

# Obsah

<i>Můj příběh</i> .....	7
<i>1. Dobrý sex je... pro každého něco jiného</i> .....	16
Jak vzniká náš scénář pro prožívání sexu.....	17
Jak poznám svůj sexuální profil?.....	19
Tajný seznam sexuálních přání.....	21
Tajný seznam sexuálních tabu.....	25
Intimní stopy lásky.....	27
Získej zpět svou radost ze sexu.....	29
<i>2. Dobrý sex je... pro každý pár něco jiného</i> .....	31
Sex a naše omezení .....	31
NE je silnější než ANO.....	32
Kudy ven ze začarovaného kruhu?.....	35
<i>3. Čtyři pravdy k lepšímu sexu</i> .....	38
Jsem jiný než ty.....	38
Harmonie v posteli je nejlepší zárukou nudy.....	41
Chuť přichází se sexem – a ne před ním.....	44
Erotika je věcí rozhodnutí.....	46
<i>4. Miluj sám sebe</i> .....	49
Rendez-vous sám se sebou.....	49
Byli jsme vedeni k pocitům studu a viny.....	50
Sexuální dobytí vlastního já.....	53

<i>5. Cesta ke smyslnosti – pryč s očekáváním, studem a strachem</i> .....	58
Vysoká očekávání jsou prvním krokem ke zklamání.....	58
Překonání studu – nejen pro ženy.....	68
Když nás přemůže strach – nejen pro muže.....	81
<i>6. Nejrychlejší cesta k dobrému sexu: mluvit, mluvit, mluvit</i> .....	87
Myšlenky jsou špatným návodem k použití.....	89
Zkus se zeptat, jestli je možné, že to dostaneš.....	92
Jak začít erotický rozhovor?.....	94
Hra pro odvážné.....	98
<i>7. Fantazie jsou klíčem ke vzrušujícímu sexu</i> .....	101
Všechny představy zrealizovat nemusíme.....	103
Fantazie jsou kinem v naší hlavě.....	104
Jak zavést fantazie do vztahu.....	106
Nevytvářej si nová tabu.....	109
Když překročíme tabu, sblížíme se.....	110
<i>8. Velký partnerský test o sexu</i> .....	117
Průzkumná cesta do světa společných sexuálních zálib....	117
Jak zůstanou odpovědi v tajnosti?.....	123
Dotazník 1 – Základní test.....	129
Dotazník 2 – Test pro pokročilé.....	167