



# Obsah

## 1. KAPITOLA: SEBEPOZNÁVÁNÍ 8

*Péče o sebe 10*

## 2. KAPITOLA: SEXUÁLNÍ TĚLO 16

*Ženské tělo 18, Mužské tělo 26*

*Oblasti rozkoše 34*

## 3. KAPITOLA: VĚDOMÍ SEXUALITY 38

*Sexuální zdraví 40, Psychologická cvičení 44*

*Cvičení pro sexuální kondici 48, Sebeuspokojování 52, Sexuální pomůcky 54*

## 4. KAPITOLA: NAVAZOVÁNÍ KONTAKTŮ 56

*Řeč oblečení 58, Řeč těla 62*

*Prvá setkání 70, Umění dvořit se 74*

## 5. KAPITOLA: KRÁSNĚJŠÍ MILOVÁNÍ 78

*Bezpečný sex 80, Vzájemně svlékání 86, Smyslná bra 91*

*Orální sex 100, Soubra 106*

*Základní pozice 108, Vyjádření sexuality 120*

*Orgasmus 130*

## 6. KAPITOLA: MĚNĚ OBVYKLÉ TECHNIKY 138

*Méně obvyklé milování 140, Vzájemně masturbace 152*

*Sdílení sexuálních fantazií 158, Probouzení vzrušení 170*

*Spontánní sex 176*

## 7. KAPITOLA: PŘEKONÁVÁNÍ PROBLÉMŮ 182

## 8. KAPITOLA: STUPŇOVÁNÍ SEXU 194

*Komunikační schopnosti 196, Dlouhodobé vztahy 202*

*Sex ve vyšším věku 206, Doteky a smyslná masáž 210*

*Hry a cvičení 222, Tantrické pojetí sexu 230*

**ANTI-KONCEPCE 244**

**POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI 250**

**REJSTRÍK 254**

