

Obsah

Úvod	Síla rozkoše	15
Kapitola 1	Vaše sexuální jedinečnost	23
Kapitola 2	Zažehněte v sobě vnitřní oheň	47
Kapitola 3	Srdce, duše a sex	81
Kapitola 4	Dar orgasmu	103
Kapitola 5	Cesta k orgasmu	123
Kapitola 6	Celotělní orgasmus	163
Kapitola 7	Ani mnohonásobným orgasmem to nekončí	201
Kapitola 8	Péče o sexuální zdraví během života	225
Kapitola 9	Léčba pohlavních nemocí a antikoncepční metody	275
Příloha	Běžné nemoci a léky, které mohou ovlivnit sexuální prožitek	309

Seznam cvičení

Cvičení 1	Břišní dýchání	53
Cvičení 2	Řízená meditace pro zvýšení touhy	54
Cvičení 3	Hledání rovnováhy	67
Cvičení 4	Čchi-kungový smích	73
Cvičení 5	Vnitřní úsměv	77
Cvičení 6	Žehnání vlastnímu tělu	120

Cvičení 7	Posilování vagíny	128
Cvičení 8	Posilování PC svalu	129
Cvičení 9	Uvolnění PC svalu	130
Cvičení 10	Probouzení sexuální energie	132
Cvičení 11	Cesta k orgasmu	156
Cvičení 12	Mikrokosmická oběžná dráha - stručný popis	171
Cvičení 13	Mikrokosmická oběžná dráha - podrobný popis	172
Cvičení 14	Hlasité dýchání	175
Cvičení 15	Vedení energie vzhůru	177
Cvičení 16	Vedení energie dolů	180
Cvičení 17	Odvádění přebytečné energie	181
Cvičení 18	Orgasmický zdvih	190
Cvičení 19	Splynutí duší	198
Cvičení 20	Zapojení PC svalu	205
Cvičení 21	Cesta k mnohonásobnému orgasmu	208
Cvičení 22	Očista prsou	232
Cvičení 23	Masáž prsou	234
Cvičení 24	Ovariální dýchání	245