

# Оглавление

Предисловие . . . . .	3
Введение . . . . .	7

## Раздел первый Любовь и влюбленность

<b>Глава 1. Любовь . . . . .</b>	<b>16</b>
1.1. Что же такое любовь? . . . . .	16
1.2. Теории любви . . . . .	28
1.3. Различное отношение к феномену любви. . . . .	33
1.4. Возрастные особенности отношения к любви . . . . .	45
1.5. Стадии любви . . . . .	51
1.6. Языки любви. . . . .	54
<b>Глава 2. Виды любви . . . . .</b>	<b>63</b>
2.1. Классификации видов любви . . . . .	63
2.2. Платоническая любовь и ее виды . . . . .	65
2.3. Любовь к себе . . . . .	79
2.4. Нарциссизм . . . . .	92
2.5. Виды эротической (сексуальной, плотской) любви . . . . .	95
2.6. Первая любовь . . . . .	109
2.7. Совместимая любовь, или Стерпится — слюбится . . . . .	128

2.8. Любовная аддикция (наркоманическая любовь).....	130
2.9. Виды псевдолюбви по Э. Фромму.....	134
<b>Глава 3. Влюбленность .....</b>	<b>142</b>
3.1. Так что такое влюбленность? .....	142
3.2. Общение влюбленных.....	148
3.3. «Любви все возрасты покорны...» .....	151
3.4. Половые особенности влюбленности.....	154
3.5. Физиология и биохимия влюбленности ...	155
3.6. Влюбленность — это болезнь или средство от болезней? .....	167
3.7. Влюбчивость.....	173
<b>Глава 4. Как возникает влюбленность .....</b>	<b>182</b>
4.1. Пути возникновения влюбленности, или Существует ли любовь с первого взгляда .....	182
4.2. Любовь зла — полюбишь и козла, или В кого влюбляются .....	191
4.3. Роль обстоятельств в возникновении влюбленности.....	214
4.4. Как привлекают к себе внимание объекта влюбленности.....	220
4.5. Что усиливает влюбленность .....	223
4.6. Сколько продолжается влюбленность.....	227
4.7. Исчезновение влюбленности .....	230
4.8. Эротическая любовь-дружба, или Во что перерастает влюбленность.....	237
4.9. Любовь — это не просто дружба.....	245

<b>Глава 5. Мифы о романтической любви. . . . .</b>	<b>248</b>
5.1. Настоящая любовь — это любовь с первого взгляда. . . . .	248
5.2. Объект любви — единственный и неповторимый? . . . . .	249
5.3. Существует ли вечная любовь? . . . . .	251
5.4. С глаз долой — из сердца вон? . . . . .	254
5.5. Настоящая любовь — это потрясающий секс. . . . .	255
5.6. Любовь присуща только человеку. . . . .	258
5.7. Отказ от себя — это высшее проявление любви . . . . .	262
5.8. «Настоящая» любовь — обоюдная. . . . .	263
5.9. Другие мифы . . . . .	266

## **Раздел второй**

### **Проявление любви в переживаниях**

<b>Глава 6. Эмоции, в которых проявляется чувство любви. . . . .</b>	<b>270</b>
6.1. Нежность . . . . .	272
6.2. Умиление . . . . .	282
6.3. Любовное томление . . . . .	283
<b>Глава 7. Любовь и ревность. . . . .</b>	<b>285</b>
7.1. Что такое ревность? . . . . .	286
7.2. Есть ли польза от ревности? . . . . .	289
7.3. Личностные и индивидуальные особенности, способствующие ревности . . . . .	291

7.4. Детская ревность .....	293
7.5. Ревность к объекту сексуальной любви и ее причины. ....	301
7.6. Реакции ревности .....	306
7.7. Виды ревности .....	309
7.8. Мужская и женская ревность.....	315
7.9. Родительская ревность .....	322
7.10. Способы преодоления ревности. ....	323
7.11. Ревнивая личность .....	328

## **Раздел третий**

### **Экспрессивное проявление любви**

#### **Глава 8. Ласка как поведенческое проявление любви .....**

8.1. Что такое ласка и зачем она нужна людям? ..	334
8.2. Вербальные средства выражения ласки ...	335
8.3. Невербальные средства.....	337
8.4. Физиология ласки. ....	346

#### **Глава 9. Ласковость как свойство личности .....**

9.1. Потребность в получении ласки. ....	352
9.2. Непринятие ласки.....	354
9.3. Неспособность проявлять ласку .....	359

#### **Глава 10. Родительская любовь и ласка и их роль в развитии детей. ....**

10.1. Материнская ласка и факторы, на нее влияющие .....	363
---	-----

10.2. Ношение малыша на руках как «любовь в ручном эквиваленте» .....	374
10.3. Роль отцовской ласки .....	380
10.4. Недоласканный ребенок .....	383
10.5. Заласканный ребенок .....	392
10.6. Нужно ли у мальчиков воспитывать ласковость? .....	394

## **Раздел четвертый**

### **Эротическая любовь**

<b>Глава 11. Любовные игры .....</b>	<b>398</b>
11.1. Флирт и кокетство .....	398
11.2. Служебный роман .....	420
11.3. Курортный роман .....	429
11.4. Альфонство .....	439
11.5. Донжуанство .....	442
<b>Глава 12. Любовь и секс .....</b>	<b>455</b>
12.1. Соотношение любви и секса .....	455
12.2. Эротические ласки .....	464
12.3. Проблема неласковых партнеров .....	476
<b>Глава 13. Любовь и брак .....</b>	<b>483</b>
13.1. Брак как способ закрепления любовных отношений .....	483
13.2. Неравный брак .....	496
13.3. Причины неудовлетворенности любовными отношениями .....	502

13.4. Способы улучшения любовных отношений . . . . .	519
<b>Глава 14. Супружеская неверность (измена) . . . . .</b>	<b>528</b>
14.1. Возникновение представлений о супружеской верности и неверности . . . . .	528
14.2. Отношение мужчин и женщин к неверности . . . . .	530
14.3. Типы мужей-изменников . . . . .	535
14.4. Мотивы измены . . . . .	537
14.5. Провоцируемые измены . . . . .	543
14.5. Возрастная динамика измен . . . . .	544
<b>Глава 15. Разрыв супружеских отношений . . . . .</b>	<b>550</b>
15.1. Возрастная динамика разводов . . . . .	551
15.2. Причины разводов . . . . .	555
15.3. Психологические последствия развода . . . . .	557
<b>Приложение . . . . .</b>	<b>561</b>
Опросник «Любите ли вы себя?» . . . . .	561
Опросник «Тоска по нежности» . . . . .	562
Опросник «Способны ли вы к привязанности?» . . . . .	565
Опросник «Ваше отношение к любви» . . . . .	566
Опросник «Страстны ли вы?» . . . . .	568
Тест «Ревнивы ли вы?» (1) . . . . .	571
Тест «Ревнивы ли вы?» (2) . . . . .	574
Опросник «Шкала любви и симпатии» . . . . .	575
Опросник «Надолго ли вас хватит?» . . . . .	577

Опросник «Действительно ли у вас с ним (с ней) все кончено?».....	580
Тест для женщин «Насколько вы разбираетесь в сигналах флирта?» .....	584
Тест «Умеете ли вы флиртовать?» .....	586
Тест «Курортный роман и вы» .....	587
Тест «Насколько вы влюбчивы?» (1) .....	589
Тест «Насколько вы влюбчивы?» (2) .....	591
Тест «Ваше поведение, когда вы влюблены»....	592
Тест «На что вы готовы ради любимого?».....	594
Тест «Любовная зависимость» .....	596
Тест «Проверьте себя на психосексуальную совместимость» .....	598