Obsah

Úvod 7

I. **Proč je milostná předehra tak důležitá při vytváření sexuální rozkoše?** 9

Několik základních rad ohledně sexuální odezvy 11

Jak přichází sexuální touha? 14

Působení milostné předehry 19

Úloha erotogenních zón při milostné předehře 22

II. **Atlas erotogenních zón** 25

Erotizace těla se neomezuje na genitální zóny 27

Erotogenní zóny a meridiány 29

Zmapování hlavních erotogenních zón 33

Proč nejsou erotogenní zóny u muže a u ženy přesně stejné? 48

Zapovězené zóny 51

III. **Naučte se stimulovat (1): masáže** 53

Základní ruční masáže 56

Pokročilé ruční masáže 61

Masáže prováděné různými částmi těla 62

IV. **Naučte se stimulovat (2): hlazení** 65

Základní laskání rukou 68

Pokročilé laskání rukou 69

Laskání jinými částmi těla 70

V: **Naučte se stimulovat (3): doplňující techniky** 73

Jemné 76

Teplé 77

Studené 78

Pichlavé a „mrskačské“ 80

Vibrační 81

VI. Stimulační programy pro každého 85
Erotogenní zóny a autoerotika 87
Seance laskání pro ženu 89
Seance laskání pro muže 90
Současná simulace 93
VII. Stimulace genitálních oblastí 97
Jen žádný spěch! 99
Masturbovat partnera nebo partnerku 102
Cunnilingus a felace 106
Anální stimulace 111
„Vnitřní" erotogenní zóny 112
VIII. Zhodnoťte citlivé zóny svého partnera 117
První zmapování jeho zón 119
Najděte správný sled a obměňujte program .. 140
IX. Hlazení pro každou chvíli 145
Pokračovat ve stimulaci při souloži 147
NLP a důležitost „erotogenního zakotvení" .. 150
Něžnosti po souloži 153
Závěr 157