

# Obsah

<b>Poděkování</b> .....	13
<b>Úvod</b> .....	15
Proč to mají muži i ženy těžké .....	17
Proč mají muži a ženy tolik problémů .....	19
Cesty po světě .....	21
Naučte se řeč druhého pohlaví .....	23
„To se snad mám stát příslušníkem opačného pohlaví?“ .....	23
Naše vlastní zkušenosti .....	24
Jak darovat tuto knihu .....	24
Na závěr... ..	25
<b>1. Výčitky a sekýrování</b> .....	27
<b>Když toho jeden nechce nechat</b>	
Ženské sekýrování a vyčítání versus mužské reptání .....	29
Sekýrování a vyčítání v dějinách .....	31
Jak se cítí sekýrující a vyčítající osoba .....	33
Jak se cítí oběť .....	34
Proč ženy sekýrují a vyčítají více než muži .....	35
Proč sekýrování a vyčítání nikdy neúčinkuje .....	39
Kde dochází k nejhoršímu sekýrování a vyčítání. ....	40
Vyčítání může být voláním po uznání .....	42
Mateřský komplex .....	43
Co s vyčítáním: řekněte, co si myslíte .....	44

Co s vyčítáním: řekněte, jak se cítíte .....	46
Co s vyčítáním: metoda „já“ .....	48
Co s vyčítáním: poskytněte muži třicet minut k „hledění do ohně“ .....	49
Co s vyčítáním: jak přimět děti, aby dělaly to, co po nich chcete .....	50
Nevyčítejte – vychovávejte .....	51
Co s vyčítáním: Případová studie – dítě .....	52
Jak pochopit toho, kdo vyčítá .....	53
Úkol pro oběť .....	54
Úkol pro vyčítající .....	55

## **2. Sedm věcí, které muži dělají a ženy z nich šílí.** 57

### **1. Proč muži neustále nabízejí řešení a rady?** 59

Proč ženy nemají rády mužova řešení .....

Případová studie: Sarah a Andy .....

Co mohl Andy udělat lépe .....

Obchodní jednání s příslušníky opačného pohlaví .

Jak se vyhnout hádce s příslušníkem

opačného pohlaví .....

Řešení. ....

### **2. Proč muži neustále přepínají televizní**

**programy?** .....

Řešení. ....

### **3. Proč se muži nikdy nezeptají na cestu?** 70

Řešení. ....

### **4. Proč muži trvají na zvednutém prkénku toalety?** 72

Řešení. ....

### **5. Proč muži dělají tolik rozruchu okolo nakupování?** 76

Jak nakupovat potraviny .....

Nákup oblečení .....

Řešení. ....

### **6. Proč mají muži tak nechutné zvyky?** 81

Fakta o nadýmání .....

Výběr potravy .....

Řešení. . . . .	84
<i>7. Proč mají muži rádi drsné vtipy?</i> . . . . .	85
Jak vtipy a humor zbavují bolesti. . . . .	88
Nebuďte pohoršení. . . . .	90
Naučené chování – viníkem je jeho matka . . . . .	91
Jak převychovat muže . . . . .	92

### **3. Proč ženy pláčou**

<b>Nástrahy citového vydírání</b> . . . . .	95
Proč pláčeme. . . . .	96
Proč ženy pláčou víc než muži . . . . .	97
Pláč a citové vydírání. . . . .	99
Případová studie: Georgina . . . . .	99
Citové vydírání . . . . .	101
Případová studie: Rosemary . . . . .	102
Muži a citové vydírání. . . . .	105
Případová studie: Damian . . . . .	106
Obvyklé metody citového vydírání. . . . .	109
Případová studie: Julie . . . . .	111
Případová studie: Stephen . . . . .	112
Případová studie: Irene . . . . .	114
Jak jednat s citovým vyděračem . . . . .	117
Když vyděrač neví, že je vyděrač . . . . .	119
Když je vydírání odsouzením k doživotí . . . . .	121

### **4. Přísně tajný bodovací systém, který používají ženy** . . . . .

Muži vidí jen celek. . . . .	125
Náš experiment s Brianem a Lorraine . . . . .	127
Řešení pro ženy . . . . .	134
Řešení pro muže . . . . .	135
Udělejte si test . . . . .	136
Závěr. . . . .	136

<b>5. Sedm největších mužských tajemství</b> .....	141
1. <i>Proč muži vědí tak málo o svých přátelích?</i> .....	142
Řešení. ....	144
2. <i>Proč se muži bojí závazků?</i> .....	145
Případová studie: Geoff a Sally .....	145
Co si myslí muži .....	148
Řešení. ....	150
3. <i>Proč muži musí mít ve všem pravdu?</i> .....	151
Případová studie: Jackie a Dan .....	152
Ty mi nevěříš? .....	153
Řešení. ....	154
4. <i>Proč muže tolik fascinují „klukovské hračky“?</i> .....	154
Udělej si sám. ....	156
5. <i>Proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc?</i> .....	158
6. <i>Proč jsou muži závislí na sportu?</i> .....	160
Řešení. ....	163
7. <i>O čem se muži baví na toaletě?</i> .....	164

<b>6. Ta druhá žena – jeho matka.</b> .....	167
Jsou tchyně opravdu saně? .....	168
Manželova matka – manželčino břímě .....	169
Všechny tchyně nejsou tak strašné. ....	170
Případová studie: Anita a Tom .....	171
Proč bývá role tchyně obtížná .....	172
Případová studie: Mark a Julie .....	173
Případová studie: Bernadette, Richard a Diana .....	174
Vytyčení hranic. ....	181

<b>7. Jak ženy zacházejí se slovy.</b> .....	185
1. <i>Proč ženy tolik mluví?</i> .....	187
Řešení pro muže .....	191
Řešení pro ženy .....	191
2. <i>Proč chtějí ženy hovořit o problémech?</i> .....	191
Případová studie: Lisa, Joe a půlnoční hádka. ....	192
Řešení. ....	193

3. Proč ženy přehánějí? . . . . .	194
Jak může žena klamat sama sebe . . . . .	197
Řešení. . . . .	198
4. Proč ženy nikdy nemluví k věci? . . . . .	199
Nepřímá řeč v zaměstnání . . . . .	201
Nepřímá řeč v manželství. . . . .	203
Případová studie: Barbara a Adam . . . . .	204
Řešení pro ženy . . . . .	205
Řešení pro muže . . . . .	205
5. Proč ženy chtějí znát všechny podrobnosti? . . . . .	207
Ženy jsou zaměřeny na pátrání po detailech . . . . .	209
Řešení. . . . .	210

## **8. Test ženského sex-appealu**

<b>Čím ženy přitahují muže?</b> . . . . .	211
Udělejte si test . . . . .	212
Výsledky. . . . .	216

## **9. Co se líbí mužům**

<b>Síla ženské sexuální přitažlivosti.</b> . . . . .	219
Případová studie: Kim a Daniel . . . . .	220
Teorie krásy. . . . .	222
Co odhalily vědecké výzkumy . . . . .	223
Ženské tělo – co na muže působí nejvíce . . . . .	224
Co muže na ženách přitahuje nejvíce . . . . .	226
Lákadlo číslo jedna: sportovní postava . . . . .	226
Lákadlo číslo tři: plná ňadra . . . . .	227
Lákadlo číslo čtyři: dlouhé nohy . . . . .	229
Lákadlo číslo pět: oblé boky a útlý pás . . . . .	231
Lákadlo číslo šest: kulatý zadek . . . . .	236
Lákadlo číslo deset: ploché břicho . . . . .	237
Lákadlo číslo jedenáct a dvanáct: prohnutá záda a klenutý podbřišek. . . . .	238
Lákadlo číslo třináct: dlouhý krk . . . . .	239
Čím je přitažlivá tvář. . . . .	241

Lákadlo číslo dva: smyslná ústa .....	242
Lákadlo číslo sedm: pěkné oči. ....	244
Lákadlo číslo devět: malý nos .....	245
Lákadlo číslo osm: dlouhé vlasy .....	246
Souvislost mezi atraktivitou a pornografií. ....	248
Kreslené pornografické seriály „hentai“ .....	249
Oblékání .....	250
Estetická chirurgie. ....	251
Odvracená strana přitažlivosti .....	254
Řešení. ....	256
Shrnutí .....	258

## **10. Test mužského sex-appealu**

<b>Jak vás vidí ženy.</b> .....	259
Udělejte si test .....	260
Výsledky. ....	263

## **11. Mužský sex-appeal**

<b>Co přitahuje ženy</b> .....	265
Co ukazuje věda .....	268
Co je na mužích nejpřitažlivější .....	269
Lákadlo číslo jedna: atletická postava .....	269
Lákadlo číslo dvě: široká ramena, široký hrudník a svalnaté paže .....	270
Lákadlo číslo tři: malý pevný zadek .....	271
Lákadlo číslo čtyři: husté vlasy .....	273
Lákadla číslo pět a šest: smyslná ústa a laskavé oči. .	275
Lákadlo číslo sedm: výrazný nos a výrazná brada ...	276
Lákadlo číslo osm: úzké boky a svalnaté nohy .....	277
Lákadlo číslo devět: ploché břicho .....	278
Lákadlo číslo deset: velký penis. ....	278
Lákadlo číslo jedenáct: třídní strniště .....	281
Co ženy očekávají od dlouhodobého partnera .....	282
Řešení. ....	284

## 12. „Vypadám v těch šatech dobře?“

<b>Proč muži lžou</b> .....	287
Kdo lže? .....	288
Případová studie: Sheelagh a Dennis. ....	290
Druhy lží .....	291
Typy lhářů. ....	293
Kdo lže víc. ....	296
Nejčastější lži, které muži říkají ženám. ....	298
Proč bývají lži odhaleny .....	299
Proč ženy tak snadno odhalí lež .....	299
Proč si ženy všechno pamatují .....	301
Rada pro muže. ....	301
Mladí lidé více lžou, podvádějí a kradou. ....	302
Když vám všichni lžou .....	303
Proč lži přátel a rodinných příslušníků bolí nejvíce. ....	304
Jak odhalit lháře. ....	304
Lži a sloni .....	305
Jednou, dvakrát. ....	306
Jak číst mezi řádky. ....	306
„Jen“ a „pouze“ .....	307
„Pokusím se“ .....	308
Jak odhalit lháře počítačem. ....	310
Analýza hlasu .....	311
Snímky mozku lháře. ....	311
Hlasové signály .....	312
Jak se orientovat v řeči těla. ....	313
Neanalyzujte signály jednotlivě .....	314
Úsměv .....	314
Je to v očích. ....	315
Pinocchiův efekt .....	315
Jak dosáhnout toho, aby vám muž nelhal .....	316
Slovníček mužských výroků .....	318

### **13. Když lovec odloží zbraň**

<b>Muž na odpočinku</b> .....	321
Stárnoucí populace .....	322
Případová studie: Graham .....	323
Muži, ženy a odchod do důchodu .....	325
Muži jsou lovci .....	326
Jak se někdejší lovec stal zbytečným .....	327
Jak zvládají důchod ženy .....	328
Případová studie: Peter a Jennifer .....	329
Proč muži nezvládají odchod do důchodu .....	331
Proč to s muži v důchodu jde z kopce .....	332
Případová studie: Yvonne .....	333
Odvrácená strana důchodu .....	336
Plán činnosti .....	337
Společenské aktivity .....	338
Zdraví .....	339
Sport .....	339
Práce pro veřejnost a charitativní činnost .....	340
Duchovní život .....	340
Sex .....	340
Finanční plánování .....	341
Organizace života .....	341
Případová studie: Paul a Dana .....	343
<b>Literatura</b> .....	347