

# Obsah

	Předmluva – Nejsme na světě sami .....	9
1.	To nejdůležitější – dorozumět se .....	15
	<i>příčiny neshod mezi manželi – příčiny nesprávné komunikace – co ovlivňuje náš způsob komunikace: sociální vliv, rozdíly mezi muži a ženami, genetické rozdíly, vliv temperamentu</i>	
2.	Klíčem je vztah .....	25
	<i>jak se vztahy vytvářejí: novorozenecké pouto, intimní pouto mezi mužem a ženou, dvanáct kroků k vytvoření důvěrného pouta – co ohrožuje zdravý vývoj vztahu: mimomanželský vztah – udržení trvalého vztahu</i>	
3.	Umění naslouchat .....	43
	<i>„slyšet“ není totéž jako „naslouchat“ – naslouchání „celým tělem“ – špatné návyky a chyby při naslouchání – naslouchání a neverbální komunikace – empatie a naslouchání</i>	
4.	Umění vést dialog .....	65
	<i>co nám brání v dialogu – pět úrovní komunikace – asertivita – řeč a pohlaví: důsledky rozdílnosti – cesta k úspěšnému dialogu</i>	
5.	Umění řešit konflikty .....	87
	<i>city a emoce – co je to hněv – jak naložit s hněvem – správná reakce na hněv – příčiny neshod mezi manželi – hněv a zlost: rozdíly mezi mužem a ženou – strategie pro efektivní řešení konfliktů</i>	

6.	Cesta k důvěrnému vztahu .....	119
	<i>co je důvěrný vztah – láska a přátelství – čtyři kroky k intimitě – jak vytvořit důvěrný vztah: intimita emocionální, fyzická, sociální, duchovní – sebepoznání, sebeodhalení – ženská a mužská intimita: rozdíly v jejím prožívání – překážky na cestě k důvěrnému vztahu</i>	
7.	Tajemství sexuální intimity .....	149
	<i>klíč k sexuální intimitě – sex a komunikace: mýty v komunikaci o sexu – komplexy a intimita: ženské a mužské komplexy a jejich překonání – jak řešit intimní problémy – jak mluvit otevřeně o sexu – zdravá a hravá sexualita</i>	
8.	Když se komunikace nedaří .....	177
	<i>komunikace s introvertním partnerem: umění klást otázky, využít komunikační stimuly – komunikace s nespolupracujícím partnerem – nebezpečí negativního myšlení: bludný kruh deprese – zvládání nesnadných situací a svoboda volby</i>	
	Závěr – Nyní je ta správná chvíle... ..	193
	Test – Schopnost naslouchat .....	195
	Bibliografie .....	201
	Rejstřík jmenný .....	203
	Rejstřík věcný .....	203