

# Содержание

От автора.....	5
<b>ЧАСТЬ ПЕРВАЯ. ОТНОШЕНИЯ И СЕКСУАЛЬНОСТЬ</b> .....	<b>7</b>
Сексуальность и семья — апгрейд 200%.....	8
Что же такое сексуальность?.....	12
Какие качества в женщине привлекают мужчин.....	24
Сколько секса нужно, чтобы быть здоровым и счастливым?.....	27
Что происходит с телом во время секса?.....	30
Топ-5 правил в постели и отношениях.....	32
Главные ошибки во время секса.....	35
Нравится ли женщинам поза 69. О чем же мечтает женщина?.....	37
Безопасен ли оральный секс?.....	40
Самая скучная поза в сексе.....	42
Прерванный половой акт. Хорошо это или плохо?.....	44
Немного о лубрикантах.....	47
Секс с таинственной незнакомкой.....	49
Как определить, что женщина легко согласится на близость.....	51
У какого мужчины никогда не будет интимного продолжения свидания.....	53
Насколько опасно половое воздержание?	
Мифы о половом воздержании мужчин и женщин.....	56
Воздержание в паре. Плюсы и минусы.....	59
Во сколько лет мужчине перестает интересовать секс?.....	61
Пик мужской сексуальности.....	64
Влюбился как мальчишка. Что делать?.....	66
Зачем мужчине любовница.....	70
Вред и польза секса в 60 лет.....	73
<b>ЧАСТЬ ВТОРАЯ. ЧЕГО ХОЧЕТ ЖЕНЩИНА</b> .....	<b>75</b>
Каких мужчин предпочитают женщины?.....	76
Признаки уверенного мужчины.....	78
Почему женщины выбирают мужчин постарше.....	81
Топ-5 ошибок в сексе, которые делают мужчины.....	83
Что возбуждает женщину?.....	85
Зоны на теле женщины, о которых не знает большинство мужчин.....	87
Как возбудить женщину за четыре шага.....	90
Чего хотят в постели женщины.....	92
ТОП-6 признаков, что женщина хочет заняться с вами сексом.....	94
Как заполучить женщину.....	96
Какое значение для женщины имеет размер мужского полового органа?.....	99
Толстый или длинный: что лучше?.....	101
Как женщина ощущает половой член?.....	104
Как понять, что женщина уже не любит?.....	106
<b>ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ. МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ</b> .....	<b>109</b>
Анатомия и физиология полового члена.....	110
Какого размера должен быть идеальный пенис?.....	113
От чего зависит размер полового члена?.....	115
Современные методы увеличения полового члена.....	118
Можно ли увеличить половой орган в домашних условиях?.....	122
Отсутствие секса у мужчины. Чем это грозит?.....	124



Секреты мужского здоровья: как повысить потенцию? .....	126
Пять факторов, снижающих либидо .....	129
Что делать, чтобы всегда стоял .....	133
Как избежать импотенции .....	136
Скрытые последствия мастурбации. Что будет, если заниматься ей часто? .....	138
Сколько должен длиться яркий секс? .....	142
Причины преждевременного семяизвержения .....	145
Как продлить половой акт .....	148
Что делать, если женщина не успевает получить оргазм? .....	151
Как правильно подобрать трусы мужчине .....	155
Массаж яичек: зачем он нужен? .....	160
Массаж простаты: за и против .....	164
Какой должна быть сперма здорового мужчины .....	168
Продукты для улучшения спермы .....	171
Эрогенные зоны мужчины .....	175
Пятна на головке полового члена после секса .....	178
Как ухаживать за половым членом .....	180
Главное о сперме .....	184
Как лечить простатит .....	187
Топ-7 привычек, которые убивают мужскую силу .....	190
Делай ЭТО каждый день, чтобы увеличить тестостерон .....	193
Какой ты любовник? .....	195
Секс при простатите .....	198
Как очистить свой организм от грибков и паразитов .....	201
Места на теле, которым нужно уделить особое внимание .....	203
Когда необходим половой покой .....	205
Какие болезни можно заподозрить, посмотрев на язык .....	207
Баня и мужское здоровье .....	209
Как понять, что у мужчины геморрой .....	211
Часто мыться вредно? .....	213
<b>ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ. ПРОДУКТЫ И МУЖСКОЕ ЗДОРОВЬЕ .....</b>	<b>215</b>
Какие продукты нужно включить в свой рацион, чтобы хорошо выглядеть? .....	216
Какое мясо лучше всего? .....	218
Какие же продукты благотворно влияют на мозг? .....	220
Какие продукты следует употреблять мужчинам для укрепления потенции? .....	222
Как бананы влияют на эрекцию .....	225
Смертельно опасный фрукт .....	228
Рецепт для увеличения потенции .....	230
Шоколад: польза и вред .....	232
Какое влияние организм оказывает хрен .....	235
Какие продукты негативно сказываются на работе почек .....	237
Как квашеная капуста влияет на наш организм .....	239
Что нельзя есть, когда лечишь простатит .....	241
Как чеснок и мед помогают организму .....	243
Что нужно есть, чтобы твои сосуды были чистые .....	245
Чем может быть опасна хурма .....	249
Что нужно есть после 60? .....	251
Послесловие .....	254