

Obsah

Předmluva	15
Kapitola první: Osobní zkušenost	27
Samá práce a žádná zábava	30
Na Západ	33
Nový slovníček sexu	34
Nejlepší lék	37
Bezpečnější sex	39
Sbírka orgasmů	43
Kapitola druhá: Co působí, co nikoli a proč	46
Anatomický přehled	46
Pohled na orální sex	49
Penetrace	54
Různé druhy foukání	54
Jak se zeptat	55
Masturbace	57
Vibrátory	60
Emocionální erotogenní zóny	61
Fyzická stránka	64
Jeden vždycky nestačí	67
Naladění a rozparádění	67
Kapitola třetí: Fyzický zážitek orgasmu	69
Mýtus týkající se určení orgasmu	70
Za kategorií vaginální–klitoridální	76

Kombinované orgasmy	82
Povrchový versus hluboký orgasmus	83
Pulzování a kontrakce	83
Těhotenství a orgasmus	85
Slovníček orgasmu	86
Multiorgasmus	87
Kapitola čtvrtá: Energetický zážitek orgasmu	90
Nefyzické složky orgasmu	91
Chemie: psychické spojení	96
Emocionální orgasmus	98
Intelektuální složka: soustředěná mysl	101
Poorgasmické šoky	104
Simultánní a empatický orgasmus	105
Energetický proud v těle	108
Pozice	110
Vizualizace	111
Síla fantazie	112
Zvuk	113
Prodloužený orgasmus	115
Kapitola pátá: Duchovní pojetí orgasmu	122
Femininní	123
Intuice a pocity	125
Separace, jednota a vášeň	127
Tantra	130
Kundaliní	133
Dýchání	135
Meditace	137
Láska, sex a duševní zdraví	138
Kapitola šestá: Obtížně postřehnutelný orgasmus	146
Rozmanitá touha	146
Hysterektomie, léčba a stárnutí	148
Ztrácející se orgasmy	150
Rozpoznání orgasmu	151

Anorgasmické ženy	153
Naučit se vyvrcholit	158
Velká očekávání	161
Potřeba uspokojit	164
Předstíraný orgasmus	166
.	
Kapitola sedmá: Rané sexuální zážitky	169
Dětský pohled na sex	173
Dospívání bez informací	175
V objetí vášně	176
Negativní poselství a sexuální zneužívání	177
Proč to někteří z nás milují a jiní ne	181
Kdy je sex sexem a kdy nikoli	183
Sexualita v dospívání	185
Problém	186
Uzdravení	188
.	
Kapitola osmá: Vztahy	193
Tělo	194
Zbytečně nespíchejte	196
Partneři	197
Odpírané pocity	199
Velká láska nezaručuje vždy skvělý sex	200
Komunikace	201
Odvázat se	202
Vyrovnejte se s obtížnými pocity	205
Jak poznat nějaký pocit. Kdy udeří do tváře	207
Přístupme k věci	208
Riskujte, ale neberte to příliš vážně	210
.	
Kapitola devátá: Plastičtější obraz	214
Pečovatelé versus živitelé	215
Vyžadování vášně	217
Síla slůvka ne	218
Síla slůvka ano	221
Sebeprosazení	223

To tak příjemně bolí	225
Obavy versus vášně	228
Kapitola desátá: Z hlediska penisu	231
Populární mytologie	232
Je sex snazší pro muže?	232
Vzruší se muži rychleji?	235
Je pohlavní styk lepší pro muže než pro ženy? . . .	236
Jsou muži stále zaměřeni na to, aby to měli za sebou?	237
Potřebují muži sex více než ženy?	237
Potřebují muži srdeční pouto méně než ženy? . . .	238
Sexuální dysfunkce a potřeba péče	239
Emocionální závaží	242
Nové hledisko: ženino uspokojení	243
Vědí muži, kdy to předstíráme?	246
Sdílení rolí a zproblematizování ustálených modelů a vzorů	249
Mužský prožitek ženského orgasmu	252
Kapitola jedenáctá: Penetrace a bod G	254
Lubrikace	254
PC sval	256
Penetrace není základem	260
Ale některé z nás ji milují!	261
Panenství: svízelný proces jeho ztráty	262
Potěšení z penetrace	264
Úžasná vagina	267
Postupujte pomalu	268
Bod G	269
Umístění, umístění, umístění	270
Pomůcky	271
Užít dildo... či neužít	273
Óda na dildo	275
Jiné otvory	277

Kapitola dvanáctá: Ejakulace, fisting a anální sex	278
Bod G a ejakulace	278
Co je to a odkud se to bere	280
Kdo? Kdy? Kolik?	282
Vztah orgasmu a ejakulace	285
Síla ejakulace	286
Vaginální fisting	287
Jak na vaginální fisting	290
Vaginální fisting a orgasmus	293
Anální sex	294
Kapitola třináctá: Smysl orgasmu	300
Od bolesti k potěšení a dál...	302
Zodpovědný sex, zodpovědný život	305
Práce s energií	306
Umocnění	309
Prameny	311
Doporučená literatura	314
Dotazník	319
Rejstřík	329