

OBSAH

ÚVOD 6

ČÁST PRVNÍ CO JE DŮVĚRNOST? 9 vymezení pojmu a jeho zakotvení v souvislostech

CO DŮVĚRNOST ZNAMENÁ 11 BYT PRO NĚKOHO JEDINEČNÝ MÍT NĚKOHO, S KÝM MŮŽEME BYT SAMI SEBOU SDÍLET ŽIVOT S NĚKÝM, S KÝM MŮŽEME PROSTĚ „BYT“ BEZPEČNÝ PŘÍSTAV ZÁPAS PŘI PRÁCI NA NEVĚDOMÉM STÍNU MÍT SPŘÍZNĚNOU DUŠI PRO SEXUÁLNÍ PROŽITEK MOŽNOST JÍT PŘÍKLADEM DĚTEM

CO JE DŮVĚRNÉ CHOVÁNÍ 12 POVÍDAT SI MLČENÍ SMÁT SE A PLAKAT SPOLEČNĚ VZÁJEMNÉ DOTEKY NĚHA DŮVĚRA UPŘÍMNOST A OTEVŘENOST ODPUŠTĚNÍ KÁZEŇ ZÁVAZEK

JE USILOVÁNÍ O DŮVĚRNOST VLASTNÍ POUZE ŽENÁM? 16

DŮVĚRNOST VE SVĚTĚ 17 individualistické a kolektivistické kultury

POČÁTKY DŮVĚRNOSTI V DĚTSTVÍ 20 psychosexuální vývoj dětí, zneužívání, incest, těhotenství, ženský postoj k tělu

EMOCE A METAEMOCE 29 základní pocity, naučené pocity, empatie

LÁSKA, BLÍZKOST A DŮVĚRNOST 31

VYTVÁŘET PÁR S VLASTNÍM STÍNEM 35

MÍT V DRUHÉM ZALÍBENÍ 38

ROZKOŠ, POTĚŠENÍ A RADOST 41

ZÁVAZEK 42

OSOBNÍ SVOBODA 46

PŘEHODNOŤME ZÁVISLOST 48 nezávislost, vazba

TROJÚHELNÍK ZACHRÁNCE-OBĚŤ-TYRAN 52

ZUŘIVÝ VZTEK A ZLOST 55 soucit, „ukládání do kontejneru“

ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ 60 rozdílnost, odlišnost, kompromis

DŮVĚRA A VĚRNOST 66 předpověditelnost, spolehlivost, víra

MUŽI A DŮVĚRNOST 67 komunikace, řeč těla, emoce, schopnost emoce vyjadřovat, schopnost mluvit, osamělost, zdraví, psychická nemoc, homosexualita, manželství, mužství, ženství, ustálené stereotypy

„VĚDĚT“ A MÍT PRAVDU 79 normalita, pravda, chyby, monogamní vztah, osamělost, znalost, sexuální zkušenost

DĚTI A VÝCHOVA K DŮVĚRNOSTI 82 rodinný systém

DŮVĚRNOST A DUCHOVNOST 83 náboženství

ODPUŠTĚNÍ 84 chování, které poškozuje partnera

POZNEJ SÁM SEBE 88 sobectví, sebecit

CENA DŮVĚRNOSTI 91 životní styl, obrany, strach ze ztráty, peníze, zranitelnost, sebenaplňující předpověď, smrt

VÝZVA KE ZMĚNĚ 94

ČÁST DRUHÁ SEXUALITA A DŮVĚRNOST 97

tri hlavní typy sexuality, genitální
a non-genitální aktivita, výkonová orientace

JE DŮLEŽITĚJŠÍ SEX, NEBO DŮVĚRNOST? 104 sexuální uspokojení, očekávání, volně dostupný sex, sex jako zbraň, peníze, pohlavní nemoci, rozvod

**PROTI SMĚRU HODINOVÝCH
RUČÍČEK 110**

dětská masturbace, návrat do dělohy, anální sex, orální sex, „normalita“ v sexu, „milování celý den“, úzdravný sex, pyramida lásky

SEX A LÁSKA 119

blízkost, důvěrnost, smrt, znovuzrození

**ALTERNATIVY TĚLESNÉ
DŮVĚRNOSTI 121**

profesionální služby, domácí zvířata, tranzitorní objekty, sexuální hračky, citová deprivace

ČÁST TŘETÍ

**JAK BUDOVAT
INTIMNÍ ŽIVOT? 125**

návod ke cvičením, odpor

**CVIČENÍ PRVNÍ
PROČ NEPOSLOUCHÁŠ,
CO ŘÍKÁM? 129**

nácvik empatického naslouchání, seznam obvyklých pocitů

**CVIČENÍ DRUHÉ
PROČ SE MI NEMŮŽEŠ
VÍC PODOBAT? 133**

postoje původní rodiny

**CVIČENÍ TŘETÍ
JAK JSI SPOKOJENÝ(Á)? 133**

revize vztahových účtů

**CVIČENÍ ČTVRTÉ
JAKÝ JE VÁŠ NEJDŮVĚRNĚJŠÍ
ZÁŽITEK? 135**

**CVIČENÍ PÁTÉ
JAK SVŮJ DŮVĚRNÝ VZTAH
SABOTUJETE? 135**

**CVIČENÍ ŠESTÉ
JAK POZNÁTE, ŽE NEDOSTÁVÁTE
DOST DŮVĚRNOSTI? 135**

tělesné projevy, citové projevy, chování

**CVIČENÍ SEDMÉ
JE DÁVAT UŠLECHTILEJŠÍ
NEŽ PŘIJÍMAT? 136**

**CVIČENÍ OSMÉ
CO SI MYSLÍTE, ŽE CHCETE? 137**

očekávání, představa důvěrnosti

**CVIČENÍ DEVÁTÉ
KDY JSTE SE NAPOSLEDY JEDEN
O DRUHÉHO UCHÁZELI? 137**

**CVIČENÍ DESÁTÉ
MUSÍME POŘÁD JEN SOULOŽIT,
NEBO BYCHOM SE MOHLI
ZKUSIT I MILOVAT? 140**

**PRVNÍ STUPEŇ
Poznejte vlastní tělo a přirození 140**

menstruační cyklus, profil smyslové vnímavosti

**DRUHÝ STUPEŇ
Poznejte partnerovo tělo a přirození 142**

penis, žalud, varle, šourek, řitní otvor, velké a malé stydké pysky, lůno, poštěvácěk, pochva, hráz, děložní hrdlo

**TŘETÍ STUPEŇ
Smyslová masáž 142**

**ČTVRTÝ STUPEŇ
Naučte se masturbovat 143**

**PÁTÝ STUPEŇ
Masturbujte před partnerem 144**

rozumět partnerovu vzrušení

**ŠESTÝ STUPEŇ
Naučte se masturbovat vzájemně 144**

**SEDMÝ STUPEŇ
Podělte se o fantazie 147**

**OSMÝ STUPEŇ
Erotická masáž 148**

**DEVÁTÝ STUPEŇ
Milování 148**

**DESÁTÝ STUPEŇ
Podělte se o vedení 148**

**CVIČENÍ JEDENÁCTÉ
OBLASTI,
KAM JE VSTUP ZAKÁZÁN 151**

bylostný rozhovor

**CVIČENÍ DVANÁCTÉ
ODPUŠTĚNÍ 151**

**CVIČENÍ TŘINÁCTÉ
HRA A LEGRACE 155**

JAK UDĚLAT, ABY SE TO DĚLO 156