



Elizabeth Davis

Sex in jedem Lebensalter

Ein Wegbegleiter für Frauen

Ratgeber, Orlanda Verlag, 291 Seiten, ISBN 978-3-936937-50-3

Jede Frau erfährt im Laufe ihres Lebens einschneidende Veränderungen in ihrer Sexualität. Die Gesundheitsexpertin Elizabeth Davis beschreibt behutsam, offen und klar, wie sich die sexuellen Phasen einer Frau gestalten können und liefert damit ein facettenreiches Bild weiblicher Lust und Unlust - von der ersten sexuellen Regung bis zum Sex in den Wechseljahren und im Alter. Die Autorin lässt Frauen selbst zu Wort kommen, geht darauf ein, wie weibliches Begehren durch Schwangerschaft und Geburt, Kindererziehung, Stress, Trauer und Kreativität beeinflusst wird und welche Rolle allgemeine Krisen, Beziehungsturbulenzen und sexuelle Gewalt spielen können. Ein interessanter Ratgeber für Frauen jeden Alters und jeder sexuellen Orientierung, der neben naturheilkundlichen Tipps zur Linderung gynäkologischer Beschwerden auch Übergangsrituale und Ernährungsratschläge enthält.

Aus dem Inhalt:

- Sexuelles Erwachen
- Der Tanz mit den Hormonen
- Sex nach der Geburt eines Babys
- Sexuelle Veränderung in der Menopause
- Sex im Alter: Es kann noch besser werden!
- Abstinenz: Zeit, sich selbst zu lieben

Monika Vucsak, Frauengesundheitszentrum