

Spis treści

WSTĘP	11
SEKSUALNOŚĆ	17
Największe kłamstwo o seksie	19
Twoja seksualna historia	25
Co nas oddala od naszej seksualności i autentycznego seksu?	36
Cukierki z trucizną w środku (ROZMOWA)	61
CIAŁO	79
Ciało i relacja	81
Dlaczego nie lubimy swoich ciał?	91
Twoja wulwa jest OK	109
Żeby ciało chciało	118
Lepiej jest dyszeć niż nie dyszeć (ROZMOWA)	127

PRZYJEMNOŚĆ	149
Przyjemność to umiejętność	151
Przyjemność seksualna	156
Co nas oddala od przyjemności?	165
W poszukiwaniu przyjemności	182
Najdroższa cipka w mieście (ROZMOWA)	203
Przez ból do przyjemności (ROZMOWA)	225
OCHOTA	241
Dlaczego nie mam ochoty	243
Zrozum swoje pożądanie	251
Co nas oddala od ochoty na seks?	259
Jak wspomóc swoją ochotę na seks	275
Łatwiej jest włożyć do szuflady i o tym nie mówić (ROZMOWA)	287
KOMUNIKACJA	303
Dlaczego tak trudno rozmawiać o seksie	305
Czym jest dobra komunikacja?	312
Najczęstsze przeszkody w rozmawianiu o seksie	315
Rozwiązanie języka	325
Nic nie muszę, wszystko mogę (ROZMOWA)	341

AUTENTYCZNY SEKS	359
(Nie)idealny seks	361
Twoje życie seksualne jest tylko twoje	362
Seks się zmienia	365
Oczekiwania kontra rzeczywistość	366
Wystarczająco dobry seks	368
Jak mieć (nie)idealny, ale satysfakcjonujący seks?	371
NA KONIEC	381
PODZIĘKOWANIA	385
BIBLIOGRAFIA	387