

obsah

ÚVOD 6–7

SEX VE VZTAZÍCH 9–33

Co se děje v posteli 9

Četnost intimního styku 12

Sexuální soulad 16

Stres a nuda 22

Nevěra 24

Sexuální dilemata 28

Test: Panuje mezi vámi soulad? 32

CO ZAJÍMÁ MUŽE 35–61

Sexuální sebevědomí 35

Penis a předkožka 36

Masturbace 38

Erekce a orgasmus 40

Sexuální touha 46

Jak stimulovat ženu 48

Sex ve středním věku 52

HST pro muže 54

Sex a stárnutí 56

Test: Jste sebevědomým milencem? 60

CO ZAJÍMÁ ŽENY 63–93

Sexuální sebevědomí 63

Prsa a genitál 64

Masturbace 68

Jak dosáhnout orgasmu 70

Sexuální touha 76

Jak stimulovat muže 78

Sex ve středním věku 82

HST pro ženy 86

Sex a stárnutí 88

Test: Umění intimity 92

SEX, KDYŽ JSTE SAMI 95–109

Být sám 95

Náhodný sex 96

Nový začátek 98

Schůzky 100

Nové vztahy 104

Test: Jste zdatní ve vztazích? 108

KOŘENÍ SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA 111–131

Pomůcky a rekvizity 111

Erotické hry 116

Sex pro pokročilé 128

Test: Toužíte po dobrodružství? 130

TĚHOTENSTVÍ A MATEŘSTVÍ 133–143

Začátek těhotenství 133

Druhý a třetí trimestr 134

Rané rodičovství 138

Test: Jste partnerovi oporou? 142

OTAZNÍKY KOLEM SEXUALITY 145–149

Otázky na tělo 145

Test: Jste heterosexuální? 148

SEXUÁLNÍ ZDRAVÍ 151–163

Antikoncepce 151

Bezpečnější sex 154

Pohlavně přenosné nemoci 156

Sex a léky 160

Test: Jste asertivní? 162

REJSTŘÍK 164 PODĚKOVÁNÍ 168

