

## Obsah

Varování		9
Poděkování		11
Úvod		13
Kapitola 1	<b>Důkaz máte v kalhotách</b>	19
	Mozkové vlny a reflexy	20
	Dokaž to	22
	Malá smrt	23
Kapitola 2	<b>Poznej sám sebe</b>	29
	Vaše tělo	29
	Vaše energie	35
	Vaše vzrušení	41
	Vaše ejakulace	44
	Váš orgasmus	46
Kapitola 3	<b>Jak dosahovat opakovaných orgasmů</b>	55
	Základy dýchání	56
	Zlepšete svou koncentraci	60
	Posilujte svaly svého pohlaví	60
	Sebeuspokojování a sebekultivace	65
	Naučte se ovládat svou ejakulaci	74
	Naučte se ovládat svou sexuální energii	80
	Chladný tah	81
	Velký tah	90
	Uzamčení prsty	101
	Kdy přestat	107
	Kdy ejakulovat	109



Kapitola 4	<b>Poznejte svoji partnerku</b>	115
	Její tělo	118
	Její orgasmus	127
	Její vzrušení	133
Kapitola 5	<b>Prožívejte opakované orgasmy jako pár</b>	137
	Jak uspokojit svou partnerku	137
	Techniky přirážení	143
	„Já ti ho tam našroubuju...“ pro pokročilé	148
	Velký tah pro dva	152
	Pozice pro zdraví a potěšení	155
	Duchovní sexualita	163
	Kdy přestat	170
	Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu	172
Kapitola 6	<b>Spokojenost zaručena</b>	179
	Pro ženy	179
	Opakovaný orgasmus u mužů?	180
	Proč já? Proč on? Proč tohle?	181
	Pomozte svému partnerovi při prožívání opakovaných orgasmů	185
	Jak si pomoci k dosahování opakovaných orgasmů	194
	Překonáváme těžkosti	209
Kapitola 7	<b>Jang a jang</b>	215
	Pro gaye	215
	Neumím přestat, dokud nemám dost	216
	Rozvíjení sexuální energie	217
	Buďte flexibilní	219
	Monogamie a střídání partnerů	220
	Bezpečný sex	221
	Uzdravte se sexem	222
Kapitola 8	<b>Než zavoláte instalatéra</b>	225
	Ještě to není, dokud to není: Konec s předčasnou ejakulací	226



	Zaklínání hadů: Jak zvítězit nad impotencí	228
	Pane, můžu si prosím přidat: Prodlužování penisu	236
	Kolik spermií potřebuje jeden muž? Jak zvýšit počet spermií	242
	Moje co? Předějte obtížím s prostatou	244
	Sex není jako pizza: Léčení sexuálních zranění	246
Kapitola 9	<b>Milování na celý život</b>	249
	Sex a stárnutí	249
	Jak udržet lásku při životě	254
	Období vašeho sexuálního života	257
	Dost volné lásky	262
	Poučte své syny	264
	Sexualita, tajemství a taoismus	269