

# Obsah

	Předmluva – Nejsme na světě sami . . . . .	9
1.	To nejdůležitější – dorozumět se . . . . . <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>	15
2.	Klíčem je vztah . . . . . <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>	25
3.	Umění naslouchat . . . . . <i>„slyšet“ není totéž jako „naslouchat“ – naslouchání „celým tělem“ – špatné návyky a chyby při naslouchání – naslouchání a neverbální komunikace – empatie a naslouchání</i>	43
4.	Umění vést dialog . . . . . <i>co nám brání v dialogu – pět úrovní komunikace – asertivita – řeč a pohlaví: důsledky rozdílnosti – cesta k úspěšnému dialogu</i>	65
5.	Umění řešit konflikty . . . . . <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>	87

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