

---

# OBSAH

---

Předmluva 9

## VŠEOBECNĚ 11

Co je to sex 12

Původ a průběh sexuální odezvy 12

## MUŽ 17

Mužova sexuální odezva: erekce 18

Nemožnost ovlivnit erekci vůlí 20

Noční erekce 21

Rozměry penisu a mužské trauma 22

l normální penis je příliš malý 25

Ještě jednou rozměry penisu: srovnávací materiál 28

Takzvaná „kapička“ čili před-ejakulace 29

Mužský orgasmus 30

## ŽENA 33

Sexuální reakce u ženy 34

Nejdůležitější orgány pro ženský orgasmus 36

K fyziologii ženského orgasmu 37

Problém ženského orgasmu 39

Orgastická schopnost či neschopnost u žen 42

Rozdíly při orgastickém prožívání 48

Lubrikace 51

## OBA 53

Rozdíl orgasmu u muže a u ženy 54

Orgasmus a všeobecný pocit uspokojení 57

Nerealistická sexuální očekávání 58

Určuje orgasmus silnější pohlaví? 59

Poluce? Erotické sny? 60

Věk maximální sexuální aktivity 63

Frekvence pohlavních styků, aneb Jak často? 64

Věkový rozdíl mezi partnery 66

Proč touha starších mužů po mladých ženách? 68

## **STIMULY 71**

- Erotogenní zóny 72  
Necking a petting v manželství 75  
Láska prochází kůží 77  
Role čichu v sexualitě 80  
Afrodisiaka – látky vzrušující 81  
Je slovo dobrá erotická zbraň? 83  
Sprostá a hrubá slova při pohlavním styku 86  
Bolestivé podněty 88  
Bolestivá stimulace jako relikv? 92  
„Koitalní sténání“ 94

## **TECHNIKA 129**

- Sexualitě se učíme 130  
Potřeba sexuální techniky 132  
Polohy při souloži 134  
Kama-Shastra 138  
Polohy a sexuální uspokojení 140  
Koitalní polohy: srovnávací materiál 142  
Trénink senzitivity 145  
Sexuální technika a morálka 151  
„Nedůstojné praktiky“? 154

## **POČÁTKY 157**

- První láska – diktát hormonů? 158  
Kdo onanii popírá, ten onanuje dosud! 159  
První pohlavní styk (a deflorace) 160  
V kolika letech se má začít s pohlavními styky? 165  
Lze oddělovat lásku a sexualitu? 166  
Když se zamilují dvojčata 169  
Erotická nedorozumění? 171  
Předčasné těhotenství 175

## **ANTIKONCEPCE 179**

- Antikoncepce: ANO! 180  
Takzvaná pánská ochrana 182  
Jak s prezervativem? 185  
Nejspolehlivější mužská antikoncepce 187  
Pilulka pro muže? 188  
Pesar a Anti-Ko: kontracepce pro ženy 190  
Přirozená antikoncepční metoda 191

Hormonální antikoncepce	193
K nitroděložním tělískům	194
Nejlepší antikoncepce pro mladé	196

## **PROBLEMY 199**

Duševní neshody a sexuální nesoulad	200
Sexuální nuda v manželství	200
Osmkrát problém nevěry	202
Manželství a nevěra	208
Patří agresivita k lásce?	210
Různé úrovně žárlivosti	212
Žárlivost podle Freuda	214
Když žárlit, tak s kulturou	216
Ve stáří nerezignovat!	217
Sexuální „rekvizity“ a pomůcky	219

## **DYSFUNKCE 221**

Předčasný výron semene	222
Frigidní muž	224
Mužská „frigidita“ po čtyřicítce	226
Existuje frigidní žena?	227
Proměna sexuální touhy	228
Neschopnost ženy prožít orgasmus	230
Vaginismus	233
Erekce a její problémy	235
„Penetrační tlak“ a tlak okolností	236
Kuřáci a sex	238
Penis captivus, čili „penis v zajetí“	240
Pooperační impotence	240

## **ANOMALIE 243**

Donchuanismus, satyriasis, nymfomanie	244
Co se za donchuanismem skrývá?	247
Psychoterapie donchuanismu	250
Pygmalionismus	252
Pseudoheterosexuální vztahy	253

## **ÚCHYLKY 257**

Co jsou sexuální deviace	258
Exhibicionismus – čin symbolický?	259

Mužská homosexualita	260
Příčiny mužské homosexuality	263
Dá se homosexualita léčit?	265
Ženská homosexualita	268
Jak to vidí „lesba“?	271
Jak častá je lesbická láska?	273
Odkaz de Sadea a Sacher-Masocha	274
Sexuální agrese jako deviace	277

**SLOVO ZÁVĚREM 279**