

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