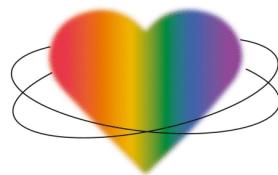


SOBREVIVIENDO EN EL MUNDO GAY

ADRIÁN CHICO

~~SOBREVIVIENDO~~ en el **MUNDO GAY**

UNA GUÍA PARA QUERERSE
Y QUERER CON ORGULLO

Editorial BRUGUERA

Materia [VSPM] AFIRMACIÓN
PERSONAL, MOTIVACIÓN,
AUTOESTIMA Y ACTITUD
MENTAL POSITIVA

EAN 9788402431226

Status Disponible

Páginas 264

Tamaño 150x230x0 mm.

Precio (Imp.
inc.) 19,95€

Idioma Español

Fecha de
lanzamiento 29/01/2026**Chico (@itsadrianchico), Adrián**

SINOPSIS

Una guía para aprender a querer y quererte con orgullo. No es fácil crecer como hombre gay, rodeado de estigmas, estereotipos y sin referentes. ¿Cómo y cuándo "salir del armario"? ¿Cómo se ve una relación gay sana y feliz? ¿Cómo ligar con otros hombres? No hay un manual para descubrir quién eres, a quién amas y cómo quieras vivir en un mundo que no está construido para tu experiencia... hasta ahora. En *Sobreviviendo en el mundo gay*, Adrián Chico, psicólogo y sexólogo, comparte sus experiencias personales, reflexiones, y aprendizajes dentro y fuera del consultorio, para ofrecer a los hombres gay una guía honesta sin prejuicios ni tapujos con la que aprender a vivir con autenticidad. Un libro indispensable para los hombres gay (sin importar su edad) y para quienes convivan con ellos y quieran comprender y acompañar mejor su experiencia. En este libro, encontrarás una guía para... * Comprender tu experiencia desde la infancia y adolescencia marcadas por la falta de referentes.

- * Salir del armario y comunicarte con tu entorno
- * Construir relaciones auténticas y los efectos del porno en la intimidad.
- * Entender el mundo digital y las apps: un análisis honesto de Grindr y otras plataformas de citas (y un glosario para comprender el lenguaje específico de estas plataformas).
- * Ejercicios prácticos: dinámicas y reflexiones diseñadas para reforzar la autocompasión, desmontar estereotipos y recuperar la confianza....