

POR QUÉ EL BUEN SEXO ES IMPORTANTE

Nan Wise

Un libro claro, dinámico y práctico con información sorprendente y novedosa sobre los beneficios del sexo para el cerebro.

Nan Wise pone a nuestro alcance herramientas prácticas y reveladores casos extraídos de su experiencia como terapeuta sexual para mostrarnos, desde una base científica, cómo acceder a un inmenso potencial emocional y sexual que nos hará más inteligentes, felices y productivos.

El placer es importante. El sexo y el orgasmo son importantes. Así lo manifiesta la doctora en psicología Nan Wise, que está cambiando nuestra percepción del placer sexual a raíz de una serie de estudios pioneros en su campo. Sin embargo, vivimos una crisis de placer. Los principios hedonistas de la sociedad actual nos inducen a buscar la satisfacción a toda costa al mismo tiempo que nos empujan a evitar el dolor. Paradójicamente, esta búsqueda de satisfacción constante acaba por desequilibrar nuestros sistemas emocionales en el plano neurológico. ¿El resultado? Ansiedad, tristeza, depresión, adicciones, sensación de vacío y enfermedades físicas. Lo que antes nos satisfacía ya no nos emociona lo suficiente para sacarnos de ese estado de apatía que se conoce como «regulación emocional a la baja». En el aspecto biológico, nuestro sistema emocional está tan desequilibrado que, literalmente, dejamos de sentir placer y, en ocasiones, dejamos de buscarlo.

El estudio de la sexualidad nos ofrece las claves y las herramientas que necesitamos para reequilibrar la química cerebral. Podemos movilizar nuestro sistema emocional de tal modo que nos sintamos renovados y empoderados, y así desarrollar una «inteligencia operativa» para recuperar la motivación

Nan Wise presenta en este libro un apasionante estudio sobre los motivos que nos llevan a desconectar del placer y aporta las herramientas necesarias para recuperar la felicidad, la curiosidad y el deseo en todos los aspectos de la vida, incluido el sexual. A lo largo de sus páginas, encontraremos consejos y ejercicios para reequilibrar estas emociones y retomar el control sobre nuestra capacidad de buscar y obtener el placer, descubriendo la importancia de experimentar la propia plenitud sexual.



Colección:
Urano Divulgación
P.V.P.: 17€
288 páginas
Lanzamiento:
septiembre de 2021

Nan Wise

Es doctora en psicología, especializada en neurociencia cognitiva, psicoterapeuta sexual y especialista en relaciones con más de tres décadas de experiencia. Saltó a la fama cuando sus estudios revelaron que el orgasmo femenino activa hasta ochenta regiones del cerebro que en circunstancias normales están adormecidas. Impulsada por el deseo de entender cómo trabaja el cerebro para crear estados de ánimo y conductas, obtuvo en 2014 un doctorado en neurociencia cognitiva en Rutgers-Newark. Sus investigaciones, que han recibido atención internacional por parte de la ciencia y los medios, buscan rellenar los huecos en la literatura científica relativa a las bases neurológicas de la sexualidad humana.



«Siempre he sabido instintivamente que el buen sexo está ligado a la felicidad y el mal sexo es un desencadenante probable de la infelicidad. Año tras año, cliente tras cliente, independientemente del buen funcionamiento de una persona en su vida, si alguien tenía un problema emocional, siempre había algo mal o algo que faltaba en su vida sexual.»

Nan Wise