

Bien vivre sa sexualité



Dr François-Xavier Poudat



Bien vivre sa sexualité

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

Bien vivre sa sexualité

François-Xavier Poudat

Bien vivre sa sexualité François-Xavier Poudat

 [Télécharger Bien vivre sa sexualité ...pdf](#)

 [Lire en ligne Bien vivre sa sexualité ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **Bien vivre sa sexualité François-Xavier Poudat**

268 pages

Présentation de l'éditeur

Comment bien vivre sa sexualité ? Peut-on s'épanouir en harmonie avec son partenaire ? Que faire en cas de baisse de désir ? D'absence de plaisir ? De douleur, lors des rapports sexuels ? De panne d'érection, etc. ?

Bien vivre sa sexualité passe d'abord 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 à 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 à 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.

Download and Read Online **Bien vivre sa sexualité François-Xavier Poudat** #FB5WJEX6UQA

Lire Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat pour ebook en ligne Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat à lire en ligne. Online Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat ebook Téléchargement PDF Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat Doc Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat Mobipocket Bien vivre sa sexualité par François-Xavier Poudat EPub

FB5WJEX6UQAFB5WJEX6UQAFB5WJEX6UQA