

OBSAH

PŘEDMLUVA	13
1 Jak pochopit muže	17
Proč jsou muži tak komplikovaní?	17
Proč je muž tak nepoddajný?	18
Proč mi nevěnuje víc pozornosti?	18
Proč se zdá, že je pro něj práce důležitější než já?	19
Jak je možné, že si neuvědomuje, jak moc mě zraňuje?	21
Co mám dělat, když se zdá být tak zatížen povinnostmi?	22
Proč je tak posedlý dokonalostí?	23
Proč mám tak často pocit, že mě muž odmítá?	25
Proč se mnou nemůže být i emocionálně?	26
Proč se tak bojí závazku?	27
Proč nemůže být zranitelnější?	28
2 Ženy naštěstí nejsou muži	29
Mohou mít zeměpisná místa sexuální charakteristiku?	29
Proč muži a ženy nakupují tak odlišným způsobem?	30
Proč spolu tolik bojujeme?	31
Jaká je podstata mužství a ženství?	31
Co mají společného romantické televizní seriály a porno?	32
Proč mi říká, že jsem příliš emocionální, když sám je tak necitlivý?	33
Proč mě nemůže milovat, když se jeho kariéra nevyvíjí úspěšně?	34
Proč rád chodí někam beze mne?	35
3 Kouzlo sexu v partnerském vztahu	37
Co je sexuální polarita?	37
Proč mu vadí má kariéra?	38
Mám mu říct, že mám své dny?	39
Proč ho v jednu chvíli přitahuji, a vzápětí mě odmítá?	39
Nejsou někteří muži od přírody spíše ženštější?	40
Musím se vždy chovat typicky žensky, chci-li být přitažlivá?	41
Proč mě tak těší, když mám mnoho mužských přátel?	42
Jaký je vztah mezi domácími pracemi a vášní?	43

Není lepší disponovat vyrovnaným poměrem mužské a ženské energie, než mít převážně ženskou či mužskou?	44
4 Neobvyklé sexuální dary	47
Proč se muži bojí žen?	47
Může být muž silný a zároveň plný ženskosti?	48
Proč nevěřím svému muži, když zrovna „nechá všechno plavat“?	49
Je férové chování vždy nejlepší?	50
Kdo má zaplatit večeři?	51
Jsou umělci vždy ženštější?	52
Opravdu chci mužného muže?	53
Proč je pro něj tak těžké ctít mě jako ženu?	54
5 Společnost je nepřítelem sexu.	57
Proč se náš intimní vztah zdá být tak bez života?	57
Proč se ze vztahu ztrácí vášeň?	58
Mohu tím, že příležitostně trávím čas s muži, ohrozit své sexuální zdraví?	59
Jak naše kultura změnila způsob, jakým vidí muži sami sebe?	60
Je ženská energie méně způsobilá než mužská?	60
Proč se cítím v přítomnosti svého milého hloupá?	61
Jak mohou muži posilovat svou mužskou stránku a ženy svou ženskou?	62
6 Jak rozumět dramatickým situacím mezi muži a ženami ...	65
Přestaneme se někdy navzájem zraňovat?	65
Kam se poděla jiskra?	66
Co ode mne opravdu chce?	67
Měl by muž poslouchat svou ženu?	69
Jak k sobě přitáhnou silného muže?	69
Kdo má rozhodovat – on, nebo já?	70
Co se od sebe mohou ženy a muži navzájem naučit?	71
Proč se muži brání závazku?	72
Proč se ženské přitažlivosti přikládá taková důležitost?	73

7 Jak zacházet s problematickým mužem	75
Proč muži vždy obviňují ženy?	75
Proč není můj muž samostatnější?	76
Proč přitahuji líné muže?	77
Co mám dělat, když se jeho sexuální elán náhle vytratí?	78
Proč mi nedokáže dát najevo uznání?	80
Jak mohu upoutat jeho pozornost, aniž bych ho rozzlobila?	81
Proč má takový strach z blízkosti?	82
Proč se mi zdá, že je pro něj intimita méně důležitá než pro mě?	83
Mám prostě jen přijmout fakt, že muži jsou sobečtí?	84
Proč nemůže přijmout mou lásku?	85
Co mám dělat, když si mě nevšímá?	86
Co mám udělat, abych ho přiměla vyjádřit skutečné pocity vůči ostatním ženám?	87
8 Peníze, sex a pracoviště	89
Mají mít ženy stejný plat jako muži?	89
Proč mi tak vadí jeho nezodpovědnost ve finančních záležitostech?	90
Proč se pořád hádáme o peníze?	91
Proč si se mnou nerad povídá o mém pracovním dni?	92
A co když jsem v zacházení s našimi penězi lepší než on?	93
Proč jsou muži vůči profesním kolegyním často nepřátelští?	94
Ničí mého muže spolupráce s ženami?	96
Proč muži odmítají hovořit s ženami o práci?	97
Jak vážné jsou sexuální fantazie, které muži mají o svých kolegyních?	98
Mám se o sebe postarat sama, přestože se o mě chce postarat on?	99
9 Proč mluvení nepomáhá.	101
Jak mohu vytvořit důvěrný vztah?	101
Proč spolu nemůžeme mluvit?	101
Jak mám mluvit, aby mi rozuměl?	103
Proč si myslí, že jsem hloupá?	103
Proč kritizuje mou emocionalitu?	104
Nevidí, jak se cítím?	104

Co mám dělat, když nejsem schopná to říct nahlas?	105
Jsou všichni muži neupřímní?	106
Proč neposlouchá mé návrhy?	106
Neměla bych svému muži říkat všechno, co mám na srdci?	107
Co mám dělat, když nechce poslouchat, jaký jsem měla den?	108
Proč mě přerušuje a nenechá domluvit, přestože ho miluji?	109
Co mám dělat, když můj muž pořád mluví o práci, a já bych se chtěla bavit?	110
Proč se mi zdají naše rozhovory tak prázdné?	111
Jak mohu změnit způsoby svého muže?	112
Proč mu nemohu říct, co má dělat, když on mi to říkat může?	112
Jak mám přimět svého muže, aby učinil rozhodnutí, aniž by mezi námi vzniklo napětí?	114
10 Jak připravit muže na intimitu	117
Proč se muži zajímají o všechno možné, jen ne o intimitu?	117
Chce mě opravdu opustit, nebo je to jen přechodné stadium?	118
Proč se zdá, že je všechno horší, když mu chci pomoci?	119
Co mohu očekávat, když můj muž prochází obdobím osobního růstu?	120
Jak ho mohu naučit přijímat dary ženskosti?	121
11 Vrcholy a údolí mužské sexuality	123
Co cítí můj muž, když hledí na jiné ženy?	123
Proč se můj muž chová při sexu tak mechanicky?	123
Proč po dosažení orgasmu není víc se mnou?	125
Proč ho tolik vzrušují obrázky nahých žen?	126
Fantazírují všichni muži o jiných ženách?	127
12 Jak přilákat toho pravého	129
Co z muže dělá dokonalého partnera?	129
Jak mohu ve svém muži probudit vášeň?	129
Jak k sobě přitáhnu muže, který bude hýčkat mou ženskou energii?	130
Proč navzájem pochybujeme o své lásce?	131
Proč se nudím s muži, se kterými se cítím „bezpečně“?	132

Proč přitahuji hloupé muže?	132
13 Obnova přirozené ženské síly	135
Co se stane, když budu odmítat svou ženskost nebo mužskost?	135
Proč ženy potlačují svou ženskou energii?	136
Co mám dělat, abych byla ženštější?	137
Mám se pokusit být ženštější, abych upoutala pozornost svého muže?	138
Proč mám strach z toho, jak žensky se vedle něj cítím?	138
Proč se cítím nepatřičně, když dám průchod své ženskosti?	140
Proč se bojím síly mé emocionality?	141
Jak mohu nejrychleji kultivovat svou ženskou energii?	142
Jak mohu rozvíjet svou mužskou stránku?	142
Neměla bych se pokusit vyrovnat svou mužskou a ženskou část?	143
Zdá se mi, že muži nemají dostatek poctivosti, proč bych jim tedy měla věřit?	143
14 Jak poznat, že je to ten pravý.....	145
Je možné, aby se partneři vyvíjeli různými směry?	145
Jak bych ho mohla opustit, když ho stále miluji?	146
Proč se stále nemohu oprostít od předchozího vztahu?	147
Přestanu se někdy bát, že ho ztratím?	148
Jak si mám vybrat toho pravého muže?	148
Jak dlouho mám čekat, než se změní?	149
Pro koho je snazší odejít ze vztahu – pro muže, nebo pro ženy?	149
Jaké jsou hranice ve vztahu?	151
Měla bych svého muže opustit, když je závislý na drogách?	152
Mám zůstat, nebo odejít?	152
15 Jak uspět v intimní oblasti	155
Jak se mohu změnit?	155
Najdu někdy muže, který mi dá lásku, po jaké toužím?	156
Jak mohu získat lásku, na jakou jsem si zvykla?	158
Jak mohu zlepšit svou schopnost milovat?	159
Co mám dělat, když se ze vztahu stává peklo?	160

Jak se zbavím napětí ve vztahu?	161
Mám mu říct o svých obavách?	161
Bude ve mně vždycky probouzet to nejhorší?	162
Jak se mohu vyhnout negativním pocitům ve vztahu?	163
Ztroskotá každý můj vztah?	164
Je možné dosáhnout dokonalého vztahu?	164
Proč láska tak bolí?	165
Proč bych se měla vázat ve vztahu, když je to tak bolestné?	167
Nechoval by se ke mě jinak, kdyby mě miloval?	167
Proč bych ho měla milovat, když se ode mne odtahuje?	168
Proč bych mu měla věřit, když mě zraňuje?	169
16 Obejmout rodiče v myšlenkách i v posteli	171
Proč se vždycky zapletu s mužem, který mi nemůže dát to, co potřebuji?	171
Jak moje matka ovlivňuje mé milostné vztahy?	173
Jak mohu změnit jeho potřebu mě ovládat?	174
Proč se cítím, jako kdybych stále snažila vyhovět matce?	175
Jak se mám zbavit „matky“, kterou stále slyším v hlavě?	177
17 Praktická cvičení pro ozdravení vašich vztahů	179
Co mám dělat, když má špatnou náladu?	179
Jak mu mám dát najevo, že nechci být jeho matkou?	180
Jak můžeme oživit vášeň, která nás spojovala předtím, než jsme se stali rodiči?	181
Jak se mám naučit lépe prožívat sex?	182
Jak se mám zbavit neustálého střídání pocitů bezmoci a síly?	183
Jak se mohu v otázce svého vztahu spojit se svou intuitivní moudrostí?	184
Je pro vztah důležitější schopnost rozlišovat, nebo schopnost odevzdat se?	185
Jak zjistím, jestli chci opravdu zůstat se svým mužem?	186
18 Odevzdat se extázi.	187
Může mi nekvalitní vztah zabránit v poznání Boha nebo božské lásky?	187

Jak mohu ve svém intimním vztahu zažít extázi?	188
Jak mohu milovat bez toho, že bych zažívala bolest?	188
Mám se jen pasivně odevzdat tomu, co chce můj muž?	189
Musím se vzdát sama sebe, abych si opravdu vychutnala sex?	190
Jsem připravena odevzdat se lásce k muži?	190