

# Obsah

|                                                                                |     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Předmluva: O dvacet let starší autoři na cestu jubilejnímu 5. vydání . . . . . | 7   |
| Manželství je smlouva, slib, přísaha . . . . .                                 | 13  |
| Věno, které si přinášíme z domova . . . . .                                    | 16  |
| Soužití dvou generací . . . . .                                                | 22  |
| Vzájemná závislost manželů ve starostech o rodinu . . . . .                    | 29  |
| Přání, iluze a reálné možnosti . . . . .                                       | 33  |
| • Jaký by měl být partner . . . . .                                            | 38  |
| Předpoklady souladu . . . . .                                                  | 45  |
| • Přizpůsobování v manželství . . . . .                                        | 50  |
| Pohnutky našeho jednání . . . . .                                              | 53  |
| • Zlozvyky v manželství . . . . .                                              | 58  |
| Důležitost intimního soukromí . . . . .                                        | 60  |
| Vytváření vlastního domova . . . . .                                           | 63  |
| Společné nebo oddělené ložnice? . . . . .                                      | 67  |
| Pohlavní soužití . . . . .                                                     | 71  |
| Technika sexuálního styku . . . . .                                            | 74  |
| Pohlavní orgány . . . . .                                                      | 76  |
| Mužské pohlavní orgány . . . . .                                               | 76  |
| Ženské pohlavní orgány . . . . .                                               | 79  |
| Milostná předehra . . . . .                                                    | 85  |
| Čas pro sebe a společné zážitky . . . . .                                      | 87  |
| Hygienická příprava . . . . .                                                  | 88  |
| Smyslové vjemy . . . . .                                                       | 89  |
| Aktivní a pasívní role . . . . .                                               | 94  |
| Soulož . . . . .                                                               | 96  |
| Polohy při souloži . . . . .                                                   | 98  |
| Pohyby při souloži . . . . .                                                   | 116 |
| Orgasmus . . . . .                                                             | 117 |
| Uvolnění . . . . .                                                             | 122 |
| Sexuální životospráva . . . . .                                                | 124 |
| O potížích na začátku sexuálního života . . . . .                              | 126 |
| Pokles mužovy schopnosti k opakovaným stykům . . . . .                         | 128 |
| Překotné vyvrcholení u muže . . . . .                                          | 129 |
| Regulace početí . . . . .                                                      | 131 |
| Jak přijít do jiného stavu . . . . .                                           | 131 |
| Antikoncepce . . . . .                                                         | 138 |
| Příchod dítěte do rodiny . . . . .                                             | 152 |
| Manželská krize . . . . .                                                      | 158 |

|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Dynamika milostných citů . . . . . | 162 |
| Žárlivost . . . . .                | 162 |
| Touha po změně . . . . .           | 163 |
| Otevřené manželství . . . . .      | 172 |
| Doslov . . . . .                   | 175 |
| Polohotest . . . . .               | 179 |
| Abecední rejstřík . . . . .        | 183 |