

Wstęp

I KOBIECA SEKSUALNOŚĆ

1. Tak, wciąż jestem atrakcyjna (ale na własnych warunkach)
2. *Seks jest tylko dla młodych i sprawnych kobiet*. Jak przekonania hamują naszą seksualność
3. *Nie mam ochoty na seks*. O pożądaniu
4. Masturbacja. Radość z seksu w pojedynkę
5. *Tak, tak, tak!* O orgazmie
6. Kobieta w związku z kobietą
7. Kiedy swędzi, piecze, boli... ..
8. Fizjoterapia uroginekologiczna. Zdrowe mięśnie dna miednicy

II MĘSKA SEKSUALNOŚĆ

1. Męska seksualność. Czy zmienia się wraz z wiekiem?
2. *Bez erekcji nie jestem pełnowartościowym mężczyzną*. Jak mity wpływają na seksualność mężczyzn?
3. Jeśli nie macho, to kto? O toksycznej i pozytywnej męskości
4. O jesieni życia mężczyzn nieheteroseksualnych
5. Seks bez erekcji? Udany seks nie kończy się na penetracji
6. Problemy z erekcją. To da się rozwiązać!
7. Męskie frustracje: przedwczesny i opóźniony wytrysk
8. Zdrowie seksualne mężczyzn. Profilaktyka to podstawa

III SEKS W PARZE

1. Seks wystarczająco dobry. Realistyczne oczekiwania wobec seksu
2. Spontaniczność jest przereklamowana. Zaplanuj swoje erotyczne spotkanie
3. Jak rozmawiać o seksie? O efektywnej komunikacji intymnej w parze
4. „Zwolnij, kochanie!”. Jak czerpać radość z gry wstępnej
5. Fantazje seksualne. Motor napędowy naszego pożądania
6. Seks oralny. Przyjemna alternatywa dla stosunku
7. Lubrykanty: przywróć radość z seksu
8. Zaproś do łóżka gadżety erotyczne. Seks zabawki dla par i singli
9. „Ból nie zabierze mi przyjemności”. O seksualności osób doświadczających przewlekłych chorób somatycznych i osób z niepełnosprawnością fizyczną
10. Nigdy nie jest za późno na randki
11. Namietność w długich relacjach. Czy po 20, 30, 40 latach jest możliwa?
12. Coming out i tęcza seksualność w dojrzałym wieku
13. Żałoba, samotność po stracie ukochanej osoby a moje seksualne „ja”