

Sadržaj

Uvod	1
Poduke sa igrališta.....	1
Brak, moral i seksualna bezbednost.....	2
Sličice korišćene u ovoj knjizi	2
Počinjemo	3
Deo I: Vratimo se osnovama	5
Poglavlje 1: Pravljenje dece – prirodan ishod	7
Neznanje nije blagoslov	7
Mitovi o začecu	9
Pravljenje dece	9
Poglavlje 2: Ona muška stvar	13
Penis – spolja i iznutra	13
Intimnije upoznavanje s testisima	19
Prostata	24
Poglavlje 3: Ona ženska stvar	25
Svi ti latinski izrazi	26
„Muške“ reči – menstruacija i menopauza	32
Grudi – i one se računaju	36
Poglavlje 4: Seks među tinejdžerima	39
Ne brinite (previše), budite srećni (mnogo)	40
Odrastanje	41
Prijateljstva.....	42
Sastanci	43
Seks i brak.....	44
Masturbacija.....	46
Seksualni identitet	47
Porodica je utočište.....	47
Pritisak okoline	47
Porno sadržaji na Internetu.....	48
Ne prekidajte čitanje	48

Deo II: Građenje veze 49

Poglavlje 5: Udvaranje, brak, posvećenost: na putu da kažete „da“ ... 51

Na početku – udvaranje	52
Pronalaženje pravog partnera: jeste teško, ali nije nemoguće	53
Verujte u sebe	56
Posvećenost braku	57
Jačanje bračne veze.....	59
Seks i brak.....	62

Poglavlje 6: Upoznajte partnera – pitanja o polnim bolestima 65

Razgovor o polnim bolestima, naročito o sidi	66
Osim sidi	68
Kako da se testirate na sidu	70
Seks bez snošaja	72
Šta da preduzmete ako su rezultati testa vašeg partnera pozitivni.....	72
Šta da preduzmete ako su vaši rezultati pozitivni.....	73

Poglavlje 7: Bezbedan seks – smanjenje rizika od začeca 75

Četiri osnovna vida kontracepcije.....	76
Istine i mitovi o kontroli rađanja	93
Ukoliko sve metode omanu	94

Deo III: Uradimo to 99

Poglavlje 8: Prvi put..... 101

Nevinost se ne može obnoviti.....	101
Prvi put ne mora biti čarobno.....	102
Davanje „zelenog svetla“.....	104
Prvi put, žene.....	106
Prvi put, muškarci.....	108
Prvi put, sve iz početka.....	109

Poglavlje 9: Predigra – potpirivanje vatre 111

Predigra za ceo život.....	111
Povezivanje emocionalne i fizičke strane užitka	112
Ciklus seksualnog reagovanja	112
Cveće kao predigra.....	114
U većoj brzini – igranje s genitalijama	119
Raznovrsnost je začim predigre	122
Kada prekinuti predigru.....	122

Poglavlje 10: Varijacije na temu 123

Orgazam je samo pola zabave.....	124
Stari dobri misionarski položaj.....	124
Žena na vlasti	126
Pozadinski rad.....	127

Bok uz bok	130
Ples u krilu	132
Domorodački izum.....	132
Stoj, nipošto mirno	133
Oralni seks – zaposlena usta	134
Analni seks – postupati oprezno.....	135
Spoljni snošaj – rehabilitacija potpunog petinga.....	135
Bezbedan seks: igra za jednog – udvoje.....	136
Seks tokom trudnoće.....	136
Poglavlje 11: Veliki uzdah olakšanja	141
Šta je orgazam?	141
Kulminacija tokom snošaja.....	144
Poglavlje 12: Epilog: produžavanje čarobnog trenutka.....	147
Načuljite uši	147
Ostanite budni.....	148
Opuštanje je uvod u predigru	150
Poglavlje 13: Začinite seksualni život	151
Raznolikost je začim seksualnog života.....	151
Smišljajte avanture	153
Upravljajte svojim seksualnim životom.....	155
Deo IV: Menjanje stečenih navika.....	157
Poglavlje 14: Seks nakon šezdesete	159
Promene kod žena	159
Promene kod muškaraca	160
Psihološke prednosti.....	163
Poglavlje 15: Seks bolesnih ili hendikepiranih.....	165
Svi smo polna bića.....	166
Seks i hendikepiranost	166
Seks posle infarkta.....	169
Seks i dijabetes.....	172
Seks i mentalno hendikepirani	172
Seks u zdravstvenim ustanovama	173
Ne odustajte od seksa, makar i ograničenog.....	174
Poglavlje 16: Odnosi između osoba istoga pola	175
Pravo na homoseksualnost	176
Orijentisanje bez kompasa	177
Javno priznavanje homoseksualnosti	178
Homoseksualni odnos između muškaraca	181
Lezbijski seks.....	182
Brak između homoseksualaca.....	183

Poglavlje 17: Solo igra i maštarije	185
Mitovi o masturbaciji	185
Previše dobrog?	186
Masturbacija za čitav život.....	187
Kako se masturbira.....	190
Maštarije	194
Poglavlje 18: Seks preko mreže i druge varijacije.....	197
Mrežni seks – seks i računar	198
Seks i telefon.....	204
Seks i radio	205
Seks i televizija.....	206
Razmena partnera.....	207
Deo V: Održavanje zdrave seksualnosti	211
Poglavlje 19: Šta možete da zakačite i kako to da sprečite	213
Polne zaraze i suzbijanje bolesti.....	214
Budimo ozbiljni	222
Ne budite mutavi.....	223
Umanjite rizike	224
Poglavlje 20: Impotencija i ostali seksualni problemi muškarca	225
Preвременa ejakulacija.....	225
Druga krajnost – impotencija	230
Izostanak ejakulacije	237
Prijapizam – stanje neprekidne erekcije.....	237
Iskrivljeni penis	238
Nedostatak polne želje.....	239
Neka se zna ko je gazda.....	239
Poglavlje 21: Smanjeni libido i ostali seksualni problemi žene	241
Neuhvatljivi orgazam.....	241
Oh, tako sam uska.....	247
Nedostatak želje.....	248
Problemi sa izgledom.....	250
Seks posle mastektomije.....	251
Poglavlje 22: Seks i zakonodavstvo	253
Društvo u spavaćoj sobi	253
Zakoni protiv zloupotrebe dece.....	254
Uzrast u kome se samostalno odlučuje	254
Uzrast potreban za stupanje u brak.....	255
Incest – zloupotreba poverenja	255
Seksualno prosvetćivanje	256
Silovanje – sve veći problem.....	256
Zakon i kontracepcija.....	257

Zakon protiv širenja bolesti	257
Abortus – legalna zaštita.....	258
Zakon i homoseksualnost.....	258
Brak između homoseksualaca.....	259
Prostitucija – legalizovati je ili ne?	259
Pornografija – erotika ili razvrat?	260
Preljuba – varanje zakona.....	262

Poglavlje 23: Bezbednost dece 263

Nije sve opasno	263
Poučavanje se ne svodi na lepo ponašanje.....	264
Ne treba im recept da bi se igrali doktora.....	264
Odgovaranje na dečja pitanja.....	265
Privatnost je važna	266
Znaci upozorenja o mogućoj seksualnoj zloupotrebi.....	266
Povremeni voajer.....	268
Zaštita dece od medija	268
Zaštita dece od „pornića“ na Webu.....	269
Upozoravanje na strance	270
Drugačiji razgovor – seksualno obrazovanje starije dece	271
Poruke koje ne treba da prenesete deci	273

Deo VI: Sve same desetke275

Poglavlje 24: Deset gluposti o seksu u koje ljudi veruju 277

Ako do osamnaeste nisam okusio seks, ja sam baksuz	277
Što više „recki“, to bolje.....	278
Imun sam na sidu zato što sam heteroseksualac	279
Trava je uvek zelenija u susedovoj spavaćoj sobi.....	279
Seks će sve dovesti u red.....	280
Dobar ljubavnik mora da bude kao otvorena knjiga.....	280
Uvek treba da upoređujete partnere.....	281
Ne mogu da budem bolji ljubavnik.....	281
Ljubavnici su kao sijamski blizanci	282
Previše sam mator za seks	282

Poglavlje 25: Deset saveta za bezbedniji seks..... 283

Naučite da kažete ne	283
Ograničite broj partnera	284
Ne pouzdavajte se isključivo u instinkt	284
Ne omamljujte se u nepoznatom društvu.....	284
Unapred razgovarajte o bezbednom seksu.....	285
Koristite kondome	285
Pre seksa učvrstite vezu	286
Ne ponašajte se riskantno	286
Ne zaboravite na druge polne bolesti	287
Ne zapostavljajte ni ostale mogućnosti	287

Poglavlje 26: Deset istina o seksu – štivo za muškarce	289
Kavaljerstvo je još uvek na ceni.....	289
Izgled se i te kako računa.....	290
Ljubav se ne može požurivati	290
Klitoris nije mini-penis	291
Ženama je potrebno lagano spuštanje.....	291
Uvrnut seks nije isto što i privlačan seks	292
Žrakanje po okolini je opasno	292
Hopa-cupa-gotovo. Nedovoljan, kec!.....	293
I menjanje pelena može biti seksi.....	293
To što ne možete ne znači i da ne želite.....	294
Poglavlje 27: Deset istina o seksu – štivo za žene	295
Bez nejasnih signala, molim	295
Žudnja zaista boli.....	296
Ponekada ne treba štedeti struju.....	296
Važno je raditi timski.....	297
Playboy vam nije konkurencija.....	297
Kada prestanem da gledam žene, onda sam gotov.....	298
Da me zaista voliš, ti bi... ..	298
Put do muškarčevog srca ne vodi kroz stomak.....	299
Za muškarca seks i ljubav nisu isto.....	299
Što je stariji, više mu pomoći treba.....	300
Poglavlje 28: Deset saveta za velike ljubavnike.....	301
Nemojte voditi ljubav na prvom sastanku.....	301
Pripremite atmosferu	302
Otkrijte šta partner voli	302
Zaštitite sebe i partnera.....	303
Ne dozvolite da rutina nadvlada.....	303
Rešavajte probleme na vreme.....	304
Koristite svoje čulo dodira	304
Naučite da se ljubite.....	305
Udovoljite partneru i kada niste raspoloženi.....	305
Naučite da se prilagodite okolnostima	306
Dodatak A: Izvolite u moju ordinaciju.....	307
Utvrdjivanje seksualnog statusa.....	307
Seksualni terapeuti zadaju primamljive domaće zadatke	309
Kako naći seksualnog terapeuta.....	311
Kako odabrati seksualnog terapeuta.....	312
Dodatak B: Adrese klinika i savetovališta.....	313
Indeks	315