

[Download free ebook] File size: 41.Mb

Bien vivre sa sexualit

Bien vivre sa sexualité



Dr François-Xavier Poudat



Par François-Xavier Poudat
DOC | *audiobook | ebooks |
Download PDF | ePub

Dtails sur le produit Rang parmi les ventes : #170543 dans eBooksPubli le: 2004-09-03Sorti le: 2004-09-03Format: Ebook Kindle

[Download free ebook] Bien vivre sa sexualit

Par François-Xavier Poudat : Bien vivre sa sexualit before purchasing it in order to gage whether or not it would be worth my time, and all praised Bien vivre sa sexualit:

Download

Read Online

Description :

Prsentation de l'diteurComment bien vivre sa sexualit ? Peut-on spanoir en harmonie avec son partenaire ? Que faire en cas de baisse de dsir ? Dabsence de plaisir ? De douleur lors des rapports sexuels ? De panne drection, etc. ? Bien vivre sa sexualit passe dabord par une bonne connaissance de soi, de son corps, de sa libido et par une meilleure comprhension de lautre et de ses attentes.Sans tabous, François-Xavier Poudat explique les comportements sexuels masculins et fminins et nous dvoile ce qui se cache derriere certains blocages, souvent dus des ides toutes faites. Pour en finir avec les troubles sexuels (anorgasmie, jaculation prcoce, trouble de lrection), lauteur propose des solutions et des programmes thrapeutiques efficaces constitus dexercices pratiquer seul ou deux.Un manuel du plaisir pour tous ceux qui veulent enrichir leur sexualit et leur vie de couple.Franois-Xavier Poudat est psychiatre et sexologue, spcialiste des thrapies comportementales et cognitives et des thrapies de couple. Il enseigne la sexologie luniversit de Nantes.Prsentation de l'diteurComment bien vivre sa sexualit ? Peut-on spanoir en harmonie avec son partenaire ? Que faire en cas de baisse de dsir ? Dabsence de plaisir ? De douleur lors des rapports sexuels ? De panne drection, etc. ? Bien vivre sa sexualit passe dabord par une bonne connaissance de soi, de son

corps, de sa libido et par une meilleure compréhension de l'autre et de ses attentes. Sans tabous, François-Xavier Poudat explique les comportements sexuels masculins et féminins et nous dévoile ce qui se cache derrière certains blocages, souvent dus des idées toutes faites. Pour en finir avec les troubles sexuels (anorgasmie, éjaculation précoce, trouble de l'érection), l'auteur propose des solutions et des programmes thérapeutiques efficaces constitués d'exercices à pratiquer seul ou deux. Un manuel du plaisir pour tous ceux qui veulent enrichir leur sexualité et leur vie de couple. François-Xavier Poudat est psychiatre et sexologue, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives et des thérapies de couple. Il enseigne la sexologie à l'université de Nantes. Biographie de l'auteur François-Xavier Poudat est psychiatre et sexologue, spécialiste des thérapies comportementales et cognitives et des thérapies de couple. Il enseigne la sexologie à l'université de Nantes. Il est l'auteur de *La Dépendance amoureuse. Quand le sexe et l'amour deviennent des drogues*.