

SPIS TREŚCI

ROZDZIAŁ 1. KIM JESTEM	5
ROZDZIAŁ 2. JAK TO SIĘ ZACZEŁO	11
ROZDZIAŁ 3. DLACZEGO STAJEMY SIĘ KOCHANKAMI	15
Ucieczka przed stabilizacją	16
Ucieczka od odpowiedzialności	17
Syndrom „boga”	19
Korzyści materialne	21
ROZDZIAŁ 4. MITY O KOCHANKACH	22
Obalanie mitów	25
„Śpi z nim dla pieniędzy”	25
„Nogi ma do szyi”	27
„Nikt inny jej nie chce” i „ma paskudny charakter”	28
Ofiara losu	28
Kochanka służy do zaspokajania potrzeb seksualnych	30
ROZDZIAŁ 5. OCZEKIWANIA I RZECZYWISTOŚĆ	32
Miłość nie rozwiąże wszystkich problemów	33

Nie kochasz mnie – nie dostaniesz dzieci!	129
Nie kochasz mnie, więc nie kochasz też swoich dzieci	131
Dzieci nie mogą wychowywać się bez ojca	134
ROZDZIAŁ 19. CO CZUJEMY, KIEDY JESTEŚMY ZDRADZANE	135
Co się dzieje?	136
<i>Pierwsza reakcja – szok</i>	136
<i>Złość</i>	137
<i>Próby znalezienia usprawiedliwienia</i>	137
<i>Chęć zapomnienia</i>	139
ROZDZIAŁ 20. CO ROBIĆ, JEŚLI JESTEŚ ZDRADZANA? –	
PUNKT WIDZENIA MĘŻCZYZNY	140
Kiedy romans dopiero się zaczyna	140
Romans w rozkwicie	141
On odchodzi	144
ROZDZIAŁ 21. WYBACZYĆ, CZY NIE WYBACZYĆ.	
I JAK DALEJ ŻYĆ	147
<i>Bezczynność twoja i partnera</i>	149
Twój „romans” z kochanką	151
Wpływ otoczenia	153
Odbudowa zaufania	155
ROZDZIAŁ 22. ZWIĄZEK POD KROPLÓWKĄ	157
ROZDZIAŁ 23. WSZYSCY TAK ŻYJĄ...	160
ROZDZIAŁ 24. DLACZEGO ONI ZDRADZAJĄ	165
Seks	177
Miłość własna	178
ROZDZIAŁ 25. NIE CHCĘ O NICZYM WIEDZIEĆ	182
Iluzja bezpieczeństwa	183

ROZDZIAŁ 26. MOJE SIEDEM BŁĘDÓW	187
1. Przyspieszałam wydarzenia	187
2. Chciałam stanowić z nim jedność	189
3. Byłam ofiarą	190
4. Byłam doskonała	192
5. Próbowałam zmieniać ludzi	194
6. Zdradzałam	194
7. Przeskakiwałam z jednego związku w drugi	195
ROZDZIAŁ 27. O ŁĄCZENIU SIĘ I POGRAŻANIU	197
ROZDZIAŁ 28. PRZYKAZANIA DOBREJ KOCHANKI	205
1. Żadnego kontaktu z żoną	206
2. Własne życie	209
3. Miej w rezerwie inne opcje	210
4. Nie licz, że odejdziesz	210
5. Nie usprawiedliwiaj go	211
6. Nie wpadaj w histerię	212
7. Przyjaźń	212
8. Słuchaj, co mówi i patrz, co robi	213
9. Nie szantażuj go	214
ROZDZIAŁ 29. WIEDZIAŁAŚ, NA CO SIĘ DECYDUJESZ	215
ROZDZIAŁ 30. NORMALNE ZWIĄZKI	221
ROZDZIAŁ 31. CZY TO JEST DLA MNIE, CZY NIE?	225
ROZDZIAŁ 32. ODCZEP SIĘ ODE MNIE!	229
On rzeczywiście nie wie, o co chodzi	230
<i>Ważna rzecz o wychowaniu mężczyzn</i>	230
Irytujesz swoją bezradnością	236
<i>Plan działania</i>	237
On ignoruje twoje uczucia	237

ROZDZIAŁ 33. O PODSTĘPNYCH KOBIETACH	240
Co skłania nas do szukania zainteresowania na boku?	241
<i>Wygląd zewnętrzny</i>	241
<i>Nuda</i>	242
<i>Seks</i>	242
<i>Zachwyt i uwielbienie</i>	243
<i>Słowa i czyny</i>	244
<i>Negowanie naszych uczuć i potrzeb</i>	245
<i>Brakuje mi twojej uwagi</i>	246
ROZDZIAŁ 34. O ZASADZIE BUMERANGU	249
ROZDZIAŁ 35. ŻONA KONTRA KOCHANKA	
ALBO PRAWDZIWA NATURA ZDRAD	255
ROZDZIAŁ 36. O MIŁOŚCI WŁASNEJ	260
PODZIĘKOWANIA	265