

SERVICE
DE PRESSE
ÉDITIONS
ALBIN MICHEL



| EN LIBRAIRIE
Le 3 octobre 2019

Moins de stress grâce au sexe !

Magali Croset-Calisto

| LE LIVRE

Vous êtes stressé(e) ? Nous avons la solution !

S'il y a bien un mal du siècle, c'est le stress. En couple, en famille, en voiture, dans le métro, en vacances, au bureau, le stress s'insinue partout et ne nous lâche plus.

Les conséquences sont multiples : irritabilité, dépressions, burn-out, hypertension... et ce, jusque dans l'intimité ! Éjaculations précoces, angoisses de performance, dysfonctions érectiles chez les hommes ; états de charge mentale, douleurs vulvo-vaginales, baisses de libido chez les femmes ; addictions, anorgasmies et infertilité dans les couples... le stress touche tout le monde et à tout niveau.

Que faire pour réduire le stress et améliorer la satisfaction sexuelle ? Magali Croset-Calisto vous donne les solutions en expliquant concrètement **comment stress et sexe font bon ménage**.

Bien sûr, le sexe peut être aussi un facteur de stress. Mais lorsqu'il est bien vécu, il nous sauve par ses effets bénéfiques sur les défenses immunitaires et le système cardiovasculaire. Il stimule également les facultés mentales, facilite le sommeil et joue un rôle d'antidépresseur.

Moins de stress grâce au sexe présente des exercices inédits comme le « sex-time », le jeu des fantasmes ou encore le « slow-sex » pour exploiter l'incroyable « potentiel orgasmique » du stress.

Concret et accessible, ce livre démontre qu'à chaque moment de stress, il y a une « sex-solution » !

**Un nouvel éclairage sur les liens
très étroits entre stress et sexe**

| L'AUTEURE

Magali Croset-Calisto est sexologue clinicienne, psychologue, spécialisée dans le domaine des addictions. Elle reçoit dans son cabinet à Paris 16^e. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages.

224 pages | format 145 x 225 mm | broché | env. 17,90 €

| ATTACHÉE DE PRESSE Agnès Séverin 06 10 37 45 04 agnes.severin@orange.fr