

Obsah

Předmluva	9
Úvod	10
A. Sexuální starosti	11
I. Muž nemá pevnou erekci	13
1. Potíže	
2. Kdy se erekce dostavuje	
3. Duševní příčiny poruch	
4. Tělesné příčiny poruch	
II. Příliš rychlý konec	23
1. Potíže	
2. Příčiny	
III. Žena zůstává neuspokojena	27
1. Potíže	
2. Příčiny	
IV. Nezájem ženy	33
1. Chladnost a nezájem	
2. Sexuální a dotekový odpor	
3. Příčiny	
B. Sexuální radosti	41
I. Střídavé hlazení	43
1. Návod	
2. Prožitky ženy a její citlivá místa	
3. Počáteční stud a rušivé vlivy	
4. Pocity muže	
5. Komentář	
II. Hra s lůnem	49
1. Návod	
2. Způsoby dráždění klitorisu	
3. Vedení ruky	
4. Nesnáze a jejich překonávání	
5. Ústy, jazykem a vibrátorem	
6. Komentář	

III. Zkoumání pochvy	57
1. Návod	
2. Citlivost pochvy	
3. Citlivý bod	
4. Komentář	
IV. Hra s údem	61
1. Návod	
2. Pocity a reakce muže	
3. Vztah ženy k mužovu údu	
4. Prodlužování výdrže	
5. Sperma	
6. Komentář	
V. Kontakt pohlavních orgánů	71
1. Návod	
2. Hra s údem v lůně	
3. Zasunutí	
4. Výdrž v pochvě	
5. Komentář	
VI. Uvnitř i zevně	79
1. Návod	
2. Spojené dráždění	
3. Využití dovednosti	
4. Jeden dřív a druhý později	
5. Vlny v erekci	
6. Komentář	
VII. Změny v polohách	87
1. Návod	
2. Poloha jízdy	
3. Zadní poloha	
4. Klasická poloha	
5. Citlivý bod v pochvě	
6. Spokojené milování	
7. Komentář	
VIII. Sexuální hry jako celek	95
1. Technické otázky her	
2. Vyladěnost a příprava	
3. Začátek	
4. Jasně informace	
5. Pochopení pro partnera	

6. Mlčet, nebo povídat?
7. Dnes tak a zítra jinak
8. I muž má city
9. Dohra
10. Komentář

C. Nabídka zkušeností	111
I. Co působí rušivě	113
1. Problémy ve vztahu	
2. Zátěž z minulosti	
3. Situace, kdy chybí romantika a láska	
4. Komentář	
II. Tajemství ženského orgasmu	123
1. Vyvolávající podněty	
2. Zážitek	
3. Projevy	
4. Souhra s mužem	
5. Opakovaný orgasmus	
6. Komentář	
III. Co jsme doporučovali	137
1. Obtížné začátky	
2. Pozdější potíže s erekcí	
3. Chladný muž	
4. Krátký styk	
5. Nezájem ženy	
6. Odpor ženy	
7. Vztah ke klitorisu	
8. Zvláštnosti	
9. Komentář	
IV. Rozdílná přání	153
1. Žádost muže o častější styk	
2. Žádost ženy o častější styk	
3. Rozdílné schopnosti	
4. Ráznost a něžnost	
5. Něžnost a ráznost	
6. Další nesoulad ve scénáři	
7. Doma a za plotem	
8. Komentář	

D. Jiné	169
I. Méně obvyklé poruchy	171
1. Vážné ejakulace	
2. Pochva nepřijímá	
II. Léky, pomůcky a operace	175
1. Viagra	
2. Jiné léky a pomůcky	
3. Chirurgické zákroky	
III. Odlišné zaměření	181
1. Homosexualita	
2. Sexuální úchytky	
3. Transsexualismus	
IV. Jak s pokračujícím věkem	187
1. Změny v mužské sexualitě	
2. Srdeční choroby a sexualita	
3. Změny v ženské sexualitě	
4. Sexuální problémy žen	
5. Zvyk a novoty	
Závěr	199