OBSAH

PODĚKOVÁNÍ vii

PŘEDMLUVA ix

ÚVOD 1

Nová řešení sexuálních problémů mužů 2

Lepší porozumění vztahům 3

Muži jsou otevřenější 4

Nový model sexu 4

Svépomocné programy 5

Poznámka k terminologii 6

Odpovědnost za život 6

1. ZROZENÍ ÚZKOSTI 7

Zrození muže 8

Škola sexu 13

2. JE TO PŮL METRU DLOUHÉ, TVRDÉ JAKO KÁMEN A FUNGUJE TO CELOU NOC: FANTAZIJNÍ MODEL SEXU 17

Mýtus první: Všichni jsme liberální volnomyšlenkáři, kteří se sexem žádné problémy nemají 21

Mýtus druhý: Opravdového chlapa nezajímají takové nesmysly jako jsou pocity a komunikace 22

Mýtus třetí: Jakýkoli fyzický kontakt musí vést k sexu 23

Mýtus čtvrtý: Muži vždy sex chtějí a jsou na něj neustále připraveni . . .24

Mýtus pátý: Podle nosa poznáš kosa, čili opravdový chlap se pozná v posteli 25

Mýtus šestý: Sex se točí okolo ztopořeného penisu 26

Mýtus sedmý: Jestli vám nestojí, existuje kouzelná pilulka, která všechno vyřeší 27

Mýtus osmý: Sex = soulož 28

Mýtus devátý: Je na muži, aby ženě zajistit zážitek, který jí vyrazí dech .29

Mýtus desátý: Sex má být přirozený a spontánní, bez zbytečného mluvení a plánování 31

3. CO JE TO VLASTNĚ SEX? 35

Dobrý sex 36

Primát soulože 37

Možnosti 39
Vyjádření různých pocitů při sexu .41

4. CO JE TO PENIS 45
Cesta k přátelštějšímu a realističtějšímu pohledu na penis .45
Penisová závist 47
Jak dlouhý je „dost" dlouhý? 48
Jednotlivé části penisu a jejich funkce 51
Sexuální reakce 53
Co je to erekce 57
Co to je porucha erekce 58
Radost z měkkého penisu 59
Penis a stárnutí 60

5. JSEM NORMÁLNÍ 63
Abnormalita normy 65
Ještě jednou k masturbaci 66
Co to je normální touha a normální aktivita? 69
A co erotické materiály? 69
A co fantazie? 70
Otázka nezní „Je to normální?" ale „Je to problém?" 72

6. PODMÍNKY K DOBRÉMU SEXU 75

7. NA CESTĚ ZA LEPŠÍM SEXEM .87
Dobrý sex – požadavky 88
Vy jste vy a je to tak dobře 90

8. VĚCI, KTERÉ BYSTE MĚLI VĚDĚT O ŽENÁCH 93

9. CO JE TO VZTAH? A KDO O NĚJ STOJÍ?! 107

10. SEBEVYJÁDŘENÍ 113
Napojení se na vlastní pocity 115
Vyjádření pocitů 116
Říct to nahlas nebo mlčet? 116
Sdílení negativních pocitů 117
Komplimenty a ocenění 117
„Vyklopit to" 119
A co slzy? 119
Sexuální sebe-vyjádření 120

11. ASERTIVNÍ SEBEPROSAZENÍ 123
Vznik nároku 125
„Já si s ní nevím rady" 125
„Nevím, co chci" 126
„Ale chlapi jsou už tak dost sobci" 126
Péče o sebe sama 126
Sebeprosazování a partner 127
Principy efektivního sebeprosazení 130
Příklady asertivní komunikace. ...132

12. NASLOUCHÁNÍ 135
Pravidla efektivního naslouchání ..137
Naslouchání stížnostem a hněvu ..140
Rýpání 140
Podmínky efektivního naslouchání 142
Naslouchání zpětné vazbě a stížnostem v sexu 142
Ukázky a návody 144
Naslouchání výpovědi o sexuálním zneužití 145

13. NÁSTROJE PRO ZVLÁDÁNÍ KONFLIKTŮ 147
Preventivní medicína 148
Ne všechno lze vyřešit 149
Spojení 149
Oddechový čas 150
Souhlas, shoda, souhlas 151
Omluva 153
Zpátečka a opravný pokus 153
Pochopení a odpuštění 154
Dopis 155
Profesionální pomoc 156

14. DOTÝKÁNÍ 159
Objetí 164
Škrabání 164
Sahání na „to" partnerovo 165
Koupel 165
Pomalu a něžně 165
15. VZRUŠENÍ 169
Co to vlastně vzrušení je? 169
Posouzení úrovně vzrušení 171
Udržení spojení 171
Podmínky 172
Potřebná tělesná stimulace 172
Zaměření na vjem 173
Stížnosti a obavy 173
Vyjádření radosti 174
Prostředí, prostředí, prostředí 174
Šimrání 175
Fantazie 176
Erotické materiály 176
Hraní rolí 177
Strach, nejistota a rezistence 177
Posílení orgasmu 178
16. STIMULACE PARTNERKY ...181
Ženská anatomie a sexuální reakce 181
Fyzická stimulace 188
Ňadra 190
Pozadí – co s ním? 190
Stimulace genitálu 191
Polohy při stimulaci 191
Orální stimulace 192
Vůně ženy 193
G-bod 193
Starosti s orgasmem 194
Slovo závěrem 194
17. NEZADANÍ MUŽI 195
Postupně a pomalu 196
Jak je to s tou poctivostí? 197
Poctivost a pohlavně přenosné choroby 197
Neříkejte jí, že zavoláte, pokud to opravdu nemáte v úmyslu 199
Jste panic? 199
První sexuální zážitky s novým partnerem 201
Doporučení pro první pohlavní styk s novým partnerem 202
Co když máte problémy s erekcí nebo ejakulací? 203
Dokázali byste nového partnera o svém problému informovat? ...204
Léky 206
Co dělat, když se problém objeví ..206
Problém ani sebe neomlouvejte! ...207
18. JAK ZÍSKAT ZE SVÉPOMOCNÉHO PROGRAMU MAXIMUM 211
A zase ty vztahy... 212
Detaily svépomocného programu .214
19. STŮJTE NA SVÉ STRANĚ 219
Samomluva 225
20. ZAČÍNÁME S VYTVÁŘENÍM KONTROLY EJAKULACE 229
Co je to kontrola ejakulace? 230
Dva přístupy ke kontrole ejakulace 233
Terapeutický program rozvoje kontroly ejakulace 234
Jak často mám cvičit? 236
Která cvičení mám dělat? 236
Na co se mám zaměřit? 236
Kdy mám cvičení přerušit? 237
Na jak dlouho musím přestat? 237

Co když během programu ejakuluji? 238
Rozvoj kontroly a sebeposílení 238
Prosím, zhluboka dýchat 239
Masturbační cvičení 240
A co dál? 242
Partnerská cvičení 242
Všechno je fajn, ale když se přítelkyně odváže, nefunguje to . . .248

21. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S EREKCÍ – MOŽNOSTI MEDICÍNY 251

Jaké chemikálie si vpravujete do těla? 253
Toužíte po sexu s partnerem, autoerotice nebo nějaké jiné aktivitě? 253
Dosahujete erekce jen za jistých podmínek a za jiných nikoli? 255
Nemáte erekci nikdy? Za žádných okolností? 255
Erekci většinou máte, ale neudržíte ji? 255
Buďte rozumný klient 256
Diagnostika 256
Jaké jsou tedy možnosti medicíny? .257
Léčba 259
Neověřená léčba 266
Co dál? 267

22. ŘEŠENÍ PROBLÉMŮ S EREKCÍ – TERAPIE 269

Farmakologická podpora svépomocných programů 271
Sebeposílení a erekce 271
Podmínky a jejich naplnění 272
Zvýšení úrovně vzrušení 272
Redukce úzkosti 273
Hrajte si 273
Co dělat, když nemáte stálého partnera? 275
Masturbační cvičení 275
Partnerská cvičení 276

23. TERAPIE S NÁHRADNÍM PARTNEREM . . .283

24. ŘEŠENÍ POTÍŽÍ S FREKVENCÍ A APENTENCÍ 287

Problémy s apentencí 288
O čem se to vlastně bavíme? 288
Příčiny poruch apentence 291
Cesta k řešení 293
Metody posílení sexuální touhy a ochoty 298
Když má partnerka menší zájem než vy 300
Sebeposílení a apentence 303

25. DOSLOV – SEX A SVOBODA .305

DODATEK 309

Vliv léků a drog na mužské sexuální funkce 309

ODKAZY . .323