

OBSAH

ÚVOD

Nový přístup k análnímu potěšení	13
--	----

KAPITOLA 1

Anatomie a rozkoš	13
-------------------------	----

KAPITOLA 2

Komunikace	21
------------------	----

KAPITOLA 3

Příprava: hygiena, lubrikační gel a bezpečný sex	27
--	----

KAPITOLA 4

Úvod do anální penetrace	35
--------------------------------	----

KAPITOLA 5

Začátečníci a základní polohy	47
-------------------------------------	----

Misionářská poloha * Vzpřímená misionářská poloha * Misionářská poloha L

Kovbojka (na koníčka) * Žába

Poloha na boku (lžičky) * Lžíce a vidlička

Psí poloha * Psí úhel

KAPITOLA 6

Pro vaši inspiraci: Chci být stále lepší	65
--	----

KAPITOLA 7

Polohy pro zpestření repertoáru	71
---------------------------------------	----

Obrácená kovbojka * Obrácená poloha Isis * Obrácená žába

Pádlování * Pádlování vleže * Na kraji postele

Lotos (jab-jum) * Lotos s oporou

Tanec na klíně * Rozštěp * Sedící pes

Létající pes * Hřebec

Dámské sedlo * Velké ypsilon

Na stojáka * Schody do nebe

KAPITOLA 8

Hračky pro anální potěšení	101
----------------------------------	-----

KAPITOLA 9

Pro vaši inspiraci: Když to chce, tak mrkne	109
---	-----

KAPITOLA 10

Polohy pro pokročilé	117
Superman * Batman	
Převrácený pavouk * Stojící převrácený pavouk	
Dvojité X * Trojité X	
Létající misionář * Moucha na stěně	
Trakař * Intenzivní pádlování * Stojící pes	
Vytříbená lotosová poloha * Houpací kůň	

KAPITOLA 11

Anální potěšení pro muže & připínací hračky	143
---	-----

KAPITOLA 12

Polohy pro anál s pomůckami	153
Misionářská poloha * Kovboj * Psí poloha * Pádlování * Tanec na klíně	
Létající pes * Dámské sedlo * Vzpřímená misionářská * Poloha na boku	

KAPITOLA 13

Jak najít nejlepší polohu	161
---------------------------------	-----

KAPITOLA 14

Pro vaši inspiraci: Zvítězit, nebo prohrát	166
--	-----

KAPITOLA 15

Úvaha na závěr: Změňte svůj přístup	173
Zdroje dalších informací	174
Poděkování	176
O autorce	176