

Spis treści

Wstęp	11
Test 1: Co wiesz o kobiecym orgazmie?	13
Test 2. Co wiesz o punkcie G?	17
Droga do orgazmu	23
Droga do orgazmu	25
Pierwsze kroki prowadzące do orgazmu	27
Odważ się	29
Mały przewodnik po żeńskich narządach płciowych	31
Zrelaksuj się i odkryj najbardziej tajemnicze części twojego ciała	32
Punkt G: mit czy rzeczywistość?	37
Odkrycie, które przeszło niezauważone	39
Odnajdź i naucz się stymulować twój punkt G	41
Jak znaleźć swój punkt... G?	43
Osiągnij szczyt rozkoszy	46

Najlepsze pozycje seksualne	50
Osiągnięcie orgazmu poprzez stymulację punktu G	55
Wzmocnij swoje mięśnie Kegla	57
Znajdź mięsień miłości	58
Umiesz ocenić siłę twoich mięśni Kegla?	59
Mięsień Kegla u mężczyzn	65
Inne spojrzenie na kobiecą rozkosz: wytrysk	67
Doświadczyć wytrysku	71
Wytrysk bez orgazmu	74
Masturbacja: doświadczyć jednej z największych przyjemności	77
Mężczyźni także mogą nas masturbować	80
Pomysły na jeszcze przyjemniejszą masturbację	81
Pozostałe strefy erogenne: punkty A, K i U	86
Punkt A	87
Punkt K	90
Punkt U	91
Podsumowanie	92
Całe ciało jako źródło przyjemności	94
Gra wstępna	95
Nasza Kamasutra	103
Pozycja misjonarska	104
Dominacja	105
Głęboka penetracja	105
Płonący krzew	106

Narastające pragnienie	107
Rozkosz	107
Fotel	107
Śruba	108
Katapulta	109
Tarantula	109
Akrobacja	110
Taczka	110
Trapez	111
Hamak	111
Młyn	112
Łyzeczka	112
Amazonka	112
W górę i w dół	113
Huśtawka	114
Meduza	114
Dodatek: męski punkt G	115
Gruczoł prostaty, czyli źródło przyjemności	117
Odważ się pieścić jego punkt G	118
Zabawki analne	119