

Poděkování 11

Úvod 13

## KAPITOLA 1

### **Důkaz máte v kalhotách 19**

Mozkové vlny a reflexy 20

Dokaž to 21

Malá smrt 23

## KAPITOLA 2

### **Poznej sám sebe 27**

Vaše tělo 27

Vaše energie 32

Vaše vzrušení 37

Vaše ejakulace 39

Váš orgasmus 41

## KAPITOLA 3

### **Jak dosahovat opakovaných orgasmů 48**

Základy dýchání 48

Zlepšete svou koncentraci 52

Posilujte svaly svého pohlaví 52

Sebeuspokojování a sebekultivace 56

Naučte se ovládat svou ejakulaci 64

Naučte se ovládat svou sexuální energii 69

Chladný tah 69

Velký tah 77

Uzamčení prsty 87

Kdy přestat 92

Kdy ejakulovat 94

## KAPITOLA 4

### **Poznejte svoji partnerku 99**

- Její tělo 101
- Její orgasmus 109
- Její vzrušení 113

## Kapitola 5

### **Prožívejte opakované orgasmy jako pár 116**

- Jak uspokojit svou partnerku 116
- Techniky přirážení 121
- „Já ti ho tam našroubuju...“ pro pokročilé 125
- Velký tah pro dva 128
- Pozice pro zdraví a potěšení 130
- Duchovní sexualita 137
- Kdy přestat 142
- Kdy začít: Pár slov o bezpečném sexu 144

## KAPITOLA 6

### **Spokojenost zaručena: Pro ženy 149**

- Opakovaný orgasmus u mužů? 150
- Proč já? Proč on? Proč tohle? 151
- Pomozte svému partnerovi při prožívání opakovaných orgasmů 154
- Jak si pomoci k dosahování opakovaných orgasmů 161
- Překonáváme těžkosti 173

## KAPITOLA 7

### **Jang a jang: Pro gaye 178**

- Neumím přestat dokud nemám dost 178
- Rozvíjení sexuální energie 180
- Buďte flexibilní 181
- Monogamie a střídání partnerů 182

- Bezpečný sex 183  
Uzdravte se sexem 183

## KAPITOLA 8

### **Než zavoláte instalatéra 186**

- Ještě to není, dokud to není:  
Konec s předčasnou ejakulací 187  
Zaklínání hadů:  
Jak zvítězit nad impotencí 189  
Pane, můžu si prosím přidat:  
Prodlužování penisu 195  
Kolik spermií potřebuje jeden muž?  
Jak zvýšit počet spermií 200  
Moje co? Předejděte obtížím s prostatou 201  
Sex není jako pizza:  
Léčení sexuálních zranění 202

## KAPITOLA 9

### **Milování na celý život 205**

- Sex a stárnutí 205  
Jak udržet lásku při životě 209  
Období vašeho sexuálního života 211  
Dost volné lásky 215  
Poučujte své syny 216  
Sexualita, tajemství a taoismus 220