

<b>ÚVOD – Opravdová mužská síla.....</b>	<b>xiii</b>
Citlivost nutně neznamená zženštilost .....	xv
Potlačovaný pocit viny nás ovládá.....	xvii
Pocit viny, agresivita a sex.....	xix
Cesta k opravdové mužské síle.....	xxi
<b>I. ČÁST – Nasměrování a příprava.....</b>	<b>1</b>
<b>1. KAPITOLA – I Tarzan určitě plakal: Nový pohled na mužství.....</b>	<b>3</b>
Touha po sounáležitosti .....	5
Když se síla vymkne z rukou .....	7
Sex jako zasvěcení do mužství .....	11
Jak zvládat temnou stranu mužské síly .....	13
<b>2. KAPITOLA – Navigační body: Zamyšlení před cestou .....</b>	<b>17</b>
Pocit viny.....	17
Zranitelnost .....	19
Empatie .....	20
Emoční gramotnost .....	21
Zvládání bolesti .....	23
Rozlišování mezi hněvem a agresivitou.....	24
Odlišování myšlenky od pocitu.....	25
Sex nejsou jen zjevné věci.....	27
Spojování bodů z minulosti a přítomnosti.....	28
Obnovení citlivosti .....	29
<b>3. KAPITOLA – Pocit viny: Od ponižování k pokoře .....</b>	<b>33</b>
Známky přítomnosti pocitu viny .....	34
Zdravé a nezdravé projevy pocitu viny .....	35
Zkoumání pocitu viny .....	37
Pocit viny a výkonnost .....	39
Pocit viny a agresivita.....	42
Zvládání vnitřního kritika.....	44
Jak pracovat s pocitem viny.....	47

4. KAPITOLA – Vynášení stínu z temnoty: Čelte všemu, co potlačujete .....	51
Jak čelit svému stínu .....	54
Tříbení vztahu se stínem .....	56
5. KAPITOLA – Dar zvaný výzva: Výzva ve vás probouzí to nejlepší.....	61
Na samé hraně .....	62
Překonávání klamných představ .....	64
Výzva a osobní vztahy .....	68
<b>II. ČÁST – Síla a současný muž: Hněv, agresivita a hrdina .....</b>	<b>75</b>
6. KAPITOLA – Boj o moc: Od ovládnutí k posílení .....	77
<i>Klub rváčů</i> : poznávání mužství při boji holýma rukama.....	82
Hlubší posílení.....	85
7. KAPITOLA – Hněv: Dohlížení na oheň.....	89
Hněv a agresivita není jedno a totéž! .....	92
Posun od agresivity ke zdravému hněvu .....	95
Reaktivní hněv .....	99
Citlivost a hněv.....	100
Čtyři přístupy ke hněvu .....	102
8. KAPITOLA – Odhalená agresivita: Když přejdete do útoku .....	107
Agresivita jako instinkt.....	109
Agresivita jako výtvar společnosti.....	112
Mnoho podob agresivity .....	114
Protilátky na agresivitu.....	117
Integrativní pohled na agresivitu .....	118
9. KAPITOLA – Násilí: Zbraně agresivity .....	123
Dějiny násilí .....	127
Vztah k násilnickým sklonům .....	129
Mnoho tváří války.....	131
Zvládnutí násilí .....	136

10. KAPITOLA – Hrdina: Odvaha, hrdost a ztělesnění přirozeného hrdinství .....	141
Hrdinství v <i>avatarovi</i> : úplné procitnutí .....	141
Odvaha: schopnost vytrvat bez ohledu na strach .....	145
Laskavý pohled na pýchu .....	148
Existence a vývoj hrdiny.....	152
Antihrdina .....	157
Hrdina jako člověk.....	161
<b>III. ČÁST – Vztahová intimita .....</b>	<b>165</b>
11. KAPITOLA – Odstraňování překážek ve vztazích: Podněty pro přípravnou fázi.....	167
Citlivost a výzvy ve vztazích .....	168
12. KAPITOLA – Muži a vztahová intimita: Vztah jako prostor k transformaci života .....	175
Základní kroky k opravdové intimitě .....	182
13. KAPITOLA - Hluboká komunikace: Když se vnímavost spojí s projevem.....	187
Návrat ke spojení .....	187
Pozorné naslouchání .....	191
14. KAPITOLA - Boj o vztah: Přejít ke společné síle .....	197
15. KAPITOLA – Co ženy potřebují od mužů: Výzva k plnému partnerství .....	203
16. kapitola – Gayové: Návrat do společnosti .....	211
17. KAPITOLA – Hluboké spojení: Základní cvičení k posilování intimního vztahu .....	221
<b>IV. ČÁST – Sex.....</b>	<b>229</b>
18. KAPITOLA – Co je erós: Úvodní pohled na sexualitu .....	231
19. KAPITOLA – Odhalený sex: Sexualita, jež není povinnost, přináší lepší pocit.....	237
Prodej sexu .....	238

Řeč sexu.....	240
Vynášení sexu na povrch .....	241
<b>20. kapitola – Erotičnost: Chorobný zájem o sexuální aktivitu a o její možnosti.....</b>	<b>245</b>
Erotičnost a sexuální vzrušení .....	246
Sex bez erotičnosti .....	247
<b>21. kapitola – Erotizování vnitřních zranění: Vyjadřování starých zranění prostřednictvím sexuálních kanálů.....</b>	<b>249</b>
Proč se erotizování vnitřních zranění věnuje malá pozornost ...	251
Jak dochází k erotizování nezahojených zranění .....	253
Co odhalují sexuální fantazie .....	254
<b>22. kapitola – Pornografie bez příkras: Její pochopení a překonání .....</b>	<b>259</b>
Co je pornografie .....	259
Cena za posedlost pornografií .....	260
Jak čelit bolesti, která nás přitahuje k pornografii .....	263
Překonání zájmu o pornografii .....	264
<b>23. kapitola – Kontrola nad sexuálním nábojem: Odpovědnost a sexuální vzrušení .....</b>	<b>269</b>
<b>24. kapitola – Penis: Citlivé téma .....</b>	<b>275</b>
<b>25. kapitola – Ňadra: Prsománie .....</b>	<b>281</b>
Jak došlo k erotizování ženských prsou .....	284
Když zbavíme představy o ňadrech erotičnosti .....	286
Překonání fixace na ženská prsa.....	289
<b>26. kapitola – Otevřený pohled na znásilnění .....</b>	<b>291</b>
Je ve všech mužích vnitřní násilník? .....	294
Otázka svolení .....	298
Překonání touhy znásilňovat .....	299
<b>27. kapitola – Opravdová extatická intimita: Probuzený sex.....</b>	<b>303</b>
 <b>V. ČÁST – Souhrn.....</b>	 <b>307</b>
<b>28. kapitola – Celostní léčení: Sjednocení vašeho bytí .....</b>	<b>309</b>
Když minulost zabírá místo přítomnosti .....	310

Integrace těla, mysli, emocí, duše a duchovna .....	313
Ztělesnění celistvosti .....	318
<b>29. kapitola – Cesta k opravdovému mužství: Vaše nedostatky už nejsou překážkou .....</b>	<b>321</b>
Dodatek – Vědomé vztekání.....	323
Poděkování.....	327
O autorovi.....	329
Pochvalné recenze na knihu Opravdový muž	