

OBSAH

10

O AUTORCE

11

ÚVOD

12

NEVĚRA

- 13 Nevěra vyplývající ze sexuální potřeby
 - 14 Nevěra spojená s mimosexuální motivací
 - 18 Nejčastější chyby, které děláme při odhalení nevěry
 - 21 Co s odhalenou nevěrou?
 - 21 Jsem podváděný/á...
 - 22 Podvádím partnera...
-

30

CHATOVÁNÍ A VIRTUÁLNÍ NEVĚRA

- 31 Čím je chatování tak okouzující?
 - 33 Jde tedy o nevěru?
 - 34 Chatování může i pomoci
 - 35 Jak reagovat na virtuální nevěru?
 - 35 Chatuje partner...
 - 35 Chatuji...
-

37

SEXUÁLNÍ NESOULAD

- 37 Sexuální nesoulad v začátku vztahu
 - 37 Kamarádský vztah
 - 38 Sex mě nebaví
 - 40 Nutkavé vyhledávání sexuálního vzrušení
- 44 Sexuální nesoulad po několika letech
- 48 Jaké jsou důvody?

- 49 Jaká řešení jsou obvyklá?
 - 51 Co tedy dělat?
-

53

ŽÁRLIVOST

- 53 Situační žárlivost
 - 54 Žárlivecká osobnost
 - 55 Co dělat, když je partner žárlivý?
 - 55 Co dělat, když jsem právě já žárlivý?
-

57

VYSOKÝ VĚKOVÝ ROZDÍL MEZI PARTNERY

- 58 Co je vlastně velký věkový rozdíl mezi partnery?
- 58 Nejčastější předsudky a mýty o věkově rozdílných partnerech
 - 58 Bere si ho jenom pro peníze
 - 59 Má ho jako otce
 - 59 Starou vyměnil za novou
 - 60 Bojí se stáří
 - 60 Má ji jen na sex
- 61 Jaká jsou rizika vztahu se starším partnerem?
 - 61 Stárnutí
 - 61 Psychická a ekonomická závislost staršího partnera
 - 62 Fyzická averze a podrážděnost
- 62 Jaká jsou rizika vztahu s mladší partnerkou?
 - 62 Podrží mě, když to budu potřebovat?
 - 63 Nemá pochopení pro mé vzpomínky
 - 63 Opustí mě a zůstanu ke stáru sám?
 - 64 Děti mě zavrhnou
- 64 Na co si dát pozor?



66

**ROZDÍLY V MAJETKU, VZDĚLÁNÍ
A SPOLEČENSKÉ VRSTVĚ**

- 68 Kde obvykle chybujeme v roli úspěšných?
 - 68 Vyzdvihování svých úspěchů
 - 69 Vše dělám nejlépe
 - 69 Syndrom královny či krále
 - 69 Budeme se dělit o naše povinnosti
 - 70 Kde obvykle chybujeme v roli méně úspěšných?
 - 70 Vnitřní nejistota a nedůvěra ve svoji hodnotu
 - 70 Přílišné přizpůsobení se
 - 71 Nemám co nabídnout
-

72

PARTNER JE CIZINEC

- 72 Jaká jsou úskalí partnerského vztahu s cizincem?
 - 72 Rozdílnost jazyka
 - 74 Neklid a vyčerpání v běžném životě
 - 75 Kulturní rozdílnost
 - 75 Ztráta domova
 - 76 Pozor na ghetto
 - 76 Národní přecitlivělost
 - 77 Nepřijetí rodinou
-

78

MŮJ PARTNER NEUMÍ BÝT ŠTASTNÝ

- 78 Má deprese?
- 79 Co přispívá ke štěstí a spokojenosti?
- 79 Co je normální smutek a co je deprese?
- 80 Jak se deprese projevuje?
- 81 Jak se k partnerovi chovat?
- 82 Čemu se raději s depresivním partnerem vyhnout?
 - 83 Co se svým životem vedle depresivního
či jinak duševně nemocného partnera?
- 84 Když se nemáme rádi a nejsme šťastní

- 85 Jak zařadit pozitivní myšlení do běžného života?
86 Jak se mít rád a být šťastnější?
-

88

MŮJ PARTNER JE PODIVÍN

- 89 Má to vrozené, či je takto naučený životem?
90 Jednotlivé typy poruch osobnosti
90 Budižkničemu neboli vyhýbavý typ osobnosti
92 Samotář neboli schizoidní typ osobnosti
93 Perfekcionista aneb Obsedantně kompulzivní (anankastický) typ osobnosti
95 Dokonalý neboli narcistický typ osobnosti
97 Přílepka aneb Závislý typ osobnosti
101 Podezřívavý aneb Paranoidní typ osobnosti
102 Nespolehlivý aneb Pasivně agresivní typ osobnosti
106 Hysterik aneb Histrionský typ osobnosti
108 Bezohledný neboli dissociální typ osobnosti
110 Člověk nestabilní neboli hraniční typ osobnosti
112 Co dělat, když má můj partner poruchu osobnosti?
-

114

PONIŽOVÁNÍ, NAPADÁNÍ A TÝRÁNÍ...

- 115 Co se to se mnou děje?
115 Sebevědomí
116 Pocity viny
117 Pocity studu
117 Strach z postoje rodiny a okolí
118 Strach ze ztráty lásky a z osamocení
118 Strach z finanční tíže
119 Strach z ohrožení
119 Co se mnou může týrání udělat?
119 Tělesné týrání
120 Psychické a emocionální týrání
120 Sexuální zneužívání

125

ALKOHOL, DROGY A PATOLOGICKÉ HRÁČSTVÍ

- 125 Partner je alkoholik
- 126 Partner je na drogách
- 128 Partner je patologický hráč
 - 128 Stadia vývoje této nemoci
 - 129 Hráčská přesvědčení
 - 130 Nefunkční vztahy
- 132 Rozhodl jsem se se svou slabostí bojovat
 - 132 Čemu musíte čelit?
 - 136 Jak čelit nabídkám alkoholu, drog či výzám ke hře?
- 139 Problém má můj partner
 - 140 Nejčastější chyby, kterých se ve vztahu dopouštíme

144

SEZNAM LITERATURY