

# OBSAH

## ÚVOD 6

### ČÁST PRVNÍ CO JE DŮVĚRNOST? 9

vymezení pojmu a jeho zakotvení  
v souvislostech

#### CO DŮVĚRNOST ZNAMENÁ 11

BÝT PRO NĚKOGO JEDINEČNÝ  
MÍT NĚKOGO, S KÝM MŮŽEME BÝT SAMI SEBOU  
SDÍLET ŽIVOT S NĚKÝM, S KÝM MŮŽEME PROSTĚ „BÝT“  
BEZPEČNÝ PŘÍSTAV  
ZÁPAS PŘI PRÁCI NA NEVĚDOMÉM STÍNU  
MÍT SPŘÍZNĚNOU DUŠI PRO SEXUÁLNÍ PROŽÍTEK  
MOŽNOST JÍT PŘÍKLADEM DĚTEM

#### CO JE DŮVĚRNĚ CHOVÁNÍ 12

POVÍDAT SI  
MLČENÍ  
SMÁT SE A PLAKAT SPOLEČNĚ  
VZÁJEMNÉ DOTEKY  
NĚHA  
DŮVĚRA  
UPŘÍMNOST A OTEVŘENOST  
ODPUŠTĚNÍ  
KÁZEŇ  
ZÁVAZEK

#### JE USILOVÁNÍ O DŮVĚRNOST VLASTNÍ POUZE ŽENÁM? 16

#### DŮVĚRNOST VE SVĚTĚ 17

individualistické a kolektivistické kultury

#### POČÁTKY DŮVĚRNOSTI V DĚTSTVÍ 20

psychosexuální vývoj dětí, zneužívání, incest,  
těhotenství, ženský postoj k tělu

#### EMOCE A METAEMOCE 29

základní pocity, naučené pocity, empatie

#### LÁSKA, BLÍZKOST A DŮVĚRNOST 31

#### VYTVÁŘET PÁR S VLASTNÍM STÍNEM 35

#### MÍT V DRUHÉM ZALÍBENÍ 38

#### ROZKOŠ, POTĚŠENÍ A RADOST 41

#### ZÁVAZEK 42

#### OSOBNÍ SVOBODA 46

#### PŘEHODNOŇME ZÁVISLOST 48

nezávislost, vazba

#### TROJÚHELNÍK

#### ZACHRÁNCE-OBĚŤ-TYRAN 52

#### ZUŘIVÝ VZTEK A ZLOST 55

soucit, „ukládání do kontejneru“

#### ŘEŠENÍ KONFLIKTŮ 60

rozdílnost, odlišnost, kompromis

#### DŮVĚRA A VĚRNOST 66

předpověditelnost, spolehlivost, víra

#### MUŽI A DŮVĚRNOST 67

komunikace, řeč těla, emoce, schopnost emoce  
vyjadřovat, schopnost mluvit, osamělost,  
zdraví, psychická nemoc, homosexualita,  
manželství, mužství, ženství, ustálené  
stereotypy

#### „VĚDĚT“ A MÍT PRAVDU 79

normalita, pravda, chyby, monogamní vztah,  
osamělost, znalost, sexuální zkušenost

#### DĚTI A VÝCHOVA K DŮVĚRNOSTI 82

rodinný systém

#### DŮVĚRNOST A DUCHOVNOST 83

náboženství

#### ODPUŠTĚNÍ 84

chování, které poškozují partnera

#### POZNEJ SÁM SEBE 88

sobectví, sebecit

#### CENA DŮVĚRNOSTI 91

životní styl, obrany, strach ze ztráty, peníze,  
zranitelnost, sebenaplňující předpověď, smrt

#### VÝZVA KE ZMĚNĚ 94

#### ČÁST DRUHÁ

### SEXUALITA A DŮVĚRNOST 97

tři hlavní typy sexuality, genitální  
a non-genitální aktivita, výkonová orientace

#### JE DŮLEŽITĚJŠÍ SEX, NEBO DŮVĚRNOST? 104

sexuální uspokojení, očekávání, volně dostupný  
sex, sex jako zbraň, peníze, pohlavní nemoci,  
rozvod

**PROTI SMĚRU HODINOVÝCH  
RUČÍČEK 110**

dětská masturbace, návrat do dělohy, anální sex, orální sex, „normalita“ v sexu, „milování celý den“, úzdravný sex, pyramida lásky

**SEX A LÁSKA 119**

blízkost, důvěrnost, smrt, znovuzrození

**ALTERNATIVY TĚLESNÉ  
DŮVĚRNOSTI 121**

profesionální služby, domácí zvířata, tranzitorní objekty, sexuální hračky, citová deprivace

ČÁST TŘETÍ

**JAK BUDOVAL  
INTIMNÍ ŽIVOT? 125**

návod ke cvičením, odpor

**CVIČENÍ PRVNÍ  
PROČ NEPOSLOUČÁŠ,  
CO ŘÍKÁM? 129**

nácvik empatického naslouchání, seznam obvyklých pocitů

**CVIČENÍ DRUHÉ  
PROČ SE MI NEMŮŽEŠ  
VÍC PODOBAT? 133**

postoje původní rodiny

**CVIČENÍ TŘETÍ  
JAK JSI SPOKOJENÝ(Á)? 133**

revize vztahových účtů

**CVIČENÍ ČTVRTÉ  
JAKÝ JE VÁŠ NEJDŮVĚRNĚJŠÍ  
ZÁŽITEK? 135**

**CVIČENÍ PÁTÉ  
JAK SVŮJ DŮVĚRNÝ VZTAH  
SABOTUJETE? 135**

**JAK POZNÁTE, ŽE NEDOSTÁVÁTE  
DOST DŮVĚRNOSTI? 135**

tělesné projevy, citové projevy, chování

**CVIČENÍ SEDMÉ  
JE DÁVAT UŠLECHTILEJŠÍ  
NEŽ PŘIJÍMAT? 136**

**CVIČENÍ OSMÉ  
CO SI MYSLÍTE, ŽE CHCETE? 137**  
očekávání, představa důvěrnosti

**CVIČENÍ DEVÁTÉ  
KDY JSTE SE NAPOSLEDY JEDE  
O DRUHÉHO UCHÁZELI? 137**

**CVIČENÍ DESÁTÉ  
MUSÍME POŘÁD JEN SOULOŽIT,  
NEBO BYCHOM SE MOHLI  
ZKUSIT I MILOVAT? 140**

**PRVNÍ STUPEŇ  
Poznejte vlastní tělo a přirození 140**  
menstruační cyklus, profil smyslové vnímavosti

**DRUHÝ STUPEŇ  
Poznejte partnerovo tělo a přirození 142**  
penis, žalud, varle, šourek, řitní otvor, velké a malé stydké pysky, lůno, poštváček, pochva, hráz, děložní hrdlo

**TŘETÍ STUPEŇ  
Smyslová masáž 142**

**ČTVRTÝ STUPEŇ  
Naučte se masturbovat 143**

**PÁTÝ STUPEŇ  
Masturbujte před partnerem 144**  
rozumět partnerovu vzrušení

**ŠESTÝ STUPEŇ  
Naučte se masturbovat vzájemně 144**

**SEDMÝ STUPEŇ  
Podělte se o fantazie 147**

**OSMÝ STUPEŇ  
Erotická masáž 148**

**DEVÁTÝ STUPEŇ  
Milování 148**

**DESÁTÝ STUPEŇ  
Podělte se o vedení 148**

**CVIČENÍ JEDENÁCTÉ  
OBLASTI,  
KAM JE VSTUP ZAKÁZÁN 151**  
bytočný rozhovor

**CVIČENÍ DVANÁCTÉ  
ODPUŠTĚNÍ 151**

**CVIČENÍ TŘINÁCTÉ  
HRA A LEGRACE 155**  
JAK UDĚLAT, ABY SE TO DĚLO 156