

## LITTÉRATURE

A découvrir

# Les mystères du corps et du désir n'ont pas fini d'être explorés

Le sexe est un sujet surmédiatisé, partout on exhibe les peaux, la chair, des femmes surtout. Mais au-delà des clichés ainsi véhiculés, que savez-vous de votre sexualité Mesdames? Un petit guide à votre intention vient de sortir en librairie. C'est l'occasion de se pencher sur le sujet.

• Ellen Weigand, journaliste indépendante, de tous temps engagée pour la santé et la prévention (récompensée par le Prix SUVA des médias en 1997), s'est penchée sur la sexualité féminine, pour répondre aux questions et au manque de connaissances de nombreuses femmes, et hommes, à ce sujet.

Pour lever le voile et également apporter des solutions aux problèmes rencontrés par de nombreuses femmes – une femme sur deux rencontre une difficulté sexuelle durant sa vie – Ellen Weigand a travaillé en collaboration avec le Dr Francesco Bianchi-Demicheli, sexologue travaillant à la maternité des HUG (Hôpitaux universitaires de Genève) et chercheur dans le domaine de la médecine sexuelle. Sur un ton qui ne se la joue pas scientifique, la journaliste, qui vit dans la Broye à Sarzens, a su vulgariser le langage médical pour écrire un livre accessible à toutes et tous. Son objectif: informer et aider celles qui s'ignorent et qui en souffrent.



Photo st

«*J'ai envie de comprendre... Ma sexualité (femme)*» est en effet un ouvrage qui vous apportera les clés nécessaires à la compréhension de votre corps et de votre sexualité, sans tabous et en défaisant les mythes ancestraux concernant le sexe et autres idées fixes qu'on

aurait malencontreusement fourrés dans nos têtes.

Toutes les femmes se posent une fois ou l'autre des questions sur leur fonctionnement et vie intimes, mais souvent sans réellement prendre le temps de les étudier, ou oser en parler à leur partenaire, ni à leur médecin en cas de soucis. Et pourtant, ces petits riens, ces interrogations qu'on chasse d'un revers de la main et que l'on néglige peuvent rapidement altérer notre bien-être et la vie de couple, faire culpabiliser ou donner un sentiment de honte à celles qui rencontrent certaines difficultés sexuelles sans réaliser que ce n'est pas une fatalité, ni normal.

Ce petit livre vous aide à le comprendre, en décrivant le fonctionnement intime des femmes, leur anatomie, qu'elles connaissent souvent mal elles-mêmes, et en décrivant les différents problèmes qui peuvent se présenter.

Y sont également détaillés les différents facteurs de troubles sexuels. Ils peuvent ainsi être d'origine physiologique, par exemple un problème cardio-vasculaire, relationnelle, culturelle ou psychologique, ou un peu de tout cela.

L'auteure explique également comment réagir en cas de trouble sexuel et comment et par qui vous faire aider. A titre préventif, il y est indiqué aussi comment éviter les troubles sexuels, améliorer et vivre une vie sexuelle épanouie à tout âge.

«Si quelque chose vous tracasse dans votre vie intime, que vous ressentiez un malaise, surtout ne culpabilisez pas, ne vous résignez pas. Vous n'êtes pas la seule, ni dans une impasse, et surtout, si cela perdure, allez consulter!, conseille Ellen Weigand. Car il s'agit peut-être d'un problème de santé plus ou moins grave. Et sachez que le plus souvent, les troubles sexuels peuvent être soignés. N'hésitez donc pas à en parler à votre médecin».

«*J'ai envie de comprendre... Ma sexualité (femme)*», troisième volume de la collection Planète Santé, Ellen Weigand, en collaboration avec le Dr Francesco Bianchi-Demicheli, Editions Médecin & Hygiène, Genève, 2013 se trouve en librairie, sur [www.medhyg.ch](http://www.medhyg.ch) et sur le site d'Ellen Weigand dédié à la sexualité: [www.masexualite.ch](http://www.masexualite.ch). Prix: 16 francs.

Vous y trouverez aussi des liens utiles pour encore mieux comprendre les mystères qui entourent le corps et ses désirs.

Messieurs, rassurez-vous, la version masculine de ce livre sortira au printemps 2014. Vous n'êtes pas laissés pour compte. En effet, nous sommes tous concernés, il s'agit de notre corps, nous y vivons en permanence et nous ne le connaissons malheureusement que peu. L'apprivoiser est un moyen comme un autre pour améliorer notre qualité de vie. Ne le négligez pas.

[Sonya Trolliet]

## Portrait de la semaine



«La bonne humeur!»

photo Dany Schaefer

## Réclame

**Cinéma du Jorat**

1084 Carrouge (VD)

**Mercredi 9 octobre à 20h**  
**et samedi 12 octobre à 17h**

**LES GRANDES ONDES**  
(à l'ouest) 10/14 1h30

de Lionel Baier, avec Valérie Donzelli,  
Patrick Lapp, Michel Vuillemoz

Prix des places Fr. 10.–

[info@cinema-du-jorat.ch](mailto:info@cinema-du-jorat.ch)  
[www.cinema-du-jorat.ch](http://www.cinema-du-jorat.ch)