

# CUPRINS

Introducere .....	13
1. Dincolo de Marte și Venus .....	33
2. De la Partener de Rol la Partener de Suflet .....	51
3. Sinele tău unic .....	71
4. Diferențele se atrag și creează o pasiune de durată....	101
5. Testosteronul este de pe Marte .....	135
7. Riscurile tratamentului hormonal .....	161
8. Femeile, hormonii și fericirea .....	219
9. Timpul pentru Voi, Timpul pentru Noi și Timpul pentru Mine .....	247
10. Ea are nevoie să fie auzită, el are nevoie să fie apreciat .....	305
11. Nevoile lui în dragoste și nevoile ei în dragoste...	335
12. Marte și Venus se unesc .....	363
13. Relațiile de cuplu fără plângeri .....	385
Epilog .....	411
Mulțumiri .....	417
Despre autor .....	419

# INTRODUCERE

**A**m scris *Bărbații sunt de pe Marte, Femeile sunt de pe Venus* cu douăzeci și cinci cu ani în urmă și cartea a rămas un bestseller până în prezent, cu milioane de cititori în întreaga lume. Această carte continuă să atingă viețile oamenilor în cincizeci de limbi și în peste 150 de țări. În interviurile mele din întreaga lume, cele mai frecvente întrebări pe care le primesc sunt: Cum s-au schimbat relațiile de cuplu în ultimii douăzeci și cinci ani? Statisticile din cartea dumneavoastră mai sunt valabile și astăzi?

---

## **Cum s-au schimbat relațiile de cuplu în ultimii douăzeci și cinci de ani? Statisticile din cartea dumneavoastră mai sunt valabile?**

---

Răspunsul scurt este: Lumea s-a schimbat dramatic și acest lucru are implicații semnificative în relațiile noastre de cuplu. Ritmul tot mai accelerat al muncii și al vieții a mărit stresul atât pentru bărbați, cât și pentru femei. Cu milioane de femei aflate la locul de muncă, numeroși bărbați își asumă acasă mai multe responsabilități, iar dinamica relațiilor s-a schimbat.

Ceea ce este necesar în relațiile noastre de cuplu pentru a experimenta o împlinire de durată, s-a schimbat dramatic. Atât bărbații, cât și femeile au nevoie de un nou tip de sprijin emoțional, care să aibă mai multă autenticitate,

intimitate și exprimare personală. Au trecut vremurile în care femeii i se cerea să fie supusă și dependentă de bărbat, iar bărbatul trebuia să poarte singur pe umeri povara de a asigura traiul familiei.

Această schimbare a creat noi oportunități incredibile pentru relațiile de cuplu și pentru cei implicați. Oamenii au acum ocazia de a fi ei înșiși, în moduri pe care nu le-au mai putut experimenta niciodată în trecut. Ei pot acum să îmbrățișeze caracteristici diferite de cele ale rolurilor de gen tradiționale, ceea ce permite existența unor relații intime mai profunde ca în trecut.

Dar aceste schimbări sunt însoțite de noi provocări semnificative. Este necesar să învățăm să ne exprimăm cu succes însușirile masculine și feminine, în moduri care, mai degrabă, să ne diminueze decât să ne sporească nivelul de stres. Este necesar să învățăm cum să sprijinim noile nevoi ale partenerilor noștri, atunci când fac și ei același lucru pentru noi.

Cu toate acestea, bărbații sunt încă de pe Marte, iar femeile sunt încă de pe Venus și multe perspective de înțelegere din prima mea carte rămân valabile în continuare. Dar avem acum o mai mare libertate de a ne exprima și este nevoie de un nou set de abilități, pentru a avea relații de cuplu încununate de succes. *Dincolo de Marte și Venus* prezintă aceste abilități.

Femeile din zilele noastre lucrează cot la cot cu bărbații la locul de muncă și bărbații participă mai mult la creșterea copiilor, dar asta nu înseamnă că bărbații și femeile sunt la fel. Rolurile noastre se schimbă cu siguranță, dar biologia noastră este încă foarte diferită. Și pentru că bărbații și femeile sunt diferiți, reacționăm în moduri diferite la transformarea rolurilor noastre, ceea ce este adesea înțeles și interpretat greșit de către partenerii noștri.

În *Dincolo de Marte și Venus*, vom explora în detaliu noile noastre nevoi de sprijin emoțional, precum și provocările suplimentare generate în mod inevitabil, în relațiile de cuplu moderne.

---

**Reacțiile noastre în fața schimbării  
sunt adeseori înțelese greșit, pentru  
că suntem diferiți unul față de celălalt.**

---

Aceste provocări se referă atât la persoanele singure cât și la cupluri, fiindcă schimbările din relațiile noastre moderne sunt o reflectare a schimbărilor care au loc în prezent în interiorul nostru, ca indivizi.

Noile perspective de înțelegere pe care le accesăm, când înaintăm dincolo de Marte și Venus, sunt necesare nu doar pentru relațiile romantice, ci și pentru propria noastră fericire, precum și pentru fericirea copiilor noștri. Ele ne ajută să fim colegi de muncă mai buni și, prin înțelegerea mai bună a celorlalți, să avem mai mult succes. Indiferent dacă ești singur sau angajat în relații intime, te relaționezi mereu cu persoane de sex opus.

Dacă ești singur și cauți pe cineva cu care să îți petreci viața, această carte te va ajuta să fii un partener mai bun pentru acea persoană, atunci când o vei găsi. Iar dacă ești singur și nu cauți un partener, această carte te va ajuta să îți înțelegi propriile nevoi emoționale, astfel încât să îți poți reduce stresul și să experimentezi mai multă fericire.

---

**Aceste noi perspective de înțelegere  
sunt necesare pentru relațiile romantice,  
precum și pentru propria noastră fericire.**

---

Multe persoane necăsătorite tânjesc să se căsătorească și la fel de multe persoane căsătorite tânjesc după libertatea pe care o aveau înainte și după entuziasmul pe care îl simțeau când erau singure. Fie că suntem singuri sau implicați într-o relație, viața noastră poate fi astăzi mai grea ca ori-când. Poate fi mai grea nu doar la nivel material, ci pentru că vrem să atingem un nivel mai înalt de împlinire emoțională; iar atunci când acel nivel nu este atins, simțim un grad mai mare de dezamăgire.

Asistăm la o schimbare dramatică în contextul relațiilor noastre. În zilele noastre, încercarea de a avea relații de succes folosind abilitățile și cunoștințele dezvoltate de-a lungul a mii de ani în relațiile de cuplu tradiționale, pur și simplu nu mai este suficientă și nu mai funcționează.

Atât pentru bărbați, cât și pentru femei, sprijinirea reciprocă necesară pentru a crea o relație de cuplu împlinită este dificilă. Majoritatea bărbaților nu au modele care să-i ajute să ofere acest tip de sprijin. În mod cert, eu nu am avut așa ceva. Pregătirea noastră în relații provine din observarea taților noștri, care poate că erau buni după modelul vechi, dar nu sunt buni și după modelul nou. Mergând la muncă în fiecare zi pentru a-și întreține familia, tații noștri puteau îndeplini în trecut cea mai mare parte a așteptărilor în relația cu mamele noastre.

---

**Mergând la muncă în fiecare zi pentru a-și întreține familiile, tații noștri puteau atunci îndeplini cea mai mare parte a așteptărilor mamelor noastre.**

---

De asemenea, femeile nu au nici ele modele care să le ofere sprijinul de care au nevoie astăzi, sau care să le ajute să le ofere bărbaților sprijinul de care au nevoie aceștia. Abi-