

## OBSAH

<b>Predhovor</b> .....	<b>15</b>
<b>1 Ako pochopiť muža</b> .....	<b>19</b>
Prečo sú muži takí komplikovaní?	19
Prečo je muž taký nepoddajný?	20
Prečo mi nevenuje viac pozornosti?	20
Prečo sa zdá, že je preňho práca dôležitejšia ako ja?	21
Ako je možné, že si neuvedomuje, ako veľmi ma zraňuje?	23
Čo mám robiť, keď je taký zavalený povinnosťami?	24
Prečo je taký posadnutý dokonalosťou?	25
Prečo mám tak často pocit, že ma muž odmieta?	27
Prečo so mnou nemôže byť aj emocionálne?	28
Prečo sa tak bojí záväzku?	29
Prečo nemôže byť zraniteľnejší?	30
<b>2 Ženy našťastie nie sú mužmi</b> .....	<b>33</b>
Môžu mať zemepisné miesta sexuálnu charakteristiku?	33
Prečo muži a ženy nakupujú takým odlišným spôsobom?	34
Prečo spolu toľko bojujeme?	35
Aká je podstata mužstva a ženstva?	35
Čo majú spoločné romantické televízne seriály a porno?	36
Prečo mi hovorí, že som príliš emocionálna, keď je sám taký necitlivý?	37
Prečo ma nemôže milovať, keď sa jeho kariéra nevyvíja úspešne?	38
Prečo tak rád chodí niekam bezo mňa?	39
<b>3 Čaro sexu v partnerskom vzťahu</b> .....	<b>41</b>
Čo je sexuálna polarita?	41
Prečo mu prekáža moja kariéra?	42
Mám mu povedať, že mám svoje dni?	43
Prečo ho v jednej chvíli priťahujem, a vzápätí ma odmieta?	43
Nie sú niektorí muži od prírody skôr ženskejší?	44
Ak chcem byť príťažlivá, musím sa vždy správať typicky žensky?	46
Prečo ma tak teší, keď mám veľa mužských priateľov?	47
Aký je vzťah medzi domácimi prácami a vášňou?	47

Nie je lepšie mať vyrovnanú mužskú a ženskú energiu, ako mať prevažne ženskú či mužskú?	49
<b>4 Nezvyčajné sexuálne dary .....</b>	<b>51</b>
Prečo sa muži boja žien?	51
Môže byť muž silný, a zároveň plný ženskosti?	52
Prečo neverím svojmu mužovi, keď sa „na všetko vykašle“?	53
Je vždy najlepšie férové správanie?	54
Kto má zaplatiť večeru?	55
Sú umelci vždy ženskejší?	57
Naozaj chcem mužného muža?	57
Prečo je preňho také ťažké ctiť ma ako ženu?	58
<b>5 Spoločnosť je nepriateľom sexu .....</b>	<b>61</b>
Prečo náš intímny vzťah vyzerá ako bez života?	61
Prečo sa zo vzťahu stráca vášeň?	62
Môžem ohroziť svoje sexuálne zdravie tým, že príležitostne trávim čas s mužmi?	63
Ako naša kultúra zmenila spôsob, akým muži vidia sami seba?	64
Je ženská energia menej spôsobilá ako mužská?	65
Prečo sa cítim hlúpo v prítomnosti svojho milého?	65
Ako môžu muži posilňovať svoju mužskú stránku a ženy svoju ženskú?	66
<b>6 Ako rozumieť dramatickým situáciám medzi mužmi a ženami .....</b>	<b>69</b>
Prestaneme sa niekedy navzájom zraňovať?	69
Kam sa podela iskra?	70
Čo odo mňa naozaj chce?	71
Mal by muž počúvať svoju ženu?	73
Ako k sebe pritiahnem silného muža?	73
Kto má rozhodovať – on, alebo ja?	75
Čo sa od seba môžu ženy a muži naučiť navzájom?	75
Prečo sa muži bránia záväzku?	76
Prečo sa prikladá taká dôležitosť ženskej príťažlivosti?	77

<b>7 Ako zaobchádzať s problematickým mužom .....</b>	<b>79</b>
Prečo muži vždy obviňujú ženy?	79
Prečo môj muž nie je samostatnejší?	80
Prečo priťahujem lenivých mužov?	81
Čo mám robiť, ak sa zrazu vytratí jeho sexuálny záujem?	82
Prečo mi nedokáže vyjadriť uznanie?	84
Ako môžem upútať jeho pozornosť bez toho, aby som ho rozhnevala?	85
Prečo má taký strach z blízkosti?	87
Prečo sa mi zdá, že intimita je preňho menej dôležitá ako pre mňa?	88
Mám jednoducho len prijať fakt, že muži sú sebeckí?	89
Prečo nemôže prijať moju lásku?	89
Čo mám robiť, ak si ma nevšíma?	90
Čo mám urobiť, aby som mu pomohla vyjadriť skutočné pocity k ostatným ženám?	92
<b>8 Peniaze, sex a pracovisko .....</b>	<b>95</b>
Majú mať ženy rovnaký plat ako muži?	95
Prečo mi tak prekáža jeho nezodpovednosť vo finančných záležitostiach?	96
Prečo sa stále hádame pre peniaze?	97
Prečo so mnou nerád hovorí o mojom pracovnom dni?	98
Čo ak som lepšia v narábaní s našimi peniazmi?	99
Prečo sú muži často nepriateľskí voči profesijným kolegyniam?	101
Ničí môjho muža spolupráca so ženami?	102
Prečo muži odmietajú hovoriť so ženami o práci?	103
Aké vážne sú sexuálne fantázie, ktoré majú muži o svojich kolegyniach?	104
Mám sa o seba postarať sama, aj keď sa chce o mňa postarať on?	105
<b>9 Prečo debaty nepomáhajú .....</b>	<b>107</b>
Ako môžem vytvoriť dôverný vzťah?	107
Prečo spolu nemôžeme hovoriť?	107
Ako mám hovoriť, aby mi rozumel?	109
Prečo si myslí, že som hlúpa?	109
Prečo kritizuje moju emocionalitu?	110

Nevidí, ako sa cítim?	110
Čo mám robiť, ak to nie som schopná povedať nahlas?	111
Sú všetci muži neúprimní?	112
Prečo nepočúva moje návrhy?	113
Nemala by som svojmu mužovi hovoriť všetko, čo mám na srdci?	113
Čo mám robiť, ak nechce počúvať, aký som mala deň?	114
Prečo ma prerušuje a nenechá ma dohovoriť, napriek tomu, že ho milujem?	115
Čo mám robiť, keď môj muž stále hovorí o práci, a ja by som sa chcela zabávať?	116
Prečo sa mi zdajú naše rozhovory také prázdne?	117
Ako môžem zmeniť spôsoby svojho muža?	118
Prečo mu nemôžem povedať, čo má robiť, keď on mi to môže hovoriť?	119
Ako mám inšpirovať svojho muža, aby urobil rozhodnutie, bez toho, aby medzi nami vzniklo napätie?	120
<b>10 Ako pripraviť muža na intimitu . . . . .</b>	<b>123</b>
Prečo sa muži zaujímajú o všetko možné, len nie o intimitu?	123
Naozaj ma chce opustiť, alebo je to len prechodné štádium?	124
Prečo je všetko horšie, keď mu chcem pomôcť?	126
Čo môžem očakávať, ak môj muž prechádza obdobím osobného rastu?	127
Ako ho môžem naučiť prijímať dary ženskosti?	128
<b>11 Vrcholy a údolia mužskej sexuality . . . . .</b>	<b>129</b>
Čo cíti môj muž, keď sa pozerá na iné ženy?	129
Prečo sa môj muž správa pri sexe tak mechanicky?	129
Prečo nie je po dosiahnutí orgazmu viac so mnou?	131
Prečo ho tak vzrušujú obrázky nahých žien?	132
Všetci muži fantazírujú o iných ženách?	133
<b>12 Ako prilákať toho pravého . . . . .</b>	<b>135</b>
Čo robí z muža dokonalého partnera?	135
Ako môžem vo svojom mužovi prebudiť vášeň?	136

Ako k sebe pritiahnem muža, ktorý bude rozmaznávať moju ženskú energiu?	136
Prečo navzájom pochybujeme o svojej láske?	137
Prečo sa nudím s mužmi, s ktorými sa cítim „bezpečne“?	138
Prečo priťahujem slabých mužov?	139
<b>13 Obnova prirodzenej ženskej sily</b> .....	<b>141</b>
Čo sa stane, ak budem odmietať svoju ženskosť alebo mužskosť?	141
Prečo ženy potláčajú svoju ženskú energiu?	142
Čo mám robiť, aby som bola ženskejšia?	143
Mám sa pokúsiť byť ženskejšia, aby som upútala pozornosť svojho muža?	144
Prečo mám strach z toho, ako žensky sa pri ňom cítim?	145
Prečo sa cítim neschopná, keď uvoľním svoju ženskosť?	146
Prečo sa bojí sily mojej emocionality?	147
Ako môžem najrýchlejšie kultivovať svoju ženskú energiu?	148
Ako môžem rozvíjať svoju mužskú stránku?	149
Nemala by som sa pokúsiť vyrovnáť svoju mužskú a ženskú časť?	149
Zdá sa mi, že muži nemajú dostatok poctivosti, prečo by som im mala veriť?	150
<b>14 Ako spoznať, že je to ten pravý</b> .....	<b>153</b>
Je možné, aby sa partneri vyvíjali rôznymi smermi?	153
Ako by som ho mohla opustiť, keď ho stále milujem?	154
Prečo sa stále nemôžem odpútať od predchádzajúceho vzťahu?	155
Prestanem sa niekedy báť, že ho stratím?	156
Ako si mám vybrať toho pravého muža?	156
Ako dlho mám čakať, že sa zmení?	157
Pre koho je ľahšie odísť zo vzťahu – pre mužov, alebo pre ženy?	157
Aké sú hranice vo vzťahu?	159
Mala by som opustiť svojho muža, ak je závislý od drog?	160
Mám zostať, alebo odísť?	161
<b>15 Ako uspieť v intímnej oblasti</b> .....	<b>163</b>
Ako sa môžem zmeniť?	163
Nájdem niekedy muža, ktorý mi dá lásku, po akej túžim?	164

Ako môžem získať lásku, na akú som si zvykla?	167
Ako môžem zlepšiť svoju schopnosť milovať?	167
Čo mám robiť, keď sa zo vzťahu stáva peklo?	168
Ako sa zbavím napätia vo vzťahu?	169
Mám mu povedať o svojich obavách?	170
Vždy bude vo mne prebúdzat' to najhoršie?	171
Ako sa môžem vyhnúť negatívnym pocitom vo vzťahu?	171
Stroskotá každý môj vzťah?	172
Je možné dosiahnuť dokonalý vzťah?	173
Prečo láska tak bolí?	174
Prečo by som sa mala viazať vo vzťahu, keď je to také bolestné?	175
Keby ma miloval, nesprával by sa ku mne inak?	176
Prečo by som ho mala milovať, keď sa odo mňa odťahuje?	177
Prečo by som mu mala veriť, keď ma zraňuje?	178
<b>16 Objat' rodičov v myšlienkach aj v posteli . . . . .</b>	<b>181</b>
Prečo sa vždy zapletiem s mužom, ktorý mi nemôže dať to, čo potrebujem?	181
Ako moja matka ovplyvňuje moje milostné vzťahy?	183
Ako môžem zmeniť jeho potrebu ovládať ma?	184
Prečo sa cítim, ako keby som sa stále snažila vyhovieť matke?	186
Ako sa mám zbaviť „matky“, ktorú stále počujem v hlave?	187
<b>17 Praktické cvičenia na ozdravenie vašich vzťahov . . . . .</b>	<b>191</b>
Čo mám robiť, keď má zlú náladu?	191
Ako mu mám dať najavo, že nechcem byť jeho matkou?	192
Ako môžeme oživiť vášeň, ktorá nás spájala predtým, ako sme sa stali rodičmi?	193
Ako sa mám naučiť lepšie prežívať sex?	194
Ako sa mám zbaviť neustáleho striedania pocitov bezmocnosti a sily?	195
Ako sa môžem spojiť so svojou intuitívnou múdrosťou v otázke svojho vzťahu?	196
Je pre vzťah dôležitejšia schopnosť rozlišovať, alebo schopnosť odovzdať sa?	197
Ako zistím, či naozaj chcem zostať so svojím mužom?	198

<b>18 Odovzdať sa extáze .....</b>	<b>201</b>
Môže mi nekvalitný vzťah zabrániť v poznaní Boha alebo božskej lásky?	201
Ako môžem zažiť extázu vo svojom intímnom vzťahu?	202
Ako môžem milovať bez toho, aby som zažívala bolesť?	202
Mám sa len pasívne odovzdať tomu, čo chce môj muž?	203
Musím sa vzdať samej seba, aby som si naozaj vychutnala sex?	204
Som pripravená odovzdať sa láske k mužovi?	205