Knjiga tjedna: "Budi kakva jesi"

Doktorica Emily Nagoski napisala je važnu knjigu o seksualnoj želji, o tome zašto neki parovi jednostavno prestanu imati odnose te što mogu učiniti u vezi s tim. "Budi kakva jesi", u prijevodu Martina Batinica, prije svega je neophodan vodič za sve one koji se žele osjećati dobro u svojoj koži, kao i za one koji žele razumjeti uspone i padove u svom seksualnom životu

Svaka žena jedinstvena je u svojoj seksualnosti i, u odnosu na muškarce, puno više varira u anatomiji, responzivnim seksualnim mehanizmima te općenito u načinu na koji njezino tijelo reagira u seksualnom svijetu. U knjizi "Budi kakva jesi" doktorica Emily Nagoski dokazuje da najvažniji čimbenik u stvaranju i održavanju zdravog seksualnog života, ispunjenog samopouzdanjem i radošću, nisu dijelovi tijela ili njihov raspored, već naša usredotočena svjesnost, želja i užitak. Što znači da stres, naše raspoloženje, povjerenje koje osjećamo i naša slika o tijelu nisu tek periferni čimbenici seksualnosti, već čine esencijalni dio na koji se sve nadograđuje. Dugogodišnji bestseler New York Timesa mijenja pravila igre i sadrži nove informacije o usredotočenoj svjesnosti, želji i užitku.

O autorici: Emily Nagoski nagrađivana je autorica bestselera „Budi kakva jesi“ te koautorica, sa svojom sestrom Ameliom, knjige „Burnout: the secret to unlocking the stress cycle“. Započela je svoj rad kao seksualni edukator na Sveučilištu Delaware, gdje je volontirala kao vršnjački seksualni edukator dok je studirala psihologiju. Licencirana je terapeutkinja i doktorica znanosti na Sveučilištu u Indiani i na institutu Kinsey. Sada kombinira seksualni odgoj i edukaciju o stresu kako bi naučila žene živjeti samouvjereno i radosno u njihovu vlastitom tijelu.