

# Содержание

## ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

### А ЗАЧЕМ ВООБЩЕ НУЖНО УЧИТЬСЯ

НАУКЕ О СЕКСЕ? . . . . .	7
Почему столько разговоров о женском оргазме? . . . . .	9
Что будет, если женщина вообще не будет получать оргазм? . . . . .	14
Что такое женский оргазм и аноргазмия? . . . . .	19

## ЧАСТЬ ВТОРАЯ

### КАК ЖЕНЩИНЕ УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ЖЕЛАНИЕМ

СЕКСА? . . . . .	25
Сколько секса нужно именно вам на самом деле? . . . . .	27
Тест на определение половой конституции. . . . .	38
Что такое либидо и как им управлять? . . . . .	48
Снижение либидо . . . . .	49
Гормоны . . . . .	52
Психологическая роль. . . . .	57
Стресс . . . . .	59
Ленивый организм. . . . .	65
Удовольствие. . . . .	66
Волшебные таблетки. . . . .	68
Повышенное либидо . . . . .	70
Сексуальные триггеры и система газ – тормоз . . . . .	73
Механизм сексуальной реакции и копулятивный цикл . . . . .	78
Полезные практики . . . . .	90

## ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

### ОСНОВНОЙ АККОРД – ДА БУДЕТ СЕКС . . . . . 93

Основные точки наслаждения у женщины . . . . . 95

Анатомия женских гениталий . . . . . 101

Как получить оргазм? . . . . . 117

Мастурбация . . . . . 137

Секс-игрушки и косметика. . . . . 146

Струйный оргазм . . . . . 155

Анальный секс . . . . . 170

Полезные практики . . . . . 189

## ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ

### А ПОГОВОРИТЬ? . . . . . 209

Зачем нужен навык разговоров о сексе? . . . . . 211

Парадокс Абилина. . . . . 216

Как экологично отказать в сексе? . . . . . 218

Я-высказывания . . . . . 220

Эротические фантазии. . . . . 227

Эффект Кулиджа . . . . . 235

Как поддерживать страсть в отношениях? . . . . . 238

Полезные практики и игры для пары . . . . . 243

Алфавитный указатель . . . . . 252