

# OBSAH

Úvod	6	Sebeukájení	82
		Jak se stát vnímavější	86
		Překonání strachu z penetrace	94
		Jak dosáhnout orgasmu	98
		Lesbická láska	103
<b>1</b> VÁŠ SEXUÁLNÍ PROFIL	9		
Vědomosti o sexu	10		
Sexuální temperament	11	<b>4</b> ŽENA SE STÁLÝM PARTNEREM	105
Psychická pohoda	12	Snášenlivost	108
Spokojenost	13	Jste sexuálně spokojená?	112
Smyslnost	14	Co chybí vašemu vztahu?	115
Komunikace	15	Naučit se komunikovat	116
Sebedůvěra	16	O rozdílech v sexuálním temperamentu	118
Technika	17	Porozumění pocitům muže	120
Tolerantnost	18	Udržování vztahu při životě	126
Orientace	19	Nevěra	128
Graf sexuálního profilu	20	Žárlivost	130
		Antikoncepce	131
		Sex a těhotenství	134
<b>2</b> PROBLÉMOVÉ DIAGRAMY	23		
Nedostatek zájmu	24	<b>5</b> SVOBODNÁ ŽENA	137
Negativní pocity	26	Proč jste svobodná?	138
Nesplněná očekávání	28	Problémy při hledání partnera	140
Nízké sebehodnocení	30	Problémy při udržování vztahu	141
Nedostatečná vzrušivost	32	Jakého partnera hledáte?	142
Problémy s penetrací	34	Zakládání trvalého vztahu	144
Neschopnost dosáhnout orgasmu	36	Rozvíjení společenských a sexuálních dovedností	146
Sex a stárnutí	38	Žít osamělý život	149
Bolestivá soulož	40		
Strach z masturbace	42	DODATKY	152
Dráždění pochvy	43	Sex a zdraví	152
Poševní výtok	44	Chorobné stavy a sex	153
Heterosexuální a homosexuální konflikty	46	Pohlavní choroby	155
		Graf vašeho sexuálního profilu	156
<b>3</b> ZLEPŠOVÁNÍ VAŠEHO SEXUÁLNÍHO ŽIVOTA	49		
Obohacení sexuálního života	50		
Stimulační techniky	53		
Sexuální polohy	59		
Zvyšování požitku	70		
Překonávání zábran	72		
Zvyšování sebeúcty	75		
Kontakt s vlastním tělem	79		