

## OBSAH

Úvod ..... 5

PRVNÍ ČÁST – VZTAHY ..... 9

Sex versus společný život .....	10
Kvalita versus kvantita .....	19
Kde nalézt ženu .....	26
Jak nalézt tu pravou – a vyhnout se té nepravé .....	33
Pravidla schůzek .....	39
Poprvé se ženou .....	46
Jak se vyrovnat s odmítnutím .....	49
Jak sdílet závazek .....	55
Bavme se o sexu .....	60
Nevěra .....	74
Rozchod .....	85
Rozvod .....	91

DRUHÁ ČÁST – PSYCHICKÉ MISTROVSTVÍ ..... 99

Váš sexuální základ .....	100
Jak porozumět ženským potřebám .....	109
Jak porozumět vlastním potřebám .....	116
Jak dosáhnout vyrovnaného života .....	122
Sex appeal .....	126
Předehra .....	134
Jak zpestřit milostný život .....	138
Představy a fantazie .....	142
Hry pro dospělé .....	149
Dohra .....	152
Společenský tlak .....	156
Pornografie .....	160
Prostituce .....	166

TŘETÍ ČÁST – FYZICKÉ MISTROVSTVÍ ..... 171

Jak porozumět sexuálnímu pudu .....	172
Ženské pohlavní orgány .....	184
Mušské pohlavní orgány .....	195
Masturbace .....	205

Líbání .....	207
Erotogenní zóny .....	215
Masáž .....	220
Orální sex .....	225
Sexuální pozice .....	231
Netradiční pozice .....	239
Anální sex .....	243
Na dlouhé trati .....	247
Orgasmus nemusí být jen jeden .....	252

ČTVRTÁ ČÁST – SEX A ZDRAVÍ ..... 257

Fitness a sex .....	258
Chvála těla .....	263
Bezpečnější sex .....	268
Antikoncepce .....	274
Vasektomie .....	284
Velikost penisu .....	290

PÁTÁ ČÁST – SEXUÁLNÍ ÚSILÍ ..... 297

Problémy s erekcí .....	298
Potíže s prostatou .....	305
Potíže se spermatem .....	312
Předčasná ejakulace .....	318
Potíže s varlaty .....	322
Fetiš, fobie a závislosti .....	326
Sexuální onemocnění .....	331

ŠESTÁ ČÁST – NÁCTILETÍ ..... 337

Vaše změny .....	338
Její změny .....	341
Mokré sny .....	344
Sexuální zvědavost .....	346
Věčná touha .....	348
První pohlavní styk .....	351
Chvástání .....	354
Přistižení .....	357
První velké lásky .....	361
Hovory s rodiči .....	363
Předčasné sňatky .....	365

## SEDMÁ ČÁST – PO DVACÍTCE 371

Vaše změny . . . . .	372
Její změny . . . . .	375
Pravidla navazování známostí . . . . .	378
Víc partnerů . . . . .	381
Bary . . . . .	385
Seznámení . . . . .	389
Řeč těla . . . . .	394
Starší ženy . . . . .	401
Virtuální sex . . . . .	404
Zpátky doma . . . . .	411
Staromládenecký byt . . . . .	416
Jak vycházet s jejími rodiči . . . . .	423
Loučení se svobodou . . . . .	429
Finanční stránka vztahu . . . . .	433
Romance na pracovišti . . . . .	437
Jak říct „Miluji tě“ . . . . .	443
Jak požádat o ruku . . . . .	448

## OSMÁ ČÁST – TŘICÍTKA NA KRKU 451

Vaše změny . . . . .	452
Její změny . . . . .	455
Pravidla navazování známostí . . . . .	458
Seznamovací služby . . . . .	461
Jak se přizpůsobit domácímu životu . . . . .	467
Malé děti . . . . .	472
Jak najít čas na sex . . . . .	476
Stres a únava . . . . .	480
Mužovo zbloudilé očko . . . . .	489
Sexuální obrěžování . . . . .	492
Peníze a romantika . . . . .	498
Únik . . . . .	502
Poradci a terapeuti . . . . .	507
Rozvíjení hodnot . . . . .	513

## DEVÁTÁ ČÁST – ČTYŘICÁTNÍCI 517

Vaše změny . . . . .	518
Její změny . . . . .	521
Pravidla navazování známostí . . . . .	524
Jak navrátit romantiku . . . . .	527

Jak vypadat mladě . . . . .	534
Méně aktivní životní styl . . . . .	544
Krise středního věku . . . . .	550
Znovu sám . . . . .	554
Mladší žena . . . . .	560
Nevlastní rodiny . . . . .	563
Změny v kariéře . . . . .	568
Cestování a sex . . . . .	572
Děti v období dospívání . . . . .	576
Sexuální výchova dětí . . . . .	579
Problematika testosteronu . . . . .	590
Bolesti v zádech a sex . . . . .	596
Lubrikanty . . . . .	598

## DESÁTÁ ČÁST – PADESÁTILETÍ 601

Vaše změny . . . . .	602
Její změny . . . . .	605
Pravidla navazování známostí . . . . .	608
Přiměřené očekávání . . . . .	612
Měnící se citlivost . . . . .	616
Prázdný dům . . . . .	621
Jak se vyrovnat s nemocemi . . . . .	624
Jak se vyrovnat se smrtí . . . . .	632
Láska bez sexu . . . . .	636
Ztráta iluzí . . . . .	640
Ztráta rodiče . . . . .	645
Změna společenských standardů . . . . .	650

## JEDENÁCTÁ ČÁST – PO ŠEDESÁTCE 655

Vaše změny . . . . .	656
Její změny . . . . .	659
Pravidla navazování známostí . . . . .	662
Její snižující se touha . . . . .	666
Jak zůstat atraktivní pro ženy . . . . .	674
Jak získat motivaci k sexu . . . . .	682
Odchod do důchodu . . . . .	687
Zdravotní stav srdce a sex . . . . .	696
Léky . . . . .	700
Smrt manželky . . . . .	705
Nové manželství . . . . .	710
Vnučata . . . . .	715