

# 100 nejčastějších dotazů o lásce, sexu a partnerských vztazích

Poznámka autorky

## Láska a intimní soužití

- 1** *Jak mám partnera posedlého prací (workoholika) přesvědčit, aby věnoval víc svého času a energie rodině? . . . . .* 21
- 2** *Je přirozené, aby po letech vyprchala z manželství všechna vášeň? . . . . .* 24
- 3** *Jestliže je nutné hodně na vztahu pracovat, znamená to, že s ním něco není v pořádku? . . . . .* 26
- 4** *Jak si mám poradit s partnerem, který flirtuje? . . . . .* 28
- 5** *Jak se mám ke svému manželovi přestat chovat, jako bych byla jeho matka? . . . . .* 30
- 6** *Jak mohu své partnerce pomoci překonat emocionální bariéry, které kolem sebe postavila v důsledku bolestných prožitků v dětství? . . . . .* 33
- 7** *Je možné „znovu se zamilovat“ do někoho, kdo vás už léta nezajímá a nic pro vás neznámá? . . . . .* 35
- 8** *Jak mám svého manžela přimět, aby mi projevoval stejnou pozornost, jakou věnuje našim dětem? . . . . .* 37
- 9** *Jak si mám poradit s partnerem, který mne nadměru zahrnuje svou láskou a pozorností a je příliš majetnický? . . . . .* 39

- 10** *Jak se mohou partneři naučit opět důvěřovat lásce, když jim oběma bylo v minulých vztazích velmi ublíženo? . . . . .* 41
- 11** *Co to znamená, když mě partner nechce představit své rodině a přátelům? . . . . .* 43
- 12** *Jak mám zhojit stará emocionální zranění z minulosti, abych mohla mít zdravý vztah se svým partnerem? . . . . .* 45
- 13** *Jak důležitá je ve vztahu sexuální chemie: pokud není . přítomna na začátku, objeví se časem? . . . . .* 48
- 14** *Jak lze motivovat někoho, po kom chcete, aby se změnil a byl emocionálně přístupnější? . . . . .* 51

### **Slučitelnost**

- 15** *Proč mě přitahují jenom „špatné typy“ mužů a necítím sexuální chemii s těmi „hodnými“? . . . . .* 57
- 16** *Může fungovat vztah, ve kterém je člověk zamilovaný do partnerových možností? . . . . .* 61
- 17** *Existuje při výběru partnera něco jako přílišná „vybíravost“? . . . . .* 63
- 18** *Mohou fungovat vztahy na dlouhou vzdálenost? . . . . .* 65
- 19** *Nakolik důležité jsou ve vztahu kulturní rozdíly? . . . . .* 67
- 20** *Působí na vztah ničivě skutečnost, že jeden z partnerů je stále ovládán svými rodiči? . . . . .* 69
- 21** *Proč se stále zamilovávám do žen, které potřebuji zachránit? . . . . .* 71
- 22** *Může vztahu uškodit značný věkový rozdíl mezi partnery? . . . . .* 73
- 23** *Může fungovat vztah s člověkem, který trpí nějakou závislostí (alkohol, drogy atd.)? . . . . .* 78

- 24** *Proč si stále vybírám nedostupné partnery? . . . . . 80*
- 25** *Po jakých příznacích mám pátrat na začátku vztahu, abych se ujistila, že neskončím s někým, kdo pro mne nebude vhodným partnerem? . . . . . 82*
- 26** *Můžete si být stoprocentně jisti, že člověk, se kterým chodíte, je pro vás tím pravým? Jaké vlastnosti byste u partnera měli hledat? . . . . . 86*

### **Závazek**

- 27** *Jak dlouho mám čekat, než bude partner ochoten učinit vůči mně závazek? . . . . . 93*
- 28** *Jak dlouho od začátku známosti bych měla očekávat, že mne partner požádá o ruku? . . . . . 96*
- 29** *Mám zůstat ve vztahu s člověkem, který se ještě nepřestal stýkat se svou bývalou partnerkou? . . . . . 98*
- 30** *Je správné setrvávat ve vztahu s člověkem, o kterém víte, že pro vás není vhodným partnerem? . . . . . 100*
- 31** *Podle čeho poznám, že je někdo vztahu skutečně oddán? . . . . . 102*
- 32** *Jak poznám, zda trpím „fobií ze závazku“? . . . . . 105*
- 33** *Existuje něco takového jako příliš rychlá zamilovanost? Co to znamená, když k tomu u člověka dochází příliš často? . . . . . 108*
- 34** *Než vůči někomu učiníte závazek strávit s ním život, měli byste čekat, dokud si oba nebudete stoprocentně jisti, že jste jeden pro druhého správným partnerem? . . . . . 110*
- 35** *Měli by spolu partneři žít předtím, než se vezmou? . . . . 112*

## Komunikace a konflikty

- 36** *Jak mám partnera přimět, aby mi svou lásku vyjadřoval slovy?* . . . . . 119
- 37** *Co mám dělat s manželem, který se mnou odmítá diskutovat o problémech nebo pracovat na našem vztahu?* . . . . . 122
- 38** *Jak mám překonat svůj strach z konfliktu a být k partnerovi upřímnější?* . . . . . 124
- 39** *Jak je důležité, aby k sobě partneri byli naprosto upřímní? Existuje něco jako přílišná upřímnost?* . . . . . 128
- 40** *Jak se mám naučit ovládat svoji vznětlivou povahu?* . . . 130
- 41** *Proč se s manželkou ustavičně hádáme? Jak s tím máme přestat?* . . . . . 133
- 42** *Co mám dělat s partnerem, který mě verbálně napadá?* . . . . . 135
- 43** *Jak si mám poradit s partnerem, který mi ubližuje fyzicky?* . . . . . 137
- 44** *Co to znamená, když se partneri nikdy nehádají? Může to vztahu uškodit?* . . . . . 139
- 45** *Jak mám svého partnera požádat o to, co potřebuji, aniž by mě považoval za příliš náročnou?* . . . . . 141
- 46** *Jak si mám poradit s partnerkou, která se ke mně chová velmi kriticky?* . . . . . 144
- 47** *Existuje způsob, jak vyzpozorovat příznaky problémů ve vztahu, aby bylo možné začít je řešit ještě předtím, než se změní v příliš vážné?* . . . . . 146
- 48** *Je možné žít ve funkčním manželství, když je váš partner despota?* . . . . . 150
- 49** *Měla bych se partnerovi svěřit s nepřije mnými zážitky z minulosti, přestože se bojím, že by to mohlo negativně ovlivnit náš vztah?* . . . . . 153

- 50** *Neměl by můj partner sám pochopit, jak chci, aby mne miloval, abych mu to nemusela neustále vysvětlovat? . . . 155*
- 51** *Proč se muži neradi baví o citových záležitostech pozdě večer? . . . 157*

### **Sex a fyzická láska**

- 52** *Jak mám svého partnera přimět, aby mi projevował víc fyzické náklonnosti, když se zrovna nemilujeme? . . . 163*
- 53** *Jak mám svoji partnerku přesvědčit, aby sama občas dala podnět k sexu, místo aby jen vyčkávala, že to vždycky budu já, kdo udělá první krok? . . . 165*
- 54** *Je normální mít při milování s partnerem sexuální fantazie o jiném člověku? . . . 168*
- 55** *Co má pár dělat, má-li jeden z partnerů častější potřebu sexu než druhý? . . . 171*
- 56** *Proč moje manželka nestojí o spontánní sex? . . . 173*
- 57** *Kdy je čas sblížit se s novým partnerem sexuálně? . . . 176*
- 58** *Je možné, aby pár znovu odhalil vzájemnou sexuální touhu poté, co se jednou vytratila? . . . 179*
- 59** *Jak si může manželský pár s dětmi udržet spontánní, vzrušující sexuální život? . . . 181*
- 60** *Jak mám překonat sexuální trauma z dětství, abych mohla vést normální sexuální život? . . . 183*
- 61** *Jak mám svému partnerovi říci, že se mi nelíbí způsob, jakým se se mnou miluje? . . . 185*
- 62** *Jak je možné, že muži nevědí, jak se žen dotýkat a na kterých místech? . . . 187*
- 63** *Proč u mužů dochází k předčasné ejakulaci? . . . 189*
- 64** *Je normální, když si můj manžel prohlíží pornografické časopisy? . . . 191*

- 65** *Jak mám svého partnera přimět, aby byl během sexuálního aktu pomalejší? . . . . . 194*
- 66** *Jak mám svoji partnerku přesvědčit, aby během milování dělala víc, než jen nečinně ležela v posteli? . . . 196*
- 67** *Jak se mám naučit dosahovat při milování se svým partnerem orgasmu? Co to znamená, když nejsem schopná přijít k vyvrcholení? . . . . . 198*
- 68** *Jak mám svou ženu přesvědčit, aby se se mnou častěji milovala orálně? . . . . . 201*
- 69** *Co mám dělat, abych svého manžela v posteli skutečně uspokojila? . . . . . 204*

### **Podvádění a nevěra**

- 70** *Jak se mám zachovat k nevěrnému partnerovi, který popírá, že mě podvádí? . . . . . 207*
- 71** *Měla bych nevěrnému partnerovi dát novou šanci? . . . . 210*
- 72** *Znamená pro vztah něco známost na jednu noc? . . . . . 212*
- 73** *Mám pokračovat ve vztahu s ženatým mužem, který nehodlá opustit svoji manželku? . . . . . 215*
- 74** *Měla bych svému manželovi, který mě podvedl, odpustit a zapomenout na všechno? Jak se mám naučit znovu mu důvěřovat? . . . . . 217*
- 75** *Je přijatelné, aby se partner, který vás podvedl, dál stýkal s člověkem, s nímž vám byl nevěrný, poté, co jejich vztah skončil? . . . . . 219*
- 76** *Existuje něco takového jako emocionální nevěra? Je to stejně špatné jako nevěra sexuální? . . . . . 220*
- 77** *Je možné být zamilovaná do dvou mužů současně? . . . 222*
- 78** *Lze důvěřovat člověku, který se v minulosti dopouštěl nevěry? . . . . . 224*

## Rozchod, nový začátek

- 79** *Jak mám svou partnerku získat zpátky? . . . . .* 227
- 80** *Jak dlouhou dobu bych si měla dát na zotavenou po rozchodu s partnerem? . . . . .* 228
- 81** *Jak se mám naučit opět důvěřovat mužům? . . . . .* 232
- 82** *Kdy je příliš pozdě ukončit vztah bez lásky a hledat si štěstí jinde? . . . . .* 234
- 83** *Mohu se dál stýkat se svým bývalým milencem poté, co jsme se rozešli a stali se pouhými přáteli? . . . . .* 236
- 84** *Jak se mám rozejít se svou partnerkou, aniž bych dotyčné ublížil? . . . . .* 238
- 85** *Podle čeho poznáte, že vztah je odsouzen k zániku a je načase ukončit jej? . . . . .* 240
- 86** *Mám setrvat v nešťastném manželství jen kvůli dětem? . . . . .* 243
- 87** *Může člověku být ublíženo natolik, že už nemá sílu ani k tomu, aby vztahu dal ještě jednu šanci? . . . . .* 246
- 88** *Za jak dlouho po rozvodu by člověk měl znovu začít s někým chodit? Podle čeho pozná, že je připraven na nový vztah? . . . . .* 248
- 89** *Je škodlivé pokračovat v sexuálních stycích se svým bývalým partnerem? . . . . .* 250

## Život a láska

- 90** *Je vhodné, aby vdovec nebo vdova začali znovu s někým chodit, i když s tím jejich odrostlé děti nesouhlasí? . . . . .* 255
- 91** *Je pravda, že žena by neměla uhánět muže nebo sama dávat podnět k navázání známosti, protože muž pak ztratí zájem? . . . . .* 257

- 92** *Jak brzy by osamělý rodič měl svému potenciálnímu partnerovi říci, že má děti? . . . . . 259*
- 93** *Jaký je váš názor na mládenecké večírky? Mohou mít negativní vliv na vztah? . . . . . 261*
- 94** *Kde máme najít dobrého terapeuta? Jaké vlastnosti bychom u něho měli hledat? . . . . . 263*
- 95** *Máte-li přátele, kteří žijí v ponižujícím vztahu, měli byste se snažit pomoci jim, nebo se starat o svoje záležitosti? . . . . . 267*
- 96** *Jak si mám poradit s negativním vlivem bývalé ženy mého manžela na náš vztah? . . . . . 269*
- 97** *Co mám dělat jako rodič, kterému se nelíbí, jakého partnera si vybralo jeho dítě? . . . . . 272*
- 98** *Co s partnerem, který trvá na tom, že všechny problémy ve vztahu jsou vaše chyba? . . . . . 274*
- 99** *Je normální cítit žárlivost vůči pozornosti, kterou moje manželka projevuje psovi? . . . . . 275*
- 100** *Věříte v existenci „duševního partnera“? Může mít člověk více než jen jednoho takového partnera? . . . . . 277*