

OBSAH

PŘEDMLUVA SEX MUŽE MÍT SVÉ KOUZLO

MUŽ A ŽENA: SEXUÁLNÍ PARTNEŘI

- DVĚ POHLAVÍ 12 • ANATOMIE POHLAVNÍCH ORGÁNŮ 17 •
 - POHLAVNÍ AKT 26 •
 - SEXUÁLNÍ REAKCE • ORGASMUS 32 •
- GRAFICKÉ ZNÁZORNĚNÍ SEXUÁLNÍCH REAKCÍ 34 • BOD G 36 •

PŘITAŽLIVOST, ZÁJEM A NAVAZOVÁNÍ ZNÁMOSTÍ

- PŘITAŽLIVÝ VZHLED 40 • ZAUJETÍ PARTNERA 42 •
 - NAVAZOVÁNÍ ZNÁMOSTÍ 44 • ŘEČ TĚLA 48 •
 - VZRUŠENÍ 50 • JAK SEX ZAČÍNÁ 52 •
 - SEXUÁLNÍ PROFIL 54 •
 - SEXUÁLNÍ REPERTOÁR 56 •

PŘEDEHRA A JEJÍ VARIANTY

- PŘEDEHRA 58 • SVLÉKÁNÍ 59 • LÍBÁNÍ 60 •
 - EROGENNÍ ZÓNY 62 • MAZLENÍ 66 • MASÁŽ 67 •
 - MASTURBACE 74 • STIMULOVÁNÍ PARTNERA 78 •
 - ORÁLNÍ SEX 80 • ANÁLNÍ STIMULACE 83 •
 - SEXUÁLNÍ POMŮCKY 84 •

POŽITEK Z MILOVÁNÍ

- BÝT DOBRÝM MILENCEM 92 • ROZMANITOST PROŽITKŮ 96 •
 - POLOHY PŘI MILOVÁNÍ 104 •
 - NÁROČNĚJŠÍ POLOHY 142 •
 - ANÁLNÍ PENETRACE 145 • PO STYKU 146 •
 - PRVNÍ SEXUÁLNÍ ZKUŠENOST 148 •

LÁSKYPLNÝ SEX PO CELÝ ŽIVOT

- PŘIZPŮSOBNÝ SEX 150 • SEX V TĚHOTENSTVÍ 151 •
 - SEX PO PORODU 154 • SEX PŘI NEMOCI 155 •
- SEX A STARŠÍ MILENCI 162 • UCHOVÁNÍ LÁSKY STÁLE AKTIVNÍ 168 •

PROŽÍVAT PLNOHODNOTNÝ SEXUÁLNÍ ŽIVOT

- ZDOKONALENÍ SEXU 170 • EXISTUJE NĚJAKÝ PROBLÉM? 172 •
 - JAKÝ JE MŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT? 174 •
 - JAKÝ BY MĚL BYT MŮJ SEXUÁLNÍ ŽIVOT? 176 •
 - JAK SE CÍTÍM VŮČI SVÉMU PARTNEROVI? 178 •
 - Z ČEHO MÁM OBAVY? 180 •
 - VYJADŘOVÁNÍ SVÝCH PŘÁNÍ 184 •
 - PLÁNOVÁNÍ ZMĚN 186 •
 - SMLOUVA 189 • FORMULÁŘ ZPRÁVY 190 •

JAK ÚSPĚŠNĚ ŘEŠIT SEXUÁLNÍ PROBLÉMY

- SEXUÁLNÍ PROBLÉMY 192 • ŽENSKÉ PROBLÉMY 193 •
 - CHLADNOST 194 • SMYSLOVÉ SOUSTŘEDĚNÍ 196 •
- MUŽSKÉ PROBLÉMY 202 • NEDOSTAVENÍ SE EJAKULACE 204 •
 - PŘEKOTNÁ EJAKULACE 205 •
- PŘEDČASNÁ EJAKULACE 206 • PROBLÉMY S EREKCI 209 •
- DLOUHODOBÁ IMPOTENCE 211 • EMOCIONÁLNÍ FAKTORY 212 •

REPRODUKCE, ANTIKONCEPCE A CHOROBY PŘENOSNÉ POHLAVNÍM STYKEM

- CO MUSÍTE VĚDĚT 214 • ROZMNOŽOVÁNÍ 215 • OPLODNĚNÍ 218 •
 - POHLAVNÍ HORMONY 222 • ANTIKONCEPCE 224 •
 - CHOROBY PŘENOSNÉ POHLAVNÍM STYKEM 235 •
 - BEZPEČNÝ SEX 245 •
 - SLOVNÍČEK 246 •
 - REJSTRÍK 252 •