

Att vilja men inte kunna : om sex som gör ont Elin Lundberg



Ladda ner PDF

Varannan kvinna mellan 20 och 30 år i Sverige hade ont vid något av sina senaste samlag. Ca 13 % av alla kvinnor har svåra problem. Drömmen om in- och ut sex är så stark att den som får ont vid sex kan känna sig rädd, misslyckad och olycklig. Här får du ny kunskap om kropp och hjärna, redskap att övervinna eller hantera rädsla, och strategier att bete dig på nya sätt. Ny kunskap ihop med nya beteenden hjälper dig att må bättre. Du får följa fyra kvinnor och deras arbete med att göra förändringar och må bättre. Boken kan användas som kunskapskälla, som självhjälpbok eller i samtal med en kurator/psykolog/psykoterapeut som stöd. Boken kan även läsas av den som vill utveckla sitt sexliv och lära sig mer om relationer, tankar och känslor. Sagt om boken: Tänk om jag hade fått den här boken i min hand för tio år sedan. Vilken skillnad det hade gjort för mig och mitt sexliv. Tvåbarnsmamma med samlagssmärter Ett fantastiskt och genuint arbete, jag kommer att använda den mycket i framtiden! Barnmorska på ungdomsmottagning Missa inte denna pärla till bok! [] Boken är mycket välskriven. Genom varje kapitel går som en röd tråd en gedigen och väl sammanhållen kunskap, och därtill en god förmåga att enkelt och lättfattligt förmedla denna till andra. Varje kapitel känns lika angeläget och välskrivet. Boken innehåller helt enkelt allt det grundläggande om kropp och själ som jag själv önskar lära mina patienter, oavsett problematik. Margaretha Norling Socionom, sexualrådgivare och KBT-terapeut med grundläggande psykoterapikompetens

Ladda ner gratis Att vilja men inte kunna : om sex som gör ont gratis bok PDF Kindle

Forfatter: Elin Lundberg

Antall sider: 292

ISBN: 9789187523540

Format: PDF

Filstorrelse: 15.06 Mb

Ladda ner på 15 sekunder