

OBSAH

OSOBNÍ VYZNÁNÍ..... 13

1. kapitola

DEFINICE NAŠEHO TÉMATU..... 17

Jak často se tento fenomén vyskytuje? 21

Znamená jeden polibek nevěru? 23

Vědomé rozhodnutí nebo hra hormonů? 26

Příčina nebo symptom? 31

Přináší flirtování a nevěra užitek? 34

A co když je už pozdě na prevenci? 36

Shrnutí 41

2. kapitola

POVRCHNÍ, FUNKČNÍ A HLUBOKÉ..... 43

Shrnutí silných a slabých stránek 44

Povrchní manželství 47

Funkční manželství 49

Hluboké manželství 50

Test vašeho vztahu 51

3. kapitola

DEFINUJ SI SVŮJ VLASTNÍ VZTAH 53

Kým jsme jeden pro druhého? 57

Stručná historie kultury manželství 59

Osvícenství 60

Evoluce 63

Sexuální revoluce 66

Co znamená manželství?	70
Shrnutí.....	75
Tři typy manželství a definice manželství.....	75
Cvičení.....	75

4. kapitola

CHRAŇ SI HRANICE VLASTNÍHO VZTAHU.....	79
První kapitola mého života.....	79
Druhá kapitola mého života	80
Třetí kapitola mého života	81
Dilema porouchaného radaru	83
Dvojsmysly	83
Testování doteků.....	84
Používání seznamovacích stránek a aplikací	84
Vnitřní a vnější hranice.....	86
Ne pouze přežít	88
Shrnutí.....	91
Tři typy manželství a ochrana jeho hranic	91
Cvičení.....	92

5. kapitola

NEODKLÁDEJ MINULOST STRANOU, VYŘEŠ JI	95
Kostlivec ve skříni.....	98
Zranění z naší původní rodiny	98
Zdravá a dobře fungující rodina	103
Naproti tomu v dysfunkční rodině.....	104
Zranění z předchozích vztahů.....	107
Etapy vývoje	108
Odložili jsme minulost správně?	115
Shrnutí.....	117
Tři typy manželství a vyřešení minulosti.....	118
Cvičení.....	118

6. kapitola

PRACUJME NA TOM NA 100 %	121
Manželství přirozeně tíhne k rozvodu	123
Posilování manželství jako součást rodinného rozpočtu.....	127
Pozitivní vedlejší efekt párové terapie.....	128
Vklad a zisk.....	130
Sobectví způsobuje, že člověk není schopen žít v manželství	132
Shrnutí.....	133
Tři typy manželství a 100% investování	134
Cvičení.....	134

7. kapitola

JAK VYTVÁŘET ATMOSFÉRU DŮVĚRY A INTIMITY V MANŽELSTVÍ... 137	
Účinný lék proti bolesti hlavy.....	143
Odstraňte překážky	149
Shrnutí.....	153
Tři typy manželství ve vztahu k důvěře a intimitě	153
Cvičení.....	154

8. kapitola

ZBAV SE VŠECH PARAZITŮ	157
Co je považováno za závislost?	161
Jaké úrovně má sexuální závislost?	162
První úroveň.....	162
Druhá úroveň	165
Důležité závěry ohledně fází závislosti	168
Cesta k uzdravení	170
Co je špatného na pornografii?	176
Shrnutí.....	179
Tři typy manželství a paraziti.....	180
Cvičení.....	180

9. kapitola

MLUVTE! MLUVTE! MLUVTE SPOLU!	183
Propojení mezi mluvením o sexu a sexuálním uspokojením	183
Úrovně intimní komunikace	184
Úroveň 5: Úroveň klišé	185
Úroveň 4: Úroveň faktů	185
Úroveň 3: Úroveň myšlenek a názorů	185
Úroveň 2: Úroveň emocí	186
Úroveň 1: Úroveň intimní komunikace	186
Čtyři kroky ke skutečnému porozumění	187
Krok 1. Vyjádři svoje pocity	188
Krok 2. Pokládej otevřené otázky	189
Krok 3. Prohloubení partnerova vyjádření	189
Krok 4. Vyjádři svoje pochopení!	190
Mluvme o sexu – ale jak?	190
1. Tajemství	196
2. Překvapení	196
3. Soukromá sféra	197
Shrnutí	200
Tři typy manželství a rozhovory o sexu	201
Cvičení	201
1. Jak vyjadřovat svoje emoce přímo	201
2. Věty, které napomohou zahájit intimní rozhovor	203
3. Miláčku, měli bychom mluvit	203
4. Od A po V	204

10. kapitola

MĚLI BY ZNÁT VŠECHNO LÉPE: LÉKAŘI, PSYCHOLOGOVÉ, UČITELÉ, PRÁVNÍCI A DUCHOVNÍ	205
DOSLOV	215
SEZNAM LITERATURY	217