

DOMMA

Guía para encender tu libido

¿Es posible evitar que el deseo muera en la madurez?

1 | ¿Sabrías diferenciar deseo y libido?

La **libido** es el **impulso sexual** fisiológico de una persona. Se trata de un componente biológico que está estrechamente relacionado con nuestros niveles hormonales, salud, alimentación, genética... La **libido puede descender en distintas etapas de nuestra vida** como el postparto, épocas de estrés o en la madurez.

Sin embargo, el **deseo sexual** tiene un componente más **emocional**: es esa chispa que enciende la llama de nuestra pasión y nos impulsa a buscar la actividad sexual.

Sigue por aquí para encontrarla...



2 | El deseo se enciende en tu mente

¿Sabías que nuestros pensamientos influyen en cómo experimentamos la sexualidad y en nuestra capacidad para disfrutar?



Imagina que tienes una lista interminable de preocupaciones. ¡Así es imposible que te concentres en el momento presente! Debemos aprender a dejar todas esas preocupaciones al otro lado de la puerta (y de nuestro cerebro) para que puedan entrar otros estímulos. Así será mucho más fácil conectar con el momento sexual. ¡Ojo, sea con la pareja o tu sola!

Nuestra **excitación** sexual empieza con una desconexión del cerebro

Louann Brizandine
El cerebro femenino



Para que los impulsos lleguen a los centros de placer y podamos disfrutar de un **orgasmo**, necesitamos que la **amígdala** (el centro del miedo y la ansiedad) esté **desconectada**.



3 | ¿Tu intimidad está en tu lista de prioridades?

¿Cuánto tiempo dedicas a tu intimidad, a tu sexualidad?

La sexualidad necesita un espacio en el que **crecer y existir**. Es vital encontrar un espacio en el que solo estés tú y conectes contigo. A menudo, las parejas que llevan tiempo juntas **pierden su individualidad o intimidad**, y eso hace que el deseo descienda en picado.

Pero... Déjame decirte que tu sexualidad va mucho más allá de tu pareja.

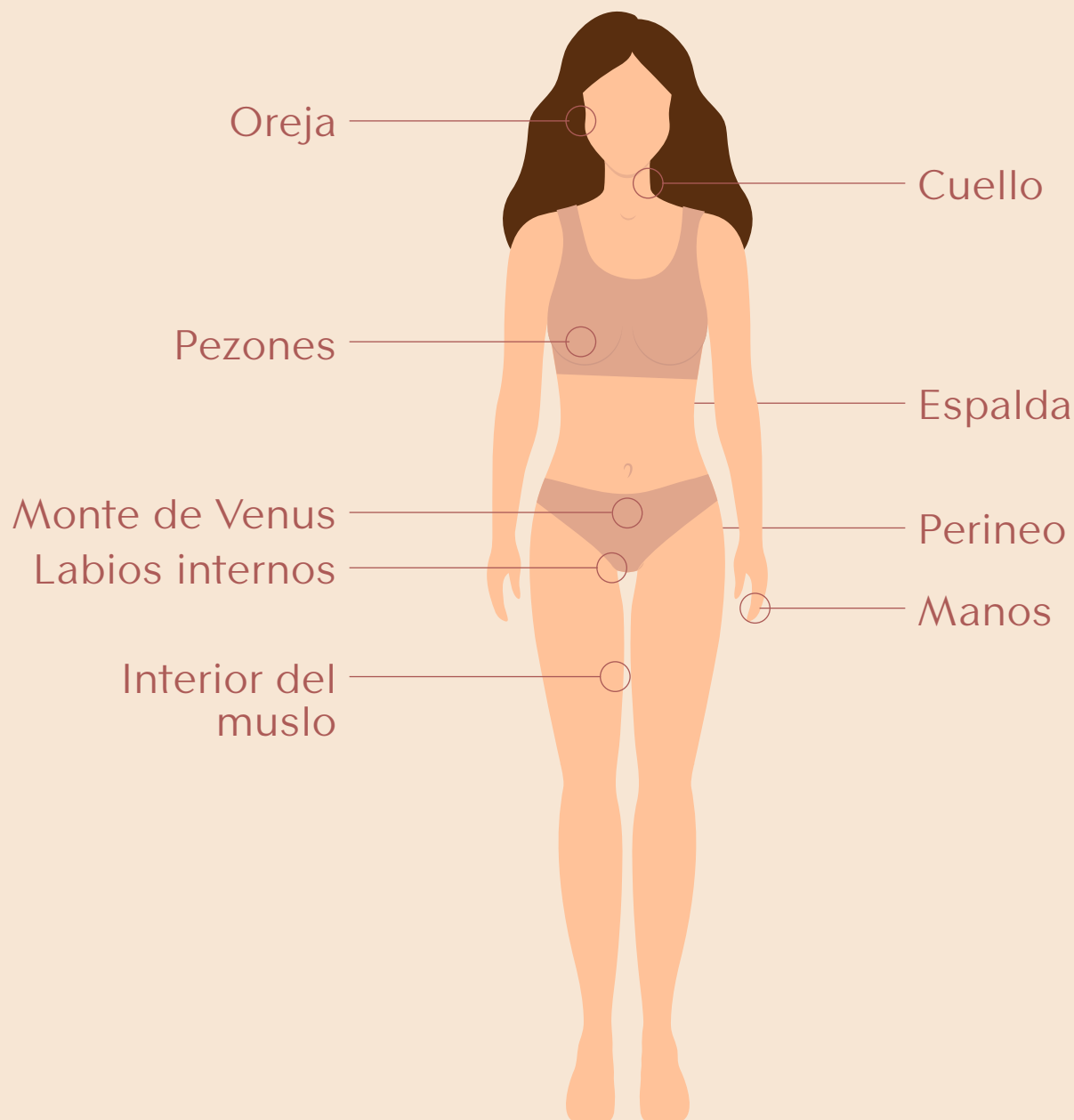


En una relación de pareja, mantener la individualidad es clave para mantener una **conexión saludable**. Es fácil caer en la rutina y olvidar que cada persona tiene sus **propias necesidades y deseos**.

¡Tómate un tiempo para cuidar de ti misma! Eso mejorará tu autoestima, tu capacidad de comunicarte con tu pareja y de relacionarte con tu sexualidad.

4 | Tu sexualidad más allá de tus genitales

¡Atrévete a descubrir todas tus partes erógenas!



Todas estas zonas **pueden resultar muy excitantes**, y pueden ser estimuladas con caricias suaves o incluso con la ayuda de juguetes sexuales ¡Haz volar tu imaginación!



5 | ¿Te has preguntado alguna vez...?

¿Cómo puedo mejorar mi autoestima fuera y dentro de la cama?

¿Qué tipo de historia sexual has tenido?

¿Sabes cómo afecta esto a tu sexualidad hoy?

¿Te gustaría mejorar la comunicación con tu pareja? ¿Y vuestros encuentros íntimos?

¿Sabes lo que te gusta, y lo que no? ¿Dedicas tiempo al autoplacer?

¿Cuánto tiempo dirías que destinas a la semana a ti misma?

¿Cómo voy a tener ganas de tener relaciones íntimas si me duele o me molesta?

¿Te atreves con los juguetes sexuales?

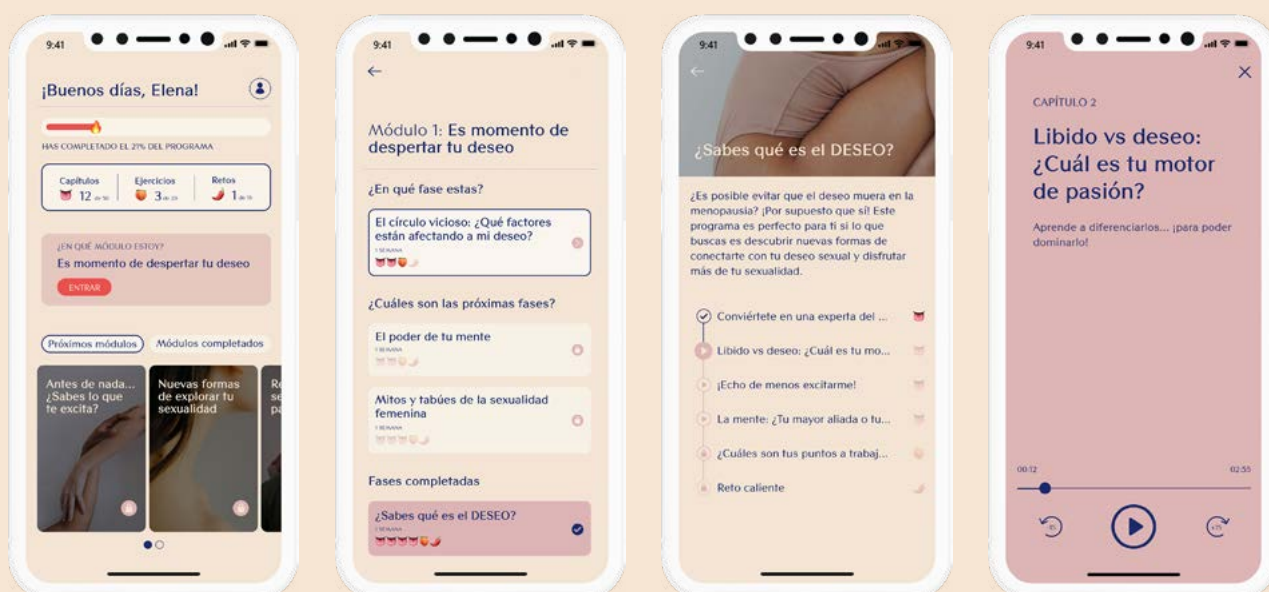
¿La libido está destinada a morir cuando llegamos a la madurez? ¿Qué formas tenemos de reactivarla?

Si quieres resolver todas estas dudas... Desde DOMMA hemos trabajado en un **nuevo programa digital** enfocado a **aumentar la libido en la menopausia**, con contenido teórico y práctico asesorado por expertas en salud sexual de la mujer.

Descúbrelo tú misma accediendo al **primer módulo gratis** siguiendo estos 3 pasos:

- 1 Haz clic en el botón de abajo para ir a la página del programa
- 2 Añade el producto al carrito y finaliza tu compra (el precio son 0€)
- 3 Te enviaremos un email con las credenciales para que accedas al módulo gratis

HAZ CLIC AQUÍ



El deseo y la libido no se han ido para siempre. Solo debes encenderlo de nuevo.

Únete a todas nuestras redes sociales y si tienes cualquier consulta, puedes escribirnos por **WhatsApp** o llamarnos por **teléfono** a **+34 613 152 397**.



DOMMA © 2023 Todos los derechos reservados