

TURINYS

ĮŽANGA.....	11
KAS YRA SUSILAIKYMAS IR KODĖL JIS REIKALINGAS?.....	16
1 DALIS. VYRO SPERMA - VIENAS IŠ JO GALIOS ŠALTINIŲ.....	39
2 DALIS. NATŪRALŪS VYRŲ IR MOTERŲ VAIDMENYS. 61	
3 DALIS. MASTURBACIJA, JOS PRIGIMTIS IR ŽALA. PORNOGRAFIJA.....	65
4 DALIS. LYTINIAI SANTYKIAI. KAIP JIE VEIKIA FIZINĘ BEI PSICHINĘ SVEIKATĄ?.....	94
5 DALIS. SUSILAIKYMO BŪDAI IR JŲ POVEIKIS.....	97
6 DALIS. SUSILAIKYMO ETAPAI, MOKSLINIS PAGRINDAS.....	105
7 DALIS. ABSTINENCIJA IR TESTOSTERONAS.....	121
8 DALIS. MOKSLINIAI TYRIMAI, JRODANTYS SUSILAIKYMO NAUDĄ.....	129

9 DALIS. SUSILAIKYMAS IR MIEGAS. KODĖL ABSTINENCIJOS METU MIEGO TRUKMĖ TRUMPESNĖ?131

10 DALIS. SUSILAIKYMAS IR SVORIO METIMAS.....141

11 DALIS. KAIP ATSIKRATYTI PRIKLAUSOMYBĖS NUO MASTURBACIJOS, PORNOGRAFIJOS IR SEKSO?.....142

12 DALIS. POLIUCIJA. AR VERTA TO BIJOTI? KAS VYKSTA, KAI POLIUCIJOS NEBŪNA.....160

2 SKYRIUS. EMOCINIO ATSPARUMO UGDYMAS. STRESO POBŪDIS IR PRIGIMTIS.....164

3 SKYRIUS. POŽIŪRIS Į GYVENIMĄ IR VISUOMENĘ. BENDRAVIMO SU ŽMONĖMIS TAISYKLĖS. KARIO ĮVAIZDIS ŠIUOLAIKINIAME PASAULYJE.....184