



## **Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances

*Isabelle Nicolas, Didier Nicolas*

**Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances** Isabelle Nicolas, Didier Nicolas

 [Télécharger](#) Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les mé ...pdf

 [Lire en ligne](#) Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les m ...pdf

## Téléchargez et lisez en ligne **Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances** Isabelle Nicolas, Didier Nicolas

---

80 pages

Extrait

Introduction

Aujourd'hui, de nombreux couples voudraient planifier les naissances sans recourir à des moyens chimiques ou mécaniques. Pour ces raisons, ou pour d'autres, beaucoup sont attirés par les méthodes de planification familiale naturelle (PFN) et recherchent une information fiable et scientifique sur le sujet. Or, peu nombreux sont les professionnels sérieusement formés à ces méthodes et capables de répondre à leurs questions : En quoi consistent ces méthodes ? Sont-elles faciles à mettre en place ? Sont-elles vraiment fiables ? Ne s'agit-il pas plutôt de «recettes de grand-mère» ? Comment les utiliser concrètement ? Peut-on se faire aider ? Ne sont-elles pas trop difficiles à vivre ? Est-il vraiment possible pour un couple de supporter les périodes de continence qu'elles requièrent ?

Il existe aujourd'hui deux grandes méthodes de planification familiale naturelle qui, contrairement à une idée reçue, sont d'une très grande fiabilité, pourvu qu'on les pratique avec application et qu'on ne les confonde pas avec certaines pseudo-méthodes non fiables. Ces deux méthodes sont :

- la méthode Billings, qui s'appuie sur l'observation de la glaire uniquement ;
- la méthode sympto-thermique, présentée plus longuement dans cet ouvrage, qui croise l'observation de plusieurs signes simples, principalement l'aspect de la glaire et la température.

À partir de ces observations, le couple peut déterminer avec assurance s'il est fertile ou non. Selon qu'il veut différer une naissance ou favoriser la conception d'un enfant, le couple choisira alors d'avoir des unions sexuelles ou de les différer.

Avec ce livre simple, clair et didactique, vous disposez de fondements solides qui vous aideront à mettre en place une méthode de planification familiale naturelle dans votre couple. Vous pourrez utilement les compléter en vous faisant accompagner par une personne compétente, en particulier si vous rencontrez des difficultés à vivre aisément ces méthodes. Il existe des réseaux de moniteurs disponibles et formés pour vous aider. Pour être pleinement efficaces, ces méthodes nécessitent d'être prises au sérieux. Elles sont simples, mais réclament un peu de rigueur. À l'heure où l'on se fait accompagner ou coacher par des spécialistes dans tant de domaines, ne soyons pas gênés de nous faire aider dans celui-ci !

En vivant ces méthodes qui respectent en profondeur votre corps et votre couple, vous découvrirez qu'elles permettent de faire grandir l'amour et la communication entre vous. Tel est l'objectif de ce livre : vous aider à mettre en place un nouvel art de vivre votre sexualité au service de votre amour et de votre fécondité.

Présentation de l'éditeur

Aujourd'hui, de plus en plus de couples sont attirés par les méthodes de planification familiale naturelle.

En quoi consistent ces méthodes naturelles ?

Sont-elles fiables ?

Ne sont-elles pas trop contraignantes ?

Comment les utiliser ?

Il existe aujourd'hui deux grandes méthodes de planification familiale naturelle : la méthode sympto-thermique et la méthode Billings. Appuyé sur des travaux scientifiques solides, ce livre présente ces deux méthodes, en détaillant surtout la première. Simple, clair et didactique, il enseigne aux couples comment

déterminer par eux-mêmes avec assurance les périodes de fertilité et d'infertilité.

Lorsqu'elles sont bien vécues, les méthodes naturelles favorisent la communication, l'harmonie sexuelle, l'épanouissement amoureux et la communion au sein du couple.

Isabelle et Didier Nicolas sont conseillers en planification familiale naturelle. Isabelle est conseillère conjugale et familiale.

Isabelle Écochard est médecin. Depuis 25 ans, elle enseigne la planification familiale naturelle dans un centre hospitalier. Biographie de l'auteur

Isabelle et Didier Nicolas sont moniteurs en méthode d'auto-observation, ils animent des conférences sur la sexualité auprès des couples et des jeunes. Isabelle est conseillère conjugale et familiale. Didier est enseignant.

Download and Read Online Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances Isabelle Nicolas, Didier Nicolas #Z0135OPW8IC

Lire Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas pour ebook en ligne Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas à lire en ligne. Online Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas ebook Téléchargement PDF Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas Doc Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas Mobipocket Vivre autrement sa sexualité : Découvrir les méthodes naturelles de régulation des naissances par Isabelle Nicolas, Didier Nicolas EPub

**Z0135OPW8ICZ0135OPW8ICZ0135OPW8IC**