

OBSAH

1. kapitola	K rozkoši připravena	9
2. kapitola	Ztracené tajemství	27
3. kapitola	Svaly lásky	31
4. kapitola	Být „uvnitř“ těsná	40
5. kapitola	Manipulace se svaly	51
6. kapitola	Sexuální stisky	58
7. kapitola	Silové stisky	85
8. kapitola	Rytmičké stisky	92
9. kapitola	Erotická cvičení	95
10. kapitola	Sexuální extáze	99
11. kapitola	Muži a jejich svaly	116
12. kapitola	Zázrak v 7 minutách	119
	Literatura	123