

OBSAH

Úvod _____	6	Sebauspokojuvanie _____	77
1 VÁŠ SEXUÁLNY PROFIL _____	9	Naučiť sa deliť o pôžitok _____	79
Vedomosti o sexe _____	10	Prekonávanie problémov erekcie _____	87
Sexuálny temperament _____	11	Oddaľovanie ejakulácie _____	90
Psychická pohoda _____	12	Urýchľovanie ejakulácie _____	95
Uspokojenie _____	13	Zmierenie sa s homosexualitou _____	97
Zmyselnosť _____	14	Problémy orientácie _____	100
Komunikácia _____	15	4 MUŽ SO STÁLOU PARTNERKOU _____	103
Sebadôvera _____	16	Zhoda _____	104
Technika _____	17	Ste sexuálne spokojný? _____	109
Tolerantnosť _____	18	Čo chýba vášmu vzťahu? _____	112
Orientácia _____	19	Naučiť sa komunikovať _____	114
Graf sexuálneho profilu _____	20	O rozdieloch sexuálneho temperamentu _____	116
2 PROBLÉMOVÉ DIAGRAMY _____	23	Porozumenie pocitom ženy _____	117
Nedostatok záujmu _____	24	Ako predchádzať sexuálnej nude _____	122
Negatívne pocity _____	26	Nevera _____	124
Nedostatok citovej zainteresovanosti _____	28	Žiarlivosť _____	126
Nesplnené očakávania _____	30	Antikoncepčia _____	124
Nízke sebahodnotenie _____	32	Problémy s počatím _____	130
Strach z masturbácie _____	34	Sex a tehotnosť _____	131
Bolestivá súlož _____	35	5 SLOBODNÝ MUŽ _____	133
Problémy s erekciou _____	36	Prečo ste slobodný? _____	134
Predčasná ejakulácia _____	38	Ťažkosti pri hľadaní partnerky _____	136
Oneskorená ejakulácia _____	39	Ťažkosti pri utváraní sexuálnych vzťahov _____	138
Sex a starnutie _____	40	Ťažkosti pri udržiavaní vzťahov _____	140
Heterosexuálne a homosexuálne konflikty _____	42	Akú partnerku hľadáte? _____	142
Problémy s pohlavím _____	44	Nadviazanie trvalého vzťahu _____	144
Nezvyčajné sexuálne praktiky _____	45	Rozvíjanie spoločenských a sexuálnych zručností _____	146
3 ZLEPŠOVANIE VÁŠHO SEXUÁLNEHO ŽIVOTA _____	47	DODATKY _____	151
Rozšírenie sexuálneho repertoáru _____	48	Sex a zdravie _____	151
Stimulačné techniky _____	50	Chorobné stavy a sex _____	152
Sexuálne polohy _____	55	Pohlavné choroby _____	154
Zvyšovanie pôžitku _____	66	Graf vášho sexuálneho profilu _____	160
Prekonávanie zábran _____	68		