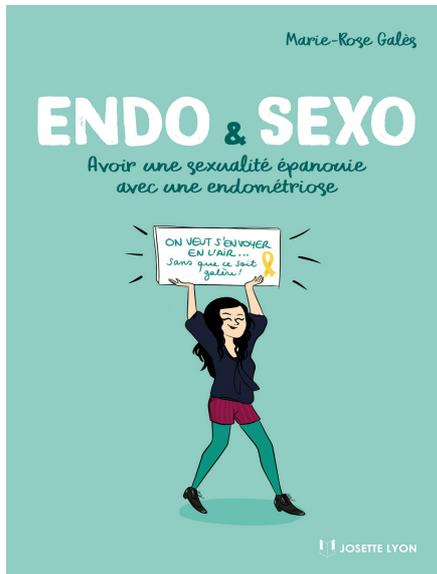


ENDO & SEXO

AVOIR UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE AVEC UNE ENDOMÉTRIOSE



GALÈS Marie-Rose

« Endo & sexo – Avoir une sexualité épanouie avec une endométriose »

Éditions Josette Lyon

Paru en 2019

Tarif : 16 €

– Résumé :

« On parle de plus en plus de l'endométriose. Une à deux femmes sur dix sont touchées par cette maladie, et plus de la moitié souffre de douleurs pendant les rapports sexuels. Pourtant, médecins et sexologues ne se sont pas encore beaucoup penchés sur la question, et les solutions qu'ils proposent sont inadaptées aux endométriosiques.

Partant de son expérience, l'auteure entame une enquête et cherche des réponses. Elle décide de faire tomber le tabou qui entoure le plaisir féminin, encore plus présent lorsqu'il s'agit de l'associer à une pathologie. »

« Ce livre propose le fruit de mes recherches, les confidences d'autres endométriosiques ou encore mes tests, dans l'espoir que cela pourra aider d'autres personnes. Bien sûr, il n'y a pas UNE recette magique, car nous sommes toutes différentes, avec notre propre histoire, notre propre corps et, par-dessus tout, nos désirs personnels. Je compile ici toutes les connaissances et astuces qui peuvent vous être utiles et je vous fais confiance pour y trouver votre propre voie ! »

– Mon avis :

Ce livre est à la fois sérieux et joyeux. Sérieux de part son expertise médicale et scientifique. Joyeux de part sa façon d'aborder la sexualité au travers de la maladie. C'est le premier livre qui associe les problématiques de l'endométriose et de la sexualité, de manière décomplexée et sans tabous.

Le plaisir féminin, qui est au centre de l'écriture, est un sujet très important quand on souffre d'une maladie qui peut avoir des impacts forts sur notre bien-être sexuel et notre libido.

Marie-Rose Galès offre des clés de compréhension et des outils pratiques à mettre en place dans notre quotidien (postures de yoga, dessins anatomiques explicatifs, etc).

Dyspareunie (douleurs pendant et/ou après les rapports), traitements médicamenteux, gynécologie, communication au sein du couple, positions sexuelles, autant de thèmes abordés avec naturel, intelligence et bienveillance.

C'est un livre à la fois complet et accessible, aidant et accompagnant.

J'aime beaucoup la citation du Dr. Tamer Seckin (co-fondateur de l'*Endometriosis Foundation of America*) proposée au début de l'ouvrage :

« Ces femmes ne sont pas folles. Elles le savent, je le sais et tout le monde a besoin de le savoir. Elles ont besoin de quelqu'un qui les écoute. Quelqu'un qui croit que leur douleur est réelle. Quelqu'un qui leur dira : « Ce n'est pas normal ». Quelqu'un qui peut les soigner et les ramener à un état physique et mental normal. En fait, elles n'ont pas besoin d'une seule personne, mais de plusieurs, chirurgiens, médecins, amis et proches qui souhaitent aider à éliminer cette maladie. »

– Les points forts du livre :

Le livre est imprimé en France. Le papier est de qualité. La typographie est assez grande et lisible (la lecture n'en est que plus fluide).

Tout au long de la lecture, les notes de bas de page apportent des références et des ressources complémentaires, tout comme la bibliographie proposée en fin d'ouvrage. J'aime particulièrement les fiches « Mes petites astuces » qui ponctuent les différents chapitres.

La troisième partie du livre, « Constituez votre programme d'épanouissement sur-mesure » est très aidante : pour chaque question posée, une indication est proposée (chapitre et numéro de la page) pour vous aider à naviguer dans votre lecture.

Enfin, cet ouvrage est vraiment complet : définitions, explications, informations, conseils, etc. Vous y trouverez donc certainement les réponses à vos questions !

– À propos de l'auteur :

Marie-Rose Galès est l'auteur du compte Instagram @superendogirl. Elle est patiente-experte en endométriose, dont elle souffre elle-même.

Elle a commencé la sensibilisation, en 2016, via son blog « Endométriose mon amour » et donne des conférences à travers la France pour sensibiliser à l'endométriose.

En 2019, elle publie son premier livre « Endo & sexe : avoir une sexualité épanouie avec une endométriose ».

En 2020, elle sort l'ouvrage « Endométriose : ce que les autres pays ont à nous apprendre ».

En 2021, Marie-Rose Galès publie « Endométriose poser tes questions », le premier livre à destination des adolescent.e.s sur l'endométriose, aux éditions Véga.

– On en parle ici :

20 minutes : <https://podcasts.20minutes.fr/20-minutes-anne-laetitia-beraud-tout-sexplique/202206170926-sexualite-et-endometriose-avec-marie-rose-gales>

Podcast Les Femmes Sages : <https://podcast.ausha.co/les-femmes-sages/30-marie-rose-gales-l-endometriose>

The body optimist : <https://www.ma-grande-taille.com/culture/endo-sexo-sexualite-endometriose-262158>

– **Instagram :**

Marie-Rose Galès : <https://www.instagram.com/superendogirl/?hl=fr>

– **Pour aller plus loin :**

Groupe Facebook : https://www.facebook.com/superendogirl/?locale=fr_FR

Le blog de Marie-Rose Galès : <https://endometriosemonamour.tumblr.com/>

Le podcast « Endométriose mon amour » : <https://www.podcast-sante.com/podcasts/endometriose-mon-amour>

« Parce que l'endométriose est un problème de santé public majeur qui concerne en France 10% des femmes en âge de procréer, soit 1,5 à 2,5 millions de femmes, que le diagnostic intervient souvent tardivement alors que la maladie s'est déjà installée : la demande d'informations pour accompagner ces patientes augmente considérablement, le podcast santé "Endométriose Mon Amour" est né. »

– **Bonus, le sommaire de « Endo et Sexo » :**

Introduction

Partie 1) Comment l'endométriose impacte notre vie sexuelle ?

Chap 1 – Endo quésaco ?

Chap 2 – Dyspareunie profonde : une expression ronflante pour une réalité bien ch****te

Chap 3 – Pourquoi ai-je mal pendant les rapports ?

Chap 4 – Cocktail de médicaments

Chap 5 – L'endo, la gynéco et moi au milieu ...

Chap 6 – Endométriosique mais pas que

Partie 2) Narguer l'endométriose

Chap 7 – « Chéri.e, faut que je te dise ... »

Chap 8 – La bonne position au bon moment

Chap 9 – Osez sortir des sentiers battus

Chap 10 – On s'offre un shoot de drogues naturelles

– Partie 3) Constituez votre programme d'épanouissement sur-mesure

Chap 11 – Les choses à mettre en place sur le long terme

Bibliographie

Remerciements