

# OBSAH

**PODĚKOVÁNÍ** .....vii

**PŘEDMLUVA** .....ix

**ÚVOD** .....1

Nová řešení sexuálních problémů mužů .....2

Lepší porozumění vztahům .....3

Muži jsou otevřenější .....4

Nový model sexu .....4

Svépomocné programy .....5

Poznámka k terminologii .....6

Odpovědnost za život .....6

**1. ZROZENÍ ÚZKOSTI** .....7

Zrození muže .....8

Škola sexu .....13

**2. JE TO PŮL METRU DLOUHÉ,  
TVRDÉ JAKO KÁMEN A FUNGUJE  
TO CELOU NOC: FANTAZIJNÍ  
MODEL SEXU** .....17

Mýtus první: Všichni jsme liberální volnomyšlenkáři, kteří se sexem žádné problémy nemají .....21

Mýtus druhý: Opravdového chlapa nezajímají takové nesmysly jako jsou pocity a komunikace .....22

Mýtus třetí: Jakýkoli fyzický kontakt musí vést k sexu .....23

Mýtus čtvrtý: Muži vždy sex chtějí a jsou na něj neustále připraveni .....24

Mýtus pátý: Podle nosa poznáš kosa, čili opravdový chlap se pozná v posteli .....25

Mýtus šestý: Sex se točí okolo ztopořené-  
ho penisu .....26

Mýtus sedmý: Jestli vám nestojí, existuje kouzelná pilulka, která všechno vyřeší .....27

Mýtus osmý: Sex = soulož .....28

Mýtus devátý: Je na muži, aby ženě zajistit zážitek, který jí vyrazí dech .....29

Mýtus desátý: Sex má být přirozený a spontánní, bez zbytečného mluvení a plánování .....31

**3. CO JE TO VLASTNĚ SEX?** .....35

Dobrý sex .....36

Primát soulož .....37

Možnosti .....	39	Sdílení negativních pocitů .....	117
Vyjádření různých pocitů při sexu .....	41	Komplimenty a ocenění .....	117
<b>4. CO JE TO PENIS .....</b>	<b>45</b>	„Vyklopit to“ .....	119
Cesta k přátelštějšímu		A co slyz? .....	119
a realističtějšímu pohledu na penis .....	45	Sexuální sebe-vyjádření .....	120
Penisová závist .....	47	<b>11. ASERTIVNÍ SEBEPROSAZENÍ 123</b>	
Jak dlouhý je „dost“ dlouhý? .....	48	Vznik nároku .....	125
Jednotlivé části penisu a jejich		„Já si s ní nevím rady“ .....	125
funkce .....	51	„Nevím, co chci“ .....	126
Sexuální reakce .....	53	„Ale chlapi jsou už tak dost sobci“ .....	126
Co je to erekce .....	57	Péče o sebe sama .....	126
Co to je porucha erekce .....	58	Sebeprosazování a partner .....	127
Radost z měkkého penisu .....	59	Principy efektivního sebeprosazení .....	130
Penis a stárnutí .....	60	Příklady asertivní komunikace. ....	132
<b>5. JSEM NORMÁLNÍ .....</b>	<b>63</b>	<b>12. NASLOUCHÁNÍ .....</b>	<b>135</b>
Abnormalita normy .....	65	Pravidla efektivního naslouchání .....	137
Ještě jednou k masturbaci .....	66	Naslouchání stížnostem a hněvu .....	140
Co to je normální touha		Rýpání .....	140
a normální aktivita? .....	69	Podmínky efektivního naslouchání .....	142
A co erotické materiály? .....	69	Naslouchání zpětné vazbě	
A co fantazie? .....	70	a stížnostem v sexu .....	142
Otázka nezní „Je to normální?“		Ukázky a návody .....	144
ale „Je to problém?“ .....	72	Naslouchání výpovědi	
<b>6. PODMÍNKY</b>		o sexuálním zneužití .....	145
<b>K DOBRÉMU SEXU .....</b>	<b>75</b>	<b>13. NÁSTROJE PRO ZVLÁDÁNÍ</b>	
<b>7. NA CESTĚ ZA LEPŠÍM SEXEM .....</b>	<b>87</b>	<b>KONFLIKTŮ .....</b>	<b>147</b>
Dobry sex – požadavky .....	88	Preventivní medicína .....	148
Vy jste vy a je to tak dobře .....	90	Ne všechno lze vyřešit .....	149
<b>8. VĚCI, KTERÉ BYSTE MĚLI</b>		Spojení .....	149
<b>VĚDĚT O ŽENÁCH .....</b>	<b>93</b>	Oddechový čas .....	150
<b>9. CO JE TO VZTAH? A KDO</b>		Souhlas, shoda, souhlas .....	151
<b>O NĚJ STOJÍ?! .....</b>	<b>107</b>	Omluva .....	153
<b>10. SEBEVYJÁDŘENÍ .....</b>	<b>113</b>	Zpátečka a opravný pokus .....	153
Napojení se na vlastní pocity .....	115	Pochopení a odpuštění .....	154
Vyjádření pocitů .....	116	Dopis .....	155
Říct to nahlas nebo mlčet? .....	116	Profesionální pomoc .....	156



<b>14. DOTÝKÁNÍ</b> .....	<b>159</b>
Objetí .....	164
Škrabání .....	164
Sahání na „to“ partnerovo .....	165
Koupel .....	165
Pomalů a něžně .....	165
<b>15. VZRUŠENÍ</b> .....	<b>169</b>
Co to vlastně vzrušení je? .....	169
Posouzení úrovně vzrušení .....	171
Udržení spojení .....	171
Podmínky .....	172
Potřebná tělesná stimulace .....	172
Zaměření na vjem .....	173
Stížnosti a obavy .....	173
Vyjádření radosti .....	174
Prostředí, prostředí, prostředí .....	174
Šimrání .....	175
Fantazie .....	176
Erotické materiály .....	176
Hraní rolí .....	177
Strach, nejistota a rezistence .....	177
Posílení orgasmu .....	178
<b>16. STIMULACE PARTNERKY</b> .....	<b>181</b>
Ženská anatomie a sexuální reakce .....	181
Fyzická stimulace .....	188
Ňadra .....	190
Pozadí – co s ním? .....	190
Stimulace genitálu .....	191
Polohy při stimulaci .....	191
Orální stimulace .....	192
Vůně ženy .....	193
G-bod .....	193
Starosti s orgasmem .....	194
Slovo závěrem .....	194

<b>17. NEZADANÍ MUŽI</b> .....	<b>195</b>
Postupně a pomalu .....	196
Jak je to s tou poctivostí? .....	197
Poctivost a pohlavně přenosné choroby .....	197
Neříkejte jí, že zavoláte, pokud to opravdu nemáte v úmyslu .....	199
Jste panic? .....	199
První sexuální zážitky s novým partnerem .....	201
Doporučení pro první pohlavní styk s novým partnerem .....	202
Co když máte problémy s erekcí nebo ejakulací? .....	203
Dokázali byste nového partnera o svém problému informovat? .....	204
Léky .....	206
Co dělat, když se problém objeví .....	206
Problém ani sebe neomlouvajte! .....	207
<b>18. JAK ZÍSKAT ZE SVĚPOMOCNÉHO PROGRAMU MAXIMUM</b> .....	<b>211</b>
A zase ty vztahy... ..	212
Detaily svěpomocného programu .....	214
<b>19. STŮJTE NA SVĚ STRANĚ</b> .....	<b>219</b>
Samomluva .....	225
<b>20. ZAČÍNÁME S VYTVÁŘENÍM KONTROLY EJAKULACE</b> .....	<b>229</b>
Co je to kontrola ejakulace? .....	230
Dva přístupy ke kontrole ejakulace .....	233
Terapeutický program rozvoje kontroly ejakulace .....	234
Jak často mám cvičit? .....	236
Která cvičení mám dělat? .....	236
Na co se mám zaměřit? .....	236
Kdy mám cvičení přerušit? .....	237
Na jak dlouho musím přestat? .....	237

Co když během programu ejakuluji? . . . . .	238
Rozvoj kontroly a sebeposílení . . . . .	238
Prosím, zhluboka dýchat . . . . .	239
Masturbační cvičení . . . . .	240
A co dál? . . . . .	242
Partnerská cvičení . . . . .	242
Všechno je fajn, ale když se přítelkyně odváže, nefunguje to . . . . .	248
<b>21. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S EREKCI – MOŽNOSTI MEDICÍNY 251</b>	
Jaké chemikálie si vpravujete do těla? . . . . .	253
Toužíte po sexu s partnerem, autoerotice nebo nějaké jiné aktivitě? . . . . .	253
Dosahujete erekce jen za jistých podmínek a za jiných nikoli? . . . . .	255
Nemáte erekci nikdy? Za žádných okolností? . . . . .	255
Erekci většinou máte, ale neudržíte ji? . . . . .	255
Buďte rozumný klient . . . . .	256
Diagnostika . . . . .	256
Jaké jsou tedy možnosti medicíny? . . . . .	257
Léčba . . . . .	259
Neověřená léčba . . . . .	266
Co dál? . . . . .	267

**22. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S EREKCI – TERAPIE . . . . . 269**

Farmakologická podpora svépomocných programů . . . . .	271
Sebeposílení a erekce . . . . .	271
Podmínky a jejich naplnění . . . . .	272
Zvýšení úrovně vzrušení . . . . .	272
Redukce úzkosti . . . . .	273
Hrajte si . . . . .	273

Co dělat, když nemáte stálého partnera? . . . . .	275
Masturbační cvičení . . . . .	275
Partnerská cvičení . . . . .	276

**23. TERAPIE S NÁHRADNÍM PARTNEREM . . . 283**

**24. ŘEŠENÍ POTÍŽÍ S FREKVENČÍ A APENTENCÍ . . . . . 287**

Problémy s apentencí . . . . .	288
O čem se to vlastně bavíme? . . . . .	288
Příčiny poruch apentence . . . . .	291
Cesta k řešení . . . . .	293
Metody posílení sexuální touhy a ochoty . . . . .	298
Když má partnerka menší zájem než vy . . . . .	300
Sebeposílení a apentence . . . . .	303

**25. DOSLOV – SEX A SVOBODA . 305**

**DODATEK . . . . . 309**

Vliv léků a drog na mužské sexuální funkce . . . . .	309
--	-----

**ODKAZY . . 323**