

Tables des matières

Sommaire	5
Partie 1 : Le corps : mode d'emploi	7
Chapitre 1 : Les réalités biologiques	9
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
Chapitre 2 : La santé sexuelle	31
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
Partie 2 : Psychologie du désir	49
Chapitre 3 : Nos références inconscientes	51
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
Chapitre 4 : La psychologie du désir	73
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
Comment naît le désir ?	80
La vue	80
L'ouïe	82
Le toucher	83
Le goût et l'odorat	84
Le rôle des représentations mentales	85
Représentations mentales et rencontres	86
Représentations mentales et fantasmes	87
Les fantasmes féminins	88
Les entraves au désir	88
Facteurs socioculturels	88
Représentations mentales inhibantes	89
Limites du projet fusionnel	91
Chapitre 5 : Les problèmes sexuels les plus fréquents	93
Dysérections	95
Mécanismes de l'érection	96
De bonnes conditions physiques et psychologiques	98
Diagnostic	99
Traitements	100
Éjaculation prématurée	102
Un trouble sexuel	102
Origines du trouble	103
Éjaculation prématurée et masturbation	104
Des représentations mentales erronées	105
Vaincre l'éjaculation prématurée	107
Le vaginisme	109
Comprendre les causes	109
Les traitements du vaginisme	110
L'absence de désir et de plaisir	111
Les origines du désir	111
Comprendre le problème et le résoudre	114
L'absence de plaisir	115
Aller vers le plaisir	116

Partie 3 : Sens de la sexualité	119
Chapitre 6 : Le sens de l'acte sexuel	121
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
Chapitre 7 : À quoi sert le plaisir ?	143
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
Chapitre 8 : Les clés de l'épanouissement	167
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
Annexes	185
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