

# Obsah

<i>Lidská sexualita v teorii a praxi</i> .....	9
Úvod .....	11
TROCHA TEORIE	
• Historie sexuologie .....	15
Sexuologická antropologie .....	25
Sexuologická etologie .....	26
Andrologie .....	27
Historie české sexuologie .....	28
• Tělesně pohlavní vývoj .....	31
Sexuální geny .....	31
Pohlavní žlázy .....	31
Poruchy tělesně pohlavního vývoje .....	32
• Anatomie a fyziologie genitálu .....	37
Ženské pohlavní orgány .....	37
Mužské pohlavní orgány .....	41
Funkce genitálu a sexuální steroidy .....	44
Psychofyziologie lidské sexuality .....	49

♣	Sexuální dysfunkce .....	59
	Sexuální dysfunkce u žen .....	61
	Sexuální dysfunkce u mužů .....	68
♣	Chování heterosexuálních párů .....	84
	Koitalní debut .....	84
	Namlouvání a dvoření .....	85
	Manželství .....	88
	Předmanželská sexualita .....	89
	Partnerský sexuální nesoulad .....	94
♣	Homosexualita .....	100
	Homosexuální muži .....	105
	Homosexuální ženy .....	106
	Homofobie .....	107
♣	Sexuální deviace .....	110
	Transsexualita .....	111
	Poruchy sexuální preference – parafilie .....	114
	Sexuální delikvence .....	126
♣	Reprodukční chování lidí .....	143
	Plánované rodičovství a sexuální život .....	149
♣	Sexuální výchova .....	161
♣	Prostituce .....	183

## SEXUÁLNÍ PRAXE

	Chvála sexu .....	195
	Sex a tělesné zdraví .....	195
	Sex a duševní zdraví .....	195

Sex a délka života .....	197
Sex a štěstí .....	198
Soulož .....	200
Délka a frekvence .....	203
Pohyby .....	203
Polohy .....	205
Zvyšování účinků soulože .....	207
Nekoitální formy sexuálního uspokojení .....	209
Orálně genitální styky .....	219
Cunnilingus .....	220
Felace .....	222
Polohy vhodné pro orálně genitální styky .....	225
Přístupy k orálně genitálním stykům .....	227
Doporučené druhy mazlení a milování .....	231
Masturbační techniky .....	236
Méně obvyklé druhy erotického vzrušování .....	241
Erotické hry .....	258
Výběr partnera a sexuální soužití .....	268
Recepty na partnerské štěstí a spokojenost .....	281
Povinnost sexuálně uspokojit partnera .....	301
Předpoklady a metody sexuálního souladu .....	310
Nutnost komunikovat .....	310
Osobní předpoklady sexuálního úspěchu .....	313
Příklad faktorů stimulace a jejich kombinace .....	315
Problémy partnerského sexu a jejich řešení .....	317

Problémy s erekcí .....	317
Problémy se sexuální žádostivostí žen .....	320
Nízká sexuální výkonnost mužů .....	322
Potíže s dosahováním orgasmu .....	325
Inspirace pro partnerský sex .....	329