

Sisällysluettelo

Lämmittely	11
1. Seksuaalinen maailma, mielikuvat ja tunteet	15
Tekninen seksi	16
Seksuaaliset mielikuvat	18
Suhtemme tunteisiin.....	22
<i>HARJOITUS</i> : Tunteiden havainnointi.....	25
2. Tunneyhteys itseen	27
Tunneyhteys on tunteiden kuuntelua.....	29
Kiintymyssuhdemallit tunneyhteytemme taustalla.....	32
Tunneyhteys on olemista	38
Omiin tarpeisiin vastaaminen.....	40
Kehoyhteys ja kosketuksen voima	42
<i>HARJOITUS</i> : Tunteet kosketuksessa.....	45
Hengitys on ankkuri kehoon ja läsnäoloon.....	47
Seksuaalisella polulla	49
<i>HARJOITUS</i> : Sinun seksuaalinen polkusi	52
Seksuaalisen polun tarkastelu vapauttaa.....	54
Tunneyhteyden haasteena traumatausta.....	56
Pelkojen ja epävarmuuksien kohtaaminen.....	57
Seksuaalinen itsetunto.....	59
Rohkeus olla olemassa.....	61
Sooloseksiksi on tärkeää tunneyhteyttä.....	62
3. Turvallinen tunneyhteys suhteessa	67
Tunteet suhteessa	70
Tunneyhteydellinen suhdepuhe.....	72
Turvallisuus suhteessa	74
Terve erillisyyys.....	76
Vapaus tunneyhteydessä	78

Suhdekosketus tunneyhteyden voimana.....	80
Kolme suhdekosketusta.....	82
Arkinen kosketus	83
Emotionaalinen kosketus.....	84
Seksuaalinen kosketus	86
<i>HARJOITUS</i> : Erilaiset suhdekosketukset	89
Yhteydellinen katse.....	90
Tunneyhteydellinen romanttisuus.....	91
<i>HARJOITUS</i> : Kolme romanttista toivetta.....	95
Stressi ja kiire uhkaavat aina yhteyttä.....	96
Suhdehaavojen purkaminen.....	97
4. Seksuaalinen tunneyhteys.....	103
Feminiininen ja maskuliininen yhteys.....	104
Houkuttele kumppanisi yhteyteen.....	107
Seksipuhe avaa seksuaalisen maailmamme.....	109
<i>HARJOITUS</i> : Tunneyhteydellinen seksipuhe.....	112
Seksiä muistellen ja suunnitellen	113
Seksuaaliset tarpeet.....	115
<i>HARJOITUS</i> : Seksuaalinen tarvehierarkia	118
Seksistä kieltäytyminen	120
Seksuaalisen tunneyhteyden puute ja haluttomuus	121
Hyväksymättömyys estää nautinnon.....	124
Kehollinen yhteys muodostuu iholla.....	124
5. Kohti tunneseksiä	129
Rentouden löytäminen.....	130
<i>HARJOITUS</i> : Kehollinen rentoutusharjoitus	133
Seksuaaliset rajat	134
Yhteydellinen tunnelma.....	136
Läsnä seksissä	138
Puhuminen on nautinto.....	143
<i>HARJOITUS</i> : Seksuaalinen tunnekokemus.....	145
Aistit avoinna nautinnolle	146
Tuntoaisti ja kosketus	147

Makuaisti ja maistaminen.....	148
Tuoksut ja nuuhkiminen.....	150
Kuuloaisti ja äänimaisemat.....	151
Nautintoa katsellen	154
Tunteiden käsittelyä seksissä	156
Kinkyseksuaalisuus ja tunneseksi	158
Tunneorgasmi.....	160
Vulvallisen tunneyhteydellinen orgasmi.....	164
<i>HARJOITUS</i> : Vulvan tunneviestien kuuntelu.....	167
Peniksellisen tunneyhteydellinen orgasmi	168
<i>HARJOITUS</i> : Peniksen tunneviestien kuuntelu	171
Vuorotellen nautinnon mahdollistajana	172
Vastaanottaminen on antautumista.....	173
Antaminen on rakkauden tarjoilua	175
Kosketuksissa seksuaalisen nautinnon aikana	177
Sooloseksiä yhdessä jakaen.....	180
<i>HARJOITUS</i> : Sooloseksiä yhdessä.....	182
Seksuaalinen energia ja henkinen nautinto.....	183
<i>HARJOITUS</i> : Tunneyhteydellisiä kosketuksia vahvistamaan energiaa	186
Tunneyhteydellinen tuhmuus	189
Rakastellen syvälle nautintoon.....	194
Jälkihehkussa	198
Kiitokset	201
Kirjailijaesittely.....	202
Lähteet ja kirjallisuutta.....	204