

# Obsah

Úvod .....	15
------------	----

## A. SEXUÁLNÍ STAROSTI

1. Muž nemá pevnou erekci .....	19
1. Potíže .....	19
2. Kdy se erekce dostavuje .....	20
3. Duševní příčiny poruch .....	24
4. Tělesné příčiny poruch .....	29
2. Příliš rychlý konec .....	33
1. Potíže .....	33
2. Příčiny .....	34
3. Žena zůstává neuspokojena .....	38
1. Potíže .....	38
2. Příčiny .....	39
4. Ženu to nebaví .....	45
1. Chladnost a nezájem .....	45
2. Sexuální a dotekový odpor .....	46
3. Příčiny .....	48

## B. SEXUÁLNÍ RADOSTI

1. Střídavé hlazení .....	57
1. Návod .....	57
2. Prožitky ženy a citlivá místa .....	58
3. Počáteční stud a rušivé vlivy .....	59
4. Pocity muže .....	60
5. Komentář .....	61

2. Hra s lůnem	64
1. Návod	64
2. Způsoby dráždění poštváčku	67
3. Vedení ruky	68
4. Nesnáze a jejich překonávání	68
5. Ústy, jazykem a vibrátorem	69
6. Komentář	70
3. Zkoumání pochvy	73
1. Návod	73
2. Citlivost pochvy	75
3. Citlivý bod	75
4. Komentář	76
4. Hra s údem	77
1. Návod	77
2. Pocity a reakce muže	81
3. Vztah ženy k mužovu údu	82
4. Prodlužování výdrže	83
5. Sperma	84
6. Komentář	85
5. Kontakt pohlavních orgánů	88
1. Návod	88
2. Hra s údem v lůně	91
3. Zasunutí	92
4. Výdrž v pochvě	92
5. Komentář	94
6. Uvnitř i zevně	98
1. Návod	98
2. Spojené dráždění	100
3. Využití dovednosti	101
4. Jeden dřív a druhý později	103
5. Vlny v erekci	104
6. Komentář	105

7. Změny v polohách	107
1. Návod	107
2. Poloha jízdo	109
3. Zadní poloha	110
4. Klasická poloha	111
5. Citlivý bod v pochvě	112
6. Spokojené milování	113
7. Komentář	114
8. Sexuální hry jako celek	116
1. Technické otázky her	116
2. Vyladěnost a příprava	125
3. Začátek	126
4. Jasně informace	127
5. Pochopení pro partnera	128
6. Mlčet, nebo povídat?	129
7. Dnes tak a zítra jinak?	130
8. I muž má city	131
9. Dohra	132
10. Komentář	133

## C. NABÍDKA ZKUŠENOSTÍ

1. Co působí rušivě	138
1. Problémy ve vztahu	138
2. Zátěž z minulosti	141
3. Chybění romantiky a lásky	142
4. Komentář	146
2. Tajemství ženského orgasmu	151
1. Vyvolávající podněty	151
2. Zážitek	152
3. Projevy	156

4. Souhra s mužem .....	158
5. Opakovaný orgasmus .....	159
6. Komentář .....	162
3. Co jsme doporučovali .....	166
1. Obtížné začátky .....	166
2. Pozdější potíže s erekcí .....	167
3. Chladný muž .....	169
4. Krátký styk .....	171
5. Nezájem ženy .....	174
6. Odpor ženy .....	178
7. Vztah ke klitorisu .....	180
8. Zvláštnosti .....	182
9. Komentář .....	183
4. Rozdílná přání .....	185
1. Žádost muže o častější styk .....	185
2. Žádost ženy o častější styk .....	189
3. Rozdílné schopnosti .....	190
4. Ráznost a něžnost .....	192
5. Něžnost a ráznost .....	193
6. Další nesoulad ve scénáři .....	195
7. Doma a za plotem .....	197
8. Komentář .....	201

## **D. JINÉ**

1. Méně obvyklé poruchy .....	207
1. Vážné ejakulace .....	207
2. Pochva nepřijímá .....	209
2. Léky, pomůcky a operace .....	213
1. Viagra, Cialis, Levitra .....	214
2. Jiné léky a pomůcky .....	216

3. Chirurgické zákroky .....	218
3. Odlišné zaměření .....	220
1. Homosexualita .....	220
2. Sexuální úchylky .....	225
3. Transsexualismus .....	227
4. Jak s pokračujícím věkem .....	229
1. Změny v mužské sexualitě .....	230
2. Srdeční choroby a sexualita .....	236
3. Změny v ženské sexualitě .....	237
4. Sexuální problémy žen .....	238
5. Zvyk a novoty .....	241
Závěr .....	244