

Obsah

Poděkování	5
Úvod	9

Jak být skvělým milencem díky správnému postoji k sexu

1. Sex čerstvě zamilovaných a sex v dlouhodobém vztahu	15
2. Sex mimo pohlavní styk	16
3. Dejte si „svolení“	17
4. Věřte, že v sexu se můžete vždy naučit něco nového	17
5. Chovejte se k ní jako k dámě	18
6. Pánové, ukažte jí, že víte, jak ji přivést k orgasmu – kdykoliv, kdekoliv, jakkoliv	18
7. Dámy, pamatujte si, že orální sex není jen pro dobu randění	19
8. Dejte mu pocítit, že je muž	20
9. Žijte v přítomnosti	21
10. Výhoda zranitelnosti	22
11. Odkaz důvěry	22
12. Vztah jako útočiště	23
13. Intelektuální svoboda	24
14. Snažte se vidět na svém partnerovi jen to dobré	24
15. Láska a chtíč	25
16. Postavte se za svá práva	25
17. Zapustit kořeny	26
18. Význam frekvence	27
19. Klid před bouří	27
20. Vychutnejte si, jak vaše tělo působí na vašeho partnera	27

21. Jste ochotní mluvit neslušně?	28
22. Jste nakloněni používání pomůcek?	28
23. Okamžik skvělého milence: Skvělí milenci jsou chytří zákazníci	29
24. Svěřte se se svými nejniternějšími fantaziemi	30
25. Budte ochotní změnit něco na svém vzhledu, abyste vyhověli svému partnerovi	31
26. Naslouchejte partnerovým stížnostem na vaši adresu	31
27. Budte ohleduplní, když dáváte partnerovi najevo, že vám ublížil	32
28. Přistupujte ke svému partnerovi na základě vzájemného respektu, ne obviňování a defenzivy	32
29. Umění dávat	33
30. Umění přijímat	33
31. Skvělý sex není omezen věkem	34
32. Okamžik skvělého milence: „Stále ji zbožňuji.“	35
33. Sex a pláč	35
34. Dotkněte se srdce a duše svého milého	36
35. Trváním na vlastní pravdě můžete zabít svůj sexuální život a ohrozit vztah	37
36. Budte hrdí jeden na druhého	38
37. Nikdy neuvažuj o lásce jako o práci	38
38. Pamatujte, že tak, jak se k němu nebo k ní chováte v 8 ráno, bude se i on nebo ona chovat k vám v 5 večer	39
39. Chraňte, co je vaše	40
40. Zdravotní přínos pravidelného sexu	40
41. Okamžik skvělého milence: „Ona mě omlazuje.“	41
42. Faktor chťiče	41
43. Postavte kamenný dům	42
44. Smiřte se s tím, že některé problémy se prostě vyřešit nedají	42
45. Mýtus orgasmu	43
46. Budte stále začátečníci	44
47. Žijte v atmosféře porozumění	44
48. Pěstujte ty hodnoty, které jsou vám společné	46
49. Pěstujte hodnoty spojené s rodinou	46
50. Pěstujte hodnoty spojené s vaším duchovním životem	47
51. Pěstujte hodnoty spojené s prací	48
52. Pěstujte hodnoty spojené s penězi	49

53. Dvořte se svému protějšku	49
54. Je ne sais quoi – neboli „To neumím vysvětlit.“	51
55. Sezonní sex	51
56. Jízdní řády jsou dobré leda pro vlaky	52
57. Maximalizujte svá očekávání	52
58. Minimalizujte svá očekávání	53
59. Ať je pro vás vášeň a sex odměnou a ne povinností	54
60. Nesoustředte se příliš na výkon	54
61. Zvolte si milování jako životní styl	55
62. Vaše závazky k partnerovi neznají dovolenou	55
63. Rozdíly v komunikaci	56
64. Odpouštějte si své lidské slabosti	56
65. Odpouštějte lidské slabosti svému partnerovi	57
66. Mějte na vědomí, že všechny aspekty vašeho vztahu ovlivňují váš sexuální život	57
67. Mějte na vědomí, že oddělení jednotlivých aspektů vašeho vztahu může mít negativní vliv	58
68. Budte vstřícní „dolaďování“	58
69. Nepodléhejte v sexu pohodlnosti	59
70. Pamatujte si, že když něco není důležité pro vás, neznamená to, že to není důležité pro ni	59

Jak být skvělým milencem díky správnému chování

71. Mluvte spolu stejně, jako když jste se seznámili	61
72. Pánové, dejte jí najevo, že je neodolatelná	62
73. Dámy, dejte mu najevo, že je neodolatelný	62
74. Okamžik skvělého milence: „Prostě se jí nemohu nabažit.“	63
75. Pravidelně měřte svému vztahu pulz	63
76. Dámy, chvalte ho za to, co pro vás dělá	65
77. Pánové, věnujte se jí naplno – jakkoliv si bude přát	65
78. Řešte každý problém v zárodku	68
79. Učte se ze svých chyb	69
80. Budte zvědaví	70
81. Žádný psychický sex	71
82. Mějte pusku na zámeček	71

83. S nikým se nesrovnávejte a už vůbec ne s filmovými hvězdami	72
84. Žijte podle vlastního scénáře, tančete na vlastní melodii a zpívejte svou píseň	73
85. Romantika musí žít	73
86. Nikdy se navzájem neztrapňujte	74
87. Chraňte svou důstojnost	75
88. Diplomacie v ložnici	75
89. Nepřestávejte mluvit	76
90. Učte se kompromisům	76
91. Buďte vkusně žárliví – dejte okolí najevo, že váš partner patří k vám	77
92. Nedrážděte zbytečně partnera	78
93. Hádky nemusí být vždy ke škodě	78
94. Bojujte férově (nebo se to naučte)	80
95. Jste dost čistí?	81
96. Umíte správně požádat?	82
97. Buďte trpěliví při budování vztahu, i když trpělivost zrovna nepatří mezi vaše klady	83
98. Okamžik skvělého milence: Dejte si načas	83
99. Nenechte se zlákat krátkodobým uspokojením	83
100. Peníze jsou třetím rozměrem vztahu	84
101. Chovejte se ke vztahu jako k živé bytosti	85
102. Podporujte se a respektujte navzájem ve svém snažení	85
103. Poskytněte jeden druhému prostor	86
104. Bojujte za svůj vztah ve stresujících chvílích	86
105. Naslouchejte svému vnitřnímu hlasu	87
106. Buďte mistrem doteků	88
107. Vypněte televizi	90
108. Žádné děti v posteli!	91
109. Domov je tam, kde vaše srdce	91
110. Objímejte se	92
111. Vytvářejte pocit citového bezpečí	92
112. Pánové, pamatujte si, že vaše prsty a ruce jsou pro vaši dámu úžasným zdrojem rozkoše	93
113. Změňte stížnosti na prosby	93
114. Vytvářejte významné okamžiky a společné zážitky	95
115. Snažte se svého milého rozesmát	96

116. Na rodině a přátelích záleží	96
117. Nechte partnera vyprávět historky a neskákejte mu do řeči	97
118. Travte čas sami	98
119. Travte čas sami v páru	98
120. Často spolu večeřte	99
121. Je váš milý jednou z vašich priorit?	99
122. Večeře jako nikdy předtím	99
123. Plánujte dovolenou	100
124. Plánujte výlety	100
125. Plánujte sex!	101
126. Pečujte o své tělo	101
127. Povzbuzujte partnera, aby dbal o své tělo	103
128. Pečujte o svůj vzhled	103
129. Dbejte o své emocionální a duševní zdraví	105
130. Nezapomínejte pronášet komplimenty nahlas	105
131. Pánové, držte vždy slovo	106
132. Nacházejte útěchu ve fyzickém kontaktu	106
133. Dámy, vstupte do fyzického prostoru svého partnera a obejměte ho	107
134. Objetí jako první věc po ránu	108
135. Nevyhledávejte problémy	108
136. Kupte jeden druhému části oblečení, které uvidíte jen vy	108
137. Nechte partnera odpočinout, když se vrátí z práce	109
138. Nepište si seznam prohřešků, jimiž jste se jeden na druhém provinili	109
139. Těšte se z maličkostí	110

Manuál skvělého milence - rady a praktiky

140. Dámy, odhalte, co ho vzrušuje	112
141. Okamžik skvělého milence: „Drahoušku, dneska večer bych si dal kousek koláče.“	112
142. Pánové, odhalte, co vzrušuje ji	113
143. Pánové, odhalte, co ji odpuzuje	114
144. Pánové, navažte spojení	115
145. Pánové, milujte její tělo	115

146. Okamžik skvělého milence: Ve fotografiích je pravda	116
147. Pánové, udržujte spojení i přes den	116
148. Dámy, odhalte, co odpuzuje jeho	117
149. Které jsou vaše tři nejžhavější erotogenní zóny?	117
150. Vytvořte dotazník pro váš vztah	117
151. Praktické ukázky pro dospělé	118
152. Prodlužujte rozkoš z předehty	118
153. Půvab svlékání – pro něj	119
154. Červená a zelená – pro ni	119
155. Zásuvka na ponožky – pro něj	120
156. Telefonát, kterým řeknete vše – pro ni	120
157. Hodina anatomie – pro ni	121
158. Hrátky s módou – pro ni i pro něj	121
159. Kochání se pohledem pro dva	121
160. Tančete spolu	122
161. Naučte se chválit za určité praktiky	122
162. Flirtujte na večírku a odejděte brzy	122
163. Naučte se určité praktiky kritizovat, aniž byste se tím druhého dotkli	123
164. Půst vede k sexuální hostině	123
165. Čerpejte sexuální inspiraci z jakéhokoliv zdroje	124
166. Udržujte žár intimity bez ohledu na to, jak jste od sebe právě daleko	124
167. Dejte si tu práci zjistit, jak se váš partner rád líbá	125
168. Nikdy se nepřestávejte líbat	126
169. Dámy, využijte jeho tělo pro své sexuální potěšení znovu a znovu	127
170. Připravte scénu a vytvořte příležitost	127
171. Naučte se změnit tichý večer u televize ve večer plný vášně	128
172. Iniciujte sex	129
173. Nemilujte se jen v ložnici	129
174. Dámy, místo abyste se po milování hned běžely umýt, nechte si v sobě něco z něj	130
175. Pánové, soustředte se na její rozkoš	130
176. Rozšiřte svou sexuální knihovničku	131
177. Nedělejte si starosti s nepořádkem, nemyslete na to, jak vypadáte	132
178. Vytvořte si různé styly milování	132

179. Hra na schovávanou	132
180. Mlčeti zlato	133
181. Sex naslepo	133
182. Sex jako útěcha	133
183. Sex za účelem početí	134
184. Další rady pro sex za účelem početí	136
185. Vzrušení ze sexu v těhotenství	136
186. Sex uprostřed noci	140
187. Sex, když jsou doma děti	141
188. Sex jako první věc po probuzení	141
189. Okamžik skvělého milence: Ranní erekce	141
190. Sex pozdě odpoledne	142
191. Mluv na mě neslušně	142
192. Sex ve sprše	143
193. Sex ve vaně	143
194. Sex v parní lázni	143
195. Koupání bez plavek	144
196. Milujte se, i když na to nemáte náladu	144
197. Jak partnera vzrušit, když se mu do milování nechce	144
198. Vyzkoušejte erotické knihy	145
199. Čtěte Kámásútru	146
200. Vyzkoušejte erotické filmy	146
201. Krmte se navzájem	147
202. Jezte dort	147
203. Prohlubujte svou smyslovost	148
204. Stimulujte svůj čich	149
205. Berte svou lásku všude s sebou	149
206. Vidět znamená věřit	150
207. Zlepšete své sluchové vnímání	150
208. Okamžik skvělého milence: Láska za zvuků hudby	151
209. Požitek z doteků	151
210. Kroužení	152
211. Umocněte své chuťové prožitky	153
212. Proměňte svou ložnici ve svatyni	153
213. Dámy, připravte lože pro svého milence	154
214. Poznejte jeho penis	154
215. Dotek žaludu	155
216. Poznejte její ženství	155
217. Vychutnejte si zbytek jejího těla	155

218. Vychutnejte si i ostatní části jeho těla	156
219. Překvapivá rozkoš z anální penetrace – pro něj	156
220. Pomozte jí poznat dvojí rozkoš	157
221. Dámy, převezměte velení	158
222. Milujte se na neznámém místě	158
223. Milujte se, když jsou nablízku jiní lidé	158
224. Dejte si do ložnice zrcadlo	159
225. Pomalujte se navzájem	159
226. Nechte si naplácat	160
227. Namasírujte partnerovi kůži na hlavě	160
228. Namasírujte partnerovi záda	160
229. Naučte se mýt partnerce vlasy a česat ji	161
230. Okamžik skvělého milence: Kouzlo pískoviště	161
231. Oholte ho	162
232. Oholte ji, kde si bude přát	162
233. Jak používat lubrikant a proč	162
234. Poskoitální žínka	163
235. Milostný život je soukromá věc	163
236. Ať je pro vás sex zábava	164

Klasika: Pohyby, polohy a další z mého archívu

237. Óda na Bryana	166
238. Úkol pro tři	168
239. Manuální praktika Y	170
240. Pletení košíku	170
241. Umění uspokojit ji orálně	172
242. Čelně nebo z profilu	172
243. Měňte rychlost a tlak jazyka	173
244. Pro jemné květinky	173
245. Mít na to nos	173
246. Spustte kolmici	174
247. Velký, měkký, vlhký a vřelý	176
248. Žádné zběžné kmitání jazykem	176
249. Jak správně sát partnerku	176
250. Rady pro unavený jazyk	177
251. Nevyvracejte hlavu	177
252. Zpátky do školy – psaní písmen	178

253. Síla očního kontaktu	178
254. Prsten a pečeť	178
255. Nezanedbávejte nevlastní děti	180
256. Dámy, nezapomínejte na uzdičku	181
257. Deset způsobů, jak přivést ženu k orgasmu	182
258. Č. 1: Klitoriální orgasmus	182
259. Č. 2: Vaginální orgasmus	182
260. Č. 3: Orgasmus při stimulaci G bodu a zóny předního valu	182
261. Č. 4 Uretrální orgasmus (U bod)	183
262. Č. 5: Orgasmus při stimulaci prsou a bradavek	183
263. Č. 6: Ústa	184
264. Č. 7: Anální orgasmus	184
265. Č. 8: Smíšený orgasmus	184
266. Č. 9: Zónový orgasmus	185
267. Č. 10: Orgasmus vyvolaný představami	185
268. Okamžik skvělého milence: Pravidlo kameramana	185
269. Báječná čtyřka mužského orgasmu	186
270. Osm způsobů mužského orgasmu	186
271. Anální hrátky – odhalení mýtů	186
272. Čistota především	187
273. Uvolněte se	188
274. Kolem světa	188
275. Č. 1: Žena nahoře	188
276. Č. 2: Muž nahoře	190
277. Č. 3: Bok po boku	192
278. Č. 4: Průnik zezadu – psí poloha	194
279. Č. 5: Vkleče a vsedě	195
280. Č. 6: Vestoje	197
281. Okamžik skvělého milence: Nemyslete na to, zda pozná, že jste vzrušené	199
282. Techniky kontrolovaného dýchání, které zvyšují sexuální prožitek	199
283. Vyzkoušejte jóni a lingam – tantrické techniky sexuální rozkoše	200
284. Jelení cvičení pro muže	202
285. Cvik se žínkou	204
286. Mužský několikanásobný orgasmus	204
287. Ženský několikanásobný orgasmus	205

288. Cvik Kegel	206
289. Cvičební náčiní	207
290. Okamžik skvělého milence: Dámy, vsajte ho do sebe	207
291. Krouživé pohyby pánví	208

Jak být skvělý milenec za použití fantazie

292. Dejte sobě a svému partnerovi svolení promluvit si o jakékoliv fantazii	211
293. Zeptejte se partnera na fantazii, kterou nebyl schopen dříve vyslovit	211
294. Odhalte podstatu své fantazie	212
295. Dejte si svolení přijmout novou roli	213
296. Vyzkoušejte dominantně submisivní fantazii	213
297. Vyzkoušejte voyeursko-exhibicionistickou fantazii	214
298. Sex ve třech	214
299. Výměna partnerů	215
300. Vychutnejte si převleky	215
301. Znuděná paní domu a nezkušený mladík	216
302. Prostitutka a gentleman	216
303. Důstojník a dáma z vyšších kruhů	217
304. Sex po telefonu	218
305. „Tatínku, zlobila jsem.“	218
306. Nevinná školačka	219
307. Sestra Nancy a doktor Dan	219
308. Pravdivé lži	219
309. Odsud až na věčnost	220
310. Bull Durham	220
311. Mluvte vulgárně	221
312. Jak vytvářet vlastní fantazie	222
313. Využijte pomůcky pro ozvláštňení vašeho milování	223
314. Lubrikanty pro vás a pro vaše pomůcky	223
315. Vibrátory – externí, interní	224
316. Lehká bandáž	227
317. Chuťovky pro smysly	227
318. Robertky	228
319. Plastové hračky	228
320. Anální pomůcky	230

321. Postroj s penisem	231
322. Okamžik skvělého milence: Pozor na videokamery	231
323. Perlový náhrdelník	232

Často kladené otázky a další informace ze sexuální oblasti

324. Jak poznám, že orgasmus jen předstírá?	233
325. Jak mám říct svému milenci, že jsem orgasmus předstírala?	235
326. Jak mohu dosáhnout orgasmu při pohlavním styku?	235
327. Stydím se svěřit manželovi se svými erotickými představami při milování. Je na nich něco špatného?	236
328. Jaký je rozdíl mezi fantazií a fetišem?	237
329. Jak mohu zavést fantazie do svého vztahu?	237
330. Jak mám zjistit, jestli chutnám dobře pro orální sex? Máám strach pustit svého partnera tam dolů, aby ho můj pach neodradil.	239
331. Obávám se, že mé semeno má nepříjemnou chuť. Jak to mám zjistit?	239
332. Můj partner má problémy s erekcí, když mě uspokojuje. Co s tím mohu dělat?	240
333. Jak mám svou ženu přimět, aby se mi častěji věnovala tam dole?	240
334. Jak mám dosáhnout orgasmu při dráždění G bodu?	241
335. Přeji si častější anální sex. Jak k tomu mám svého přítele / přítelkyni přimět? Proč se lidé o anální sex tolik zajímají?	241
336. Když chce používat pomůcky, co to znamená?	243
337. Jaký je normální počet pohlavních styků za týden? Muž to chce nejméně jednou denně a mě to unavuje.	243
338. Kdy mám promluvit se svými dětmi o sexu?	243
339. Co je ženská ejakulace?	244
340. Ejakulují všechny ženy?	244
341. Jak mám navrhnout novou polohu?	245
342. Proč má přítelkyně používá vibrátor?	245
343. Učiní ji používání vibrátoru necitlivou k mým dotekům?	245

344. Kde seženu erotické pomůcky?	246
345. Mohou erotické pomůcky nějak narušit náš sexuální život?	246
346. Moc bych chtěl, aby moje žena při orálním sexu polykala – jak jí to mám říct?	246
347. Můj manžel chce, abychom se spolu dívali na erotické filmy; znamená to, že je něco v nepořádku s naším milostným životem?	247
348. Je normální, když můj partner masturbuje?	247
349. Mívali jsme skvělý milostný život. Jak mu vrátit ztracenou jiskru?	248
350. Viagra není pro každého	248
351. Okamžik skvělého milence: Nenaslouchejte fámám	249
352. Síla feromonů	249
353. Alabama a erotické pomůcky	250
354. Mají děti rády kůži?	250
355. Pravda o obřízce	250
356. Kouření a sex v pubertě	251
357. Senioři a sex	251
358. Menší riziko přenosu viru HPV u obřezaných mužů	252
359. Erotické fantazie a svět	252
360. Virtuální sex	252
361. Pásy cudnosti jsou zpět, do jisté míry	253
362. Mezipohlavnost: častější než cystická fibróza	253
363. Sex jako prevence	254
364. Antikoncepční pilulky a nedostatek vitamínů	254
365. Antikoncepce: nabídka se rozšiřuje	254