

Obsah

<i>Předmluva</i>	7
<i>Zvláštní poznámka</i>	11
<i>Než začnete číst tuto knihu</i>	13
<i>Čím se tato kniha liší od ostatních?</i>	19
<i>Jaká je role sexuality ve středním věku?</i>	39
<i>Jak ovlivňují naši sexualitu hormony?</i>	57
<i>Jak se vyhnout nudě v partnerském vztahu?</i>	70
<i>Co je to testosteronová terapie a jaká jsou její rizika?</i>	81
<i>Co vás nejvíce vzrušuje?</i>	94
<i>Jak hovořit s partnerem o svých touhách a potížích?</i>	104
<i>Jak předcházet pohlavně přenosným chorobám?</i>	117
<i>Jak si uchovat zájem o sex?</i>	128
<i>Čím ženy přitahují muže?</i>	139
<i>Jak a co cvičit?</i>	146
<i>Jak se stravovat?</i>	154
<i>Co dělat, když jste bez partnera?</i>	163
<i>Jak na erotiku ve středním věku?</i>	170
<i>Proč s námi lékaři nehovoří o našich intimních životech a kde můžeme vyhledat pomoc?</i>	180
<i>Co je to opravdová intimita?</i>	188