

Obsah

Předmluva 11

I. Sexuální soulad 13

Otevřený rozhovor 15

Proč u manželů nedochází k sexuálnímu uspokojení

Falešná tabu ve výchově

Smysl vysvětlování

Význam a utváření panenské blány

První pohlavní zkušenosti

Sexuální funkce u muže a ženy 27

Rozdílnost obou pohlaví

Doba přizpůsobování

Objevování erotogenních míst u partnera

Rozdíly mezi smyslovými vzruchy a pocity u muže a ženy

Láska a sexualita 35

Láska muže a ženy

Uspokojení mužova pudu prostitutkou

Pohlavní život v různých společenských vrstvách,
v různých dobách, v jiných kulturách
Reakce na podráždění u muže a u ženy

První koitus 45

Konflikty z nepoučenosti
Vztah k vlastním pohlavním orgánům
Psychické problémy při spojení
Co musejí ženy a muži vědět o pohlavních orgánech
Psychosexuální vývoj

Deflorace 57

Určení vhodné doby k prvnímu pohlavnímu styku a vhodného ochranného prostředku
Milostná předehra ze strany muže
Pokyny k prvnímu koitu
Mužova technika – úloha ženy

Svatba a líbáňky 63

Rady pro první noci
Jak má mladý pár prožít líbáňky
Přemáhání nepřírozeného studu
Tvorba vzájemného „my“ ve všedním i v intimním prostředí
Předpoklady nestárnoucí sexuality

Aktivita a orgasmus ženy 77

Úloha ženy v intimním životě
Morální postoj vůči partnerovi
Sebeukájení před manželstvím a v manželství
Sladění průběhu vzrušení s partnerem
Různé formy orgasmu u ženy

První dítě 91

Nežádoucí děti – Dítě jako zdroj problémů v manželství
Doba a předpoklady pro příchod dítěte
Jak dochází k nežádoucímu početí – Coitus interruptus
Psychické a fyzické škody způsobené předčasně přerušeným koitem

Antikoncepce 101

Účelné plánování rodičovství pomocí vhodných prostředků
Průběh početí

Mužova ochrana: kondom (prezervativ)
Ženina ochrana: pesar, chemické prostředky
Láska a kalendář – Antikoncepční tableta

Pohlavní život v těhotenství 111

Jak žena a muž prožívají ženino těhotenství
Biologické a psychické proměny ženy
Fáze sexuálních tužeb

Nač dbát při intimním styku s ohledem na ženu i plod

Síla pohlavního pudu a milostná pohotovost 119

Pohlavní vitalita v jednotlivých věkových obdobích
Rozdíly v milostné pohotovosti mezi mužem a ženou
Souvislosti mezi pudovou potřebou a měsíčním cyklem ženy
Sladění zážitků obou partnerů

Co je normální? Co je perverzní? 129

Rozpětí sexuálního chování
Ukojení žádosti bez úmyslu počít dítě
Tajná přání druhého partnera
Úloha osvětlení při milostném aktu
Sexuální úchytky u muže

Společný orgasmus 139

Dosažení společného orgasmu se lze naučit
60 % mužů ejakuluje předčasně
Metoda zpomalení
Nač mají dbát ženy u překotně reagujících mužů
Věkem podmíněný průběh vzrušení

Příčiny frigidity 151

Důvody neschopnosti orgasmu u žen
Nesprávné chování muže
Pohlavní chladnost a pseudofrigidita
Vaginismus – Reflexní obrana
Nalezení příčiny poruch

II. Umění lásky 161

Rozvoj sexuálního života 163

Varování před nudou a jednotvárností

Osm pravidel k obohacení manželského soužití

Správná atmosféra – Spontánnost a překvapení – Podněty – Rytmus

Nasyčení – Výměna rolí – Předehra – Variace

Prodloužená milostná předehra 171

Umění svést partnera

Milostná předehra v různých kulturních epochách

Kdy začíná milostná předehra

Erotogenní zóny u muže a ženy

Začátek vlastního aktu

Poloha při koitu 179

Tzv. normální poloha

Variace normální polohy

Historický vývoj normální polohy

Psychologický význam

Individuální volba poloh

Variace při pohlavním styku 185

Optimální možnosti uspokojení

„Poloha jízdo“ – Přednosti a nevýhody

Polohy, které umožňují snadnější oplození

Koitus mimo lůžko

Usměrnění sadistických a masochistických sklónů

Prodloužený akt lásky 193

Ochabnutí mužské potence

Kvalita místo kvantity

Koitus s výdrží pomocí metody carezza

Příklad průběhu

Co je možno se naučit na této metodě

Erotické prohloubení sexuality

Sexuální krize 199

Jak znovu získat sexuální napětí

Dovolená bez dětí

Posílení svalů dna pánevního
Silnější sexuální touha u zralé ženy
Účinek ročních dob a podnebí na pohlavní pud

Mužova nevěra 211

Nevěra důvodem k rozvodu?
Odpuštění jako důležitý bod manželského programu
Je morálka snad jen sexuální morálkou?
„Normální“ a „nezdravé“ nevěry
Jak reaguje chytrá žena na mužovy „spády“

Nevěra ženy 217

Různé stupně nevěry
Jak pociťuje muž nevěru své ženy
Je nevěra ženy závažnější?
Proč ženy vyhledávají mimomanželské styky – Výměna partnerů
Rozvodové problémy kvůli dítěti

Mužova potence 225

Křivka výkonu u mužů
Důvody nepřirozeného ochabování sexuální zdatnosti
Potence městského a venkovského člověka
Udržování potence cvičením a hygienou
Jídla posilující potenci

Splněná přání a podněty 233

Koitus neřeší duševní problémy
Svedení a fantazie
Sexuální pružnost dosažená dočasnou výměnou rolí
Dostížená milostná přání
Nesprávná mazlivá jména
Podnětné příklady pro sexuální omlazení

Cít pro takt a hygienu 239

Správné zařazení sexuality – Takt v ložnici
Rutina a „manželská povinnost“
Když tělesné půvaby mizí
Jak zralé ženy už nemají koketovat
Intimní hygiena

Poruchy pohlavního života 245

Organické poruchy u muže a u ženy

Intimní život při onemocněních – Příčiny neplodnosti ženy

Jak se zjišťuje neschopnost k plození u muže

Duševní sterilita – Nejčastější ženské nemoci

Přechod

Místo doslovu: bilance 253

Užitečnost vědeckých poznatků

Psychický postoj k pohlavnímu životu

Strach z nežádoucího těhotenství

„Kouzlo lásky“