

# Tables des matières

Sommaire .....	5
<b>Partie 1 : Le corps : mode d'emploi .....</b>	<b>7</b>
<b>Chapitre 1 : Les réalités biologiques .....</b>	<b>9</b>
Comment vous voyez-vous ? .....	11
Les représentations du corps .....	12
La vulve .....	12
La pilosité .....	13
Les petites lèvres .....	14
Le vagin et son rôle .....	14
Le point « G » .....	15
Le vagin est un organe vivant .....	17
Les sécrétions blanches .....	17
Les autres sécrétions vaginales .....	17
Le clitoris .....	18
Anatomie sexuelle de l'homme .....	19
La verge et les bourses .....	19
Taille et volume de la verge .....	20
Forme et pigmentation .....	20
Le prépuce et le frein .....	21
L'extrémité du gland .....	22
Anatomie interne de la verge .....	22
Les bourses .....	23
Physiologie du désir et du plaisir .....	24

Le cerveau : principal organe sexuel .....	25
Le rôle de la noradréline .....	25
Le rôle de la dopamine .....	26
Notre héritage naturel .....	27
Comment se manifeste l'orgasme .....	29
<b>Chapitre 2 : La santé sexuelle .....</b>	<b>31</b>
Qu'est-ce que la santé sexuelle ? .....	33
Définir la sexologie .....	34
Du normal au pathologique .....	35
Le rôle de la sexologie .....	37
Les différents niveaux de la sexualité .....	38
Les niveaux pulsionnel et compulsif .....	38
Le niveau relationnel .....	40
Niveaux de la sexualité et déterminismes .....	41
Les choix masculins .....	42
Les choix féminins .....	43
Désir, passion, affection .....	45
<b>Partie 2 : Psychologie du désir .....</b>	<b>49</b>
<b>Chapitre 3 : Nos références inconscientes .....</b>	<b>51</b>
Le mythe de l'androgynie .....	53
Le cadre platonicien .....	54
L'homme défie les dieux qui le punissent .....	54
Comprendre le mythe, décoder les symboles .....	56
Les représentations mentales .....	58
Une représentation de soi .....	58
Une conception du monde .....	59
L'importance des représentations mentales .....	61
Le couple idéal .....	63
Vers une sexualité épanouie .....	64
Différents modèles de couple .....	64
Contrats non dits .....	70
<b>Chapitre 4 : La psychologie du désir .....</b>	<b>73</b>
Différencier désir et pulsion .....	75
Savoir à quel niveau de la sexualité on se situe .....	75

Ce que l'on contrôle et ce que l'on ne contrôle pas .....	76
Les attentes féminines .....	77
Les attentes masculines .....	78
<b>Comment naît le désir ? .....</b>	<b>80</b>
La vue .....	80
L'ouïe .....	82
Le toucher .....	83
Le goût et l'odorat .....	84
Le rôle des représentations mentales .....	85
<b>Représentations mentales et rencontres .....</b>	<b>86</b>
<b>Représentations mentales et fantasmes .....</b>	<b>87</b>
Les fantasmes féminins .....	88
<b>Les entraves au désir .....</b>	<b>88</b>
Facteurs socioculturels .....	88
Représentations mentales inhibantes .....	89
Limites du projet fusionnel .....	91
<b>Chapitre 5 : Les problèmes sexuels les plus fréquents .....</b>	<b>93</b>
<b>Dysérections .....</b>	<b>95</b>
Mécanismes de l'érection .....	96
De bonnes conditions physiques et psychologiques .....	98
Diagnostic .....	99
Traitements .....	100
<b>Éjaculation prématurée .....</b>	<b>102</b>
Un trouble sexuel .....	102
Origines du trouble .....	103
Éjaculation prématurée et masturbation .....	104
Des représentations mentales erronées .....	105
Vaincre l'éjaculation prématurée .....	107
<b>Le vaginisme .....</b>	<b>109</b>
Comprendre les causes .....	109
Les traitements du vaginisme .....	110
<b>L'absence de désir et de plaisir .....</b>	<b>111</b>
Les origines du désir .....	111
Comprendre le problème et le résoudre .....	114
L'absence de plaisir .....	115
Aller vers le plaisir .....	116

<b>Partie 3 : Sens de la sexualité</b> .....	<b>119</b>
<b>Chapitre 6 : Le sens de l'acte sexuel</b> .....	<b>121</b>
Les mots pour le dire .....	123
Images mentales associées .....	124
Les sources du sens de la sexualité .....	125
Les pratiques de l'acte sexuel .....	129
Mais à quoi sert l'acte sexuel ? .....	131
Procréer .....	132
Apaiser ses pulsions .....	133
Partager émotions, plaisirs, sentiments .....	134
Le « contrat » .....	135
Se sentir normal .....	136
Une relation d'équilibre .....	137
Une relation gagnant/gagnant .....	137
Utiliser ses différences comme des ressources .....	138
Ne pas confondre le but et les conséquences .....	139
<b>Chapitre 7 : À quoi sert le plaisir ?</b> .....	<b>143</b>
L'orgasme, manifestation du plaisir .....	145
Trois phases .....	146
La fonction de l'orgasme .....	146
L'orgasme de l'homme .....	147
L'orgasme de la femme .....	148
Mais à quoi sert le plaisir ? .....	149
Le plaisir selon Épicure .....	149
Le plaisir et le sens de la vie .....	150
Le plaisir et le bonheur .....	151
Le plaisir et la qualité de la relation .....	152
Le plaisir au service de la survie de l'espèce .....	153
Le plaisir, outil naturel d'apaisement .....	154
De l'orgasme à l'extase .....	155
Une attitude mentale .....	155
Une relation amoureuse .....	162
<b>Chapitre 8 : Les clés de l'épanouissement</b> .....	<b>167</b>
Comment se structure le psychisme .....	170
Les différentes « strates » .....	170

Identifier les « repères » psychologiques des problèmes . . . . .	172
Accéder aux représentations mentales . . . . .	174
Premiers pas vers la pensée analogique . . . . .	174
La pensée analogique . . . . .	176
Comment découvrir la « boîte noire » . . . . .	178
Comment utiliser la pensée analogique . . . . .	179
Conclusion . . . . .	183
<b>Annexes . . . . .</b>	<b>185</b>
La pensée analogique : textes choisis . . . . .	187
La plage, une fin d'après-midi d'été . . . . .	187
Promenade dans un jardin enchanté . . . . .	188
Le miroir magique . . . . .	190
Scène de libération . . . . .	193
La puissance libératrice du langage . . . . .	193
Bibliographie . . . . .	195