

# Obsah

<b>Úvod</b>	<b>9</b>
<b>1. Problémy při masturbaci</b>	<b>13</b>
Stud nepřítelem rozkoše	15
Porno jako zlo dnešní doby?	17
A jdeme na anatomii!	18
<i>Vulva a spol.</i>	18
<i>Penis a spol.</i>	24
Jak masturbujeme?	28
Co je tam za problém?	29
Masturbační tipy a triky pro vulvu	38
Masturbace a sex při menstruaci	48
Masturbační tipy a triky pro penis	51
<b>2. Patálie při sexu</b>	<b>57</b>
Co je to ta orgasmická nerovnost?	57
<i>Není to předehra, je to hlavní chod</i>	59
<i>Nenormalizujme absenci ženského orgasmu ani bolest při sexu</i>	60
<i>Chceme se udělat!</i>	61
Co dělat, abychom si to užili všichni?	65
Orální sex pouze pro nadšence!	71
<i>Cunnilingus neboli lízání</i>	72
<i>Felace neboli kouření</i>	77
Potíže s erekcí, předčasná a opožděná ejakulace	80
Proč (ne)chceme sex?	89
<i>Sex, který stojí za to chtít</i>	91
<i>Odmítnutí sexu jako zdravá součást vztahu</i>	92
<i>Je mokrá, tak to přece chce?</i>	94

<b>3. Zdravá partnerská komunikace bývá oříšek...</b>	<b>97</b>
Fyzická versus emoční intimita	98
Responzivní versus spontánní touha	99
Zásady plodné konverzace	100
O sexu	104
Základem je nadšený souhlas	107
<i>Znát vlastní hranice</i>	109
Aftercare a splín po sexu	109
<b>4. Hledání queer identity</b>	<b>113</b>
Coming out	116
Queer sex	117
<i>Tipy na dráždění měkkého penisu</i>	119
<i>Muffing</i>	121
<i>Uretrální sounding</i>	122
Lesbický a gay sex	123
<b>5. Zkoumání análního potěšení</b>	<b>127</b>
Dělají to jen gayové?	127
Láká mě to vůbec?	129
Zásady bezpečných hrátek zadních vrátek	130
Krok za krokem	131
Anální orgasmus?	135
<i>Rimming na vzestupu</i>	135
<i>Pegging</i>	137
<b>6. Jak na výstřiky</b>	<b>141</b>
Squirting a vulvární ejakulace	141
Ale co když se počůráám?	142
Proč se to vůbec učit?	144
Fungování pánevního dna	146

<i>Probouzení bodu G</i>	147
<i>Rozvoj výstřiků a mokré orgasmy</i>	153
<b>7. Krásy a úskalí etické nemonogamie</b>	<b>157</b>
Je to „legální podvádění“?	159
Skutečná úskalí	163
Zásady úspěšného otevírání vztahu	165
<b>Závěr</b>	<b>169</b>
<b>Příloha</b>	<b>171</b>
<b>Seznam literatury</b>	<b>175</b>
<b>O autorce</b>	<b>177</b>