

OBSAH

Úvod	5
------	---

PRVNÍ ČÁST – VZTAHY	11
---------------------	----

Sex versus společný život	13
Kvalita versus kvantita	25
Kde nalézt ženu	35
Jak nalézt tu pravou – a vyhnout se té nepravé	44
Pravidla schůzek	52
Poprvé se ženou	62
Jak se vyrovnat s odmítnutím	66
Jak sdílet závazek	74
Bavme se o sexu	80
Nevěra	100
Rozchod	115
Rozvod	123

DRUHÁ ČÁST – PSYCHICKÉ MISTROVSTVÍ	135
------------------------------------	-----

Váš sexuální základ	137
Jak porozumět ženským potřebám	145
Jak porozumět vlastním potřebám	159
Jak dosáhnout vyrovnaného života	167
Sex appeal	172
Předehra	183
Jak zpestřit milostný život	189
Představy a fantazie	194
Hry pro dospělé	203
Dohra	207
Společenský tlak	212
Pornografie	217
Prostituce	226

TŘETÍ ČÁST – FYZICKÉ MISTROVSTVÍ 233

Jak porozumět sexuálnímu pudu	235
Ženské pohlavní orgány	250
Mužské pohlavní orgány	265
Masturbace	278
Líbání	283
Erotogenní zóny	290
Masáž	297
Orální sex	304
Sexuální pozice	312
Netradiční pozice	323
Anální sex	328
Na dlouhé trati	334
Orgasmus nemusí být jen jeden	341

ČTVRTÁ ČÁST – SEX A ZDRAVÍ 349

Fitness a sex	351
Chvála těla	357
Bezpečnější sex	364
Antikoncepce	372
Vasektomie	386
Velikost penisu	394

PÁTÁ ČÁST – SEXUÁLNÍ ÚSILÍ 403

Problémy s erekcí	404
Potíže s prostatou	414
Potíže se spermatem	424
Předčasná ejakulace	432
Potíže s varlaty	438
Fetiš, fobie a závislosti	444
Sexuální onemocnění	450
Obsah	460