



## **Sommaire détaillé**

### **Chapitre 1**

#### **Qu'est-ce que la santé sexuelle ?**

*L'importance de la vie sexuelle*

- La sexualité et la santé sexuelle
- Les droits sexuels
- Les facteurs de la sexualité féminine

### **Chapitre 2**

#### **Est-ce bien un trouble sexuel ?**

*Symptômes et facteurs de risque*

- La réponse sexuelle
- Les troubles sexuels féminins
- Quand et pourquoi consulter ?
- Les multiples facteurs de risque
- Méconnaissance, mythes et croyances

### **Chapitre 3**

#### **Qui peut m'aider ?**

*Choisir son spécialiste pour réussir sa thérapie*

- Sexologie et médecine sexuelle
- Préparer sa consultation
- Conditions d'efficacité et récurrences possibles

### **Chapitre 4**

#### **J'éprouve moins de désir**

*Les problèmes de libido*

- Qu'est-ce que le désir ?
- Est-ce bien un trouble du désir, quand consulter ?
- Causes et facteurs de risque
- Diagnostic et traitements

### **Chapitre 5**

#### **Je ressens moins d'excitation**

*L'absence de sensations de plaisir*

- Qu'est-ce que l'excitation sexuelle ?
- L'anatomie de l'excitation féminine
- Est-ce bien un trouble de l'excitation, quand consulter ?
- Causes et facteurs de risque Diagnostic et traitements

## Chapitre 6

### J'ai de la peine à jouir

#### *Les troubles de l'orgasme*

- Mystérieux orgasme féminin
- Les mécanismes de la jouissance
- Physiologie de la jouissance féminine
- Est-ce bien un trouble de l'orgasme, quand consulter ?
- Causes et facteurs de risque
- Diagnostic et traitements

## Chapitre 7

### J'ai mal lorsque je fais l'amour

#### *Quand la pénétration fait mal ou devient impossible*

- Les rapports sexuels douloureux ou difficiles
- Qu'est-ce que la dyspareunie, quand consulter ?
- Causes et facteurs de risque
- Diagnostic et traitements
- Qu'est-ce que le vaginisme, quand consulter ?
- Causes et facteurs de risque
- Diagnostic et traitements

## Chapitre 8

### Je me sens extrêmement excitée sans raison

#### *L'excitation génitale persistante et incontrôlée*

- Une épidémie silencieuse
- Est-ce bien un syndrome de l'excitation génitale persistante, quand consulter ?
- Les facteurs de risque
- Diagnostic et traitements

## Chapitre 9

### Comment vivre une sexualité épanouie à tout âge *Prévenir les troubles sexuels à tous les stades de la vie*

- Epanouie sexuellement même à la ménopause
- La maternité n'empêche pas la sexualité
- Préserver sa sexualité

## Annexe

### Livres, films et adresses (francophones) utiles

---

**J'ai envie de comprendre... Ma sexualité (femme)**, Ellen Weigand, avec la collaboration de Francesco Bianchi-Demicheli, Planète Santé, Ed. Médecine&Hygiène, 2013.