

NIBY O SEKSIE, A W SUMIE O ŻYCIU 5

Autorki podsumowują prawie dziesięć lat swoich rozmów. Jak przez ten czas zmienił się stosunek ludzi do publikacji na temat seksu. Co dzisiaj zmieniłyby w swojej pierwszej książce. Które spośród kilkudziesięciu wywiadów były dla nich najważniejsze

ODBIĆ SIĘ OD DNA 19

O dobrodziejstwie kwarantanny po rozstaniu, czyli o tym, że czas goi rany, ale trzeba mu w tym pomóc. Dlaczego nie warto rzucać się w nowe związki. Co można odkryć dzięki samotności

PRZYPIŁYWY I ODPIŁYWY 35

O skomplikowanym związku miłości i seksu. Dlaczego miłość na początku jest ślepa. Czego nie odnajdziesz w seksie, zanim nie odnajdziesz w życiu. Co to znaczy kochać kogoś takim, jakim jest

TRZECIA BRAMA 51

O tajemnicach kobiecego orgazmu. Czym się różni orgazm kobiety od męskiego. Kilka orgazmów jeden po drugim – jak to zrobić. Dla jakiego faceta potrafimy „zwariować”. Czemu udawanie orgazmu jest szkodliwe

NIEROZWAŹNI I ROMANTYCZNI 65

O związkach z dużą różnicą wieku. Dlaczego widząc takie pary, myślimy o wyrachowaniu, a nie o miłości. Z czym zmagają się starsi partnerzy, a z czym młodzi. Bez czego takim związkom nie uda się przetrwać

OPÓR i ODDANIE 85

O seksie analnym. Dlaczego bardziej kręci mężczyzn niż kobiety. Czemu to tak silne przeżycie, że mówimy o „oddaniu”. Jak się przygotować do takiego seksu i czego użyć, by był przyjemny i bezpieczny. Czy wielkość członka ma znaczenie

SEKSOHOLICY i ZWYKLI ŁAJDACY 99

O tym, po co seksoholikowi seks. Wielbiciel seksu czy uzależniony – czym to się różni. Dlaczego tylko zalicza, a z kochaniem ma kłopot. Od czego się zaczyna, jak się kończy – fazy seksoholizmu. Kobiety seksoholizm – czym się różni od męskiego

SAMOTNOŚĆ Z MĘŻCZYZNĄ i BEZ 115

O dobrej i złej samotności. Czy „sama” musi znaczyć „samotna”. Dlaczego dla wielu „sama” znaczy „przegrana”. Bycie samą, a seksualność – masturbacja i inne zmysłowe przyjemności. Jak wykorzystać samotność dla dobra przyszłego związku

KWIAT MOJEGO SEKRETU 129

O rozmowach na tematy intymne. Jak mężczyźni, a jak kobiety rozmawiają o seksie. I co to mówi o nas. Dlaczego warto obejrzeć i nazwać swoją waginę, i nie wstydzić się tego. Co najczęściej motywuje kobiety do rozmów o seksie

LISIA TAKTYKA 141

O tym, jak rozmawiać na trudne tematy. Jest słabo w łóżku – lepiej podpowiadać, niż punktować. Co mężczyźni „ucina jaja”, a co go uskrzydla. Kiedy lepiej zaufa seksuologowi niż sobie. Dlaczego czasami należy rozmawiać na wesoło, a nie na poważnie

KILKA SROK ZA OGON 155

O poliamorii. Przyjaźń, kochanie czy tylko seks. Dlaczego nie każdy się do takich związków nadaje. Czego możesz się dowiedzieć o sobie. Mieć poczucie bezpieczeństwa i bycia wyjątkową – czy da się to wpisać w poliamoryczny związek. Co zrobisz, jak się zakochasz albo będziesz kochana

PRZYCZAJONY TYGRYS 169

O pozycjach seksualnych. Jak słuchać swojego ciała, żeby czerpać maksimum przyjemności. Dlaczego empatia jest ważniejsza niż technika. Raz chcesz dominować, a raz być zdominowana – nie martw się, zmienność w łóżku to zaleta. Czemu stawianie na ilość jest bez sensu

ROZDARCI 183

O związkach na odległość. Jaka jest szansa na ich przetrwanie. Co w relacji na odległość jest najtrudniejsze. Dlaczego seks na odległość jest mniej więziotwórczy niż dobra rozmowa. Jakie cechy osobowości partnerów i jaki system wartości są ważne przy podejmowaniu decyzji o rozłące

ZDEJMUJEMY MASKI, ZAKŁADAMY MAJTKI 195

O tym, jak narodziny dziecka zmieniają związek. O czterech filarach, na których jest zbudowany związek. Co należy ustalić przed pojawieniem się dziecka. Dziadkowie i babcie, czyli im nas więcej przy łóżeczku, tym gorzej dla związku. Nie tylko rodzice, ale też kochankowie – co robić, żeby się chciało i było fajnie

WOLNI JAK NIGDY 211

O seksie starych ludzi. Dlaczego to, że oni też uprawiają seks, jest dla młodych trudne do przyjęcia. Czemu seniorzy są w łóżku mniej pruderyjni niż młodzi. Co o seksie ludzi po 50. roku życia mówią badania. Jaki wpływ na podejście do seksu ma doświadczenie wynikające z wieku

DOBROSTAN – KLUCZ DO ŻYCIA 223

Co to jest zdrowie seksualne. Czemu nie wystarczy nie chorować, żeby być zdrowym. O wpływie psychiki na życie seksualne i trochę Freuda. O tym, że żadna choroba ani nawet niepełnosprawność nie wykluczają możliwości realizacji potrzeb seksualnych