

# Obsah

Úvod	IX
ČÁST PRVNÍ: CESTA K POZNÁNÍ	
Kapitola 1. Biblická oslava	1
Kapitola 2. Nejlepší milenec na světě	13
Kapitola 3. Erotogenní zóny	22
Kapitola 4. Cykly milování	36
Kapitola 5. Sex a překážky každodenního života	53
ČÁST DRUHÁ: CESTA K VĚTŠÍMU POTĚŠENÍ	
Kapitola 6. Přirozená afrodiziaka a navození nálady	66
Kapitola 7. Radost z fantazie	77
Kapitola 8. Sex a komunikace	91
Kapitola 9. Partnerská masáž	104
Kapitola 10. Milování v oblečení	123
ČÁST TŘETÍ: RADOST Z VÁŠNIVÉ INTIMITY	
Kapitola 11. Vzájemné uspokojení	133
Kapitola 12. Pohlavní styk na mnoho způsobů	144
Kapitola 13. Jak se milovat s manželkou	158
Kapitola 14. Jak se milovat s manželem	170
Kapitola 15. Vášniví milenci	183
ČÁST ČTVRTÁ: ZDOLÁVÁNÍ OBVYKLÝCH PŘEKÁŽEK	
Kapitola 16. Představa o svém těle a pocit přitazlivosti při milování	197
Kapitola 17. Jak může žena snáze dosahovat orgasmu	208
Kapitola 18. Sexuální touha a frekvence	223
Kapitola 19. Jak zůstat aktivními milenci v období rodičovství	243
Kapitola 20. Sex po pětácti letech	257

## ČÁST PÁTÁ: ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ A UZRAVOVÁNÍ ZRANĚNÍ

Kapitola 21. Běžné poruchy u mužů	277
Kapitola 22. Běžné obtíže u žen	296
Kapitola 23. Sexualita a postižení	312
Kapitola 24. Oběti pohlavního zneužití	328
Kapitola 25. Neplodnost	341
Kapitola 26. Mimonanželský poměr	358
Kapitola 27. Zdravý přístup k sexu versus sexuální závislost	369
Dodatek	383
Poznámky	387
Rejstřík	391