
OBSAH

Úvod	9
I. část: Základní informace	13
1. Vývoj pohledu na sexualitu	23
2. Intimita, důvěra, láska a sexualita.....	27
3. Vývoj sexuality	32
4. Sexuální akt z pohledu anatomie a fyziologie	35
5. Rozdíly v sexuálním prožívání mezi mužem a ženou	39
6. Sexuální výchova a její význam.....	42
7. Masturbace.....	44
8. Ochrana před početím	46
9. Změny sexuální reaktivity v průběhu věku	50
10. Problémy v sexuálním životě.....	52
11. Kořeny spokojenosti a nespokojenosti v sexuálním životě	57
12. Mýty a předsudky týkající se sexuality	60
13. Negativní myšlenky a představy, které narušují sexuální život.....	78
14. Sexuální dovednosti	82
15. Vztahové aspekty sexuality a sexuální disharmonie mezi partnery	85
16. Komunikace v partnerském vztahu a sexualita.....	91
17. Sexuální zlozvyky	96
II. část: Sexuální poruchy	105
1. Co jsou to sexuální poruchy	106
2. Rozdělení sexuálních poruch.....	109
3. Poruchy související s prvním stadiem sexuální odezvy	113
4. Poruchy související s druhým stadiem sexuální odezvy	116
5. Poruchy související s třetím stadiem sexuální odezvy	118
6. Bolestivé sexuální poruchy	121
7. Nadměrný sexuální pud.....	123
8. Negativní automatické myšlenky a představy, které souvisejí se sexuální poruchou	124
9. Zabezpečovací a vyhýbavé chování.....	128
III. část: Léčba problémů v sexuálním prožívání a fungování..	131
1. Změna myšlenek a představ.....	132
2. Povzbudivá a láskyplná komunikace	138
3. Sexuální terapie	150

4. Cvičení citlivosti ve dvojici.....	153
5. Hierarchicky uspořádaná cvičení.....	156
6. Možné potíže během léčby	170
7. Farmakoterapie a biologické metody léčby.....	173
8. Sexuální pomůcky.....	174
9. Když život omezuje psychická porucha.....	175
Závěr	186
Doporučená literatura.....	187