

Livre

**Auteur(s)** : Landry, Sébastien (1985-...) (Auteur)**Titre(s)** : Le désir sexuel [Texte imprimé] : le stimuler, le retrouver, alimenter la flamme ! / Sébastien Landry.**Editeur(s)** : Paris : Editions In press, DL 2020. ; Paris : Editions In press, DL 2020.**Collection(s)** : (Et si on allait mieux !).**Résumé** : Le désir sexuel fait partie intégrante de nos vies, mais le connaît-on vraiment ? Désir et sexualité sont profondément liés, et sont présents à tous les stades de la vie. Pourtant, il arrive que le vieillissement, la maladie ou une mauvaise hygiène de vie aient un impact négatif sur notre capacité à désirer. On ne le dit pas assez, mais le désir s'entretient ! Ainsi, pour mieux vivre sa sexualité, il est important de bien se connaître, d'être à l'écoute de son corps et de communiquer avec son partenaire. Ce livre fait le point sur ce qu'est réellement le désir chez la femme et chez l'homme physiquement et psychologiquement et sur la place de l'éducation et des croyances autour de la sexualité. Mais il s'attache surtout à détailler les différentes origines d'une baisse de la libido : troubles organiques, bouleversements hormonaux, sédentarité, construction d'une famille, dépression, disparition de l'imaginaire érotique. Et donne des conseils pratiques pour améliorer sa vie sexuelle, en respectant son rythme et celui de son partenaire : améliorer votre hygiène de vie, travailler son imaginaire, retrouver le plaisir... Et surtout, se laisser le temps de retrouver la flamme ! Sébastien Landry explore sans tabou et avec clarté les troubles du désir et offre de nombreuses solutions, ainsi que les conseils d'un spécialiste en psychosexologie, pour retrouver une vie sexuelle épanouissante.**Sujet(s)** : Désir Libido

## Exemplaires

Bibliothèque	Espace	Emplacement	Support	Cote	Utilisation	Situation	Date de retour	Consultation
Jacques-Mourichon	Adulte		Livre	155.3 LAN	Prêt normal	En rayon		