

# Содержание

<b>Об авторе</b>	17
Посвящение	17
Благодарности	18
<b>Введение</b>	19
Прямо с детской площадки	19
Брак, нравственность и безопасный секс	20
Пиктограммы, используемые в книге	21
Начните прямо сейчас	22
Ждем ваших отзывов!	22
<b>Часть I. Обратимся к основам</b>	23
<b>Глава 1. Сделать ребенка — это нормальный итог</b>	25
Невежество не приближает к блаженству	26
Некоторые мифы о беременности	27
Правда о зачатии ребенка	28
Подготовка сцены	28
Встреча яйцеклетки со сперматозоидом	29
Начало начал	30
Дальнейшее развитие	31
Роды	32
Зачатие ребенка — это тоже хороший секс	32
<b>Глава 2. Готовность мужского органа</b>	33
Пенис: изнутри и снаружи	33
Три слоя (но не три желания!)	33
Венценосная головка	34
Размер и сексуальные способности	37
Верное направление	39
Что мы знаем о яичках	40
Опускание	40
Производство гормонов	40
Производство спермы	41
О пользе защиты	44
Риск развития рака яичек	44
Предстательная железа	45
Осмотр предстательной железы	45
Лечение заболеваний предстательной железы	46

<b>Глава 3. Женские тайны</b>	47
Как это называется	48
Да здравствует вульва!	49
Плева: символ невинности	51
Влагалище: королевская дорога	51
Шейка матки	53
Матка: она растягивается, растягивается и растягивается	54
Яичники и фаллопиевы трубы	54
Менструация и менопауза	55
Менструация женский цикл	55
Менопауза “перемена жизни”	58
Грудь: выпуклые прелести	60
Кормление ребенка	60
Получение сексуального удовольствия	60
Профилактика рака груди	61
Гордитесь своей грудью	62
<b>Глава 4. Секс и подростки</b>	63
Не переживай и будь счастлив	64
Переход к юности	65
Физические изменения	66
Психологические изменения	66
Дружба	67
Свидания	68
Секс и брак	69
Ждать до свадьбы?	69
Что такое секс	70
Есть ли самый правильный возраст	71
Мастурбация	72
Половая идентичность	73
В дружной семье	73
Влияние сверстников	73
Порно по Internet	74
Читайте дальше	75
<b>Часть II. Наводим мосты</b>	77
<b>Глава 5. Ухаживание, семья и долг: как добиться слова “да”</b>	79
Все начинается с ухаживания	80
Поиск подходящего партнера	81
Мечтатели	81
Тряпки	82
Прожигатели времени	82
Синдром любви с первого взгляда	84

Верить в себя	84
Все очень серьезно	85
Одной любви недостаточно	85
Воспитание детей и ответственность	85
Семья на первом месте	86
Причины развала семей	86
Укрепление брака	88
Общайтесь друг с другом	88
Совместные занятия	89
Оставаться вместе во время разлуки	90
Секс и брак	91
Достичь наивысшей близости	91
Не превращайте все в соревнование	92
<b>Глава 6. Заболевания, передающиеся половым путем (ЗППП)</b>	93
Разговор о ЗППП, особенно о СПИДе	94
Мрачная тень ЗППП	97
Преимущества умелого общения	97
Главные темы	98
Как проверяться	99
Психологические аспекты	100
Конфиденциальность или анонимность	100
Секс без коитуса	101
Что делать, если у вашего партнера положительные результаты теста	101
Что делать, если вы сами получили неожиданный результат теста	102
<b>Глава 7. Безопасный секс: снижаем риск зачатия</b>	103
Четыре основных типа контрацепции	105
Стерилизация	106
Гормональные методы	109
Барьерные методы	115
Физиологическая регуляция зачатия	121
Разоблачение мифов о контрацепции	124
Спринцевание не предотвращает беременность	124
Достаточно и первого раза	125
Можно забеременеть без оргазма	125
Секс в положении стоя не остановит сперматозоиды	125
Можно забеременеть во время месячных	125
Прерванный половой акт не дает результатов	125
Если ваш метод не сработал	126
Оставить ребенка	126
Отдать ребенка приемным родителям	127

Прерывание беременности	127
Принятие решения	129
<b>Часть III. Сделай это!</b>	131
<b>Глава 8. В первый раз</b>	133
Девственность — невосстановимое достоинство	133
Куда спешить?	134
Бесценные воспоминания	134
Первый раз не обязательно волшебный	135
Как сделать первый опыт особенным	135
Вы не последние девственники в мире	136
Козни “зеленого змия”	136
“Таможня дает добро”	137
Меры предохранения	137
Подготовка события	138
Предварительное уведомление	138
“Первый раз” для женщины	138
Дефлорация	139
Если вы слишком зажаты	139
Чего ожидать	140
“Первый раз” у мужчины	140
Поддержание эрекции	141
Раннее семяизвержение	141
Решить проблемы	141
Каждый раз, словно в первый	142
<b>Глава 9. Прелюдия: разжигание огня</b>	145
Бесконечная прелюдия	145
Связь эмоционального с физическим	146
Цикл сексуальных реакций человека	147
Цветы в качестве прелюдии	149
Представить заранее	150
Многозначительные одежды	150
Ужин вдвоем	150
Используя губы	151
Искусство массажа	152
Так и хочется потрогать...	153
Поддаем газу: гениталии	155
“Маска, я тебя знаю!”	155
Проверка “кожаного посоха” его игра	157
Разнообразие это специи секса	159
Когда заканчивать прелюдию	159

<b>Глава 10. Вариации на тему</b>	161
Попасть туда это еще полдела	162
Старая добрая миссионерская поза	162
Лицом к лицу всегда лучше	163
Какие тут недостатки	163
Вариации для лучшего оргазма	164
Амазонка-наездница	165
Рейд по тылам	166
Дрессированные собачки	167
Комбинированный вариант	168
Для лежебок	169
Поперек (но не наперекосяк!)	169
Танец на коленях	170
По-туземски	171
“На месте стой! Раз-два!”	172
В дело идет рот	173
Анальный секс: применять с осторожностью	174
Внешний половой акт: снова о петтинге	174
Какая остановка предпоследняя?	175
Как избежать изнасилования во время свидания	175
Сам с собою своею рукою	175
Секс во время беременности	176
Оргазмы позволительны, только по-другому	176
Сменить позы	176
Папа лучше знает	178
Будьте готовы к физическим изменениям	178
Секс после родов	179
<b>Глава 11. Его Величество Оргазм</b>	181
Что такое оргазм	181
Мускулатура половых органов	182
Непростые отношения между женщиной и оргазмом	183
Оргазм во время полового акта	184
Одновременный оргазм	185
Множественный оргазм	185
Не пыжьтесь само получится	186
<b>Глава 12. Заключительная игра: потянуть время</b>	187
Имеющий уши да услышит	187
“Элементарно, Ватсон!”	187
Оставаться в постели	188
Не спать	189
Форс-мажорные обстоятельства	189

Как сказать, что вам это нужно?	190
Знать меру	190
Заключительная игра перерастает в предварительную	190
<b>Глава 13. Добавьте в ваш секс новизны</b>	191
Разнообразие и острота вашей сексуальной жизни	191
Научитесь новым ласкам	192
Совершите еще один шаг к вершинам изобретательности	193
Не ленитесь в любви	193
Окунитесь в приключение	194
Сходите в секс-шоп	194
Делайте заказы по почте или Internet	195
Посмотрите эротическое видео	196
“Как жизнь половая?”	197
<b>Часть IV. Вариации на тему любви</b>	199
<b>Глава 14. Секс после шестидесяти</b>	201
Изменения у женщин	201
Изменения у мужчин	202
Вы понимаете, что стареете, когда...	203
Конец преждевременной эякуляции: один из плюсов возраста	205
Импотенция	205
Психологические преимущества	206
<b>Глава 15. Инвалидность, болезни и секс</b>	207
Homo Sexualis	208
Секс и физические ограничения	208
Найти партнера	209
Отношения с человеком, имеющим физические ограничения	210
Сохранить живость отношений	210
Секс после инфаркта	211
Преодоление страха	211
Проблемы могут быть не только в голове	213
Что можно сделать	213
Секс и диабет	215
Секс и умственно отсталые	216
Секс и специальные учреждения	217
Компромиссы в бескомпромиссном сексе	218
<b>Глава 16. Однополые сексуальные отношения</b>	219
Право быть геем	220
Отделение церкви от государства	221
Никакого карт-бланша	221

Сориентируйтесь без компаса	222
Что вас “заводит”	222
Жизнь в тени	222
Выход из тени	223
Открыться перед родными и близкими	223
Открыться перед всем миром	224
Открыться перед супругом (супругой) и детьми	225
Разоблачение	226
Поиск поддержки	226
Однополый секс между мужчинами	227
Лесбийский секс	229
Однополые браки	230
<b>Глава 17. Без свидетелей</b>	231
Мифы о мастурбации	231
Слишком хорошо тоже плохо?	232
Мастурбация в течение жизни	233
Мастурбация в детстве	234
Мастурбация в юности	234
Мастурбация в зрелом возрасте	235
Как мастурбировать	237
Мужские способы	237
Женские способы	238
Фантазии	242
Чужие фантазии	242
Все уместно	242
Поделись фантазией своей...	242
Фантазии, фантазии, фантазии...	243
<b>Глава 18. Киберсекс и прочее</b>	245
Киберсекс: секс и компьютер	246
Компьютер как сексуальный объект	246
Не все чаты сексуальные	249
Интрижка в чате как форма измены	250
Другие возможности Internet	251
Картинки не из Internet	253
Виртуальный секс	253
А что для женщин?	253
Секс и телефон	254
Заветный номерок	254
“Позвони мне, позвони!”	255
Секс и радио	256

Секс и телевидение	256
Прокат фильмов для индивидуального или совместного просмотра	257
Станьте звездой собственного эротического фильма	257
Бульварная пресса	258
Секс с несколькими партнерами	258
Соблазн адюльтера	259
Обмен женами, свинг и групповой секс	259
<b>Часть V. Здоровая сексуальность</b>	<b>263</b>
<b>Глава 19. Что можно подхватить и как этого избежать</b>	<b>265</b>
Отпор супостату	266
Вагинит (кольпит, молочница)	267
Трихомоноз	268
Бактериальный вагиноз	269
Кандидоз	270
Гонорея	270
Гепатиты В и С	271
Цитомегаловирус	272
Герпес	272
Мягкий шанкр	274
Сифилис	274
Хронический эндометрит и пельвиоперитонит	276
Микоплазмоз и уреаплазмоз	277
Кондиломы гениталий	277
Контагиозный моллюск	278
Лобковые вши	279
Хламидиоз	279
Вирус иммунодефицита человека и СПИД	279
Совершенно серьезно	282
Презервативы хорошая, но не абсолютная защита	282
Сформируйте отношения до секса	283
Не молчите	283
Сведите свой риск до минимума	284
<b>Глава 20. Импотенция и другие сексуальные проблемы мужчины</b>	<b>285</b>
Преждевременная эякуляция	285
Меняет ли что-либо обрезание?	286
Фактор возраста	286
Домашние средства	287
Действенное средство: распознать чувство предупреждения	288
Неужели это так просто	290
Обратиться за помощью	291



Другая крайность: импотенция	291
Предвестник импотенции: прощание с психогенной эрекцией	291
Импотенция у пожилых мужчин	293
Ситуативная импотенция	294
Когда природе нужна помощь	296
Опускающие аспекты “поднимающих” средств	299
Задержанная эякуляция	299
Приапизм постоянная эрекция	300
Искривленный пенис	300
Отсутствие влечения	301
Кто в доме хозяин?	302
<b>Глава 21. Пониженное влечение и другие женские половые проблемы</b>	<b>303</b>
Неуловимый оргазм	303
Откажитесь от слова “фригидная”	303
Оргазм, ожидающий своей очереди	304
Помогите себе	305
Женские тайны	306
Добавки?	307
Момент плато	308
Потерянный оргазм	308
Я испытываю оргазм одна, а с ним нет	309
Уф! Там слишком тесно!	310
Слабое половое влечение	311
Слабое влечение не должно означать отсутствие секса	312
Вы можете избавиться от проблемы	312
Ваш внешний вид	314
Отложите весы	314
Возраст не помеха	315
Секс после мастэктомии	315
<b>Глава 22. Секс и закон</b>	<b>317</b>
Общество в спальне	317
Законы против соращения малолетних	318
Совершеннолетие	319
Брачный возраст	319
Инцест	320
Сексуальное образование	320
Изнасилование: растущая проблема	321
Закон и контрацепция	322
Закон против распространения венерических заболеваний	323
Аборт гарантирован законом	323
Закон и гомосексуализм	324

Гомосексуальные браки	325
Легализация проституции	326
Порнография: эротика или непристойность	327
Адюльтер: обман закона	328
<b>Глава 23. Осторожно — дети!</b>	<b>331</b>
Не все так опасно	331
Прививать подобающее поведение и этикет	332
Играть в доктора можно без рецепта	332
“Крошка сын к отцу пришел, и спросила кроха...”	333
Защита личной жизни	334
Признаки, указывающие на возможность сексуальных домогательств	335
Случайный свидетель	337
Защита детей от средств массовой информации	337
Оградить детей от киберпорно: хорошие и плохие новости	339
Просвещайте своих детей	339
Контролируйте доступ детей	339
Поговорите о посторонних	340
Приучите своих детей все вам рассказывать	340
Взаимодействие с другими родителями	341
Сексуальное образование и старшие дети	341
Знать не значит делать	342
Давать или не давать презервативы	343
Идеи, которые не стоит подпитывать	343
<b>Часть VI. Великолепные десятки</b>	<b>345</b>
<b>Глава 24. Десять глупостей о сексе, в которые верят люди</b>	<b>347</b>
Если у меня не было секса до 18 лет, я неудачник	347
Чем чаще я этим занимаюсь, тем больше получаю удовольствия	348
Моя гетеросексуальность меня бережет	349
Чужой огород всегда лучше	349
Занятия сексом все исправят	350
Хороший любовник должен быть открытой книгой	350
Всегда следует сравнивать сексуальных партнеров	351
Я не могу стать лучшим любовником	352
Любовники подобны сиамским близнецам	352
Мы слишком стары для секса	353
<b>Глава 25. Десять советов на тему безопасного секса</b>	<b>355</b>
Учитесь говорить “нет”	355
Ограничьте количество партнеров	355
Не полагайтесь на интуицию	356
Враг не дремлет, или о пользе бдительности	356

Заранее обговаривайте вопросы секса	357
Пользуйтесь презервативами	357
Установите отношения до секса	358
Не играйте с огнем	358
Не забывайте о других ЗППП	359
Совсем безопасные варианты	359
<b>Глава 26. Десять правил для мужчин (с точки зрения женщин)</b>	<b>361</b>
Рыцари еще встречаются	361
Внешность имеет значение	362
Не торопитесь в любви	362
Клиитор — это не маленький пенис	363
Женщине необходима заключительная игра	363
Изогранный секс — это не эротичный секс	364
От бесстыдных глаз — меньше секса	364
Спешка нужна только при ловле блох	365
Замена подгузников и секс	366
Не можете — это еще не значит, что не будете	366
<b>Глава 27. Десять правил для женщин (с точки зрения мужчин)</b>	<b>367</b>
Старайтесь подавать четкие знаки	367
Недостаток секса — это больно	368
Иногда не следует экономить на электричестве	369
Работайте в паре	369
Звезды из Playboy вам не помеха	370
Если я не смотрю, значит, я умер	371
Если ты действительно меня любишь, то...	371
Путь к сердцу мужчины лежит не через желудок	372
Секс ради секса	372
Чем старше мужчина, тем больше помощи ему требуется	373
<b>Глава 28. Десять правил для настоящих любовников</b>	<b>375</b>
Не занимайтесь сексом на первом свидании	375
Создавайте настроение заблаговременно	376
Узнайте, что нужно вашему партнеру	376
Обезопасьте себя и партнера	377
Не превращайте секс в рутину	377
Займитесь решением своих проблем	378
Прикасайтесь друг к другу	379
Искусство поцелуя	380
Удовлетворяйте партнера, даже если вам не хочется секса	380
Адаптируйтесь к обстоятельствам	381
<b>Предметный указатель</b>	<b>382</b>