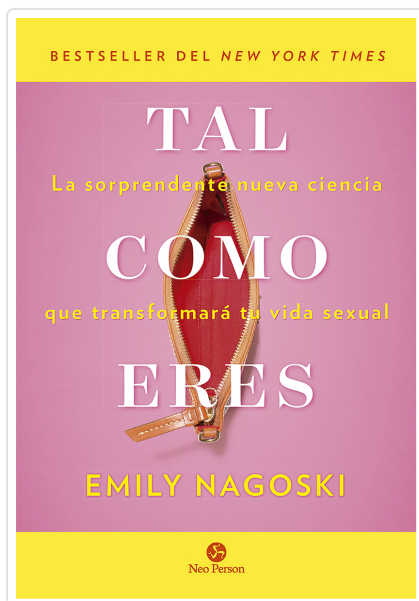


TAL COMO ERES



NAGOSKI, EMILY

SINOPSIS

En el siglo XX se creía que la sexualidad femenina era como la de los hombres pero $\frac{1}{2}$ descafeinada+, es decir, básicamente igual a la de ellos? pero no tan buena. Nadie entendía esos $\frac{1}{2}$ asuntos de mujeres+ tan complicados como son la respuesta genital, el deseo sexual o el orgasmo. Sin embargo, todo cambió cuando Emily Nagoski escribió Tal como eres. Basándose en las experiencias de miles de mujeres y en las investigaciones científicas más punteras, la autora revela las claves para potenciar el bienestar sexual femenino, que se basan en tres cuestiones esenciales: PISAR EL ACELERADOR O SOLTAR LOS FRENOS: La inmensa mayoría de las mujeres nos esforzamos por pisar el acelerador (la excitación), sin darnos cuenta de que primero tenemos que soltar los frenos (los mecanismos de inhibición) para ponernos en marcha. CONTROLAR EL CONTEXTO: Así como las cosquillas son divertidas en un contexto positivo e irritantes en uno negativo, casi cualquier sensación ?y muy en especial la respuesta sexual? requiere de un contexto positivo para resultar agradable. RECONOCER QUE EL DESEO LLEGA EN RESPUESTA AL PLACER: Todas esperamos que el deseo sexual sea espontáneo, es decir, que surja anticipando el placer; sin embargo, lo más habitual es que brote en respuesta a él. La Dra. Nagoski explica que lo que convierte la vida sexual en algo seguro y divertido no es lo que hacemos en la cama ni la forma o disposición de las partes anatómicas de nuestro cuerpo, sino cómo nos sentimos nosotras al respecto. Lejos de resultar factores periféricos, el estrés, el estado de ánimo, la confianza y la imagen corporal son piezas fundamentales de nuestro bienestar sexual, por lo que no debemos juzgarnos ni compararnos con nadie, sino abrazar nuestras propias respuestas sexuales en cada momento y honrarlas como las experiencias únicas que en realidad son. $\frac{1}{2}$ Una clase magistral sobre la ciencia del sexo+. IAN KERNER, terapeuta sexual y autor de Ellas llegan primero ...



Editorial	NEO PERSON
Materia	PAREJA - SEXUALIDAD
Colección	SIN COLECCION
EAN	9788415887577
Status	Disponible
Páginas	448
Tamaño	145xx23 mm.
Peso	1
Precio (Imp. inc.)	19,90€
Idioma	Español
Fecha de lanzamiento	27/05/2021

Títulos relacionados



YO MEREZCO
AMOR
RAY, SONDRA



ASI EN EL CIELO
COMO EN LA
TIERRA
PECK



DE LA
MEDICACION A LA
MEDITACION
OSHO



CONVIVIR CON EL
CAMBIO
MARKHAM, URSULA