

Cuprins

<i>Nota autorului</i>	11
Introducere	
Poetica sexului	13
Capitolul 1	
Sexul în acțiune	21

PARTEA I LA ÎNCEPUT

Capitolul 2	
Dorința și chemarea la acțiune sexuală	35
Capitolul 3	
Atingerea	56
Capitolul 4	
O abordare „rec-relațională” a sexului	64
Capitolul 5	
Stimularea psihologică (unul lângă altul)	75
Capitolul 6	
Stimularea psihologică (față în față)	90
Capitolul 7	
Explorarea temelor erotice	99

Capitolul 8Exprimarea *kink* 112**Capitolul 9**

Interludiul: sex, rușine și poziționare 127

PARTEA A II-A

LA MIJLOC**Capitolul 10**

Sexul fără penetrare 149

Capitolul 11

Cliteratie în acțiune 162

Capitolul 12

Excitare profundă (bărbați) 184

Capitolul 13

Excitare (și mai) profundă (bărbați și femei) 193

PARTEA A III-A

LA SFÂRȘIT**Capitolul 14**

Orgasmul: o călătorie, nu o destinație 207

Capitolul 15

Platoul: intrarea în starea de reverie 215

Capitolul 16

Sincronizarea în orgasm 229

Capitolul 17

Postludiul 242

PARTEA A IV-A

TOATE ÎMPREUNĂ**Capitolul 18**

Exprimă-te liber 253

Capitolul 19

Scenarii noi pentru sensuri noi 268

PARTEA A V-A

PROBLEME, SOLUȚII ȘI EXERCIȚII UTILE**Capitolul 20**

Scenarii noi pentru probleme vechi 299

Capitolul 21

Probleme de libido/excitare și scenariul sexual. 302

Capitolul 22

Disfuncția erectilă și scenariul sexual. 315

Capitolul 23

Ejacularea întârziată și scenariul sexual. 330

Capitolul 24

Ejacularea precoce și scenariul sexual 335

Capitolul 25

Pornografia și scenariul sexual 351

Capitolul 26

Trauma și scenariul sexual. 358

Capitolul 27

Durerea și scenariul sexual 366

Capitolul 28

Disforia de gen și scenariul sexual 371

Capitolul 29

Exerciții. 378

Capitolul 30

Vorbește 398

Concluzie

În elementul tău sexual. 407

Mulțumiri 411