

# Összefoglaló tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b> .....	<b>1</b>
<b>I. rész: Felkészülés a szexre</b> .....	<b>9</b>
1. fejezet: Tehát szeretnél többet tudni a szexről .....	11
2. fejezet: A férfi nemi szervek felfedezése .....	25
3. fejezet: Tudnivalók a női nemi szervekről .....	41
4. fejezet: Udvarlás, házasság és elkötelezettség: út az igenig .....	59
5. fejezet: Védelem mindenekelőtt: fogamzásgátlás és szex .....	73
6. fejezet: Gyorsan felnőni: a tinédzserévek kihívásai .....	103
<b>II. rész: Akcióban</b> .....	<b>117</b>
7. fejezet: Előjáték: a motorok bemelegítése .....	119
8. fejezet: Közösülés: az első együttlét .....	135
9. fejezet: Pozícióváltás: variációk egy témára .....	147
10. fejezet: Úton a nagy Ó felé .....	167
11. fejezet: Utójáték: a pillanat befogadása .....	177
12. fejezet: Dobd fel szexuális életed! .....	183
<b>III. rész: Változatok simogatásra</b> .....	<b>189</b>
13. fejezet: Az orális szex élvezete .....	191
14. fejezet: Fantázia és játék egyedül .....	201
15. fejezet: Cyberszex és más forró témák .....	215
16. fejezet: Szex és kapcsolat azonos neműek között .....	231
17. fejezet: Az érettkori szex kihívásai .....	243
18. fejezet: Szexuális virágzás betegen vagy rokkantan is .....	249
<b>IV. rész: Egészséges szexuális élet</b> .....	<b>261</b>
19. fejezet: Mit kaphatsz el, és hogyan előzheted meg .....	263
20. fejezet: Merevedési zavarok és egyéb szexuális férfiproblémák .....	283
21. fejezet: Alacsony libidó és más női gondok .....	303
22. fejezet: Hogyan kerülhetjük el a tipikus csapdákat szexuális kapcsolatainkban .....	317
23. fejezet: Hogyan tanítsuk gyerekeinket a szexről, és hogyan tudhatjuk őket biztonságban .....	327

<b><i>V. rész: Top 10</i></b> .....	<b>341</b>
24. fejezet: 10 buta tévhit a szexről.....	343
25. fejezet: 10 tipp a biztonságosabb szexért .....	349
26. fejezet: 10 dolog, amit a nők szerint érdemes lenne a férfiaknak tudniuk a szexről.....	355
27. fejezet: 10 dolog, amit a férfiak szerint érdemes lenne a nőknek tudniuk a szexről .....	361
28. fejezet: 10 tipp, hogy igazán nagyszerű szerető lehess .....	369
A. függelék: Fáradj be az irodámba! .....	377
B. függelék: Hasznos források.....	385
<b><i>Tárgymutató</i></b> .....	<b>389</b>

# Tartalomjegyzék

<b>Bevezetés</b> .....	<b>1</b>
A könyvről .....	2
Hasznos tudnivalók a könyv használatához .....	3
Amit átugorhatsz, ha... ..	4
Nincsenek elvárásaink .....	4
A könyv felépítése .....	5
I. rész: Felkészülés a szexre .....	5
II. rész: Akcióban .....	5
III. rész: Változatok simogatásra .....	5
IV. rész: Egészséges szexuális élet .....	6
V. rész: Top 10 .....	6
A könyvben használt ikonok .....	7
Hol is kezdjük? .....	8
<b>1. rész: Felkészülés a szexre</b> .....	<b>9</b>
<b>1. fejezet: Tehát szeretnél többet tudni a szexről</b> .....	<b>11</b>
Mi is a szex tulajdonképpen?.....	12
Miért csináljuk? .....	12
Gyermeknemzés: egy természetes végeredmény .....	13
Érzéki örömök .....	17
A szexuális reakcióciklus .....	18
Az élet párban szép.....	20
Szerelem és kötődés .....	21
Vágy és móka.....	21
Szingli élet.....	22
Csak biztonságosan! .....	22
A szex és a kor viszonya .....	23
Készen állsz?.....	23
<b>2. fejezet: A férfi nemi szervek felfedezése</b> .....	<b>25</b>
A pénisz: kívülről-belülről.....	25
A három szivacs (nem tisztításra!) .....	26
A pénisz feje: a makk .....	27
A méret és a szexuális teljesítmény.....	29
Az erekció iránya .....	31
A herék lényege.....	32
Leereszkedés .....	33
Hormongyár.....	33
Spermatermelés .....	33

Miért kell úgy óvni a tojásokat? .....	37
A hererák kockázata .....	37
A prosztata.....	39
A prosztata ellenőrzése.....	39
A prosztata kezelése.....	40
<b>3. fejezet: Tudnivalók a női nemi szervekről . . . . .</b>	<b>41</b>
Indulhat a felfedezés!.....	42
Azok a fránya latin kifejezések .....	42
Viva la vulva .....	43
A szűzhártya: az ártatlanság jelképe .....	46
A vagina mint főútvonat .....	46
A méh bejáratában.....	49
A csodásan rugalmas méh .....	49
A petefészkek és a petevezeték.....	49
Az „M” betűs fogalmak .....	50
Menstruáció – a piros betűs napok .....	51
Menopauza – a változás kora .....	53
Mellek: a nők páros ékessége .....	56
Szoptatás.....	56
A mell mint örömforrás.....	56
Mellrákszűrés otthon .....	57
Légy büszke a melleidre!.....	58
<b>4. fejezet: Udvarlás, házasság és elkötelezettség: út az igenig . . . . .</b>	<b>59</b>
Kezdjük udvarlással.....	59
A megfelelő partner megtalálása: nehéz, de nem lehetetlen..	60
Higgy magadban!.....	64
Vedd kezvedbe az irányítást!.....	64
Úton az elkötelezettség felé .....	65
Hogyan döntsük el, hogy valaki szexre érdemes-e? .....	65
Barátok extrákkal .....	66
Az egyezés megpecsételése: a működőképes házasság kialakítása.....	66
A szerelem nem elég!.....	66
Gyereknevelés és elkötelezettség.....	67
Legyen a házasságod az első helyen .....	68
Erősítsd meg a házasságod .....	68
<b>5. fejezet: Védelem mindenekelőtt: fogamzásgátlás és szex . . . . .</b>	<b>73</b>
Miért fontos a fogamzásgátlás?.....	73
A szexuális úton terjedő betegségek (STD-k) kivédése .....	74
A természetes végeredmény megakadályozása.....	74
Milyen fogamzásgátlási lehetőségek léteznek? .....	76
Sterilizáció .....	77
A tabletták és más hormonális módszerek .....	81

A pesszárium, az óvszer és más mechanikus módszerek ....	86
Természetes családtervezés .....	93
A fogamzásgátlással kapcsolatos tévhitok és a tények .....	95
Az intimzuhanyzás nem akadályozza meg a terhességet .....	95
Egyetlen alkalom is elég .....	96
Orgazmus nélkül nem eshetsz teherbe? .....	96
Felállással nem állíthatod meg a spermiumokat .....	97
A terhesség és a menstruáció .....	97
A megszakítás nem jelent védelmet .....	97
Ha a módszered nem válna be .....	98
A baba megtartása .....	98
A baba örökbeadása .....	99
A terhesség korai megszakítása .....	99
A te döntésed .....	101
<b>6. fejezet: Gyorsan felnőni: a tinédzserévek kihívásai . . . . .</b>	<b>103</b>
Tinédzsernek lenni a 21. században .....	104
Belépés a felnőttkorba .....	105
Fizikai változások .....	106
Pszichológiai változások .....	106
A mindennapi problémák .....	107
Barátság .....	107
Randi .....	108
Szex .....	109
Maszturbáció .....	113
Szexuális beállítottság .....	114
A társak nyomása .....	114
A cyberszex .....	114
A magánélet megőrzése .....	115
Ne állj meg itt! .....	116
<b>II. rész: Akcióban .....</b>	<b>117</b>
<b>7. fejezet: Előjáték: a motorok bemelegítése . . . . .</b>	<b>119</b>
Előjáték minden pillanatban .....	119
Érzelmi és fizikai előjáték .....	120
A hangulat megteremtése .....	121
Küldj virágokat! .....	121
Gondolkozz előre! .....	121
Öltözz a sikerért! .....	122
Meghitt vacsora .....	122
A fizikai síkon .....	123
Csókolj varázslatosan és sokféleképpen .....	123
Hozd ki a legtöbbet a masszázsból .....	125
Forró hangulat a forró vízben .....	125

Testünk feltérképezése – avagy az erogén zónák felfedezése.....	126
A nemi szervek bevonása: kapcsolj magasabb fokozatra!.....	128
Kukkants be a völgybe: előjáték nők számára .....	128
A dákó ellenőrzése: előjáték férfiak számára .....	131
Mikor térjünk a lényegre? .....	132
A változatosság az előjáték fűszere .....	133
<b>8. fejezet: Közösülés: az első együttlét . . . . .</b>	<b>135</b>
Hová sietsz? .....	135
Tedd az első szeretkezést igazán különlegessé .....	137
Okosan válassz partnert! .....	138
Csak óvatosan az alkohollal!.....	138
Mehet!.....	139
A védekezési módszer kiválasztása.....	140
A vágyaid kifejezése.....	140
Az első alkalom nőknél.....	141
A szűzhártya áttörése .....	141
Ha túl szűk vagy .....	141
Mire számíts?.....	143
Az első alkalom férfiaknál .....	143
Az erekció szabályozása .....	143
Korai magömlés .....	143
A probléma megoldása .....	144
Kezdjük előlről!.....	144
<b>9. fejezet: Pozícióváltás: variációk egy témára . . . . .</b>	<b>147</b>
A jó öreg misszionárius póz.....	148
Szeretkezés szemtől szembe .....	148
A hátrányok felismerése .....	149
Variálj! .....	150
Amikor a nő van felül.....	151
Maximális gyönyör .....	151
A kitartás kérdése .....	152
Szédületes változatok.....	152
Behatolás hátulról.....	152
Új perspektíva .....	152
Lehet, hogy kell majd térdpárna.....	153
Kísérletezgessetek bátran!.....	154
Variációk ollózásra .....	156
Öltánc .....	157
Az óceáni pozíció .....	158
Álló póz.....	159
Orális szex: örömszerzés szájjal .....	160
Anális szex: csak óvatosan!.....	160
Biztonságos szex: együtt, mégis egyedül .....	162

Szex a terhesség alatt és után: lehetséges, csak némi változtatással .....	162
Gondold át, mit és hogyan.....	163
Készülj fel a fizikai változásokra .....	165
Szex a szülés után .....	166
<b>10. fejezet: Úton a nagy Ó felé .....</b>	<b>167</b>
Mi is tehát az orgazmus?.....	167
Az orgazmus átélése: különbségek nők és férfiak között.....	168
A férfiak orgazmusa: a pénisz a sztár .....	168
A női orgazmus: különféle utak egyetlen célhoz.....	169
Kegel-gyakorlatok – nem egy új tánc .....	170
Az orgazmus elérése: hány út is vezet a csúcsig?.....	171
Orgazmus a G-pont segítségével: tény vagy kitaláció? .....	171
Orgazmus közösülés közben .....	172
Szimultán orgazmus .....	173
Többszörös orgazmus.....	173
Ne erőltesd! – Inkább hagyd, hogy jöjjön!	
Nem fogod megbánni... ..	174
Mondd, hogy ó...! – Reagálj az orgazmikus élményre.....	175
A legjobb ok, hogy a csúcsra törj.....	176
<b>11. fejezet: Utójáték: a pillanat befogadása .....</b>	<b>177</b>
Az utójáték fontosságának megértése.....	178
A pillanat megosztása.....	179
Jó tanács férfiaknak: maradj ébren!.....	179
Jó tanács nőknek: mondd el, mire vágysz! .....	180
A legegyszerűbb technikák .....	181
<b>12. fejezet: Dobd fel szexuális életed! .....</b>	<b>183</b>
A változatosság gyönyörködtet – a szexuális életedben is!.....	184
Fektesse bele extra energiát.....	184
Használd kreativitásodat utazáskor is .....	185
Bővítsd ki játékkészleted .....	186
Írány a szexshop! .....	186
Rendelés katalógusból vagy az internetről .....	187
Felnőtt filmek.....	187
<b>III. rész: Változatok simogatásra.....</b>	<b>189</b>
<b>13. fejezet: Az orális szex élvezete .....</b>	<b>191</b>
Hogyan győzd le gátlásaidat .....	191
Állítsd el a lélegzetét! – Amit a férfiak szeretnek.....	193
Repítsd a fellegekbe! – Amit a nők szeretnek .....	194
Néhány kényes téma.....	197
Tisztálkodás „odalenn” .....	197

Nyelni, vagy nem nyelni? .....	198
Éppen megvan... ..	198
Hogyan kerülheted el az ajkak, illetve a nyelv elfáradását ...	199
Pozícióválaszték.....	199
A biztonság kérdése.....	200
<b>14. fejezet: Fantázia és játék egyedül . . . . .</b>	<b>201</b>
A maszturbáció mitológiája.....	201
Jóból is megárt a sok! .....	203
Maszturbáció – minden korosztálynak jó .....	203
Gyerekkor – felfedezni, ami „odalenn” van.....	204
Serdülőkor – a szexualitás felfedezése.....	205
Felnőttkor – önkielégítés különböző okokból .....	205
Maszturbáció-oktatás .....	207
Férfiaknak: csináld magad technikák .....	207
Nőknek: engedd szabadjára a fantáziád!.....	208
Fantázia: minden a fejben kezdődik.....	211
Izgató történetek.....	211
Bármilyen befér .....	212
Fantáziáid megosztása .....	212
A fantázia csak fantázia marad.....	213
<b>15. fejezet: Cyberszex és más forró témák . . . . .</b>	<b>215</b>
Nyitott szemmel – óvatosan .....	215
Cyberszex: érett elméknek való látvány .....	216
A számítógép mint szexuális tárgy – állandóan készenlétben .....	217
Perverzkedés a billentyűzettel – online csevegés .....	219
Offline nézelődés.....	222
Szex és telefon: aurális szex.....	223
A 06 90-es számok .....	223
Csak azért hívtalak, hogy... ..	224
Szex útközben – mobiltelefonnal .....	224
Szex a rádióban .....	225
Szex a televízióban.....	225
Filmkölcsonzés – egyedüli vagy társas szórakozáshoz .....	226
Készíts saját szexfilmet! .....	226
Ponyva, de nem regény .....	227
Szex több partnerrel.....	228
A házasságtörés vonzereje .....	228
Párcsere, swingelés és csoportos szex.....	228
<b>16. fejezet: Szex és kapcsolat azonos neműek között . . . . .</b>	<b>231</b>
A szexuális beállítottság.....	231
Mi határozza meg szexuális beállítottságunkat? .....	232
Felelősségteljes viselkedés – a szexuális beállítottságtól függetlenül .....	233



Mi a helyzet a biszexualitással? .....	233
Téged mi indít be? – Saját szexuális beállítottságod meghatározása.....	234
Saját szexuális identitásod.....	234
Titkolózva élni.....	235
Feltárulkozás .....	235
Leleplezés .....	238
Van segítség.....	239
Szexuális gyakorlatok meleg férfiak között.....	239
Szexuális kifejezés leszbikusok között .....	240
<b>17. fejezet: Az érettkori szex kihívásai .....</b>	<b>243</b>
Női változások: küzdelem a menopauzával .....	243
A menopauza hátránya: hüvelyi szárazság .....	244
A menopauza előnyei: nincs többé menstruáció, sem terhesség.....	245
Változások a férfiakban: mindenkinél más és más .....	245
A lelkesedés adott, ám a szerszám nem úgy reagál: kevesebb pszichogén erekció.....	245
Impotencia: ne szégyelld a témát .....	247
Az időskor előnye: nincs többé korai magömlés .....	248
Pszichológiai előnyök.....	248
<b>18. fejezet: Szexuális virágzás betegen vagy rokkantan is .....</b>	<b>249</b>
Mindannyian szexuális teremtmények vagyunk! .....	250
Szex fizikai rokkantsággal .....	251
Hogyan találhatunk partnert? .....	251
Együttélés fizikailag rokkant partnerrel.....	252
Hogyan tarthatjuk életben kapcsolatunkat?.....	252
Szex szívroham után.....	254
A félelem leküzdése .....	254
Lehet, hogy nem a fejedben van a probléma .....	255
Mit tehetsz? .....	256
Szex cukorbetegséggel .....	257
Szex a mentálisan sérültek vagy betegek világában .....	257
Szex az otthonokban élők között .....	259
Szex kompromisszumokkal.....	260

## ***IV. rész: Egészséges szexuális élet..... 261***

<b>19. fejezet: Mit kaphatsz el, és hogyan előzheted meg .....</b>	<b>263</b>
STD-k: nemkívánatos harci sérülések egy forró éjszaka után .....	264
Candidiasis .....	265
Chlamydia.....	266
Nemi szervi szemölcsök és HPV .....	266
Gonorrhoea.....	268

Hepatitisz B.....	268
Herpesz .....	269
A humán immunodeficiencia vírus (HIV) és az AIDS.....	271
Molluscum contagiosum.....	273
Kismedencei gyulladás (PID).....	273
Lapostetű.....	274
Szifilisz.....	274
Trichomonasz .....	275
Vaginitis .....	275
Vegyük komolyan!.....	276
Az óvszer jó védelmet nyújt – de nem tökéleteset! .....	276
Ismerd meg a másikat alaposan, mielőtt ágyba bújsz vele... ..	277
Ne légy csendestárs!.....	277
Csökkentsd minimálisra a kockázatot.....	282

## **20. fejezet: Merevedési zavarok és egyéb szexuális férfiproblémák . . . 283**

Korai magömlés.....	284
A probléma meghatározása.....	284
Számít a körülmetélés?.....	285
A kor faktor .....	285
Otthoni gyógymódok.....	285
Az igazi megoldás: az előjelző érzés felismerése .....	287
Tényleg ilyen egyszerű lenne? .....	289
Nem szégyen segítséget kérni .....	290
Merevedési zavarok.....	290
Az impotencia előfutára: az azonnali erekció elvesztése ...	291
A merevedési zavarok kezelése idősebb férfiaknál .....	292
A rövid távú impotencia kezelése.....	294
Az erekció mint az egészségi állapot jelzője .....	296
Segítsd az anyatermesztet! .....	297
Retardált ejakuláció.....	299
Priapizmus – állandó merevedés .....	300
Az elhajlott pénisz.....	300
A vágy hiánya .....	302

## **21. fejezet: Alacsony libidó és más női gondok . . . . . 303**

Az a megfoghatatlan orgazmus .....	303
Bemelegítés .....	303
Saját orgazmusod felfedezése .....	304
Ha több kell, ott a vibrátor .....	305
Teljes gőzzel előre .....	306
Az elmulasztott orgazmus .....	307
Tanítgasd a partnered .....	307
Színlelés .....	309
Aúú! Túl szűk vagyok odalenn!.....	311
Mikor a takarítás is jobb ötletnek tűnik, mint a szex.....	311
Méltányold párod feszültségét.....	312
A probléma beazonosítása és kezelése.....	312

Mindenki vonzó.....	314
Rakd el a mérleget!.....	314
Minden korban lehetünk szépek!.....	315
Szex masztektonia után.....	315
<b>22. fejezet: Hogyan kerülhetjük el a tipikus csapdákat szexuális kapcsolatainkban . . . . .</b>	<b>317</b>
Szánjatok időt egymásra!.....	318
Kapcsolódás értelmes beszélgetéseken keresztül.....	318
Szervezetek szexrandikat!.....	320
Az unalom leküzdése a hálósobában és azon kívül.....	320
Távkapcsolat.....	321
Az addiktív viselkedés kezelése: pornóra akadva.....	322
Szörfözés az izgalomért.....	322
Honnant tudjuk, hogy gond-e a pornó?.....	323
A destruktív szokások megállítása.....	323
Az üres fészek szindróma.....	324
<b>23. fejezet: Hogyan tanítsuk gyerekeinket a szexről, és hogyan tudhatjuk őket biztonságban . . . . .</b>	<b>327</b>
Nem minden veszélyes: a helyes működés és etikett megtanítása.....	327
Engedjük, hogy gyerekeink felfedezzék a testüket!.....	328
A doktor bácsis játékhoz nem kell recept.....	329
Hogyan válaszoljunk a gyerek kérdéseire?.....	330
A szexuális visszaélés intő jelei.....	331
A véletlen kukkoló.....	332
Hogyan védheted meg gyerekedet a médiától?.....	333
Hogyan védheted meg gyerekedet a cyberpornótól?.....	334
Mondd el a szabályokat.....	334
Kontrolláld a gyereked hozzáférését.....	335
Miért lehetnek veszélyesek az idegenek.....	336
Személyes ügyek.....	336
Mit kell tenni vészhelyzetben?.....	337
Fogj össze más szülőkkal!.....	337
Szexuális felvilágosítás otthon – nagyobbaknak.....	338
A tudás nem egyenlő a gyakorlással.....	338
Adjunk, vagy ne adjunk óvszert?.....	339
Figyelj oda, mit és hogyan mondasz.....	339
<b>V. rész: Top 10.....</b>	<b>341</b>
<b>24. fejezet: 10 buta tévhit a szexről . . . . .</b>	<b>343</b>
1. tévhit: Ha 18 éves koromig nem veszttem el a szüzességemet, igazi béna vagyok.....	343
2. tévhit: Minél több, annál jobb.....	344

3. tévhit: Heteroszexuálisként nem fenyeget az AIDS.....	345
4. tévhit: A szomszéd fűje mindig zöldebb .....	345
5. tévhit: A szex mindent rendbe hoz .....	346
6. tévhit: Az igazán jó szerető mindig őszinte .....	346
7. tévhit: Érdeemes összehasonlítani szexuális partnereidet....	347
8. tévhit: Belőlem nem lehet jobb szerető .....	347
9. tévhit: Mindenki ugyanazt és ugyanúgy szereti .....	348
10. tévhit: Túl öreg vagyok már a szexhez.....	348
<b>25. fejezet: 10 tipp a biztonságosabb szexért . . . . .</b>	<b>349</b>
Tanulj meg nemet mondani! .....	349
Limitáld szexuális partnereid számát!.....	350
Ne csak az ösztöneidre hagyatkozz! .....	350
Sose tompítsd az érzéseidet, ha idegennel vagy!.....	351
Már jó előre hozd fel a biztonságosabb szex témáját! .....	351
Használj óvszert! .....	352
Ismerd meg, mielőtt ágyba bújsz vele!.....	352
Kerüld a veszélyes viselkedést!.....	353
Ne feledd a többi STD-t sem!.....	353
Számtalan más mód is létezik.....	354
<b>26. fejezet: 10 dolog, amit a nők szerint érdemes lenne a férfiaknak tudniuk a szexről . . . . .</b>	<b>355</b>
Az udvariasság még nem halt ki!.....	355
A kinézet igenis számít! .....	356
A szerelmet nem lehet siettetni!.....	356
A csikló nem csak egy kis pénisz!.....	357
A nők szeretnek az alkonypírban sütkérezni.....	357
A perverz szex nem csábító.....	358
Sok bábéskodás, kevesebb szex.....	358
A gyorstüzeléssel semmire sem méssz! .....	359
A pelenkázás is lehet szexi!.....	359
Ne hagyj mindent veszni, ha már nem vagy a régi!.....	360
<b>27. fejezet: 10 dolog, amit a férfiak szerint érdemes lenne a nőknek tudniuk a szexről . . . . .</b>	<b>361</b>
Törekedj rá, hogy egyértelmű jeleket adj! .....	361
A szexhiány tényleg okozhat fájdalmat.....	362
Néha nem gond, ha pazaroljuk az elektromosságot.....	363
A csapatmunka nagyon fontos .....	363
A Playboy címlaplánya nem jelent veszélyt .....	364
Nem vakságot fogadtam! .....	365
Ha igazán szeretsz.....	365
A férfi szívéhez nem a gyomrán át vezet az út .....	366
A férfi számára nem ugyanaz a szex és a szerelem.....	366
Minél idősebb egy férfi, annál több segítségre van szüksége .....	367

**28. fejezet: 10 tipp, hogy igazán nagyszerű szerető lehess . . . . . 369**

Ne szexelj az első randin!.....	369
Már jó előre teremts megfelelő hangulatot!.....	370
Derítsd ki, mire vágyik a párod! .....	370
Védd magad és partnered!.....	371
Kerüld a megszokott kerékvágást!.....	371
Oldd meg szerelmi problémáidat!.....	372
Használd tapintásodat!.....	373
Csókolj mesterfokon!.....	373
Elégítsd ki partnered, még akkor is, ha neked épp nincs sok kedved a szexhez!.....	374
Alkalmazkodj a korral járó változásokhoz!.....	374

**A. függelék: Fáradj be az irodámba! . . . . . 377**

A szexuális állapot felmérése .....	377
Csak az igazat, a színtiszta igazat!.....	378
Egyszerre csak egy .....	378
Mindenképp kell partner?.....	379
Nem vagyok orvos: a fizikai problémákat ki kell zárni.....	379
Fogadd el, hogy a szex természetes .....	380
Továbblépés a pszichoszexuális terápiára .....	380
A szexterapeuták házi feladatai .....	380
1. házi feladat: a start-stop technika .....	381
2. házi feladat: érzékelési gyakorlatok .....	381
Hogyan keress szexterapeutát?.....	383
Hogyan válassz szexterapeutát? .....	384

**B. függelék: Hasznos források . . . . . 385**

Tanácsadás .....	385
Szexterápia .....	386
Szexuális úton terjedő betegségek .....	386
Szexuális orientáció.....	386
Szexualitás és családtervezés .....	386
Szexuális segédeszközök .....	387
A gyermekek védelme .....	387
Csoportos kezelések.....	388

**Tárgymutató . . . . . 389**