

OBSAH

PŘEDMLUVA K ČESKÉMU VYDÁNÍ	13
PŘEDMLUVA	15
ÚVOD	17
„Kdo to řídí?“	18
A co dál	19
KAPITOLA PRVNÍ: BIOLOGIE MÁ S VAŠÍM MILOSTNÝM ŽIVOTEM SVÉ PLÁNY	23
Coolidgeův efekt	25
Jak to dopadlo?	29
Páření a párování – dva pedály	31
Proč já?	34
MOUDROST VĚKŮ: TAOISMUS	37
KAPITOLA DRUHÁ: SLONI V OBÝVÁKU	41
„Dejte si pozor, o co žádáte... mohli byste to dostat.“	42
Doña Quijoteová se vydává na cestu	44
Lehký pocit nedostatku	46
„Předměty v zrcadle mohou být blíže, než se jeví“	49
„Ale já se po orgasmu cítím skvěle!“	53
Veslování ve stejném dřevěném člunu	55
Varovné signály?	56
Úskalí soběstačnosti	57
MOUDROST VĚKŮ: KŘESŤANSTVÍ	61
KAPITOLA TŘETÍ: OCAS VELRYBY	67
„Ale co ta šťastná manželství?“	69
Bermudský trojúhelník vztahů	71
„Prostě jen musíte najít toho pravého / tu pravou“	72
Další nepříjemné otázky	74
Budíček	75
Zrádný háček	76

Za hranici odporu	77
Páření versus párování	78
Budování týmu	79
Drsná lekce	82
Kde jsme udělali chybu?	83
MOUDROST VĚKŮ: HINDUISMUS	85
KAPITOLA ČTVRTÁ: PRAVÁ PODSTATA SEPARAČNÍHO VIRU	89
Plánované zastarávání	91
Seznamte se se svým savčím mozkiem	92
Nemilosrdná eugenika – naš pářící program	95
Více o těžkostech monogamie	97
Věrní, ale podráždění	99
Zpochybnění závazku	100
Spojení mezi tělem a myslí	101
Co signalizuje nutkavé chování	104
Váš vnitřní kompas	106
Dopamin – nejostřejší šíp v Amorově toulci	106
Na scénu vchází Amor	107
MOUDROST VĚKŮ: DVORNOST	111
KAPITOLA PÁTÁ: CYKLUS VÁŠNĚ	115
Antidotum lásky	116
Co stoupá, musí i klesnout	119
Dopamin jako společný jmenovatel	121
Závislost – cesta k dalšímu utrpení	124
Rovnováha a vazba	125
Vědecké důkazy o přetrvávajících změnách po orgasmu	126
Potlačení dopaminu	127
Testosteron a přátelé	131
A co muži?	133
Hra na vnímání	134
Láska poznamenaná strachem	137
MOUDROST VĚKŮ: MUŽSKÁ ZDRŽENLIVOST	140

KAPITOLA ŠESTÁ: CESTA K EXCESŮM	143
Včerejší geny	144
Vzpomínky, které mají sílu	146
„Kde je můj kmen?“	147
Agónie nadbytku	149
Sacharin a feťácký třes	150
Překvapivé poučení z porna	152
„Příliš dobrého ... víc prospívá!“	154
Zkřížená tolerance	156
Plastický mozek	157
Ve vyjetých kolejích	159
Falešné signály	161
Dopamin a zkreslené vnímání	162
Zvyšování dopaminu	164
Přetížení obvodů odměn	167
Trénink mozku	168
Jaké to je být pokusným králíkem?	173
MOUDROST VĚKŮ: KAREZZA – DR. ALICE B. STOCKHAMOVÁ	175
KAPITOLA SEDMÁ: NAUČIT SE ŘÍDIT	179
Překvapivé přínosy vztahových pout	183
Mezera v plánu našich genů	184
Podněty pro vytváření vazby	185
Nesobecký dotek versus hladový dotek	186
Je-li třeba, vraťte se o krok zpět	187
Slzy v dětském pokoji	189
Partneři se mohou vzájemně podporovat	190
Jiný způsob jak uvolnit sexuální napětí	191
Rovnováha na prvním místě	193
Relaxace versus výkon	194
Zrod extatických výměn	198
Pohlavní styk	200
Něžné tango	201
Opakuje se historie?	203
MOUDROST VĚKŮ: KAREZZA – DR. J. WILLIAM LLOYD	205

KAPITOLA OSMÁ: VĚDA, KTERÁ SPOJUJE	209
Neurochemická stránka monogamie	210
Jak odvrátit splín ze zevšednění	212
Jak partnerství chrání zdraví	214
Staré nastavení mozku + moderní vztahový stres = špatné zdraví	215
„Pozor – aktivovaná amygdala“	217
Zachránce oxytocin	219
Je oxytocin „oním spasitelem“?	220
Oxytocin není „droga lásky“	223
Jde o lásku, o orgasmus nebo o pohlavní styk?	225
„HLAVA 22“	226
Co skutečně potřebujeme od sexu?	227
Zdraví prostaty	229
Neomezené párování versus neomezené páření	230
MOUDROST VĚKŮ: BUDDHISMUS	234
KAPITOLA DEVÁTÁ: PŘEKLENUTÍ MEZERY	239
Trable savčího mozku a případ pro karezzu	240
Nový životní styl, nová nutkání	242
Z bláta do louže	243
Závislost a civilizace	246
Ideální lék na špatnou náladu	247
Mandát k vytváření párové vazby	249
Karezza a monogamie	252
Co dělat?	254
Buďte upřímní	256
Poznejte sami sebe mimo zajetí cyklu vášně	257
Poznejte sami sebe v cyklu vášně	259
„Co mám dělat s tím přebytkem?“	262
Važte si partnera, povzbuzujte přátele, nesudte	265
Nahlédněte pod žabí kostým	266
Mýtus soběstačnosti	268
Vnitřní práce	270
Evoluční kolize	270
MOUDROST VĚKŮ: TRADICE DUHOVÉHO HADA	272

KAPITOLA DESÁTÁ: CESTA HARMONIE	275
Nevinné chyby	276
Není divu, že je to šílené	277
Ještě jeden pohled na karezzu	279
Uvolněte se	281
Jemná harmonie	283
Maximalizace potěšení	285
Blechy ve sklenici	286
MOUDROST VĚKŮ: TRANSORGASMICKÝ SEX	288
„JAK VYSVĚTLIT TUTO KNIHU PŘÁTELŮM?“	
SHRNUTÍ KLÍČOVÝCH MYŠLENEK	291
Páření – „pedál habituace“	291
Vytváření vazby – „pedál harmonie“	293
EXTATICKÉ VÝMĚNY	297
Struktura	297
Podrobnosti	298
Orgasmy	299
Učení je učení, ať už probíhá jakkoli	300
Návrhy	301
VÝMĚNA PRVNÍ: PŘENASTAVENÍ	302
VÝMĚNA DRUHÁ: OD ZVYKU K HARMONII	304
VÝMĚNA TŘETÍ: KDE JE VAŠE POZORNOST?	306
VÝMĚNA ČTVRTÁ: VRATKÉ KOMPROMISY	308
VÝMĚNA PÁTÁ: RELAXACE	310
VÝMĚNA ŠESTÁ: MÍT VŠE, DÁVAT VŠE	312
VÝMĚNA SEDMÁ: OHÝBÁNÍ PRAVIDEL	314
VÝMĚNA OSMÁ: VIZE	316
VÝMĚNA DEVÁTÁ: „NEŠKODNÉ“ AKTIVITY	318
VÝMĚNA DESÁTÁ: PRAVIDLA BIOLOGIE	320
VÝMĚNA JEDENÁCTÁ: NENÍ SNADNÉ BÝT ŽABÁKEM	323
VÝMĚNA DVANÁCTÁ: MYSLET DOPŘEDU	325
VÝMĚNA TŘINÁCTÁ: SABOTÉŘI	328
VÝMĚNA ČTRNÁCTÁ: ZÁMĚR	330
VÝMĚNA PATNÁCTÁ: JEŠTĚ NE	332
VÝMĚNA ŠESTNÁCTÁ: JASNOST (POHLAVNÍ STYK)	335
VÝMĚNA SEDMNÁCTÁ: PANENSTVÍ	338

VÝMĚNA OSMNÁCTÁ: DŮSLEDNOST	340
VÝMĚNA DEVATENÁCTÁ: OTÁZKY (POHLAVNÍ STYK)	342
VÝMĚNA DVACÁTÁ: SEBEPOZOROVÁNÍ	345
VÝMĚNA DVACÁTÁ PRVNÍ: BRAVO!	347

INDEX HARMONIE	349
----------------------	-----