

# SOBREVIVIENDO EN EL MUNDO GAY



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 quieres 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....