

OBSAH

ÚVOD

Jak udržujeme náš sex při životě	7
--	---

ČÁST 1.

Model pro sex a intimitu

Kapitola 1	Miluji se pro mě tím správným způsobem?	12
	Úrovně sexuálních zkušeností	

ČÁST 2.

Jakmile se sex stane problémem

Kapitola 2	Prožívám svoji sexualitu?	23
	Touha po sexuální volnosti	
Kapitola 3	Od čeho utíkám pryč?	32
	Jak používáme sex, abychom se vyhnuli zranitelnosti	
Kapitola 4	Proč nic necítím?	43
	Jaký vliv má na naši sexualitu šok?	
Kapitola 5	Nezasloužím si nic lepšího	52
	Jak sex vynáší na povrch náš stud	
Kapitola 6	Musíš tady pro mě být!	63
	Jak se naše regredované dítě projevuje v sexu	
Kapitola 7	Milostné nebo válečné hry?	75
	Jak boj o moc otravuje náš sexuální život	
Kapitola 8	Nemohu být s tebou ani bez tebe	89
	Výzva být otevřený	

ČÁST 3.

Uzdravování

Kapitola 9	Být citliví sami k sobě	103
	Jak se milovat, když jsme zraněni	
Kapitola 10	Sex je jednodušší než láska	113
	Jak se učíme opatrovat lásku	
Kapitola 11	Můj vztah mě neudělá celistvým	129
	Vzdát se iluzí o lásce	
Kapitola 12	Co je míněno komunikací?	139
	Naučit se spolu mluvit	
Kapitola 13	Vždycky jde o splnutí	149
	Žít a milovat v „proudu lásky“	

ZÁVĚR

Ze sexu se stane láska	159
Připustit, vychutnat a transcendovat vášeň	
Literatura	162