

# Ingen skam i kroppen : frigör din sexuella kraft



<b>ISBN:</b>	9789197591843
<b>Författare:</b>	Charlotte Rudenstam
<b>Förlag:</b>	Encourager
<b>Kategori:</b>	Sex & sexualitet, sexhandböcker
<b>Utgivningsdatum:</b>	2013-06-04

[Ingen skam i kroppen : frigör din sexuella kraft.pdf](#)

[Ingen skam i kroppen : frigör din sexuella kraft.epub](#)

Ingen skam i kroppen är en bok som handlar om kvinnors sexualitet - och rätten att vara sexuell. Boken är fylld av övningar, reflektioner, meditationer och tankar som hjälper dig att känna dig så trygg i dig själv att du får större möjlighet att leva ditt liv precis som du vill och även låta din sexuella energi få sin givna plats.

Många kvinnor har känt att deras sexualitet varit skambelagd, av föräldrar, av samhället och till och med av dem själva.

Men varför är det så? Varför finns det så många tabun kring det som är en av våra starkaste drifter? Vad kan och vill du göra för att släppa dina rädslor, för att hitta tillbaka till dig själv och sluta känna skam? I bokens första del beskriver författaren sin resa från skam till lust, från förnekande till bejakande. Den andra delen handlar om din resa. Tonen i boken är vänlig, tillåtande och öppen. Du får möjligheter att reflektera över vem du är i allmänhet och ditt förhållande till din sexualitet i synnerhet. Det finns många konkreta övningar för dig som vill få ökad självkänedom och som stimulerar din sinnlighet. "Ett bra komplement till min bok Orgasmera mera. En användbar och sinnlig bok, som visar att kropp och själ hör ihop också när det gäller sexualitet och sensualitet. Ingen ska i kroppen är en bok jag varmt rekommenderar." Ylva Franzén, erotikpedagog och författare Charlotte Rudenstam är författare, inspiratör och sexsibilitycoach.

Hon har skrivit flera böcker, bland dem Börja tala (Ordfront), Bättre relationer på jobbet (Liber) samt e-boken 100% Charlotte (Encourager). Hon bloggar dagligen på <http://lustochliv.blogspot.se/>.

Hemsida: [charlotterudenstam.se](http://charlotterudenstam.se)

Här får du många tips om hur du kan. Här får du många tips om hur du kan. Här får du många tips om hur du kan. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Här får du många tips om hur du kan. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Här får du många tips om hur du kan. Här får du många tips om hur du kan.

Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Här finner du viktig information om din hälsa och förklaring till varför ditt liv ser ut som det gör. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet. Åldersskillnad på Möja uppstår när den 18-åriga flickan blir hungrig på en äldre man på dansgolvet.