

Obsah

Poděkování 11

Úvod 13

Proč to mají muži i ženy těžké

Proč mají muži a ženy tolik problémů

Cesty po světě

Naučte se řeč druhého pohlaví

„To se snad mám stát příslušníkem opačného pohlaví?“

Naše vlastní zkušenosti

Jak darovat tuto knihu

Na závěr...

1. **Výčitky a sekýrování** 25

Když toho jeden nechce nechat

Ženské sekýrování a vyčítání versus mužské reptání

Sekýrování a vyčítání v dějinách

Jak se cítí sekýrující a vyčítající osoba

Jak se cítí oběť

Proč ženy sekýrují a vyčítají více než muži

Proč sekýrování a vyčítání neúčinkuje

Kde dochází k nejhorsšímu sekýrování a vyčítání

Vyčítání může být voláním po uznání

Mateřský komplex

Co s vyčítáním: řekněte, co si myslíte

Co s vyčítáním: řekněte, jak se cítíte

Co s vyčítáním: metoda „já“

Co s vyčítáním: poskytněte muži třicet minut

ke „hledění do ohně“

Co s vyčítáním: jak přimět děti, aby dělaly to,
co po nich chcete

Nevyčítejte – vychovávejte

Co s vyčítáním: Případová studie – dítě

Jak pochopit toho, kdo vyčítá

Úkol pro oběť

Úkol pro vyčítající

2. Sedm věcí, které muži dělají a ženy z nich šílí ... 55

1. Proč muži neustále nabízejí řešení a rady?

Proč ženy nesnášejí mužovy rady

Případová studie: Sarah a Andy

Co mohl Andy udělat lépe

Obchodní jednání s příslušníky opačného pohlaví

Jak se vyhnout hádce s mužem

Řešení

2. Proč muži neustále přepínají televizní programy?

Řešení

3. Proč se muži nikdy nezeptají na cestu?

Řešení

4. Proč muži trvají na zvednutém prkénku toalety?

Řešení

5. Proč muži dělají tolik rozruchu okolo nakupování?

Jak nakupovat potraviny

Nákup oblečení

Řešení

6. Proč mají muži tak nechutné zvyky?

Fakta o nadýmání

Výběr potravy

Řešení

7. Proč mají muži rádi drsné vtipy?

Jak vtipy a humor zbavují bolesti

Nebuďte pohoršení

Naučené chování – viníkem je jeho matka

Jak převychovat muže

3. **Proč ženy pláčou. 93**
Nástrahy citového vydírání
 Proč pláčeme
 Proč ženy pláčou víc než muži
 Pláč slouží třem účelům
 Pláč a citové vydírání
 Případová studie: Georgina
 Citové vydírání
 Případová studie: Rosemary
 Muži a citové vydírání
 Případová studie: Damian
 Obvyklé metody citového vydírání
 Případová studie: Julie
 Případová studie: Stephen
 Případová studie: Irene
 Jak jednat s citovým vyděračem
 Co říci vyděrači
 Když vyděrač neví, že je vyděrač
 Když je vydírání odsouzením k doživotí
4. **Přísně tajný bodovací systém,
 který používají ženy 123**
 Muži vidí jen celek
 Náš experiment s Brianem a Lorraine
 Řešení pro ženy
 Řešení pro muže
 Udělejte si test
 Závěr
5. **Sedm největších mužských tajemství 141**
 1. Proč muži vědí tak málo o svých přátelích?
 Řešení
 2. Proč se muži bojí závazků?
 Případová studie: Geoff a Sally
 Kdo s koho
 Co si myslí muži
 Řešení
 3. Proč muži musí mít ve všem pravdu?
 Případová studie: Jackie a Dan

Ty mi nevěříš?

Řešení

4. Proč muže tolik fascinují „klukovské hračky“?

Udělej si sám

5. Proč muži dokážou dělat vždy jen jednu věc?

6. Proč jsou muži závislí na sportu?

Řešení

7. O čem se muži baví na toaletě?

6. Ta druhá žena – jeho matka 169

Jsou tchyně opravdu saně?

Manželova matka – manželčino břímě

Všechny tchyně nejsou tak strašné

Případová studie: Anita a Tom

Proč bývá role tchyně obtížná

Případová studie: Mark a Julie

Případová studie: Bernadette, Richard a Diana

Vytyčení hranic

7. Jak ženy zacházejí se slovy 187

1. Proč ženy tolik mluví?

Řešení pro muže

Řešení pro ženy

2. Proč ženy chtějí hovořit o problémech?

Případová studie: Lisa, Joe a půlnoční hádka

Řešení

3. Proč ženy přehánějí?

Jak může žena klamat sama sebe

Řešení

4. Proč ženy nikdy nemluví k věci?

Nepřímá řeč v zaměstnání

Nepřímá řeč v manželství

Případová studie: Barbara a Adam

Řešení pro ženy

Řešení pro muže

5. Proč ženy chtějí znát všechny podrobnosti?

Ženy jsou zaměřeny na pátrání po detailech

Řešení

8. **Test ženského sex-appealu** 213
Čím ženy přitahují muže?
 Udělejte si test
 Výsledky
9. **Co se líbí mužům** 223
Síla ženské sexuální přitažlivosti
 Případová studie: Kim a Daniel
 Teorie krásy
 Co odhalily vědecké výzkumy
 Ženské tělo – co na muže působí nejvíce
 Co muže na ženách přitahuje nejvíce
 Lákadlo číslo jedna: sportovní postava
 Lákadlo číslo tři: plná ňadra
 Test
 Lákadlo číslo čtyři: dlouhé nohy
 Lákadlo číslo pět: poměr velikosti pasu a boků
 Lákadlo číslo šest: kulatý zadek
 Lákadlo číslo deset: ploché břicho
 Lákadlo číslo jedenáct a dvanáct:
 klenutá záda a vyklenutý podbřišek
 Lákadlo číslo třináct: dlouhý krk
 Čím je přitažlivá tvář
 Lákadlo číslo dva: smyslná ústa
 Lákadlo číslo sedm: pěkné oči
 Lákadlo číslo devět: malý nos
 Lákadlo číslo osm: dlouhé vlasy
 Souvislost mezi atraktivitou a pornografií
 Kreslené pornografické seriály „hentai“
 Oblékání
 Estetická chirurgie
 Odvrácená strana přitažlivosti
 Řešení
 Shrnutí
10. **Test mužského sex-appealu** 263
Jak vás vidí ženy
 Test
 Výsledky

11. **Mužský sex-appeal** 271

Co přitahuje ženy

Co ukazuje věda

Co je na mužích nejpřitažlivější

Lákadlo číslo jedna: atletická postava

Lákadlo číslo dvě: široká ramena,

široký hrudník a svalnaté paže

Lákadlo číslo tři: malý pevný zadek

Lákadlo číslo čtyři: husté vlasy

Lákadla číslo pět a šest: smyslná ústa a laskavé oči

Lákadlo číslo sedm: výrazný nos a výrazná brada

Lákadlo číslo osm: úzké boky a svalnaté nohy

Lákadlo číslo devět: ploché břicho

Lákadlo číslo deset: velký penis

Lákadlo číslo jedenáct: třídní strniště

Co ženy očekávají od dlouhodobého partnera

Řešení

12. **„Vypadám v těch šatech dobře?“** 293

Proč muži lžou

Kdo lže?

Případová studie: Sheelagh a Dennis

Druhy lží

Typy lhářů

Kdo lže víc

Nejčastější lži, které muži říkají ženám

Proč bývají lži odhaleny

Proč ženy tak snadno odhalí lež

Proč si ženy všechno pamatují

Rada pro muže

Mladí lidé více lžou, podvádějí a kradou

Když vám všichni lžou

Proč lži přátel a rodinných příslušníků bolí nejvíce

Jak odhalit lháře

Lži a sloni

Jednou, dvakrát...

Jak číst mezi řádky

„Jen“ a „pouze“

„Pokusím se“

Jak odhalit lháře počítačem
 Analýza hlasu
 Snímky mozku lháře
 Hlasové signály
 Jak se orientovat v řeči těla
 Neanalyzujte signály jednotlivě
 Úsměv
 Je to v očích
 Pinocchiův efekt
 Jak dosáhnout toho, aby vám muž nelhal
 Slovníček mužských výroků

13. Když lovec odloží zbraň – muž na odpočinku... 329

Stárnoucí populace
 Grahamův příběh
 Muži, ženy a odchod do důchodu
 Muži jsou lovci
 Jak se někdejší lovec stal zbytečným
 Jak zvládají důchod ženy
 Peter a Jennifer
 Proč muži nezvládají odchod do důchodu
 Proč to s muži v důchodu jde z kopce
 Yvonnin příběh
 Odvrácená strana důchodu
 Plán činnosti
 Společenské aktivity
 Zdraví
 Sport
 Práce pro veřejnost a charitativní činnost
 Duchovní život
 Sex
 Finanční plánování
 Organizace života
 Příběh Paula a Dany

Literatura 355