

# OBSAH

<b>Láska je svobodná</b>	<b>11</b>
Okamžiky pohledů do očí	11
Láska je svobodná – a přemáhá nás	12
Smrtný šíp	14
Neznámé	15
Hra mezi mužem a ženou	17
<b>Na počátku byl sex aneb Mužství a ženství</b>	<b>21</b>
Mužství	21
Ženství	25
Muž dává, žena přijímá	27
Mužská a ženská tvořivost	28
Ženská a mužská zranitelnost	29
Velcí muži a velké ženy	33
Mužství přichází skrze otce...	34
... Ženství přichází skrze matku	38
Ženský aspekt v muži, mužský aspekt v ženě	41
<b>Sex a láska</b>	<b>43</b>
Staré a nové	43
Osvobození ženy	44
Co muži potřebují a co ženám dělá dobře	46

Ženy – silné pohlaví	49
Muži – slabé pohlaví	51
Sex bez lásky?	54
Nutnost lásky	55
Milovat, ne hledat lásku	57
Láska jako stav bytí	58
Láska jako úkol	60
<b>Každodenní láska</b>	<b>63</b>
Dětské nároky a dospělé potřeby	63
Žárlivost	67
Hranice porozumění	70
Dohoda místo porozumění	72
Zraněnost	73
Sdělit, co cítím, ne diskutovat	75
Dívat se na sebe	76
Dávání a brání ve vztahu	77
Ten druhý a láska jako přání a jako skutečnost	80
Následovat srdce	82
<b>Láska a rodina</b>	<b>85</b>
Vliv původní rodiny na partnerský vztah	85
Od mileneckého páru k rodičovství aneb Vztah a děti	86
Rodina o více rodinách	92
<i>Interrupce</i>	95
Vazba	96
Vyrovnaní	99
Když děti odejdou z domu...	103

<b>Stupně zralosti lásky</b>	<b>105</b>
Láska a vědomí	105
1) Prenatální láska	107
2) Dětství	107
3) Dospívání	108
4) Mladá dospělost	108
5) Zralá dospělost	108
Kolektivní rovina vědomí ve vývoji lidstva	110
Jak se naše vědomí vyvíjí a jak ovlivňuje náš milostný život	111
Čtyři stupně ke zralé lásce	113
1. stupeň: <i>Láska jako identifikace, sex jako přirozený pud</i>	113
2. stupeň: <i>Láska jako loajalita, sex jako manželská povinnost, vztah jako příslušnost</i>	117
3. stupeň: <i>Láska jako pocit, sex jako sebepoznávání, vztah jako seberealizace</i>	126
4. stupeň: <i>Láska srdce: Láska jako setkání, sex jako výměna, vztah jako přátelství</i>	132
<b>Ještě jednou: Svobodná láska – Sám, ve spojení a svobodný</b>	<b>137</b>