês estejam cientes dos sentimentos, necessidades e desafios de cada um.

Como Fazer:

- Separe de 5 a 10 minutos do dia para uma conversa leve e sincera, sem distrações, para que ambos possam se sentir conectados e reconhecidos. Pode ser feito enquanto os filhos brincam ou após colocá-los para dormir.

Exemplos de Perguntas e Temas para Check-ins:

- O que poderíamos fazer juntos que não fazemos há muito tempo?
- Como podemos encontrar tempo para nós dois no meio da correria com as crianças?
- Como podemos tornar nossos momentos íntimos mais especiais, mesmo com os filhos por perto?
- O que podemos fazer para nos reconectarmos quando a rotina se torna muito intensa?
- Qual a sua parte favorita dos momentos que conseguimos passar juntos ultimamente?
- O que podemos fazer para fortalecer nossa intimidade em pequenos momentos do dia?
- O que te deixa mais feliz sobre nossa jornada como pais e parceiros?
- Qual pequeno gesto de carinho você gostaria de ver mais no nosso dia a dia?
- Como você se sente em relação ao nosso tempo juntos após o nascimento do bebê?
- O que você acha que mais mudou em nós dois desde que nos tornamos pais?
- O que você mais sente falta de quando éramos só nós dois?
- Como podemos nos apoiar melhor durante essa fase nova com o bebê?
- Como podemos manter a diversão e o romance na nossa relação enquanto cuidamos dos filhos?
- Como podemos tornar nossos momentos íntimos mais especiais, mesmo com os filhos por perto?
- Há algo no nosso relacionamento que você gostaria de melhorar agora?
- Qual gesto simples meu fez você se sentir amado(a) recentemente?
- O que você acha que mais mudou em nós dois desde que nos tornamos pais?
- Qual aspecto do nosso relacionamento você mais valoriza hoje?



COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

- A comunicação clara e assertiva é essencial para manter a intimidade emocional. Após a chegada de um bebê ou com crianças pequenas em casa, a dinâmica do relacionamento muda, e é fundamental que ambos os parceiros comuniquem suas necessidades de forma clara, sem culpa, mas também com empatia. A comunicação assertiva é essencial para manter o relacionamento saudável e evitar ressentimentos.



Como Praticar Comunicação Assertiva:

- 1. Expresse seus sentimentos com empatia:** Diga como se sente de forma honesta, mas sem acusar o outro. Exemplo: "Estou me sentindo um pouco sobrecarregada. Será que você pode me ajudar com o jantar enquanto dou banho nas crianças?"
- 2. Seja claro sobre suas expectativas e necessidades:** Isso ajuda a evitar mal-entendidos. Exemplo: "Gostaria de passar mais tempo só nós dois. O que acha de tentarmos sair uma vez por mês para jantar?", "Eu estou me sentindo exausta com as novas responsabilidades de ser mãe, mas adoraria que encontrássemos mais tempo para nós. Podemos planejar uma noite juntos no final de semana?"

3. Escuta Ativa: Quando seu parceiro falar, demonstre que você está ouvindo com atenção. Repita o que ele disse em outras palavras para garantir que você compreendeu.

Dica: Tenha conversas mais sérias quando ambos estiverem em um bom estado emocional, de preferência quando as crianças estiverem dormindo ou entretidas, para evitar distrações.

ATIVIDADES CONJUNTAS: FORTALECENDO A INTIMIDADE

- Além de manter a comunicação, realizar atividades simples juntos ajuda a preservar a intimidade, mesmo com a presença de filhos pequenos. Esses momentos de conexão são fundamentais para que o casal se sinta próximo e valorizado.



Sugestões de Atividades Conjuntas:

1. Cozinhar Juntos: Escolham uma receita rápida ou divertida para fazer em dupla, enquanto as crianças assistem a um filme ou brincam. Cozinhar pode ser uma ótima forma de conversar e relaxar.

2. Assistir a uma série ou filme: Reserve um tempo, mesmo que curto, para assistir algo juntos quando as crianças estiverem dormindo. Escolham algo leve e divertido para descontraír.

3. Pequenos Gestos de Carinho: Ao longo do dia, aproveite os momentos de calma para dar um abraço, um beijo ou um elogio rápido. Mesmo com a correria da rotina, esses gestos fortalecem a conexão.

4. Passeio Rápido pelo Bairro: Se possível, façam uma caminhada rápida com as crianças no carrinho ou aproveitem um momento em que os avós ou amigos possam cuidar delas para dar uma volta e conversarem a sós.



5. Jogo de Perguntas: Se a comunicação estiver um pouco travada, experimentem jogos de perguntas para casais que incentivem conversas mais profundas e divertidas.

6. Momentos de Relaxamento a Dois: Se os avós ou amigos puderem cuidar das crianças por algumas horas, aproveitem para sair e tomar um café, fazer uma caminhada ou planejar uma pequena "escapada" de rotina.

7. Rotina Noturna: Uma dica simples é dedicar alguns minutos à noite, antes de dormir, para ficar juntos sem distrações. Conversar, assistir a algo leve ou até ouvir uma música relaxante pode ser o suficiente para manter a conexão.

8. Datas de Reunião: Planejem encontros, mesmo que em casa. Um jantar à luz de velas, depois que o bebê dormir, pode ser um momento especial e simples para fortalecer o laço.



Dica: Mesmo que a rotina seja puxada, encontrar um tempo para pequenos gestos diários pode manter a relação próxima e afetuosa, sem a pressão de grandes demonstrações de carinho.

Exercício: Bilhetes de Apreciação Espalhados pela Casa

Objetivo: Reforçar a conexão emocional e criar momentos inesperados de carinho através de mensagens de apreço e afeto.

Como Fazer:

Em vez de concentrar os bilhetes em um único local, espalhe pequenas mensagens de amor e gratidão por lugares que seu parceiro frequenta ao longo do dia. Você pode colocá-las em locais como:

- **Espelho do banheiro.**
- **Dentro do carro.**
- **Na porta da geladeira.**
- **No vidro do boxe do banheiro.**
- **Na bolsa ou mochila.**



Exemplos de Bilhetes:

- "Seu apoio faz toda a diferença nos nossos dias. Sou grata(o) por você estar ao meu lado."
- "Não consigo parar de pensar em como você me faz sentir... mal posso esperar por mais momentos só nossos."
- "Seu sorriso ilumina meu dia, e seu carinho me faz sentir amada(o) sempre."
- "Você ainda consegue me surpreender e me seduzir como no início... e eu amo isso."
- "Eu não poderia ter escolhido um parceiro(a) melhor para construir essa jornada juntos."
- "Sinto falta do seu toque e do calor que sinto quando estamos juntos... hoje à noite?"
- "Você sempre encontra uma maneira de me fazer sorrir, mesmo nos dias mais corridos."
- "Só de lembrar do último beijo que me deu, já sinto arrepios. Quero mais..."
- "Você ainda me faz perder o fôlego... e isso é uma das coisas que mais amo em nós."
- "Nossa família é tão especial por causa do seu jeito cuidadoso e amoroso."
- "Nossos momentos íntimos são como segredos só nossos, e isso me excita cada vez mais."
- "Nos momentos difíceis, lembrar que tenho você ao meu lado me dá força."

Dica: Essa prática pode ser feita uma vez por semana ou em momentos inesperados, sem necessidade de ser um ritual diário, tornando as mensagens surpresas mais especiais e marcantes.



3.2. SUPERANDO DESAFIOS SEXUAIS PÓS-MATERNIDADE

Exercício: Conexão Física Diária

Objetivo: Reforçar a conexão física e emocional sem exigir muito tempo ou esforço. Esses gestos ajudam a manter a intimidade ao longo do dia, criando momentos de conexão física que podem se traduzir em desejo sexual.

Como Fazer:

- Dedique 3-5 minutos diários para toques afetivos que não precisam estar ligados ao sexo, mas que reforçam o carinho, a intimidade e o desejo.

Exemplos de Gestos Simples:

- **Abraços prolongados:** Quando estiverem assistindo TV ou descansando, prolonguem os abraços por alguns segundos extras, permitindo que o toque prolongado crie uma sensação de conforto e conexão.
- **Beijos antes de dormir:** Ao deitar, mesmo que estejam exaustos, um beijo demorado pode servir como um lembrete de afeto e desejo.
- **Segurar as mãos:** Durante conversas, refeições ou caminhadas, segurem as mãos para manter uma conexão física constante e simples.
- **Toques suaves:** Um toque carinhoso nas costas enquanto o outro prepara o jantar, ou no rosto durante uma conversa, pode ser uma forma sutil de demonstrar afeição.





Exercício de Intimidade e Sedução: Banho a Dois

Objetivo: Este exercício cria uma oportunidade de fortalecer o desejo e a intimidade. Promovendo conexão física e emocional entre o casal por meio de um momento íntimo no chuveiro.

Instruções:

- 1. Convite ao banho:** Durante o dia, convide o parceiro, para o banho juntos, pode ser através de mensagem ou uma ligação inesperada, deixe claro o seu desejo pelo momento.
- 2. Prepare o ambiente:** Antes de entrar no banho, ajuste a iluminação para uma luz suave ou use velas. Escolha uma música calma para criar um ambiente relaxante e sensual.
- 3. Entrem juntos no chuveiro:** Comecem devagar, sentindo a água quente e se permitindo relaxar. Evitem conversas sérias; o foco deve ser a presença e o toque um do outro.
- 4. Troca de toques suaves:** Use as mãos para massagear suavemente os ombros, costas e pescoço do parceiro, aplicando shampoo ou sabonete com carinho. Mantenham o contato visual sempre que possível.
- 5. Explore o toque:** Alternem entre toques gentis e mais firmes, prestando atenção às reações do outro. Deixe o momento fluir de forma natural e sensual.

Exercício: Explorando Novas Formas de Intimidade

Objetivo: Redescobrir a intimidade e fortalecer o vínculo com o parceiro de maneira criativa e envolvente. A maternidade transforma a dinâmica do relacionamento, especialmente no que diz respeito à intimidade física. Ao abrir espaço para novas formas de conexão, você e seu parceiro podem descobrir maneiras criativas e satisfatórias de manter a chama acesa.

Dicas:

1. Novas práticas: Em vez de seguirem uma rotina pré-estabelecida de intimidade, tentar explorar novas formas de prazer com vibradores, anéis penianos e géis próprios para serem utilizados nas regiões íntimas, podem abrir um universo de possibilidades. Essas ferramentas são eficazes para aumentar a intensidade do orgasmo, permitindo que cada pessoa descubra novas fontes de prazer e redescubra sua sexualidade de forma segura e eficiente.

2. Tempo de Preliminares: Dedique mais tempo às preliminares, com carícias lentas e olhares profundos, criando um clima de sedução sem pressa.



3. Exploração de Fantasias: Criem um momento para falar sobre fantasias, mesmo que nunca tenham sido abordadas antes. Essas conversas devem ser sem julgamento, criando um espaço para que ambos possam expressar seus desejos de forma segura. Podem até jogar um jogo de cartas de fantasias para iniciar a conversa.



4. Momentos fora do quarto: Explore a intimidade em diferentes ambientes da casa. Pode ser um momento de carinho no sofá, beijos ardentes na cozinha, ou até uma massagem mais ousada no jardim. Deixem claro o que cada um sente falta ou gostaria de explorar, respeitando sempre o conforto do parceiro.

5. Sussurros no ouvido: Aproveite momentos íntimos para sussurrar palavras de carinho ou desejo no ouvido do parceiro, criando uma atmosfera de proximidade e excitação.

6. Toques nos pés ou pernas: Durante o jantar ou enquanto estão sentados juntos, toque suavemente os pés ou pernas do parceiro por baixo da mesa para criar um vínculo silencioso e íntimo.

3. REDESCOBRINDO A PAIXÃO NO RELACIONAMENTO

Após a chegada dos filhos, é natural que o foco do casal mude, mas é importante dedicar tempo e energia para manter a conexão romântica viva. Pequenos gestos e momentos de carinho podem fazer uma grande diferença.



Exercício: Surpresas Românticas e Novas Aventuras

Objetivo: Manter a chama acesa através de pequenos gestos e surpresas que quebrem a rotina. Aumentar a excitação e o desejo ao longo do dia através de antecipações sutis e criativas.

Como Fazer:

1. Escolha um pequeno gesto de carinho para o seu parceiro, que demonstre apreço e cuidado, mesmo que vocês estejam ocupados com a rotina. Realize o gesto espontaneamente, sem uma data ou ocasião especial, tornando-o uma surpresa positiva.

Exemplos de Gestos de Carinho:

- **Mensagens de Agradecimento:** Enviar uma mensagem ao longo do dia dizendo o quanto você aprecia a parceria dele(a), por exemplo: "Obrigada por ser tão incrível com as crianças."
- **Café da Manhã Surpresa:** Prepare o café da manhã favorito dele(a) e deixe na cama ou pronto na mesa para quando acordar.
- **Presentes Simbólicos:** Não precisa ser nada caro – algo simbólico, como a comida ou bebida favorita do parceiro(a), pode mostrar que você pensa nele(a).



2. Planeje uma pequena surpresa romântica, algo que não exija grandes preparativos, mas que demonstre atenção e carinho. Deixe pistas ao longo do dia ou apenas surpreenda seu parceiro(a) quando ele(a) menos esperar.

Exemplos de Surpresas:

- **Noite de Massagem em Casa:** Proporcione uma massagem relaxante no final do dia, usando óleos essenciais ou loção, criando um momento íntimo.

- **Jantar ao Ar Livre:** Aproveite uma noite tranquila para preparar um jantar simples no quintal ou na varanda, criando uma atmosfera diferente com velas e uma música suave.
- **Lista de Razões:** Escreva uma lista de "10 razões pelas quais te amo" e deixe em um lugar onde seu parceiro(a) encontrará, como na mesa de trabalho ou na cama.

3. Escolham uma atividade ou hobby novo que ambos possam aprender juntos, como cozinhar, pintar ou fazer um passeio diferente.

Exemplos de Atividades:

- **Hobby Compartilhado:** Descubra algo que vocês sempre quiseram aprender e façam juntos – pode ser um curso online de culinária ou até mesmo uma sessão de jardinagem em casa.
- **Viagem Rápida:** Se possível, programem uma pequena escapada de fim de semana para um local tranquilo, onde possam se reconectar sem interrupções.



CONCLUSÃO

Reencontrar a sensualidade e a autoconfiança após a maternidade é uma jornada que exige tempo, dedicação e amor-próprio. Essa transformação é um processo contínuo que se desdobra em pequenos passos, e é fundamental lembrar que não há um prazo fixo para essa redescoberta. Cada mulher vive essa experiência de maneira única, e é normal sentir-se sobrecarregada em alguns momentos.



Permita-se a Exploração

Dê a si mesma a permissão para explorar novas facetas da sua identidade. Experimente diferentes práticas que ressoem com você, seja a dança, a meditação, o autocuidado ou a expressão artística. Não tenha medo de tentar e errar; cada tentativa é uma oportunidade de aprender algo novo sobre si mesma. A exploração é parte da jornada e pode abrir portas para redescobrir a confiança e a sensualidade que sempre estiveram dentro de você.

Valorize o Processo

Aprecie cada passo dessa jornada. Reconheça as pequenas vitórias, como um momento em que você se sente confiante em uma roupa que ama ou um instante em que se olha no espelho e se sente bem com a própria imagem. Cada uma dessas experiências contribui para a construção da sua autoconfiança. Celebre essas conquistas e lembre-se de que a jornada é tão importante quanto o destino final.



Reafirme Sua Essência

Você é merecedora de todo o amor e felicidade que busca. A maternidade é apenas uma parte da sua identidade; sua essência feminina e sensualidade continuam sendo uma parte importante de quem você é. Valorize as múltiplas dimensões que compõem sua vida: mãe, esposa, profissional e mulher. Cada uma delas contribui para o seu ser completo. Não se esqueça de que sua individualidade é uma fonte de força e beleza.

Cultive o Amor-Próprio

Ao longo deste eBook, você teve a oportunidade de explorar exercícios e práticas que incentivam o amor-próprio.

Continue incorporando essas práticas no seu dia a dia. O amor-próprio não é apenas um estado emocional; é um compromisso contínuo que exige cuidado e atenção. Ao se tratar com gentileza e respeito, você não apenas melhora sua autoestima, mas também se torna um exemplo positivo para seus filhos, mostrando a eles a importância de se amarem e se respeitarem.



Um Convite à Autenticidade

Por fim, este é um convite à autenticidade. Permita-se ser vulnerável e autêntica em sua jornada. A beleza da maternidade é que, apesar dos desafios, ela também oferece uma oportunidade para uma nova descoberta de si mesma.

Ao aceitar e abraçar suas mudanças, você cria um espaço para que a sua sensualidade floresça, tornando-se uma expressão natural e genuína da mulher que você é.



Priscila Silva
Psicanalista Clínica



Esse eBook foi desenvolvido com carinho para todas as mulheres que buscam reencontrar a conexão com si mesmas após a maternidade.

Direitos Reservados ©2025

eBook Criado por Priscila Silva - Psicanalista, Enfermeira em Saúde Mental e Educadora em Saúde.