

Sex & smile

Kamil Wojciechowski

Sex & smile

Kategorie:

Książki > Dla dorosłych > Poradniki > Relacje
Książki > Dla dorosłych > Dla małżeństw

47,90 zł

numer katalogowy: MS/0181
ISBN: 9788367960700
liczba stron: 268
format: 14 x 20,5 cm
oprawa: miękka
rok wydania: 2024

Autor książki i ćwiczeń, seksuolog-teolog, korzystając z wieloletniego doświadczenia w zakresie poradnictwa seksuologicznego, obala stereotypy i fałszywe przekonania na temat seksu oraz – dając elementarną wiedzę i narzędzia z zakresu seksuologii – podpowiada, jak zadbać o satysfakcjonujące życie seksualne w stałym związku i co zrobić, by seks małżeński był przyjemny, radosny i więziotwórczy.

BONUS: W książce znajdziesz scenariusz randki erotycznej.

Oczekujesz najlepszych rezultatów? Wybierz wersję masterclass z ćwiczeniami i prowadzeniem autora.

Zobacz, co kradnie Ci radość życia erotycznego i ciesz się intymną relacją w całej pełni.

Kamil Wojciechowski, seksuolog i teolog w jednej osobie (!), daje Ci książkę i ćwiczenia rozwojowe, które są jak skrzynka z narzędziami, aby seks zawsze był udany i satysfakcjonujący. Zapnijcie pasy, bo będzie KONKRETNIE, jak należy. Cała przyjemność po Waszej stronie!

CZEGO KONKRETNIE DOWIESZ SIĘ Z KSIĄŻKI?

- *Jak cieszyć się satysfakcjonującym seksem nawet po wielu latach bycia w związku?
- *Co zrobić, aby seks w małżeństwie był doświadczeniem radosnym i przyjemnym, a także by pozwalał na ugruntowanie więzi i bliskości między mężem i żoną?
- *Czym jest przyjemność w seksie i jak jej zaznawanie może pomóc zacieśnić więź małżeńską?
- *Skąd się bierze i czym jest wstyd?
- *Dlaczego nie zawsze mamy ochotę na seks i czy zawsze musimy ją mieć?
- *Jak reagować w sytuacji odmowy seksu w małżeństwie?
- *Czy można się „seksualnie dopasować”?
- *Jak „pracować” nad pożądaniem i czym jest pożądanie responsywne?
- *Co możemy zrobić (a czego nie robić), by mieć większą ochotę na seks, a tym samym rozniecić ogień w naszej sypialni?
- *Jak i po co rozmawiać o seksie i jak radzić sobie z blokadami komunikacyjnymi?
- *Jak jest zbudowany układ płciowy kobiety i mężczyzny i jak w zależności od płci przebiega cykl reakcji seksualnej?
- *Jakie mogą być źródła orgazmu u kobiet i jak może przebiegać orgazm (jak pomóc sobie albo partnerce w doświadczeniu orgazmu)?
- *Skąd biorą się zaburzenia erekcji i przedwczesny wytrysk i jak im zapobiegać?
- *Jakie seksualne oczekiwania względem ciała mają mężczyźni, a jakie kobiety – i jak te oczekiwania

przekładają się na przyjemność seksualną?

*Jak pracować z ciałem, aby seks był bardziej satysfakcjonujący (dotyk, przytulanie, dawanie i branie)?

*Czym jest normalność/nienormalność w seksie?

*Skąd biorą się erotyczne fantazje i co wyrażają?

*Jakie są style uprawiania seksu?

*Jak cieszyć się swoją seksualnością po urazach, zabiegach operacyjnych, w sytuacji przewlekłych chorób (np. depresji) albo gdy jedno z partnerów jest niepełnosprawne?

*Jak cieszyć się seksualnością w starości?

*Jakie są korzyści z częstego uprawiania seksu?