

Оглавление

Посвящается	5
Благодарность	7
Предисловие. О чем и для кого эта книга	13
Глава 1. Сексуальное желание. Сексуальное влечение.	
Сексуальная норма	17
1.1. «Нормальное» либидо	19
1.2. Сексуальность	25
1.3. Хотеть секса каждый день — нормально или нет?	29
1.4. Когда полового влечения нет	35
1.5. Гендерная идентичность и сексуальная ориентация	39
1.6. Про страх перед сексом	45
Глава 2. Уроки анатомии	49
2.1. Про тебя	51
2.2. Чем пахнет твой цветочек и как за ним ухаживать	59
2.3. Особенности дни. Окно зачатия	65
2.4. Про него	69
2.5. Сперма. Глотать или нет?	75
Глава 3. Все, что ты хотела знать об оргазме, но боялась спросить	79
3.1. Что это? Как это?	81
3.2. Все ли женщины могут испытывать оргазм?	87
3.3. Оргазм — дело наживное	91
3.4. Оргазм в голове. Психологические аспекты	97

3.5. Как поговорить с партнером о том, что оргазма нет	103
Глава 4. Про мастурбацию.	109
4.1. Семь причин начать делать это	111
4.2. Почему сама можешь, а с ним — нет	115
4.3. Мужчина VS вибратор	121
4.4. Учись на чужом опыте.	125
4.5. Рецепт оргазма	131
Глава 5. Безопасный секс.	135
5.1. Девять способов эффективной защиты от нежелательной беременности	137
5.2. Прерванный половой акт	145
5.3. ЗППП и оральный секс	149
5.4. Почему секс может быть болезненным	153
5.5. Лубрикант и его влияние на зачатие	157
5.6. Анальный секс	161
Глава 6. Секретный спорт	167
6.1. Почему мышцы тазового дна теряют силу.	169
6.2. Зачем тебе тренировать интимные мышцы	175
6.3. Что делать, чтобы избежать проблем	181
6.4. Почему с тренажером лучше	189
6.5. Интимная гимнастика VS лазерное омоложение.	197
Глава 7. Такой разный секс	201
7.1. Эротические фантазии и ролевые игры	203
7.2. Секс втроем. Простые правила	211
7.3. Чем порно отличается от реального секса и как влияет на отношения.	215
7.4. Секс во время беременности и после родов	225
7.5. Мифы о сексе.	231
7.6. Секстинг. Правила безопасности.	235
Глава 8. Про секс и отношения	239
8.1. Когда партнер — эмоциональный шантажист	241
8.2. В постели с эгоистом	245

8.3. Как испортить секс. Антиинструкция	249
8.4. А сколько не стыдно?	253
8.5. Шесть причин сексуальной несовместимости	259
8.6. Как вернуть страсть в отношения	263
8.7. Принципы оральной коммуникации	269
8.8. Секс по плану	275
8.9. Как просить и принимать подарки	279
Глава 9. Сексуальный дебют	285
9.1. Несколько фактов о девственной плеве	287
9.2. Что считать дебютом?	293
9.3. Первый раз. Когда и как	299
9.4. Секс без принуждения или принцип согласия	303
Глава 10. Детям про это	309
10.1. С чего начать	311
10.2. Когда, как и что говорить детям о сексе.	315
10.3. Как поговорить с ребенком о мастурбации	323
10.4. Что делать, если уличили за просмотром порно.	327
10.5. Топ-10 книг «про это» для детей	333
Глава 11. Глава, которую ты дашь прочитать ему.	335
11.1. Про оральный секс и гигиену.	337
11.2. Про куни	341
11.3. Почему размер не важен.	347
11.4. Ты кончила? Или что нас бесит в постели	351
11.5. Чур меня!	357
11.6. Как продлить удовольствие	361
11.7. Еще несколько советов	365