

OBSAH

ÚVOD	
Nový přístup k análnímu potěšení	13
KAPITOLA 1	
Anatomie a rozkoš	13
KAPITOLA 2	
Komunikace	21
KAPITOLA 3	
Příprava: hygiena, lubrikační gel a bezpečný sex	27
KAPITOLA 4	
Úvod do anální penetrace	35
KAPITOLA 5	
Začátečníci a základní polohy	47
Misionářská poloha * Vzpřímená misionářská poloha * Misionářská poloha L	
Kovbojka (na koníčka) * Žába	
Poloha na boku (lžičky) * Lžice a vidlička	
Psí poloha * Psí úhel	
KAPITOLA 6	
Pro vaši inspiraci: Chci být stále lepší	65
KAPITOLA 7	
Polohy pro zpestření repertoáru	71
Obrácená kovbojka * Obrácená poloha Isis * Obrácená žába	
Pádlování * Pádlování vleže * Na kraji postele	
Lotos (jab-jum) * Lotos s oporou	
Tanec na klíně * Rozštěp * Sedící pes	
Létající pes * Hřebec	
Dámské sedlo * Velké ypsilon	
Na stojáka * Schody do nebe	
KAPITOLA 8	
Hračky pro anální potěšení	101

KAPITOLA 9	
Pro vaši inspiraci: Když to chce, tak mrkne	109
KAPITOLA 10	
Polohy pro pokročilé	117
Superman * Batman	
Převrácený pavouk * Stojící převrácený pavouk	
Dvojitě X * Trojitě X	
Létající misionář * Moucha na stěně	
Trakař * Intenzivní pádlování * Stojící pes	
Vytříbená lotosová poloha * Houpací kůň	
KAPITOLA 11	
Anální potěšení pro muže & připínací hračky	143
KAPITOLA 12	
Polohy pro anál s pomůckami	153
Misionářská poloha * Kovboj * Psi poloha * Pádlování * Tanec na klíně	
Létající pes * Dámské sedlo * Vzpřímená misionářská * Poloha na boku	
KAPITOLA 13	
Jak najít nejlepší polohu	161
KAPITOLA 14	
Pro vaši inspiraci: Zvítězit, nebo prohrát	166
KAPITOLA 15	
Úvaha na závěr: Změňte svůj přístup	173
Zdroje dalších informací	174
Poděkování	176
O autorce	176