

OBSAH

Úvod _____	6	Sebauspokojovanie _____	82
		Ako sa stať vnímavejším _____	86
		Prekonanie strachu z penetrácie _____	94
		Ako dosiahnuť orgazmus _____	98
		Lesbizmus _____	103
1 VÁŠ SEXUÁLNY PROFIL _____	9		
Vedomosti o sexe _____	10		
Sexuálny temperament _____	11		
Psychická pohoda _____	12		
Spokojnosť _____	13		
Zmyselnosť _____	14		
Komunikácia _____	15		
Sebadôvera _____	16		
Technika _____	17		
Tolerantnosť _____	18		
Orientácia _____	19		
Graf sexuálneho profilu _____	20		
2 PROBLÉMOVÉ DIAGRAMY _____	23		
Nedostatok záujmu _____	24		
Negatívne pocity _____	26		
Nesplnené očakávania _____	28		
Nízke sebahodnotenie _____	30		
Nedostatočná vzrušivosť _____	32		
Problémy s penetráciou _____	34		
Neschopnosť dosiahnuť orgazmus _____	36		
Sex a starnutie _____	38		
Bolestivá súlož _____	40		
Strach z masturbácie _____	42		
Dráždenie pošvy _____	43		
Pošvový výtok _____	44		
Heterosexuálne a homosexuálne konflikty _____	46		
3 ZLEPŠOVANIE VÁŠHO SEXUÁLNEHO ŽIVOTA _____	49		
Obohatenie sexuálneho života _____	50		
Stimulačné techniky _____	53		
Sexuálne polohy _____	59		
Zvyšovanie pôžitku _____	70		
Prekónávanie zábran _____	72		
Zvyšovanie sebaúcty _____	75		
Kontakt s vlastným telom _____	79		
		4 ŽENA SO STÁLYM PARTNEROM _____	107
		Znášanlivosť _____	108
		Ste sexuálne spokojná? _____	112
		Čo chýba vášmu vzťahu? _____	115
		Naučiť sa komunikovať _____	116
		O rozdieloch v sexuálnom temperamente _____	118
		Porozumenie pocitom muža _____	120
		Udržiavanie vzťahu pri živote _____	126
		Nevera _____	128
		Žiarlivosť _____	130
		Antikonцепcia _____	131
		Sex a tehotnosť _____	134
		5 SLOBODNÁ ŽENA _____	137
		Prečo ste slobodná? _____	138
		Ťažkosti pri hľadaní partnera _____	140
		Ťažkosti pri udržiavaní vzťahu _____	141
		Akého partnera hľadáte? _____	142
		Zakladanie trvalého vzťahu _____	144
		Rozvíjanie spoločenských a sexuálnych zručností _____	146
		Žiť osamelý život _____	149
		DODATKY _____	152
		Sex a zdravie _____	152
		Chorobné stavy a sex _____	153
		Pohlavné choroby _____	155
		Graf vášho sexuálneho profilu _____	156