

OBSAH

ÚVOD	6
Uspokojivější sex	
CESTA K LEPŠÍMU SEXU	8
FYZIOLOGIE SEXU	10♦25
Anatomie a fyziologie muže a ženy	
CO MŮŽETE UDĚLAT SAMI	26♦47
Masturbace; zlepšování kondice a životního stylu; zdravá výživa; bezpečný sex; cvičení pro sexuální kondici; zvyšování sebedůvěry	
SEX A VAŠE PARTNERKA	48♦75
Předehra; smyslná masáž; orgasmus a jeho zlepšení; orální sex; vhodné polohy při styku; pokročilejší techniky; spontaneita a fantazie; experimenty s afrodisiaky	
ZÁVĚR	76
REJSTRÍK	78
PODĚKOVÁNÍ	80