

Spis treści

Rozdział 1

Pogoń za przyjemnością	5
Wyżyny rozkoszy	5
Hedonizm dawniej i dziś	11

Rozdział 2

Do czego służy przyjemność?	22
-----------------------------------	----

Rozdział 3

Seks	35
Seksualne bestie	35
Przyjemność, kwintesencja	45

Rozdział 4

Narkotyki	61
Jak to jest?	63
Rys historyczny	65
Siedem sióstr snu	74
Swawolny umysł?	80
Krzywdza	90

Rozdział 5

...i czekolada	101
Dlaczego ją lubimy?	101
Skąd pochodzi czekolada?	106
Czy uzależnia?	111
Czy jest dla nas dobra?	115
Autentyk	121

Rozdział 6

Przyjemność i pożądanie	126
Lubić i pragnąć	126
Mechanizm przyjemności i pragnienia	135
Pozbawieni przyjemności	140

Rozdział 7

Poszukiwacze wrażeń	143
Ekstrawertycy i poszukiwacze wrażeń	144
Lord	146
Dziedzic	151
Bestia	154
Gwiazda	161
Błazen	164
Król	165
Perła	168

Rozdział 8

Nuda, nieszczęście i ból	173
Kilka umiarkowanie interesujących faktów na temat nudy	174
Szczęście	179
Na pochwałę przykrości	184
Ból	187
Nie zawsze podoba się wam to, czego pragniecie ...	191

Rozdział 9

Uzależnienie	195
Nadmiar pożądania	196
Seks i zakupy	208
Mechanizm uzależnienia	211
Dlaczego ja?	217
Jak uciec	224

Rozdział 10

„Bydłęctwo”	231
Darmowa rozrywka... ..	231
...czy droga do piekła?	236
Ryzykowny nawyk	247
Pornografia	251

Rozdział 11

Cztery używki	258
Alkohol	259
Tytoń	268
Kofeina	274
Ecstasy	281

Rozdział 12

Hazard i obżarstwo	290
Hazard	290
Obżarstwo	304

Rozdział 13

Dezaprobaty i zakaz	314
Ograniczać szkody	334

Rozdział 14

Sprytny hedonista	345
Mało, ale często	345
Drobne Przyjemności	355
Główne źródła	377
Bibliografia	387
Podziękowania	429
Indeks	431