

Содержание

| | |
|---|-----------|
| Об авторе | 19 |
| Введение | 25 |
| Для кого эта книга | 25 |
| Что я о вас думаю | 26 |
| Как пользоваться книгой | 26 |
| Как построена эта книга | 27 |
| Пиктограммы, используемые в данной книге | 29 |
| Помните... | 30 |
| ЧАСТЬ I. Справочник по взаимоотношениям | 33 |
| Глава 1. Какие отношения считаются хорошими | 35 |
| Когда отношения хорошие | 35 |
| Уважение и эмоциональная поддержка | 36 |
| Честность, верность, интимность, доверие и дружба | 36 |
| Что-то отдаете, а что-то получаете | 37 |
| Улучшение общего качества жизни | 37 |
| Когда отношения трудно назвать хорошими | 38 |
| Неуважение, эмоциональный холод и нехватка поддержки | 39 |
| Заклятые враги | 40 |
| Разногласия | 40 |
| Движение не в том направлении | 41 |
| Когда только своих сил маловато | 42 |
| Глава 2. Движение по циклу любви | 45 |
| Семь мифов, связанных с отношениями | 45 |
| Миф первый. Мы полюбили друг друга с первого взгляда | 46 |
| Миф второй. Вот родственная душа — “Моя единственная” | 47 |
| Миф третий. Страсть превыше любви | 48 |
| Миф четвертый. Необходимо иметь партнера | 49 |
| Миф пятый. Мне никто не нужен | 49 |
| Миф шестой. Когда я найду идеального партнера, моя жизнь станет совершенной | 50 |

| | |
|---|----|
| Миф седьмой. Мы всегда будем вместе | 51 |
| Пересмотр мифов и реальностей | 51 |
| Осознание величайшей реальности | 52 |
| Отношения тоже имеют стадии | 53 |
| Стадия влюбленности или страсти | 54 |
| Стадия построения домашнего очага, или стадия любви | 54 |
| Глава 3. Подходим ли мы друг другу | 57 |
| Шесть мифов о совместимости | 57 |
| Миф первый. Я буду искать партнера “естественным путем” | 57 |
| Миф второй. Я заслуживаю лучшего, а компромиссы не для меня | 58 |
| Миф третий. Я хочу всего в одном человеке | 59 |
| Миф четвертый. Я за пять минут могу сказать, подходим ли мы друг другу | 59 |
| Миф пятый. Противоположности притягиваются | 60 |
| Миф шестой. Разлука укрепляет привязанность | 61 |
| Пересмотр мифов и реальностей | 62 |
| Глава 4. Как стать подходящим партнером | 65 |
| Качества, которые вам очень нужны | 65 |
| Честность | 66 |
| Доверие | 66 |
| Верность | 66 |
| Физическая верность | 66 |
| Зрелость | 67 |
| Психологическое здоровье | 67 |
| Общие цели отношений | 67 |
| Совместимость во времени | 67 |
| Качества, которые вам не помешают | 69 |
| Хорошее общение | 69 |
| Веселость и жизнерадостность | 69 |
| Примерно равный интеллектуальный уровень | 69 |
| Физическая привлекательность | 70 |
| Сексуальная привлекательность и ориентация | 70 |
| Сходство интересов | 70 |
| Примерно равный вклад в отношения и права | 71 |
| Общие жизненные планы и цели | 71 |
| Похожее отношение к деньгам и финансовое состояние | 71 |
| Общий жизненный опыт | 71 |
| Поддержка семьи и друзей | 71 |

| | |
|---|-----------|
| Схожие культуры, религия и языковая основа | 72 |
| Настойчивость | 72 |
| Качества желательные, но необязательные | 72 |
| Одинаковый вкус в одежде | 72 |
| Соседство | 73 |
| Одинаковый уровень образования | 73 |
| Совпадающие политические взгляды | 73 |
| Одинаковое семейное положение | 73 |
| Особые элементы совместимости | 73 |
| Как избежать неприятных партнеров | 74 |
| Социально-экономический статус | 75 |
| Поведение при неодобрении семьи и друзей | 75 |
| Встреча в Internet | 75 |
| Далеко друг от друга | 76 |
| Определение совместимости | 76 |
| Стоит ли быть очень решительным? | 76 |
| Воспользуйтесь опытом пар, долгое время состоящих в браке | 77 |
| Глава 5. Поиск кого-то особенного | 79 |
| Готовы ли вы к началу отношений | 79 |
| Случайные знакомства | 80 |
| Виды деятельности, события и увлечения, позволяющие завязать новые знакомства | 80 |
| Общение на религиозных мероприятиях | 82 |
| Участие в кружках | 82 |
| Посещение спортивных секций и клубов по интересам | 82 |
| Гимнастические залы | 83 |
| Участие в благотворительной деятельности | 83 |
| Неожиданные встречи с одинокими людьми в повседневной жизни | 84 |
| Более эффективные способы знакомства | 84 |
| Знакомства через друзей | 84 |
| Посещение специальных мероприятий для одиноких | 84 |
| Общение через Internet | 85 |
| Самые эффективные методы знакомства | 85 |
| Размещение объявлений о знакомстве в газете или в Internet | 87 |
| Электронные службы знакомств | 87 |
| Агентства службы знакомств | 88 |
| Подписка на персональные услуги по поиску партнера | 88 |

| | |
|--|-----|
| ЧАСТЬ II. Поговорим об интимной близости | 91 |
| Глава 6. Постепенное сближение | 93 |
| Развенчание двух мифов | 93 |
| Миф первый. Чем больше (или чаще), тем лучше | 94 |
| Миф второй. Любовь всегда остается любовью — и реальная, и виртуальная | 94 |
| Пересмотр мифов и реальностей | 96 |
| Нельзя подгонять любовь! | 96 |
| Ваша близость возрастает | 98 |
| Что способствует близости в отношениях | 98 |
| Что сдерживает эмоциональную близость | 99 |
| Как нарастает физическая близость | 99 |
| Что сдерживает физическую близость | 99 |
| Развитие близости | 100 |
| Глава 7. Секс в начале знакомства | 103 |
| Все мы не похожи друг на друга! | 103 |
| Исторические данные | 106 |
| Отличия в функционировании мозга | 107 |
| Генетические различия | 107 |
| Роль обучения | 108 |
| Когда соглашаться на сексуальную близость | 110 |
| Первая сексуальная связь | 111 |
| Сексуальная связь с новым партнером | 111 |
| С кем вступать в сексуальную связь | 112 |
| Где вступать в сексуальную связь | 114 |
| Как заниматься любовью | 115 |
| Как избежать заражения болезнями, передающимися половым путем, и нежелательной беременности | 116 |
| Будьте честны перед самим собой | 118 |
| Глава 8. Поговорим о личном | 121 |
| Вопрос ПОЧЕМУ | 121 |
| Ограничение физического и эмоционального риска | 121 |
| Сексуальная близость и эмоциональный комфорт | 122 |
| Вопрос КОГДА | 122 |
| Настоящую любовь ни с чем не спутаешь ... | 122 |
| Общая цель отношений | 123 |
| Достаточный опыт знакомств | 123 |
| Стадии отношений | 123 |
| Похожие жизненные стадии и уровни развития | 124 |

| | |
|---|-----|
| Эмоциональная зрелость | 124 |
| Взаимное желание | 125 |
| Как избежать ловушки серийной моногамии | 125 |
| Реализм | 127 |
| Глава 9. Не пора ли пожить вместе? | 129 |
| Когда совместное проживание считать хорошей мыслью | 129 |
| Когда вы встречаетесь достаточно долго, но еще не готовы к браку | 130 |
| Когда вы недавно развелись, детей нет, но к браку не готовы | 130 |
| Когда вы переживаете временные трудности | 130 |
| Когда карьера вынуждает постоянно менять место жительства | 131 |
| Когда вы хотите оставаться финансово независимыми | 131 |
| Когда важны определенные преимущества | 131 |
| Когда вы сознательно выбираете сожительство | 131 |
| Пожилые пары | 132 |
| Когда не жить вместе | 132 |
| Определение совместимости в браке | 132 |
| Когда ваши цели в отношениях различны | 133 |
| Когда один из партнеров боится брака | 133 |
| Если вы собираетесь жить вместе | 133 |
| Денежные расходы в совместной жизни | 134 |
| Время для секса | 134 |
| Воспитание детей | 134 |
| Отношения с семьями и друзьями | 135 |
| Ваше свободное время | 135 |
| Распределение домашних обязанностей | 135 |
| Личные разговоры | 136 |
| Сравнение целей ваших отношений | 136 |
| | |
| ЧАСТЬ III. Психологическая и эмоциональная близость помогает любви | 139 |
| Глава 10. Будьте счастливы! | 141 |
| Четыре мифа о счастье | 141 |
| Миф первый. Не стоит поддаваться излишнему оптимизму | 141 |
| Миф второй. Другие счастливее меня | 142 |
| Миф третий. Мне принесут счастье только другие | 143 |
| Миф четвертый. Не видать мне счастья, если я так одинок | 143 |

| | |
|---|-----|
| Пересмотр мифов и реальностей | 144 |
| Дарю пять секретов счастья. Пользуйтесь ими! | 146 |
| Глава 11. Основа основ — общение | 149 |
| Развенчание трех мифов об общении | 150 |
| Миф первый. Мой партнер обязан знать, как я себя чувствую | 150 |
| Миф второй. Разговор есть разговор, все разговаривают одинаково | 151 |
| Миф третий. Я страшен во гневе... | 151 |
| Пересмотр мифов и реальностей | 152 |
| Основы общительности | 153 |
| Уважение и доброжелательность | 153 |
| Забота и понимание | 153 |
| Честность, верность, конфиденциальность и доверие | 153 |
| Лучшие друзья | 154 |
| Ваши чувства и обмен ими | 154 |
| Решительность и настойчивость | 155 |
| Оптимизм | 155 |
| Самые общие поводы для ссоры | 156 |
| Глава 12. Правила хорошего общения | 157 |
| Азы общения и поведения | 157 |
| Заинтересованное слушание | 159 |
| Деятельное согласие | 160 |
| Поддерживающие заявления | 161 |
| Поощрение и награда | 161 |
| Не забывайте о вежливости | 162 |
| Правило д-ра Кейт “+20 –1” | 162 |
| Настойчивость | 164 |
| Искусство компромисса | 169 |
| Четко определите разногласия и выберите золотую середину | 170 |
| Определите альтернативный выход из затруднения | 170 |
| Что считать абсолютной уступкой | 170 |
| Стремитесь урегулировать возражения | 170 |
| Глава 13. Брак — это беседа | 171 |
| Успешное решение проблем | 171 |
| 1. Четко определите ваши неурядицы | 172 |
| 2. Выберите соответствующее время и место | 172 |
| 3. Проведите подготовительную работу | 173 |

| | |
|---|-----|
| 4. Сначала спросите о чувствах партнера | 173 |
| 5. Заинтересованно выслушайте ответ | 173 |
| 6. Размышляйте и продолжайте внимательно слушать, если собеседник все еще говорит | 173 |
| 7. Задайте вопрос, если вам кажется, что партнер не все сказал | 174 |
| 8. Подбирайте выражения, способствующие разрешению споров | 174 |
| 9. Поддерживайте партнера словами и поощряйте его высказывания | 174 |
| 10. Настойчиво выражайте чувства | 175 |
| 11. Пусть партнер покажет, что он понимает вас | 175 |
| 12. Партнер способствует урегулированию споров | 175 |
| 13. Компромисс в ходе обсуждения | 175 |
| 14. Обсудите возможные компромиссы | 176 |
| 15. Выберите компромиссы, приемлемые для обоих | 176 |
| 16. Запишите эти компромиссы | 176 |
| 17. Отведите время на оценку этих компромиссов | 177 |
| 18. Оцените и найдите другой вариант, если необходимо | 178 |
| 19. Если вы с чем-то не согласны, еще раз обсудите проблему | 178 |
| 20. Подведите итог беседы и похвалите друг друга | 178 |
| ЧАСТЬ IV. Наступило время секса! | 181 |
| Глава 14. Сексуальный вздор | 183 |
| Развенчание шести мифов о сексе | 183 |
| Миф первый. Самое главное — это оргазм | 183 |
| Миф второй. Опыт необходим | 184 |
| Миф третий. Для хорошего секса нужен хороший размер | 185 |
| Миф четвертый. Достигать оргазма одним способом лучше, чем другим | 186 |
| Миф пятый. Плохо притворяться, что испытываешь оргазм | 187 |
| Миф шестой. Если один партнер не в настроении, не следует заниматься сексом | 188 |
| Пересмотр мифов и реальностей | 189 |
| Глава 15. Никогда не забывайте о сексе! | 191 |
| Что такое здоровый и нездоровый секс | 191 |

| | |
|---|-----|
| Наслаждение тремя С: великолепным СЕКСОМ, хорошим СЕКСОМ и повседневным СЕКСОМ | 192 |
| Когда | 193 |
| Почему | 193 |
| Сколько | 194 |
| Где | 194 |
| С кем | 194 |
| Как | 195 |
| Сексуальные различия | 197 |
| Когда возможен компромисс | 197 |
| К чему относиться сдержанно | 198 |
| Исследование сексуальных проблем | 198 |
| Исправление механических проблем | 198 |
| Перенесение в спальню проблем в общении и отношениях | 199 |
| Исправление чрезмерной склонности к сексу | 200 |
| Осознание неисправимых проблем | 200 |
| Глава 16. Зажгите огонь снова! | 203 |
| “Воспламеним” мысли, чувства и поведение | 203 |
| Цените причуды друг друга | 204 |
| Спокойствие, теплота и сопереживание | 205 |
| Не жалейте времени на общение | 205 |
| Три самых важных периода в течение дня | 205 |
| Почаще шутите и смейтесь! | 206 |
| Чувственная и сексуальная взаимная игра | 207 |
| Пусть ваши тела почаще переплетаются | 207 |
| Когда вы встречаете сопротивление | 207 |
| Когда нужна профессиональная помощь | 208 |
| ЧАСТЬ V. Вместе по жизни | 209 |
| Глава 17. Обернется ли свадьба сказкой | 211 |
| Развенчание шести мифов о браке | 211 |
| Миф первый. Супружество вылечит мое беспокойство | 211 |
| Миф второй. Брак — это навсегда | 212 |
| Миф третий. Дети сблизят нас | 213 |
| Миф четвертый. Продолжительные встречи автоматически завершаются свадьбой | 214 |
| Миф пятый. Мы обязательно поженимся по окончании учебного заведения | 215 |
| Миф шестой. Жена да будет продолжением мужа | 216 |

| | |
|---|-----|
| Пересмотр мифов и реальностей | 216 |
| Что мы способны контролировать | 218 |
| Глава 18. Стоит ли думать о браке | 219 |
| Когда вы готовы | 219 |
| У вас обоих достаточный опыт свиданий | 219 |
| Вы оба эмоционально созрели | 220 |
| Вы оба готовы и хотите заключить брак | 220 |
| Вы совместимы с будущим супругом | 221 |
| Вы любите друг друга | 221 |
| Вы достаточно давно знакомы | 221 |
| Вы оба счастливы и здоровы | 221 |
| Вы устали от одиночества, но супружество пока не прельщает | 222 |
| Вы способны зарабатывать деньги и хорошо жить | 222 |
| Вы сумеете поддержать себя и детей, если разведетесь или один из супругов умрет | 223 |
| Когда не стоит вступать в брак | 223 |
| Специфические брачные ситуации | 224 |
| Пожилые пары | 225 |
| После одного или двух супружеств | 225 |
| Финансовые трудности | 225 |
| Период раздумий в отношениях | 225 |
| Глава 19. Боязнь брака | 229 |
| Брачная фобия и ее причины | 229 |
| Почему избегают близких отношений | 230 |
| Ранняя социализация | 230 |
| Уроки взрослых | 231 |
| Глупые рассуждения о браке | 232 |
| Как лечить брачную фобию | 233 |
| Подготовка партнера к браку | 234 |
| Что вы делаете и почему | 234 |
| Без ультиматумов | 234 |
| Зачем покупать корову | 235 |
| Поощряйте дух соревнования в мужчине | 235 |
| ЧАСТЬ VI. И разошлись, как в море корабли | 237 |
| Глава 20. Разлука без печали | 239 |
| Когда разлюбили вы... | 239 |
| Урегулируйте свои отношения | 241 |

| | |
|---|-----|
| Скажите о разрыве при личной встрече | 241 |
| Навыки общения помогут и тут | 241 |
| Избегайте прямых обвинений | 242 |
| Храните секреты партнера и уважайте его мнение | 243 |
| Договоритесь, как рассказать об этом окружающим | 243 |
| Когда разлюбили вас... | 244 |
| Воздержитесь от обвинений | 244 |
| Уважение и понимание | 245 |
| Как пережить расставание и вернуться к полноценной жизни | 245 |
| Посетите психолога | 245 |
| Постарайтесь извлечь урок | 246 |
| Без физических и психологических перегрузок | 247 |
| Решайте одну проблему в день, иначе завалит лавиной проблем | 247 |
| Вспомните о переключении мыслей | 248 |
| Измените свой эмоциональный фон | 248 |
| Быстрое и бурное горевание | 249 |
| Простите себя и его | 250 |
| Это только одна из стадий | 250 |
| Любите себя | 250 |
| Глава 21. Новый роман впереди | 253 |
| Начало новых отношений | 253 |
| Подойдем к воде | 254 |
| Потрогаем воду | 254 |
| Прыгнем в воду | 255 |
| Начинаем плавать | 256 |
| Как избежать неприятных или рискованных взаимоотношений | 256 |
| ЧАСТЬ VII. Великолепные десятки | 259 |
| Глава 22. Советы на все случаи жизни | 261 |
| Не прыгайте в постель на первом же свидании | 261 |
| Не проводите все выходные вместе | 262 |
| Не проводите вместе каникулы или отпуск | 262 |
| Не торопитесь жить вместе | 262 |
| Не говорите о любви чересчур часто | 262 |
| Не теряйте самого себя | 263 |
| Живите собственной жизнью | 263 |
| Время от времени встречайтесь с другими | 263 |

| | |
|---|-----|
| Не стройтесь себе иллюзий | 264 |
| Будьте осторожны, когда вам кто-то нужен | 264 |
| Будьте осторожны, когда кто-то проявляет повышенный интерес | 265 |
| Глава 23. Как сохранить свежесть чувств | 267 |
| Вспомните, что вы делали раньше | 267 |
| Как будто вновь весна вернулась... | 268 |
| Оставьте проблемы перед дверью спальни | 268 |
| Новые любовные традиции | 268 |
| Срочно разбудите чувственность | 269 |
| Двигайтесь к чувственному и сексуальному! | 270 |
| Напомните себе, почему вы вместе | 271 |
| Напомните партнеру, почему вы вместе | 272 |
| Веселитесь всегда | 272 |
| Где твоя улыбка? | 272 |
| ПРИЛОЖЕНИЯ. Тесты г-ра Кейт | 275 |
| Приложение 1. Подходите ли вы друг другу | 277 |
| Закончите фразу | 277 |
| Подсчет баллов | 282 |
| Ваши результаты | 284 |
| Высокая совместимость (130–150 баллов) | 284 |
| Улучшающиеся отношения (100–129 баллов) | 284 |
| Посредственная совместимость (60–99 баллов) | 285 |
| Вам нужен психолог (0–59 баллов) | 285 |
| Если у вас адюльтер (–500 баллов) | 286 |
| Плохое обращение (–1000 баллов) | 287 |
| Приложение 2. Умеете ли вы общаться | 289 |
| Закончите фразу | 289 |
| Подсчет баллов | 294 |
| Результаты | 294 |
| Какое великолепное общение (120–150 баллов) | 294 |
| Вы умеете хорошо общаться (90–110 баллов) | 296 |
| Средний уровень общения (60–80 баллов) | 297 |
| Посредственный уровень (30–50 баллов) | 297 |
| Вы не умеете общаться (0–20 баллов) | 298 |