

# СОДЕРЖАНИЕ

<b>Принять простое (вместо предисловия) .....</b>	<b>9</b>
<b>Про выбор, действие и ответственность .....</b>	<b>13</b>
<b>Любовная зависимость: кнут вместо пряника .....</b>	<b>19</b>
<b>Про любовную зависимость и созависимость .....</b>	<b>28</b>
<b>Как найти самого инфантильного мужчину, с которым можно благополучно мучиться всю жизнь .....</b>	<b>33</b>
<b>Радость мужской измены .....</b>	<b>38</b>
<b>Любовный треугольник .....</b>	<b>44</b>
Краткое руководство для мужчин по разруливанию ситуации .....	45
Треугольная зависимость .....	51
Про семейных психологов .....	55
Женщинам эпохи патриархата посвящается .....	61
Круговорот семейных ссор .....	63

<b>Бывшая жена: ревновать нельзя игнорировать! .....</b>	<b>67</b>
Краткое резюме по итогам чтения некоторых женских мыслей .....	68
Про патологическую ревность .....	71
Семь правил супружеской неверности .....	73
<b>Хороший секс при плохих отношениях .....</b>	<b>82</b>
Разрушительное давление .....	84
Яйцо или курица? .....	85
Игра в плохие отношения .....	87
<b>Сексуальная агрессия .....</b>	<b>88</b>
У секса агрессивная символика .....	89
Игры с элементами садо-мазо .....	89
Сломанные карандашники и разящие мечи. «Хочу» важнее «надо» .....	90
«Я не такая, я жду трамвая». «Там неинтересно, пытки какие-то...». Играй, но не заигрывайся. Волшебное слово «стоп» .....	91
Между прочим. Встань передо мной, как лист перед травой .....	92
<b>Много, мало, достаточно .....</b>	<b>94</b>
Чаше чем Новый год? .....	96
Держать на голодном пайке .....	97
Постельные нормы ГТО .....	98

Между прочим. Семь плюс-минус два .....	99
Между прочим. По Сеньке шапка .....	100
<b>Капканы неравного брака .....</b>	<b>101</b>
На чужой роток .....	102
Мышиные войны внутри семьи. Оставь надежду всяк сюда входящий .....	103
Я на тебе, как на войне .....	104
Возраст — преграда в отношениях или нет? .....	106
Между прочим. К вопросу о распределении денег в семье .....	107
<b>Виртуальный секс: популярный и ужасный .....</b>	<b>108</b>
«М + Ж + ...?» .....	109
Интернет-эффект .....	110
Как дополнение к жизни .....	111
<b>Как реагировать на мужскую критику? .....</b>	<b>112</b>
Порочный круг. Цена критики. Он все время меня критикует .....	114
Ловушка для непокорной. Мужской инфантилизм .....	114
Я тебя люблю. Точка. «Кривое» признание в любви .....	115
Можно быть услышанным! Хочешь что-то изменить? Говори о своих чувствах .....	117
Между прочим. Начни с себя .....	119
<b>Идеальная любовница глазами мужчин .....</b>	<b>120</b>

<b>Готова ждать всю жизнь? .....</b>	<b>124</b>
Сорвать двойной куш .....	126
Вечно виноватые дети. Дочки-матери наперекосяк .....	127
Медвежья услуга. Выгодное поведение.	
Потребность спасти .....	128
Я беру, но я и даю .....	129
Между прочим. Уходя уходи .....	130
Не могу выбросить из головы мужчину .....	131
 <b>Безработица и семейные отношения .....</b>	 <b>134</b>
Муж .....	135
Жена .....	137
Ребенок .....	138
В чем выход? .....	139
 <b>А поговорить? .....</b>	 <b>141</b>
Прежде чем излить душу, подумайте: может быть, вы в состоянии справиться с проблемой сами? .....	142
Молчание — золото .....	142
Не трави свою душу сказками .....	145
Делитесь радостью .....	147
 <b>Киберсекс по-женски .....</b>	 <b>148</b>
Телу просьба не беспокоиться?	
Я — гипер и выбираю кибер .....	149
«Привет» — «привет». И понеслось! .....	150
На грани «можно» и «нельзя» .....	150

Суррогат, да и только? Не так уж страшен черт ... ..	152
Измена, которой не было. Подсесть на виртуальную иглу .....	153
Между прочим. Почему дамы любят заниматься виртуальным сексом? .....	154
<b>Почему люди разводятся? .....</b>	<b>156</b>
<b>Как угробить праздники? .....</b>	<b>163</b>
<b>Плачьте на здоровье! .....</b>	<b>169</b>
<b>Панические атаки и личностный рост .....</b>	<b>173</b>
<b>Про чувство вины, добрых начальников, злых подчиненных и иже с ними.....</b>	<b>178</b>
<b>Про чудеса и их отсутствие .....</b>	<b>184</b>
<b>Нужно отвлечься? .....</b>	<b>189</b>
<b>Вам нечего терять! .....</b>	<b>193</b>
Самое краткое руководство по трудоустройству.....	194
Как прослыть занудой? .....	199
<b>Самый простой способ сойти с ума .....</b>	<b>205</b>
<b>Как довести своего ребенка до невроза?.....</b>	<b>207</b>

<b>Внутренний ребенок .....</b>	<b>213</b>
<b>Как дети копируют родителей .....</b>	<b>215</b>
<b>«Надо» и «должна» .....</b>	<b>221</b>
Эти бесконечные «надо» и «должна»!	
ДОЛЖНЫ жить так, как мы ХОТИМ ... ..	222
Родители forever! .....	222
Понять, чего хочу на самом деле .....	223
Подружиться с «надо» и «должна». Нормальные и болезненные долженствования .....	225
<b>Принять себя .....</b>	<b>227</b>
<b>Депрессия — хандра века .....</b>	<b>234</b>
Почему рабы в Древнем Риме не страдали от хронической усталости? .....	235
<b>Приложения .....</b>	<b>247</b>
Типичные диалоги супружеских пар .....	248
Мифы про мужскую измену .....	254
Мифы про расставание .....	258
Типичные женские вопросы после мужской измены ....	262
Мифы про стерв .....	267