

practic

Tracey Cox este unul dintre cei mai cunoscuți și mediatizați consilieri pe teme legate de sex și relații de cuplu. Ne-o putem imagina ca pe o Carrie Bradshaw, personajul principal din *Sex and the City*, serialul TV intitulat la noi *Totul despre sex*.

S-a născut în Marea Britanie, dar a trăit mulți ani în Australia, unde a lucrat ca editor asociat al revistei *Cosmopolitan* și a avut o emisiune săptămânală de radio. S-a mutat apoi la Londra, pentru prima ei serie televizată, *Hot Love*, un show de discuții despre relațiile amoroase. Telespectatorii din lumea întreagă o cunosc în calitate de gazdă a unor emisiuni precum *Și sexul se învață, nu-i așa?* sau *Lecția de sex*, difuzate și în România.

Este licențiată în psihologie și a făcut consiliere în reviste și emisiuni TV vreme de peste 15 ani; este „sexpertul de serviciu“ pe site-ul personal și pe platforme online precum *ivillage.com* și creatoarea unei game de accesorii și jucării sexuale.

Hot sex: Ghidul complet, tradusă în peste 20 de limbi și vândută în 140 de țări, este prima carte publicată de Tracey. I-au urmat bestsellerurile internaționale *Hot relationships*, *Supersex*, *Superflirt*, *Superdate*, *Superhotsex*, *Kama Sutra* și *Doctor Sex* (traducere în curs de apariție la Humanitas).

Tracey Cox

HOT SEX

Ghidul
complet

Traducere din engleză de
S. Exy

 HUMANITAS
BUCUREȘTI

Redactor: Oana Bârna
Coperta: Angela Rotaru
Corector: Ioana Cucu
DTP: Emilia Ionașcu, Carmen Petrescu

Tipărit la Proeditură și Tipografie

Tracey Cox
Hot Sex. How To Do It
First published in Australia and New Zealand in 1998
by Bantam
© Tracey Cox, 1998
All rights reserved

© HUMANITAS, 2004, 2011, pentru prezenta versiune
românească

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
COX, TRACEY

Hot Sex: ghidul complet / Tracey Cox; trad.: S. Exy. –
Ed. a 3-a. - București: Humanitas, 2011
ISBN 978-973-50-2910-4

I. Exy, S. (trad.)
613.88

EDITURA HUMANITAS
Piața Presei Libere 1, 013701 București, România
tel. 021/408 83 50, fax 021/408 83 51
www.humanitas.ro

Comenzi Carte prin poștă: tel./fax 021/311 23 30
C.P.C.E. – CP 14, București
e-mail: cpp@humanitas.ro
www.libhumanitas.ro

Introducere

Oricine poate fi bun la pat. Dimensiunea organelor genitale nu contează. Înfațișarea fizică nu contează. Nu trebuie să ai picioare lungi până la bărbie sau brațe ca Arnie Schwarzenegger, nu trebuie să conduci o mașină sport ori să te rostogolești pe bancheta ei ca să fii cel mai bun amant* pe care l-a avut vreodată partenerul tău. Dar *ai nevoie* de cunoștințe serioase, eficiente pe această temă. Ușor de zis, greu de făcut!

Mai toată lumea vorbește despre sex. Ne laudăm cu X – cât este de *grozav* în pat – și lăsăm să se înțeleagă adevăratul motiv al murei obosite cu care apărem la serviciu (adică... știi tu...). Însă rareori mărturisim detalii sau spunem ceva precis. E posibil ca Jane să-ți încredințeze știrea că Brad i-a făcut cel mai extraordinar sex oral din viața ei, dar nu se va lansa într-o analiză... lins-cu-lins a cauzelor – și pun pariu că nici nu-i vei cere asta.

De aceea cumpărăm cărți despre sex: ca să aflăm amănunte inavuabile legate de lucruri prea jenante ca să le discutăm cu prietenii sau iubiții. Problema este că puține cărți oferă ceea ce vrem să știm. Manualele de sex au tendința să eludeze treburile practice și rămân la generalități – cum ar fi necesitatea stimulării clitoridiene la femei și faptul că fesele unui bărbat

* Vom folosi, pentru simplitate, doar masculinul (amant, partener), atunci când textul se referă la ambele genuri (amant/amantă, partener/parteneră). (*N.t.*)

sunt o veritabilă zonă fierbinte. Bun sfat, dar – dacă habar n-ai ce să faci cu el – inutil.

Iată unde se deosebește *Hot Sex* de celelalte cărți. În loc să presupun că știi tot, am presupus că nu știi nimic și am structurat toate amănunțele acelea criminale într-un format ușor de urmărit, de tip «pas-cu-pas». Singurul mod în care puteam vorbi mai explicit și mai la obiect ar fi fost să mă aflu împreună cu tine în dormitor, călăuzindu-ți mâinile și tot ce mai folosești (ceea ce, sinceră să fiu, nu prea mi-ar plăcea).

Asta nu înseamnă că această carte se ocupă *doar* de lucruri elementare. Și amanții cu experiență vor profita de *Hot Sex*, care conține atâtea sugestii, trucuri și tehnici încât s-o mulțumească până și pe Madame Lash. Totuși, sfatul meu este ca *toată* lumea să parcurgă capitolele introductive. Foarte des, tocmai cei care *cred* că știu ce fac au cel mai mult nevoie să fie instruiți. Sexul seamănă un pic cu dactilografia. Reușești și cu două degete, însă nu vei fi niciodată la fel de bun ca cineva care a absolvit un curs de birotică și a exersat seară de seară. Nu-i o idee rea, indiferent cine ești, să te reîntorci la origini – fie și numai ca să verifici că ești pe drumul cel bun. Aptitudinile sexuale pot fi învățate și *cu toții* ni le putem perfecționa.

Am scris această carte într-un limbaj obișnuit din motive similare. Termenii corecți, tehnici sună teribil de impresionant, dar dacă nu știi că un «vis umed» e numit în realitate «poluție nocturnă», habar n-ai avea ce spun când aș folosi acest termen. Câteodată, cuvintele nu vor fi nici măcar corecte. De exemplu, majoritatea oamenilor spun «spermă», deși se referă la «spermatozoizi». Dar, uite, dacă așa-i spui, așa i-am spus (în general) și eu, pentru că vreau să te poți raporta la ceea ce citești.

Mai am o vină: am făcut o serie de generalizări despre sex. Să sperăm că nu prea multe, dar, dacă descoperi ceva cu care nu ești de acord, iartă-mă. Dacă aș fi epuizat fiecare pre-

ferință individuală, fiecare dată statistică, fiecare excepție și caz extrem, aș mai fi stat în fața computerului și astăzi!

Hot Sex e o carte concepută să fie citită de la cap la coadă, dar este la fel de potrivit s-o deschizi ici și colo, în căutare de inspirație, oricând ai chef. Pentru că sexul de bună calitate e cu puțință doar când *ambii* parteneri i se dăruiesc, am introdus adesea sfaturi *pentru el* și *pentru ea*. *Hot Sex* nu face nici discriminări de vârstă. Există informații pentru toate etapele vieții noastre sexuale: de la prima masturbare și pierderea virginității până la sexul în timpul sarcinii și înlăturarea monotoniei aduse uneori de monogamie. Gândește-te apoi la sugestiile privind eliminarea anumitor inhibiții, la cele despre formarea aptitudinilor de comunicare și la un munte de sfaturi referitoare la relația de cuplu – și pun pariu că ai să mănânci cartea cu fulgi cu tot!

Masturbarea

Primul și cel mai important pas – pe care dacă-l sari ești pierdut – pentru a deveni (s)expert

Oamenii sunt niște creaturi hazlii. Discută chicotind despre a înghiți sau nu știi-tu-ce și fac din încercarea eșuată a unei noi poziții sexuale deliciul conversațiilor la petreceri. În schimb, când vine vorba despre cel mai inocent și fundamental act sexual, tac la fel de temeinic ca cineva care suferă de o criză de hemoroizi. Om fi noi generația cea mai dezinhibată sexual de până acum, dar masturbarea, mai ales cea feminină, sună murdar.

– Ce faci pentru a scăpa de monotonia ceasurilor nesfârșite de stat la computer? m-a întrebat de curând o amică, în timp ce prânzeam cu un grup de prieteni.

– Beau cafea... i-am răspuns. A! și mă masturbez. E o mică bucurie care pune capăt muncii și mă remontează teribil.

În jurul meu s-a lăsat o tăcere grea. Cuțitele și furculițele s-au oprit în aer la jumătatea drumului, iar cineva s-a înecat în timp ce sorbea vin.

– *Poftim?* s-a bâlbâit prietena mea, făcându-se mai roșie decât sfecla de pe platoul dinainte.

– Fac pauze și mă masturbez... am repetat mai încet, căci începusem să mă simt și eu ușor stânjenită.

Chestiunea este că, deși toate lumea o face (iar dacă nu, ar trebui), puțini recunosc și *nimeni* nu discută despre asta. Masturbarea rămâne unul dintre puținele subiecte sexuale ce pot aprinde la față până și persoana cea mai deschisă la minte. Aceași fată care s-ar masturba într-o veselie în perioadele

când n-are partener se simte vinovată dacă, deși face sex în mod regulat, continuă să se masturbeze. Mulți consideră încă masturbarea ceva ce se face atunci când «n-ai parte de altceva», temându-se că, dacă «au ajuns» să se masturbeze, nu mai sunt suficient de dezirabili sexual pentru «treaba pe bune».

În realitate, cu cât ești mai activ sexual cu atât e mai probabil să te masturbezi, indiferent dacă ai sau nu un partener. Kinsey, cel mai cunoscut sexolog din lume, a descoperit că oamenii care încep să se masturbeze devreme duc o viață sexuală mai viguroasă decât ceilalți, pe care o vor continua mult timp după ce alții au încheiat-o.

Iată un domeniu în care bărbații sunt în avantaj. Majoritatea femeilor se masturbează o dată pe săptămână, adesea nefăcând-o în mod regulat înainte de 17–18 ani. Majoritatea bărbaților se masturbează de cel puțin două ori mai mult și încep pe la 12 sau 13 ani. Dintre femeile care au descoperit bucuriile masturbării, practic toate ajung la orgasm – 95% (ba unii cercetători dau o cifră și mai mare). Pe de altă parte, dacă ești o femeie care nu s-a masturbat niciodată, e foarte probabil, conform statisticilor, să nu fi avut niciodată orgasm. Un argument zdrobitor în favoarea sexului solo!

Adevărul este că și fetele cuminți o fac, iar dacă n-ai făcut-o niciodată și nici nu vrei să încerci, să nu ai pretenția de a te bucura vreodată de o viață sexuală împlinită. Masturbarea este o metodă sigură (uneori singura) de a descoperi ce te excită sexual, iar dacă tu nu știi cum să te exciți n-ai nici o șansă să-i spui partenerului cum s-o facă. Puține dintre noi au norocul să-și înceapă viața sexuală cu un bărbat care să aibă răbdarea și priceperea să ne învețe ce trebuie despre propriul corp. În plus, masturbarea face bine. Diminuează tensiunea, eliberează inhibițiile, te face să te simți independentă și e de milioane de ori mai tare decât numărul oilor atunci când nu poți să adormi!

Te-am convins, dar nu ai habar cum să procedezi? Din fericire, în acest capitol ai să găsești informații practice, explicate pe șleau, despre absolut tot ce ai dorit vreodată să știi privind actul sexual solo.

O lecție de biologie cum nu se predă la școală

A face amor este o aptitudine dobândită și trebuie să muncești serios pentru a deveni expert. N-o să stăpânești niciodată chitara dacă nu știi unde să pui degetele ca să cânți o anume notă. La fel și cu sexul. Trebuie să cunoști ceva anatomie. În mod surprinzător, puțini oameni își fac timp să descopere cum funcționează sistemul de răspuns

În medie, bărbatul produce zilnic 100 de milioane de spermatozoizi cu o viteză de 1 000 pe secundă. Dar nu fi prea impresionată! Și cobaiul tău produce cam tot atâți...

sexual al corpului. Cu penisul treaba e simplă – nu trebuie decât să te uiți în jos și să te joci puțin cu el. Organele genitale feminine nu sunt însă la vedere și de aceea explicațiile următoare se adresează femeii. Dintre voi doi, probabil că tu știi mai puțin și despre organele genitale masculine, și despre ale tale. Combină informațiile de mai jos cu «studii pe teren» – atingerea și observarea zonelor care produc plăcere când sunt stimulate – și vei fi deja pe cale de a deveni (s)expertă.

Cel mai bine este să începi singură studiul anatomiei și exercițiile de masturbare, pe care le poți repeta apoi cu partenerul. Învăță cum să-ți oferi *ție însăși* maximum de plăcere și vei avea mai multe șanse să-i transmiți și lui știința ta. Dacă urmați sfaturile din acest capitol, când veți ajunge la sfârșit ar trebui ca amândoi să vă cunoașteți reciproc punctele fierbinți. Nu e vorba de un examen. Nu sugerez să știți pe dinafară denumirile tehnice ale tuturor părților din care se compun organele sexuale. «Dragoste, îți place când te ating aici?» este o întrebare la fel de eficientă (chiar dacă nu sună impresionant) precum: «Ți-ar plăcea să aplic mai multă presiune asupra frenului în timp ce îți stimulez concomitent perineul?» În orice caz, cu nițică știință ajungi departe, mai ales în dormitor.

Cum funcționează penisul. Vei profita mai mult de această secțiune dacă ai în față, ca material didactic, un specimen

în carne și oase. Vorbesc serios! Fă-ți curaj și cere-i partenerului să-ți pozeze. E mult mai ușor să identifici componentele de care vom vorbi. Spune-i că îți oferi o lecție despre funcționarea penisului lui ca să-ți îmbunătățești performanțele în pat. Nu văd cum să te refuze. Poate doar dacă faci asta la prima întâlnire... Ține minte totuși că penisul pe care-l vei studia cu multă atenție este prins încă de un trup. Prietenul tău se va simți probabil ciudat și stânjenit la început, temându-se că n-o să fie la înălțime. Risipește-i temerile vorbind în timp ce-l examinezi și transformând totul într-o lecție pentru amândoi. El știe, firește, unde-i place să-l atingi și unde nu, dar se prea poate să nu știe cum se cheamă locurile cu pricina!

Gândește-te la penisul lui ca la ceva din patru părți: *capul* sau *glandul* (ciuperca din vârful penisului), *uretra* (crăpătura mică din vârful prin care urinează și ejaculează), *membrul* sau *corpul* (întinderea penisului) și *frenul* (bucățița de piele care unește capul cu membrul). Partenerul tău poate avea sau nu *prepuț* (pielea mobilă care acoperă capul penisului). Dacă a fost circumcis, prepuțul i-a fost îndepărtat când era bebeluș. Dacă nu, el se retrage în timpul actului sexual, dezgolind capul și dându-i aceleași senzații ca unui bărbat circumcis. Abordează prepuțul cu grijă și nu-l trage brusc, cu prea mult elan, ca să vezi ce se ascunde dedesubt. Folosește un lubrifiant și deplasează-l cu blândețe – sau mai bine cere-i lui să-ți arate cum se face.

Ca regulă generală, membrul este partea cea mai puțin sensibilă, iar capul cea mai sensibilă. Capul este extrem de sensibil la stimulări deoarece conține numeroase terminații nervoase aflate imediat sub piele. Cu alte cuvinte, aici se simte cel mai bine o mângâiere. Chiar mai sensibil este frenul, care se găsește pe partea inferioară (de dedesubt) a penisului. Caută locul unde capul întâlnește membrul și vei descoperi o piele «creponată» în zona de mijloc. Acesta e frenul – cu care te vei împrieteni foarte tare dacă vrei să-i oferi plăcere!

Penisurile variază ca dimensiune, dar unul mediu, în stare normală (nu în erecție) are cam 9,5 cm lungime și 3,9 cm lățime. În urma excitației, țesutul erectil se umple cu sânge, astfel că penisul se mărește și devine tare. În timpul *orgasmului* («terminatului»), de obicei va *ejacula*, adică va propulsa sperma în afara penisului, printr-o succesiune de contracții musculare. În ciuda credințelor populare, orgasmul și ejacularea sunt două procese diferite și nu au loc neapărat în același timp. Orgasmul este senzația, ejacularea este eliminarea de spermă. Bărbatul poate ejacula fără să aibă orgasm sau poate avea orgasm fără să ejaculeze. Deci poate și el să se prefacă!

Scrotul este puntea de piele de la baza penisului, care conține *testiculele*. Acestea au două funcții: să producă spermă și hormoni masculini cum ar fi testosteronul. Unora dintre bărbați le place ca, în timpul sexului, să li se țină în palmă scrotul, să li se maseze ușor ori să li se treacă limba peste el. Și regiunea anală este foarte sensibilă, dar, din nou, unora le place să fie atinsă, altora nu. *Perineul* este zona dintre anus și testicule. Este plină de terminații nervoase și răspunde bine la mângâieri cu mâna sau cu limba.

Cel mai frecvent se masturbează bărbații homo- sau bisexuali: o dată-de două ori pe zi sau chiar mai des.

Punctul G masculin (vezi p. 109 pentru detalii), identificat acum cu glanda prostatică, se găsește în apropiere de canalul uretral, la «gura» vezicii urinare. Nu te sfătuiesc să purcezi cu entuziasm la palparea prostatei în timpul studiului – excepând, desigur, cazul în care penisul e în erecție – căci s-ar putea ca «materialul didactic» să sară în tavan în loc să se excite. În timp ce faci dragoste, îi poți introduce ușor un deget bine lubrifiat în anus, apăsând spre peretele din față. Vei simți o masă tare de mărimea unei nuci mari. Masează-o viguros sau mângâi-o de sus în jos în timpul actului sexual oral sau genital, de preferință chiar înainte de orgasmul lui.

Cum funcționează vaginul. El a început să-și privească penisul de când a fost în stare să-și focalizeze ochii. Organele

tale genitale sunt ascunse vederii. Orice femeie a avut probabil curiozitatea să ia o oglindă și să-și privească vaginul, dar, chiar dacă ești la fel de familiară cu el ca bărbații cu penisul, vei învăța multe din exercițiul pe care ți-l propun. Te sfătuiesc să exersezi singură înainte de a repeta totul cu partenerul. Sigur, o să fii cam stânjenită știindu-l «acolo jos», uitându-se la ceva expus atât de rar. Dar e musai s-o faci dacă vrei să te bucuri de o relație sexuală bună. Cred că-ți dai seama că, dacă nu a dat niciodată ochii cu vaginul tău, este puțin probabil să descopere singur cum să te mulțumească. Organele genitale au personalitate și diferă de la persoană la persoană. Clitorisul tău nu este amplasat exact acolo unde era cel al ultimei lui prietene și a băjbâi pe întuneric în căutarea sa nu este cea mai potrivită metodă de a-l găsi.

Organul sexual feminin este deosebit de complex, dar, ca și cel masculin, se împarte în mai multe secțiuni. Organele externe – adică tot ce se vede – sunt cunoscute sub numele colectiv de *vulvă*. *Muntele pubian* este ridicătura cărmoasă acoperită de păr și formând un V, pe care o vezi când stai în fața oglinzii. El acționează ca o «pernă» în timpul actului sexual. Stai cu picioarele depărtate, întinsă confortabil, și primul lucru pe care-l vei vedea sunt pliurile de piele acoperite cu păr pubian. Se numesc *labiile (buzele) mari*. Deschide-le și vei da la iveală «buzele» interioare sau *labiile mici*. Dimensiunea și forma ambelor labii variază enorm. De obicei, labiile exterioare le acoperă pe cele interioare, dar este absolut normal și ca labiile interioare să iasă în afară. Ele conțin glande ce secretă sebum, fluidul care lubrifică vaginul. Când ești excitată, labiile se umplu de sânge (ca și penisul lui), își măresc dimensiunea și devin mai roșii.

Dacă ești virgină poți avea *himen*, o membrană subțire care acoperă orificiul vaginului. Când himenul este intact, el are de obicei găurele care permit sângelui menstrual să iasă. Nu intra în panică dacă, deși nu ai avut relații sexuale, himenul pare să nu existe. E posibil să se fi rupt în copilărie în timpul unor

activități fizice, precum echitația ori anumite exerciții de gimnastică, sau ca urmare a folosirii tampoanelor intravaginale.

Între orificiul vaginului și anus se găsește o zonă acoperită cu piele netedă, numită *perineu*. Este foarte sensibilă la stimularea sexuală. Ca și bărbaților, unora dintre femei le place să li se introducă un deget în *anus* atunci când au orgasm, dar asta depinde foarte mult de femeie (sau de bărbatul care face asta).

Exact deasupra deschizăturii vaginului se află minusculul orificiu prin care urinezi, numit *uretră*. *Clitorisul*, cel mai sensibil organ, este amplasat în partea de sus (partea mai apropiată de buric) și arată ca un bob mic de mază acoperit de o glugă protectoare de piele. Zona aceasta ieșită în afară a clitorisului face parte de fapt dintr-un organ mult mai mare, aflat în interior. Întreg clitorisul are cam 10 cm, iar când vârful lui este stimulat (cu degetul, limba sau capul unui penis în stare de erecție), el se umple tot cu sânge, devenind foarte sensibil și tare. Clitorisul are aceleași componente ca penisul, numai că ele sunt ascunse vederii. Bărbații au ceva de tipul clitorisului pe partea superioară a penisului, dar complet acoperit de piele, în timp ce vârful clitorisului femeii iese în afară. Așa că, deși considerăm că organele genitale ale femeii sunt «înăuntru», iar ale bărbatului «în afară», zona cea mai sensibilă sexual a femeii se găsește, bine mersi, afară! Penisul mai are și alte întrebuințări (transportul de spermă sau de urină), pe când clitorisul nostru este expus numai și numai pentru a ne oferi plăcere. Este singurul organ având drept rol doar să transmită și să primească stimuli sexuali. Așa că uită de «invidia de penis»* – el ar trebui să te invidieze!

Îți vei descoperi *punctul G* introducând două degete în vagin și apăsând în sus, pe peretele lui (partea dinspre față, nu din spate). Vei simți o mică masă spongioasă pe acest perete anterior (vezi capitolul 4 pentru mai multe detalii).

* *Invidie de penis*, concept psihanalitic care definește, după Freud, unul dintre elementele fundamentale ale sexualității feminine, instituit în copilărie – manifestarea complexului de castrare la fetiță. (N.t.)

Cuprins

Introducere	5
<i>Capitolul 1</i>	
Masturbarea	9
O lecție de biologie cum nu se predă la școală	11
Ghidul mâinilor pentru sexul solo	16
Cum îți poate îmbunătăți masturbarea performanțele sexuale	31
De ce e bine s-o faci tu unul în fața celui alt	32
<i>Capitolul 2</i>	
Preludiul	34
Ce vrea toată lumea mai mult? Masaj!	35
De la mijloc în sus: ghid pentru stimularea sânilor (ai ei sau ai lui)	42
Ocoluri delicioase	43
Dezbrăcatul pe îndelete	47
Pipăieli (la punct fix)	48
Ia-i mințile!	54
Avantajele și dezavantajele unui 69	63
<i>Capitolul 3</i>	
Actul sexual genital	65
Cele cinci poziții favorite	66
Mic ghid despre cum să-ți pierzi virginitatea	74
Pe ce butoane să apăsăm	78
În pas de dans spre orgasm:	
un mod inedit de a face dragoste	80
Pot să mă opresc acum? Câteva cuvinte despre împins	82
Sus fundul! Mic ghid de stimulare anală	83
Una rapidă	86
Și totuși, mărimea contează	87
Sexul în timpul sarcinii	92

Capitolul 4

Orgasmul	94
Cum este când ai orgasm?	95
Când te prefaci	99
Esența problemei	104
Punctul G: mit sau realitate?	107
Punctul A(hhhh)	109
Mai adânc, mai mult, mai bine, mai... ..	111
Cum să faci ca orgasmul să dureze de 1790 de ori mai mult	113
Dacă nu ai avut niciodată orgasm... ..	116
Dacă altădată aveai orgasm, iar acum nu ai	119

Capitolul 5

Norme de politețe sexuală	120
Dileme legate de întâlniri	121
Sexul fără complicații	127
Sex de dragul sexului: regulile	131
Cursa «devin persoana cu care ies»	133
A doua oară	133
Faci sex prima oară cu altcineva, după ce te-ai despărțit... ..	140

Capitolul 6

Contracepția și BTS	142
Cum să nu rămâi însărcinată	143
Sexul în vacanță	161
Mult temutele BTS	162
Mărturisirea: cum să-i spui iubitului/iubitei că ai o BTS	175
Ar trebui să fac un test SIDA?	178
Alte lucruri care pot să se mai întâmple «acolo jos»	179
Chiar dacă totul e în regulă... ..	182

Capitolul 7

Performanțe slabe	184
Probleme legate de penis	185
Cum să-ți determini iubitul să consulte un terapeut	193

Nu pot, nu vreau, nu se cuvine: trei dintre cele mai obișnuite probleme sexuale feminine	194
Bombe emoționale cu explozie întârziată	202
Alte elemente apte să strice o relație	210
Un trio funcțional: cuplul nefericit plus consilierul	213

Capitolul 8

Fantezii	218
Ce visează el: cele mai obișnuite fantezii masculine	219
Jocurile ei mentale hedoniste: primele 10 fantezii feminine	223
Răspunsuri la cele mai frecvente întrebări despre fantezii	227
Lumini, cameră, erecție!	230

Capitolul 9

Mituri sexuale	234
Cele 10 minciuni gogonate	234
Ceva... brici: circumcis sau necircumcis?	239
Dragoste artificială	242
Trei în pat: triouri, schimb de parteneri și sex în grup	246

Capitolul 10

Cupluri obișnuite, sex excepțional	249
Ce are bun monogamia	250
Ce are mai puțin bun	251
Diferențe de libido	252
De ce să fac sex cu el?	255
Cinci lucruri pe care amândoi ar trebui să le știți deja despre sex	258
Preludiu pentru partenerii vechi (și idei bune pentru aproape toată lumea)	260
Sugestii din partea experților	267
Jucării sexuale verificate	271
Pornografia: mai aruncă totuși o privire	273