GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Cómo llevar una vida íntima sana y placentera

Actualidad Empresarial | 19/05/2022 | 00:00

La Doctora Paloma Pérez del Pozo, autora del libro Estilo de vida saludable, describe la importancia de llevar una vida íntima sana y placentera.

Es importante fomentar una buena salud sexual porque mantener dos veces por semana relaciones íntimas relaja, vence el estrés y la ansiedad, el insomnio, ayuda a conciliar el sueño, fortalece el suelo pélvico evitando la incontinencia urinaria en las mujeres, reduce en un 30 % la incidencia o probabilidad de contraer un cáncer de próstata en hombres y de contraer un cáncer de mama en mujeres. Asimismo, reduce la hipertensión arterial y mejora la circulación sanguínea. También aumentan las defensas.

La libido se estimula con una buena relajación mental, dormir bien por la noche, ejercicio físico moderado, evitar el consumo de tabaco. También son beneficiosos determinados alimentos que son afrodisíacos como el chocolate, las fresas, las ostras, el plátano, los espárragos, los higos, los mangos, la sandía, la miel y la canela.

Consejos de la Dra. Paloma Pérez del Pozo

Las relaciones deben ser sanas y placenteras, siendo aconsejable una terapia en las personas que padezcan disfunciones como frigidez, impotencia, eyaculación precoz masculina, vaginismo y otras con un psicólogo que trate la causa psíquica de dichas disfunciones y ejercicios de terapia que entrenen y ayuden a la pareja a superar las disfunciones.

También es aconsejable el uso del preservativo masculino y mantener una buena higiene genital para evitar las enfermedades de transmisión sexual que son infecciones como clamidiasis, gonococias, sífilis, herpes genital y otras.

El uso de anticonceptivos debe ser adecuado, pudiendo elegir entre métodos como los preservativos, los anticonceptivos y el dispositivo intrauterino.

Las publicaciones de Paloma Pérez del Pozo

La Doctora Paloma Pérez del Pozo, en su página web, tiene publicadas distintas entradas, como por ejemplo los beneficios de la salud sexual, relajarse con las relaciones íntimas, medidas para mejorar la libido, la terapia, las enfermedades de transmisión sexual, los métodos anticonceptivos más eficaces, los trastornos menstruales comunes, la menopausia y

andropausia, el cáncer urológico y la prevención del cáncer de mama.

El libro Estilo de vida saludable aporta una información más completa y extensa sobre el tema. Es posible adquirirlo desde tan solo 5 euros en formato PDF y en formato papel con las imágenes en blanco y negro y en color en la Casa del Libro, Amazon y otras librerías.

En la feria del libro de Madrid la Doctora Paloma Pérez del Pozo venderá el libro Estilo de vida saludable en la caseta número 86 de la Librería Diwan desde el 27 de mayo al 12 de junio de 2022. Firmará ejemplares del libro, así como del poemario El vuelo y del libro infantil El baúl de mis fantasías el miércoles día 8 de junio a partir de las 17:30 de la tarde.

También asistirá a la feria del libro de Nuevo Batzán los días 17 y 18 de junio de 2022 con la caseta de la asociación nacional verso abierto.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/174893-como-llevar-una-vida-intima-sana-y-placentera.htm