




La sexualité, c'est la santé !

Michel Lombard, Nathalie Chahine

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

La sexualité, c'est la santé ! Michel Lombard, Nathalie Chahine

 [Telecharger La sexualité, c'est la santé ! ...pdf](#)

 [Lire en Ligne La sexualité, c'est la santé ! ...pdf](#)

La sexualité, c'est la santé !

Michel Lombard, Nathalie Chahine

La sexualité, c'est la santé ! Michel Lombard, Nathalie Chahine

Téléchargez et lisez en ligne **La sexualité, c'est la santé ! Michel Lombard, Nathalie Chahine**

120 pages

Extrait

Une silhouette d'enfer

Pratiqué régulièrement, à raison de 2 à 3 fois par semaine, le sport «booste» les fonctions de l'organisme : le coeur, les poumons, les articulations, la circulation veineuse en tirent le meilleur parti. Avec des retombées directes sur la qualité de l'érection, l'endurance physique, l'audace d'entreprendre certaines positions acrobatiques... La ligne en bénéficie aussi : la dépense énergétique aide à garder un poids acceptable. En développant les muscles, le sport embellit la silhouette et ralentit le vieillissement corporel. Plus ferme, plus mince, on se sent tout de suite plus beau et plus désirable.

°°° Le bon conseil : choisissez un sport que vous aimez et que vous pratiquerez avec plaisir.

FANTASMES

Cultivez les vôtres : les fantasmes sont un appel au désir, une partie très vivante de nous qui exprime l'inconscient de notre sexualité. Un fantasme c'est quoi ? Une idée, une situation qui, en pensée, provoque un désir ou une excitation sexuelle. Tous les êtres humains en ont, plus ou moins souvent : ils témoignent de la vitalité de leur imaginaire, et nourrissent le désir.

Les réaliser ou pas, là n'est pas la question

Il existe deux sortes de fantasmes : ceux qu'on rêve de réaliser et ceux que l'on n'a pas envie de mettre en oeuvre. Quand on a envie de réaliser un fantasme, il faut voir pourquoi on ne le fait pas. Est-ce par timidité envers l'autre ? On peut penser que l'autre ne l'accepterait pas, et c'est une limite positive pour respecter son couple. (...) Présentation de l'éditeur

LA SEXUALITE, C'EST LA SANTÉ !

Le guide de référence indispensable

La sexualité enfin abordée comme la composante essentielle du bien-être et de la santé. Ce guide va vous permettre de comprendre et de connaître tous les aspects de la sexualité, vous montrer les liens existants entre la sexualité et un véritable équilibre de vie et va vous aider à aborder le sujet avec votre partenaire et vos proches.

Organisé de A à Z pour un accès rapide au sujet qui vous concerne.

Avec un index en fin d'ouvrage Biographie de l'auteur

Docteur Michel Lombard Médecin sexologue et président de l'A.PR.E.S., Association pluridisciplinaire de recherche et d'étude sur la sexualité. Nathalie Chahine Auteur et journaliste spécialiste de la santé.

Download and Read Online **La sexualité, c'est la santé ! Michel Lombard, Nathalie Chahine**

#80WDR9JK2OU

Lire La sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine pour ebook en ligneLa sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine 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 La sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine à lire en ligne. Online La sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine ebook Téléchargement PDFLa sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine DocLa sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine MobipocketLa sexualité, c'est la santé ! par Michel Lombard, Nathalie Chahine EPub

80WDR9JK2OU80WDR9JK2OU80WDR9JK2OU