

فہرس الکتاب

obeikandi.com

مقدمة عامة ٥

الباب الأول : مقدمة فى التكوين ١٣

(١ - ١) الجهاز التناسلى للرجل .

(١ - ٢) السائل المنوى ومكوناته .

(١ - ٣) الغدد الصماء، وعلاقتها بالجنس .

(١ - ٤) بعض متاعب البروستاتا .

أ - احتقان البروستاتا .

ب - التهاب البروستاتا .

ج - تضخم البروستاتا .

(١ - ٥) العلاقة بين احتقان والتهاب البروستاتا، والضعف الجنسى

(١ - ٦) العلاقة بين الجهاز العصبى والجنسى.

الباب الثانى : الضعف الجنسى ٢٥

(٢ - ١) أسباب الضعف الجنسى .

(٢ - ٢) كيفية مجابهة الضعف الجنسى، ومحاربهته.

(٢ - ٣) الإرشادات.

(٢ - ٤) أطعمة مقوية للجسم بوجه عام، وللجنس بوجه خاص .

(٢ - ٥) تناول خميرة البيرة يومياً .

(٢ - ٦) الحمامات الباردة .

(٢ - ٧) تمرين مفيد للضعف الجنسي .

(٢ - ٨) وصفات للضعف الجنسي، ولتقوية الجماع .

الباب الثالث : سرعة القذف ٥٧

(٣ - ١) أسباب سرعة القذف .

(٣ - ٢) كيفية تأخير القذف .

(٣ - ٣) طريقة مقترحة لتأخير القذف .

(٣ - ٤) طريقة أخرى مقترحة لتأخير القذف .

(٣ - ٥) وصفات لتأخير القذف .

(٣ - ٦) كيفية التغلب على التعب .

ملحوظة مهمة، ووصفات للتغلب على التعب

الباب الرابع: الانتصاب المؤلم أو البريبيزم ٧٣

(٤ - ١) كيفية تجنب البريبيزم .

(٤ - ٢) وصفات ملطفة للحاسة الجنسية،

ومهدئة للتهيجات الجنسية .

الباب الخامس : المرأة والجنس ٧٧

(٥ - ١) البرود الجنسي .

(٥ - ٢) وصفات لزيادة القابلية الجنسية عند النساء .

(٥ - ٣) بعض الصفات غير المستحبة في فرج المرأة،
وصفات لتحسينها .

الباب السادس : آداب الجماع وأوضاعه ٨٥

(٦ - ١) محظورات الجماع .

(٦ - ٢) دعاء الجماع .

(٦ - ٣) مقدمات الجماع، أو المداعبة والملاطفة .

(٦ - ٤) أوضاع الجماع .

أ - أوضاع جماع المرأة مفضوذة البكاراة .

ب - أوضاع فض غشاء البكاراة .

ج - وصفات لتطهير جرح غشاء البكاراة .

الباب السابع : الأعشاب، والنباتات، ٩٧

والمواد الواردة بالكعباب :

(٧ - ١) قائمة بالأسماء المختلفة للأعشاب، والنباتات، والمواد،

وعلاقتها بالأجهزة البولية والتناسلية والعصبية، وبعض

الأجهزة الأخرى .

(٧ - ٢) تصنيف الأعشاب والنباتات والمواد؛

طبقاً لفوائدها ومفعولها .

المراجع والمصادر ١٣١