

Obsah

Proč jsem napsal tuto knihu	14
Předmluva autora	15
Předmluva ilustrátorky	18
Předmluva redaktorky	20
Jak s touto knihou pracovat	26
Úvod, záměr, pro koho je tato kniha	28
Kým jsem v tomto tématu já	35
I. Převládající vztahový model	49
Monogamie	51
Epidemie sériové monogamie	56
Vliv sériové monogamie na děti	60
Rozbití kmenového vědomí	63
Sexualita v běžném vztahovém modelu	69
Promiskuitní monogamie	74
Bonusová kapitola: Pohroma pornografie	77
II. Postoje, hodnoty, přístupy	89
Co je to otevřený vztah	91
Morální konflikt	102
Surfování na zamilovanosti	109
Různé druhy vztahů	120
Erotika mezi ženami	126
Egrogor vztahů	136
Partnerská role	147
Vztah jako sebe-rozvojový workshop	156
Oběť a tvůrce	164
Milostné vztahy jako akrobatická jóga	170
Milostné vztahy jako šachy	176
Vrstvy podvědomí	180
Spontánní nebo Spolehlivý, Madona nebo Milenka	185
Co se děje s nenaplněnými touhami	194
Až když všechno mohu, začínám se učit vidět, co je správné a co ne	201
Věrnost, Nevěra, Důvěra	207
Žárlivost	215
Primární a sekundární vztahy	223
III. Jiné vztahové modely	235
Tradiční evoluční výklad	237
Jaké jsme opičky	244
Předzemědělství lidé	249
Slovanská sexualita	261
Bonusová kapitola: Křesťanská morálka	266

Mosuové od jezera Lugu	285
Komunita Oneida	290
Swingers	295
Duchovní vztahy	301
IV. Otevírání stávajícího vztahu	313
Když se váš partner zamiluje i do někoho dalšího	315
Když se zamilujete i do někoho dalšího vy	326
Přijetí nového milence či milenky	339
Společné otevírání vztahu	349
Oslovení partnera vašeho partnera	353
Umění rozchodu	357
Bonusová kapitola: Jedna dekameronská povídka	366
V. Komunikace	371
Hranice	373
Dohody	377
Sdílet či nesdílet	387
Paradox důvěry	395
Sdílet či nesdílet ve společnosti	401
Magická síla výčitek	408
Zpětná vazba	415
Rámec pro sdílení	420
Hádky a dramata	426
Správný čas	434
VI. Úskalí a podmínky otevřených vztahů	439
Rozptýlená pozornost	441
Zdravotní a hygienické hledisko	450
Vlastní prostor	457
Ale co když budou děti?	465
Společenství	478
Osobnostní a duchovní předpoklady	484
Vibrační úroveň	487
Vitalita	495
Milovat	503
Otevřené srdce	510
Dávající postoj	518
Práce se sexuální energií	525
Otevřený postoj a harmonie v celém životě	537
Závěrečné shrnutí	544
Seznam literatury	550