

Rassurant, précis, efficace : ce livre est pour les femmes qui ne se sentent pas épanouies dans leur vie sexuelle. Elles ont mal, ou peur, leur libido est en berne, ça les ennuie. Souvent, elles finissent par se passer de sexe et se réfugient dans la tendresse. S'appuyant sur de nombreux témoignages et sur leur expérience de sexologues, Heidi Beroud-Poyet et Laura Beltran racontent la vie secrète du sexe féminin, ses entraves et les manières de se libérer. Leur message est clair : parler des difficultés permet de dédramatiser et de trouver des solutions. Car nommer les galères sexuelles, c'est aussi une chance : l'occasion d'aller à la découverte de soi, de son plaisir, de son rythme – bref, de s'ouvrir à son potentiel érotique et de choisir une façon personnelle, à soi, d'aimer la sexualité.

Heidi Beroud-Poyet et Laura Beltran sont psychologues cliniciennes et sexologues. La première, de formation psychanalytique, consulte en libéral en psychothérapie et en sexologie ; la seconde, qui consulte à la fois en libéral et à l'hôpital, enseigne également à l'université (diplôme universitaire de sexologie) et forme les médecins généralistes à parler de sexualité avec leurs patients.



payot-rivages.fr

Prix : 18,50 €

ISBN : 978-2-228-91757-5

