



# Obsah

## 1. KAPITOLA: SEBEPOZNÁVÁNÍ 6

*Péče o sebe 8*

## 2. KAPITOLA: SEXUÁLNÍ TĚLO 14

*Ženské tělo 16*

*Mužské tělo 24*

*Oblasti rozkoše 32*

## 3. KAPITOLA: VĚDOMÍ SEXUALITY 36

*Sexuální zdraví 38*

*Psychologická cvičení 42*

*Cvičení pro sexuální kondici 46*

*Sebeuspokojování 50*

*Sexuální pomůcky 52*

*Základní pozice 54*

## 4. KAPITOLA: NAVAZOVÁNÍ KONTAKTŮ 60

*Řeč oblečení 62*

*Řeč těla 66*

*Prvá setkání 74*

*Umění dvořit se 78*

## 5. KAPITOLA: KRÁSNĚJŠÍ MILOVÁNÍ 82

*Komunikační schopnosti 84*

*Dlouhodobé vztahy 90*

*Sex ve vyšším věku 94*

*Doteky a smyslná masáž 98*

*Hry a cvičení 110*

**ANTI-KONCEPCE 118**

**STD (POHLAVNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI) 124**

**REJSTŘÍK 128**

