

Содержание

Введение	19
Для кого эта книга	19
Что я о вас думаю	19
Как пользоваться книгой	20
Как построена эта книга	21
Пиктограммы, используемые в данной книге	23
Помните...	23
Часть I. Справочник по взаимоотношениям	25
Глава 1. Какие отношения считаются хорошими	27
Когда отношения хорошие	27
Уважение и эмоциональная поддержка	27
Честность, верность, интимность, доверие и дружба	28
Что-то отдаете, а что-то получаете	28
Улучшение общего качества жизни	29
Когда отношения трудно назвать хорошими	29
Неуважение, эмоциональный холод и нехватка поддержки	30
Заклятые враги	31
Разногласия	31
Движение не в том направлении	32
Когда только своих сил маловато	33
Глава 2. Движение по циклу любви	35
Семь мифов, связанных с отношениями	35
Миф первый. Мы полюбили друг друга с первого взгляда	36
Миф второй. Вот родственная душа — “Моя единственная”	36
Миф третий. Страсть превыше любви	37
Миф четвертый. Необходимо иметь партнера	38
Миф пятый. Мне никто не нужен	38
Миф шестой. Когда я найду идеального партнера, моя жизнь станет совершенной	39
Миф седьмой. Мы всегда будем вместе	40
Пересмотр мифов и реальностей	40
Осознание величайшей реальности	41
Отношения тоже имеют стадии	42
Стадия влюбленности или страсти	42
Стадия построения домашнего очага, или стадия любви	42
Глава 3. Подходим ли мы друг другу	45
Шесть мифов о совместимости	45
Миф первый. Я буду искать партнера “естественным путем”	45

Миф второй. Я заслуживаю лучшего, а компромиссы не для меня	46
Миф третий. Я хочу всего в одном человеке	47
Миф четвертый. Я за пять минут могу сказать, подходим ли мы друг другу	47
Миф пятый. Противоположности притягиваются	48
Миф шестой. Разлука укрепляет привязанность	48
Пересмотр мифов и реальностей	49
Глава 4. Как стать подходящим партнером	51
Качества, которые вам очень нужны	51
Честность	51
Доверие	52
Верность	52
Физическая верность	52
Зрелость	52
Психологическое здоровье	52
Общие цели отношений	53
Совместимость во времени	53
Качества, которые вам не мешают	54
Хорошее общение	54
Веселость и жизнерадостность	54
Примерно равный интеллектуальный уровень	54
Физическая привлекательность	55
Сексуальная привлекательность и ориентация	55
Сходство интересов	55
Примерно равный вклад в отношения и права	55
Общие жизненные планы и цели	55
Похожее отношение к деньгам и финансовое состояние	56
Общий жизненный опыт	56
Поддержка семьи и друзей	56
Схожие культуры, религия и языковая основа	56
Настойчивость	56
Качества желательные, но необязательные	57
Одинаковый вкус в одежде	57
Соседство	57
Одинаковый уровень образования	57
Совпадающие политические взгляды	57
Одинаковое семейное положение	57
Особые элементы совместимости	58
Как избежать неприятных партнеров	58
Социально-экономический статус	59
Поведение при неодобрении семьи и друзей	59
Встреча в Интернете	59
Далеко друг от друга	59
Определение совместимости	60
Стоит ли быть очень решительным?	60
Воспользуйтесь опытом пар, долгое время состоящих в браке	60

Глава 5. Поиск кого-то особенного	63
Готовы ли вы к началу отношений	63
Случайные знакомства	63
Виды деятельности, события и увлечения, позволяющие завязать новые знакомства	64
Общение на религиозных мероприятиях	65
Участие в кружках	65
Посещение спортивных секций и клубов по интересам	65
Гимнастические залы	66
Участие в благотворительной деятельности	66
Неожиданные встречи с одинокими людьми в повседневной жизни	67
Более эффективные способы знакомства	67
Знакомства через друзей	67
Посещение специальных мероприятий для одиноких	67
Общение через Интернет	68
Самые эффективные методы знакомства	68
Размещение объявлений о знакомстве в газете или в Интернете	69
Электронные службы знакомств	69
Агентства службы знакомств	70
Подписка на персональные услуги по поиску партнера	70
Часть II. Поговорим об интимной близости	73
Глава 6. Постепенное сближение	75
Развенчание двух мифов	75
Миф первый. Чем больше (или чаще), тем лучше	75
Миф второй. Любовь всегда остается любовью — и реальная, и виртуальная	76
Пересмотр мифов и реальностей	77
Нельзя подгонять любовь!	77
Ваша близость возрастает	79
Что способствует близости в отношениях	79
Что сдерживает эмоциональную близость	79
Как нарастает физическая близость	80
Что сдерживает физическую близость	80
Развитие близости	80
Глава 7. Секс в начале знакомства	83
Все мы не похожи друг на друга!	83
Исторические данные	85
Отличия в функционировании мозга	85
Генетические различия	86
Роль обучения	87
Когда соглашаться на сексуальную близость	88
Первая сексуальная связь	89
Сексуальная связь с новым партнером	89
С кем вступать в сексуальную связь	90

Где вступать в сексуальную связь	91
Как заниматься любовью	92
Как избежать заражения болезнями, передающимися половым путем, и нежелательной беременности	93
Будьте честны перед самим собой	95
Глава 8. Поговорим о личном	97
Вопрос ПОЧЕМУ	97
Ограничение физического и эмоционального риска	97
Сексуальная близость и эмоциональный комфорт	98
Вопрос КОГДА	98
Настоящую любовь ни с чем не спутаешь ...	98
Общая цель отношений	98
Достаточный опыт знакомств	99
Стадии отношений	99
Похожие жизненные стадии и уровни развития	99
Эмоциональная зрелость	100
Взаимное желание	100
Как избежать ловушки серийной моногамии	100
Реализм	102
Глава 9. Не пора ли пожить вместе?	103
Когда совместное проживание считать хорошей мыслью	103
Когда вы встречаетесь достаточно долго, но еще не готовы к браку	103
Когда вы недавно развелись, детей нет, но к браку не готовы	104
Когда вы переживаете временные трудности	104
Когда карьера вынуждает постоянно менять место жительства	104
Когда вы хотите оставаться финансово независимыми	104
Когда важны определенные преимущества	105
Когда вы сознательно выбираете сожительство	105
Пожилые пары	105
Когда не жить вместе	105
Определение совместимости в браке	105
Когда ваши цели в отношениях различны	106
Когда один из партнеров боится брака	106
Если вы собираетесь жить вместе	107
Денежные расходы в совместной жизни	107
Время для секса	107
Воспитание детей	107
Отношения с семьями и друзьями	108
Ваше свободное время	108
Распределение домашних обязанностей	108
Личные разговоры	108
Сравнение целей ваших отношений	109

Часть III. Психологическая и эмоциональная близость помогает любви	111
Глава 10. Будьте счастливы!	113
Четыре мифа о счастье	113
Миф первый. Не стоит поддаваться излишнему оптимизму	113
Миф второй. Другие счастливее меня	114
Миф третий. Мне принесут счастье только другие	115
Миф четвертый. Не видать мне счастья, если я так одинок	115
Пересмотр мифов и реальностей	115
Дарю пять секретов счастья. Пользуйтесь ими!	117
Глава 11. Основа основ — общение	119
Развенчание трех мифов об общении	119
Миф первый. Мой партнер обязан знать, как я себя чувствую	119
Миф второй. Разговор есть разговор, все разговаривают одинаково	120
Миф третий. Я страшен во гневе...	121
Пересмотр мифов и реальностей	121
Основы общительности	122
Уважение и доброжелательность	122
Забота и понимание	122
Честность, верность, конфиденциальность и доверие	122
Лучшие друзья	123
Ваши чувства и обмен ими	123
Решительность и настойчивость	123
Оптимизм	124
Самые общие поводы для ссоры	124
Глава 12. Правила хорошего общения	125
Азы общения и поведения	125
Заинтересованное слушание	126
Деятельное согласие	127
Поддерживающие заявления	127
Поощрение и награда	128
Не забывайте о вежливости	129
Правило д-ра Кейт “+20 1”	129
Настойчивость	130
Искусство компромисса	135
Четко определите разногласия и выберите золотую середину	135
Определите альтернативный выход из затруднения	136
Что считать абсолютной уступкой	136
Стремитесь урегулировать возражения	136
Глава 13. Брак — это беседа	137
Успешное решение проблем	137
1. Четко определите ваши неурядицы	137

2. Выберите соответствующее время и место	138
3. Проведите подготовительную работу	138
4. Сначала спросите о чувствах партнера	139
5. Заинтересованно выслушайте ответ	139
6. Размышляйте и продолжайте внимательно слушать, если собеседник все еще говорит	139
7. Задайте вопрос, если вам кажется, что партнер не все сказал	139
8. Подбирайте выражения, способствующие разрешению споров	140
9. Поддерживайте партнера словами и поощряйте его высказывания	140
10. Настойчиво выражайте чувства	140
11. Пусть партнер покажет, что он понимает вас	140
12. Партнер способствует урегулированию споров	140
13. Компромисс в ходе обсуждения	141
14. Обсудите возможные компромиссы	141
15. Выберите компромиссы, приемлемые для обоих	141
16. Запишите эти компромиссы	141
17. Отведите время на оценку этих компромиссов	142
18. Оцените и найдите другой вариант, если необходимо	143
19. Если вы с чем-то не согласны, еще раз обсудите проблему	143
20. Подведите итог беседы и похвалите друг друга	143

Часть IV. Наступило время секса! 145

Глава 14. Сексуальный вздор 147

Развенчание шести мифов о сексе	147
Миф первый. Самое главное — это оргазм	147
Миф второй. Опыт необходим	148
Миф третий. Для хорошего секса нужен хороший размер	148
Миф четвертый. Достигать оргазма одним способом лучше, чем другим	149
Миф пятый. Плохо притворяться, что испытываешь оргазм	150
Миф шестой. Если один партнер не в настроении, не следует заниматься сексом	151
Пересмотр мифов и реальностей	152

Глава 15. Никогда не забывайте о сексе! 153

Что такое здоровый и нездоровый секс	153
Наслаждение тремя С: великолепным СЕКСОМ, хорошим СЕКСОМ и повседневным СЕКСОМ	154
Когда	155
Почему	155
Сколько	155
Где	155
С кем	156
Как	156
Сексуальные различия	157
Когда возможен компромисс	158

К чему относиться сдержанно	158
Исследование сексуальных проблем	158
Исправление механических проблем	159
Перенесение в спальню проблем в общении и отношениях	159
Исправление чрезмерной склонности к сексу	160
Осознание неисправимых проблем	160
Глава 16. Зажгите огонь снова!	161
“Воспламеним” мысли, чувства и поведение	161
Цените причуды друг друга	161
Спокойствие, теплота и сопереживание	162
Не жалейте времени на общение	162
Три самых важных периода в течение дня	163
Почаще шутите и смейтесь!	164
Чувственная и сексуальная взаимная игра	164
Пусть ваши тела почаще переплетаются	164
Когда вы встречаете сопротивление	165
Когда нужна профессиональная помощь	165
Часть V. Вместе по жизни	167
Глава 17. Обернется ли свадьба сказкой	169
Развенчание шести мифов о браке	169
Миф первый. Супружество вылечит мое беспокойство	169
Миф второй. Брак — это навсегда	170
Миф третий. Дети сблизят нас	171
Миф четвертый. Продолжительные встречи автоматически завершаются свадьбой	171
Миф пятый. Мы обязательно поженимся по окончании учебного заведения	172
Миф шестой. Жена да будет продолжением мужа	173
Пересмотр мифов и реальностей	173
Что мы способны контролировать	174
Глава 18. Стоит ли думать о браке	175
Когда вы готовы	175
У вас обоих достаточный опыт свиданий	175
Вы оба эмоционально созрели	176
Вы оба готовы и хотите заключить брак	176
Вы совместимы с будущим супругом	176
Вы любите друг друга	176
Вы достаточно давно знакомы	177
Вы оба счастливы и здоровы	177
Вы устали от одиночества, но супружество пока не прельщает	177
Вы способны зарабатывать деньги и хорошо жить	177
Вы сумеете поддерживать себя и детей, если разведетесь или один из супругов умрет	178

Когда не стоит вступать в брак	178
Специфические брачные ситуации	180
Пожилые пары	180
После одного или двух супружеств	180
Финансовые трудности	180
Период раздумий в отношениях	180
Глава 19. Боязнь брака	183
Брачная фобия и ее причины	183
Почему избегают близких отношений	184
Ранняя социализация	184
Уроки взрослых	184
Глупые рассуждения о браке	185
Как лечить брачную фобию	186
Подготовка партнера к браку	187
Что вы делаете и почему	187
Без ультиматумов	187
Зачем покупать корову	188
Поощряйте дух соревнования в мужчине	188
Часть VI. И разошлись, как в море корабли	191
Глава 20. Разлука без печали ...	193
Когда разлюбили вы...	193
Урегулируйте свои отношения	194
Скажите о разрыве при личной встрече	194
Навыки общения помогут и тут	195
Избегайте прямых обвинений	195
Храните секреты партнера и уважайте его мнение	196
Договоритесь, как рассказать об этом окружающим	196
Когда разлюбили вас...	197
Воздержитесь от обвинений	197
Уважение и понимание	198
Как пережить расставание и вернуться к полноценной жизни	198
Посетите психолога	198
Постарайтесь извлечь урок	198
Без физических и психологических перегрузок	199
Решайте одну проблему в день, иначе завалит лавиной проблем	199
Вспомните о переключении мыслей	200
Измените свой эмоциональный фон	200
Быстрое и бурное горевание	201
Простите себя и его	201
Это только одна из стадий	202
Любите себя	202

Глава 21. Новый роман впереди	203
Начало новых отношений	203
Подойдем к воде	204
Потрогаем воду	204
Прыгнем в воду	205
Начинаем плавать	205
Как избежать неприятных или рискованных взаимоотношений	206
Часть VII. Великолепные десятки	207
Глава 22. Советы на все случаи жизни	209
Не прыгайте в постель на первом же свидании	209
Не проводите все выходные вместе	209
Не проводите вместе каникулы или отпуск	210
Не торопитесь жить вместе	210
Не говорите о любви чересчур часто	210
Не теряйте самого себя	210
Живите собственной жизнью	211
Время от времени встречайтесь с другими	211
Не стройте себе иллюзий	211
Будьте осторожны, когда вам кто-то нужен	212
Будьте осторожны, когда кто-то проявляет повышенный интерес	212
Глава 23. Как сохранить свежесть чувств	213
Вспомните, что вы делали раньше	213
Как будто вновь весна вернулась...	213
Оставьте проблемы перед дверью спальни	214
Новые любовные традиции	214
Срочно разбудите чувственность	214
Двигайтесь к чувственному и сексуальному!	216
Напомните себе, почему вы вместе	216
Напомните партнеру, почему вы вместе	217
Веселитесь всегда	217
Где твоя улыбка?	217
Приложения. Тесты д-ра Кейт	219
Приложение 1. Подходите ли вы друг другу	221
Закончите фразу	221
Подсчет баллов	225
Ваши результаты	226
Приложение 2. Умете ли вы общаться	231
Закончите фразу	231
Подсчет баллов	235
Результаты	235