

En el comienzo	7
1. Por qué el sexo figura, incluso antes que las carreras de caballos, como el deporte número uno de la nación	11
2. El sexo está todo en su cabeza: usted puede aprender a ser sensual	25
Ejercicio de sensualidad número uno, 28; Ejercicio de sensualidad número dos, 29; Ejercicio de sensualidad número tres, 30; Ejercicio de sensualidad número cuatro, 31; Ejercicio de sensualidad número cinco, 32; Ejercicio de sensualidad número seis, 33; Ejercicio de sensualidad número siete, 34; Ejercicio de sensualidad número ocho, 35; Ejercicio de sensualidad número nueve, 36; Ejercicio de sensualidad número diez, 37.	
3. Masturbación	39
Manipulación mecánica, 43; Manipulación manual, 47; Manipulación acuática, 49; Manipulaciones varias, 50.	
4. La mujer soltera: ¿lo hace o no lo hace? .	53
5. Mantenimiento, recuperación y salvamento .	55
Comencemos por su apariencia, 56; Limpieza, 60; Su silueta, 62; Su salud, 63; Su voz, 63; Los azares del sexo, 65.	
6. Su apetito sexual	69
7. Ética sexual	73
8. Sexo: qué usar	75
Ropas, 75; Cabello, 79; Sostenes, 83; Visión, 84; Maquillaje, 84; Satisfacer al polígamo, 87.	
9. Cómo contribuir a su obra de caridad favorita: usted	95

10.	Cómo saber de antemano si un hombre resultará bueno en la cama	103
11.	Cómo conducir al éxtasis a un hombre	107
	Las zonas erógenas del hombre, 109; La cabeza, 110; El beso, 112; Los músculos pélvicos y vaginales y las sorprendentes sensaciones que pueden producir, 113; Mordisquear, pellizcar, devorar, lamer y chupar, 116; P/B: Técnica Pene/Boca, 120; El Aleteo de la Mariposa, 121; El Remolino Sedoso, 122; La Aspiradora, 122; Mordisco, 123; El contoneo de nata batida, 123; Posiciones, 124; Mordisqueo y pellizo, 126; Éste no es el momento adecuado para sentarse sobre las manos, 128; Sexo anal, 130; Usted cree que eso que lo excita es anormal, 133.	
12.	Afrodisiacos	137
13.	Sexo: dónde hacerlo	143
14.	De qué hablar en la cama y cuándo reír	151
15.	Fantasías masculinas	155
	Fantasía número uno, 156; Fantasía número dos, 156; Fantasía número tres, 157; Fantasía número cuatro, 157; Fantasía número cinco, 157; Fantasía número seis, 158.	
16.	Sexo festivo: intercambios y orgías, y por qué a veces resulta mejor llevarse las propias uvas	161
17.	Dónde encontrar hombres	167
18.	Orgasmo: de usted, no de él	183
19.	Orgasmo: el de él, no el de usted	187
20.	Amor, amor, glorioso amor	189
21.	Satisfacción	193