

OBSAH

1. kapitola K rozkoši připravena	9
2. kapitola Ztracené tajemství	27
3. kapitola Svaly lásky	31
4. kapitola Být „uvnitř“ těsná	40
5. kapitola Manipulace se svaly	51
6. kapitola Sexuální stisky	58
7. kapitola Silové stisky	85
8. kapitola Rytmické stisky	92
9. kapitola Erotická cvičení	95
10. kapitola Sexuální extáze	99
11. kapitola Muži a jejich svaly	116
12. kapitola Zázrak v 7 minutách	119
Literatura	123