

# SATURS

Ievads.....	13
Bieži lietoti termini un teicieni.....	18
Svara zuduma bonusi .....	21

---

## PIRMS SEKSA

---

### I. PARTNERA MEKLĒJUMOS 24

Ideālā partnera izvēle notievēšanai .....	26
Pirmā tikšanās .....	30
Pirmais svara zuduma bonuss:	
iepazīsti savu vīrieti.....	31
Pirmie tuvināšanās soļi .....	32
Otrais svara zuduma bonuss: godīguma pārbaude ....	34
Partneris metroseksuālis .....	35
Vai sportistiem izdodas labāk? .....	37

### II. GATAVOŠANĀS SEKSAM 39

Pieci galvenie iemesli, lai nodarbotos ar seksu.....	40
Kuri uzturprodukti var uzlabot jūsu	
seksuālo dzīvi.....	42
Kā ēst gultā.....	45
Kā pasūtīt ēdiena piegādi mājās .....	48
Dzīves svarīgākie notikumi: cik drīz pēc tiem	
drīkst atsākt seksu? .....	50

Kādu sievieti vēlas vīrietis.....	52
Kādu vīrieti vēlas sieviete.....	54
21 solis, lai kļūtu par lielisku mīļāko.....	56
Ikvienam mīlniekam nepieciešamie seksīgie rīki .....	59

### **III. PARTNERA GAIDĀS 61**

Fiziskā sagatavošanās.....	63
Neliela iesildīšanās .....	65
Garīga sagatavošanās .....	68
Uzpošanās (viņas).....	70
Uzpošanās (viņa).....	72

### **IV. VIDES SAGATAVOŠANA 73**

Noteikumi vannasistabai: septiņas lietas, kuras jaunā partnere nedrīkst ieraudzīt jūsu medikamentu skapītī .....	75
Guļamistabas sakārtošana.....	76
Guļamistabas iekārtojums.....	78
Padomi <i>New Age</i> kustības faniem.....	81
Vannasistabas sagatavošana .....	83
Būtiskākie pēdējā brīža pasākumi.....	85
Sekss pie viņa mājās.....	87
Prezervatīvu iegāde.....	89
Delikāta izvairīšanās no seksa .....	92

Trešais svāra zuduma bonuss: kad ir piemērots brīdis, lai nodarbotos ar seksu.....	93
---	----

---

## SEKSA LAIKĀ

---

<b>V. PIRMĀ TUVINĀŠANĀS</b>	<b>96</b>
Partneres/partnera noskaņošana .....	97
Komunicēšana.....	100
Seksuālas iniciatīvas uzņemšanās.....	102
Pirmais solis .....	103
Bailes no atraidījuma .....	104
Ķermeņu saskaršanās un pirmie glāsti.....	105
Skūpstīšanās .....	107
Drēbju novilkšana (beidzot!).....	108
Zinātniska diskusija .....	110
Pikantas detaļas.....	112
Uzбудināšana un stimulēšana: pamatprincipi .....	114
Ceturtais svāra zuduma bonuss:	
vai jums tīk tas, ko redzat? .....	116
Kā sasildīt sievieti .....	118
Piektais svāra zuduma bonuss: panika .....	119
Patiesības brīdis.....	120
Vilšanās .....	122
Kopīga mazgāšanās dušā .....	125
Likšanās gultā.....	128
Pirms seksa bieži lietotas frāzes.....	130

<b>VI. PRIEKŠSPĒLE</b>	<b>131</b>
Atzišanās par to, kas jūs patiesi uzbudina.....	134
13 lietas, kas atvēsina sievieti .....	136
15 lietas, kas atvēsina vīrieti.....	138
Ko nozīmē “labs gultā” .....	140
Ko nozīmē “laba gultā” .....	141
Locīšanās krampjos .....	142
Ķircināšana .....	143
Maigi glāsti .....	144
Seksuālā ētika.....	145
Seksuālā uzvedība.....	147
Uzbudināšanās (intensīva): orālais sekss .....	148
Matu noņemšana .....	150
Matu nobēdzināšana .....	152

## **VII. DZIMUMAKTS**

### **UN AR TO SAISTĪTIE JAUTĀJUMI** **153**

Pirmā reize .....	155
Erekcija.....	156
Erekcijas saglabāšana.....	157
Erekcijas grūtības.....	158
Sestais svāra zuduma bonuss: paslēpes .....	159
Prezervatīva uzvilšana .....	160
Diafragmas ievietošana .....	161
Vienošanās par pozu.....	162
Ievadīšana: I daļa .....	164

Ievadišana: II daļa .....	164
Partneres apmierināšana .....	165
1001 sekса poza .....	166
Septītais svара zuduma bonuss:	
divas alternatīvas pozas .....	168
Dzimumakts: I daļa .....	169
Dzimumakts: II daļa .....	170
Seksa laikā bieži izrunātās frāzes .....	171
Klusēšana ir seksīga .....	173
Frāzes ar zemtekstu: paskaidrojumi	
nepieredzējušam vīrietim .....	174
Pozas maiņa .....	176
Kā panākt, lai sekss vienmēr būtu satraucošs .....	178
Vai mēs to darām pareizi? .....	180
Cik bieži to darīt? .....	182
Astotais svара zuduma bonuss: uztraukums .....	184
Orgasma tuvošanās .....	185

## **VIII. ORGASMS UN VISS, KAS AR TO SAISTĪTS 187**

Devītais svара zuduma bonuss:	
orgasma tuvošanās .....	189
Bruņnieciskums un svара samazināšana .....	190
Orgasms .....	192
Orgasma tēlošana .....	193
Vainas apziņa: I daļa .....	194
Orgasma intensitātes skala .....	195

Desmitais svara zuduma bonuss: gribasspēks .....	197
Atkārtoti orgasmi sievietei.....	198
Atkārtoti orgasmi vīrietim.....	199
Priekšlaicīga ejakulācija .....	200
Orgasms neparastos apstākļos.....	201
Īpašie orgasmi.....	202

---

## PĒC SEKSA

---

### IX. PĒC TAM 204

Vienpadsmitais svara zuduma bonuss: slapjā vieta ..	206
Notievēšanas starposma ziņojums.....	207
Pēc seksa bieži lietotas frāzes.....	209
Biežākā darbība pēc seksa .....	211
Biežākās domas pēc satriecoša seksa.....	211
17 lietas, par kurām priecāties pēc seksa.....	212
Laba seksa iespējamie blakusefekti.....	214
Pagriešanās uz sāniem un aizmigšana .....	215
10 iemesli, kāpēc partneris pagriežas uz sāniem un aizmieg .....	217
Miegš .....	219
Mēģinājums atkārtot seksu.....	219
Pateicība par brīnišķīgu nakti.....	220
Gultas saklāšana .....	221
Neparastais un pārsteidzošais pēc seksa.....	222
Vai aicināt viņu atkal? .....	224

Ja pēc kaislīgi pavadītas nakts viņa nepiezvana.....	226
Metroseksuāļa uztraukumi pēc seksa.....	228

## **X. PAPILDU BAUDA UN PRIEKI 230**

Fantāzijas .....	231
Fantāzijas abiem .....	233
Masturbācija: memorands .....	235
Tievējošu mīlnieku sapņu pasaule .....	237
Fetiši .....	238
Sasaistīšana.....	240
Sodīšana: S&M .....	242
Pēršana.....	244
Divpadsmitais svara zuduma bonuss:	
dominēšana .....	245
Sekss ar savvaļas dzīvniekiem.....	247
Pēc seksa ar dzīvnieku bieži lietota frāze .....	248
Grupveida sekss .....	249
Dienasgrāmata .....	250
Personiskā darba lapa .....	252
Sekss lielpilsētā.....	254
Otrais medusmēnesis.....	255
Senioru sekss .....	256
Seksa mācību videofilmu skatīšanās.....	258
Mīlnieku ķildas .....	260
Greizsirdība: I daļa.....	261
Greizsirdība: II daļa .....	263
Sekss darbavietā.....	264

Sekss pusdienu pārtraukumā .....	266
Parādīšanās sabiedrībā: kā noslēpt, ka pārpārēm baudāt seksu .....	268

## **XI. DAŽĀDAS PROBLĒMAS, ĀRKĀRTAS**

### **SITUĀCIJAS UN KATASTROFAS 271**

Skaudība par dzimumlocekli.....	272
Tipiskas ar seksu saistītas bailes .....	273
Vainas apziņa: II daļa .....	274
Dusmošanās.....	275
Trīspadsmitais svara zuduma bonuss: jūs pieķer ....	277
Atgaiņāšanās no mājdzīvniekiem .....	278
Kad notiek neiedomājams .....	279
Kad kaisle apsīkst.....	281

## **XII. DZIMTAS TURPINĀŠANA 282**

16 iemesli, lai radītu bērnu .....	284
Centieni ieņemt bērnu .....	286
Pozitīvs grūtniecības tests .....	287
Četrpadsmitais svara zuduma bonuss: ēstgriba .....	288
Nakts kāre (viņai) .....	289
Seksa aizstājēji.....	290
Dzemdības .....	291
Nogaidīšana līdz seksa atsākšanai.....	292
Garuma un svara attiecība (lielumam ir nozīme) .....	293