

OBSAH

Obsah	8
-------	---

1. Sexuální chemie

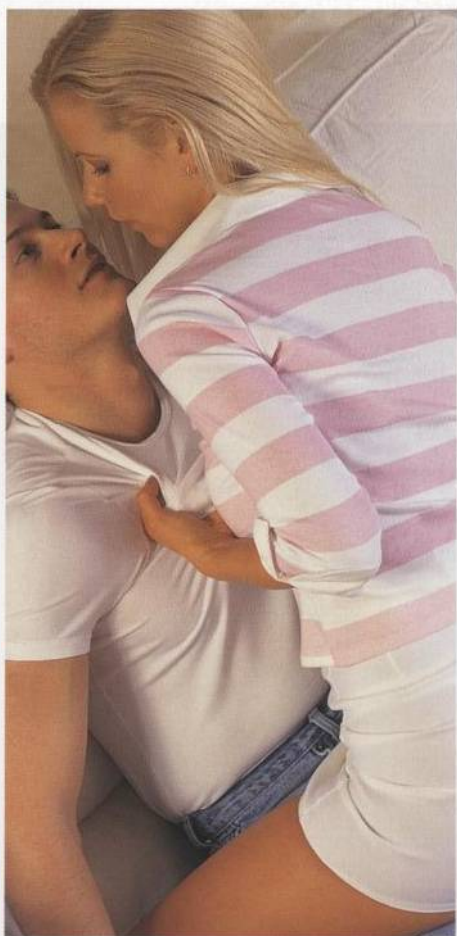
Galerie	12	Intimní vztahy	28
Zamilovanost	14	Náhodné vztahy	30
Proč je člověk bytost sexuální?	18	Jak se naučit milovat sám sebe	32
Sexuální chování člověka	20	Jak se prezentovat	34
Mužský a ženský přístup k sexu	22	Setkání s novým partnerem	36
Vrozené rozdíly mezi pohlavími	24	Problémy mladé lásky	38
Naučené rozdíly mezi pohlavími	26	Co žádáte od vztahu?	40

2. Trocha teorie

Pohlavní anatomie muže	44
Pohlavní anatomie ženy	46
Hormony	48
Reprodukce	50

3. Vše o milostné předešle

Galerie	54
Správné prostředí	56
Senzuální masáž	58
Erotická masáž	64
Umění líbat	66
Sebedotýkání muže	68
Sebedotýkání ženy	70
Vzájemné prozkoumání	72
Citlivější vnímání	74
Vzájemná masturbace	76
Orální sex	78
Hry s jídlem	80



4. Umění dobrého sexu

Galerie	84	Polohy se vstupem zezadu	108
Sexuální reakce u obou pohlaví	86	Polohy na boku	110
Sexuální reakce muže	88	Polohy vkleče	112
Sexuální reakce ženy	90	Polohy vsedě	114
Techniky orgasmu muže	92	Polohy vestoje	116
Techniky orgasmu ženy	94	Sexuální figle	118
Vícečetný orgasmus	96	Tantrický sex	120
Ovládaný orgasmus	98	Tao sexu	122
Polohy s mužem nahoře	100	Anální sex	124
Polohy s ženou nahoře	104		

5. Sex bez omezení

Galerie	128	Milostná vzpruha	146
Nejen ložnice	130	Erotické oblečení	148
Sex mimo domov	132	Smyslné materiály	152
Svět fantazií	134	Fetišé	154
Submisivita a dominance	138	Alternativní sexuální životní styly	158
Hračky do ložnice	142	Transvestiti a transsexuálové	160

6. Homosexualita

Téma	164	Proč jsou někteří lidé	
Jak se vypořádat		homosexuální?	168
s okolím	166		

7. Sex po celý život

Galerie	172	Sex v adolescenci	188
Sexuální cvičení	174	Sexuální touha	
Strava a doplňky výživy	176	v těhotenství	190
Osobní péče	178	Sex v těhotenství	192
Lékařské prohlídky	180	Sex po porodu	194
Bezpečnější sex	182	Sex ve středních letech	196
Antikoncepce	184	Sex v pozdním věku	198

8. Když to v sexu neklape

Běžné sexuální problémy	202	Jak překonat zármutek	228
Problémy mužů	206	Jak objevit orgasmus	229
Problémy žen	210	Jak se vypořádat s nevěrou	230
Nemoc a sexualita	212	Erekce ve vyšším věku	231
Léky	216	Jak komunikovat ve stresu	232
Rekreační drogy	218	Co s nevyváženými libidy	233
Pohlavní choroby	220	Co s předčasnou ejakulací	234
HIV a AIDS	223	Nová erotická jiskra	235
		Selektivní impotence	236
KASUISTIKY:		Co dělat při partnerově	
Jak zvládat hněv	224	depresi	237
Život s dítětem	225	Obnova sexuální	
Znovuobjevená intimita	226	sebedůvěry	238
Jak se naučit asertivitě	227	Jak přemoci zábrany	239

9. Dějiny sexu

Galerie	242	Čína a Japonsko	252
Prehistorie	244	Doba objevů	
Sex v antice	246	a imperialismus	254
Křesťanství a středověk	248	Viktoriánské období	256
Indie a Arábie	250	Sex ve 20. století	258
