

Obsah

Předmluva	10
Sexuální probuzení	13
– V tajfunu pocitů	14
– Období konfliktů	14
– Odloučení od rodičů	15
– Řekněte rodičům, co chcete	17
– Vaše sexualita náleží vám	17
– Sex jen s velkou láskou?	18
– Cíl vývoje: sex bez pocitů viny	19
O lepidlech a trhavínách	21
– Sexuální intenzita a lidská blízkost	22
– Intimita zvyšuje radost ze sexu	23
– Sex a odpovědnost	24
– One-night-stand	25
– Nic pro naivky	26
– Vztahy: všechno dovoleno?	28
– Vzájemnou dohodou lze překlenout oceány	29
– Žárlivost: ničivá síla	29
– Vztahy na víkend	30
– Otevřené vztahy	30
– Ošemetná láska mezi sourozenci	31
– Rozchod a překonání bolesti	32
– Přátelství po rozchodu?	33
– Objasňující rozhovory	33
– Umění odpustit	34
Sebeuspokojení	37
– Kdo nemá rád sám sebe, toho nemá rád nikdo!	38
– Objevte sami sebe!	42
– Erotogenní zóny ženy	42
– Erotogenní zóny muže	42
– Masturbace ženy	43
– Masturbace muže	43
– Jak dochází k erekci a ejakulaci?	44

– Jak zastavit ejakulaci?	45
– Sebeuspokojení a fantazie	45
– Masturbace zlepšuje sebevědomí a vzhled	46
– Zbavit se napětí, uvolnit se a vychutnávat	48
Jednou je to vždycky poprvé	51
– Jste připraveni?	51
– Příliš velká očekávání?	52
– Obava ze selhání a strach z bolesti.....	54
– Příliš malý, nebo velký penis?	55
– Zbavení panenství, deflorace: je to nebezpečné?	55
– Výkon se nevyžaduje a orgasmus není povinnost	57
– Dobře připraveni jednou provždy?	58
– Čerstvá energie	58
– Pozor na zabijáky lásky	60
Orgasmus	63
– Tabu, mýty a skutečnost	63
– Rodiče nemohou vědět všechno	65
– Jaký je orgasmus pocit?	66
– Jak důležitý je orgasmus?	66
– S trpělivostí a jemnocitem	67
– Klitorální nebo vaginální: možnosti ženy	68
– Polohy vhodné pro dráždění bodu G	69
– Ženský orgasmus s ejakulací	69
– Společný orgasmus	70
– Orgasmus jiného druhu	70
– Indické učení tantry	70
– Orgasmus muže bez ejakulace	72
1x1 pro šťastné noci lásky	75
– Milostná předehra	75
– Orální sex	77
– Poloha 6–9	78
– Cunnilingus – muž stimuluje ženu jazykem	79
– Felace – žena stimuluje muže jazykem	80
– Anální sex	81

- Misionářská poloha	81
- Žena nahoře	82
- Zezadu	83
- Oba vestoje	84
- Muž stojí	85
- Poloha „lžičky“	85
- Poloha vsedě vzpřímeně	86
- Žena se opře dozadu	86
- Muž se opře dozadu	86
- Žena zkrříží nohy	86
- Erotická masáž pro muže	87
- Co mají ženy rády	88
- Jak najít bod G?	89
- Sebeuspokojení v přítomnosti partnera	90
Sexuální orientace	93
- Homosexualita: boj proti předsudkům	94
- Bezpečný sex?	95
- Jen si představte... ..	96
- Jsem homosexuál	98
- Coming out	100
- Bisexualita: sezení na dvou židlích	102
- Transvestité: fascinace při show?	108
- Transsexualita: duše v nesprávném těle	109
Poradce	114
- Cvičení k prohloubení intimity	114
- Nejdůležitější antikoncepční metody	117
- Jsem těhotná, co teď?	123
- Budu otcem, co teď?	125
- Nejčastější pohlavní choroby	128
- Znásilnění a zneužití	133
- Dotazník pro stav vašeho sexuálního vývoje	138