

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Wstęp	13
Szukanie „tej Jedynej” i „tego Jedynego”	14
W jaki sposób świat Zachodu nabawił się problemów z seksem	17
Trochę statystyki	18
Rozdział I. Płeć a mózg	21
Te same cele, różne podejścia	24
Siła miłości	24
Biologia miłości	25
Miłość od pierwszego wejrzenia	27
Wszystko przez Darwina	28
Trzymajmy się razem	29
Dlaczego zakochani tak za sobą szaleją	30
Mam gęsią skórę	31
Nie mogę spać, nie mogę jeść	32
Co ujawnia obrazowanie mózgu	33
Powiedzmy sobie szczerze, jesteś uzależniony od miłości	34
Geografia seksu i miłości w mózgu	35
Dlaczego kobiety i mężczyźni odmiennie postrzegają miłość	37
Jak męski mózg ocenia atrakcyjność kobiety	38
Jak kobiecy mózg ocenia atrakcyjność mężczyzn	40
Dlaczego pożądanie nie trwa dłużej	41
Co się dzieje, kiedy zostaniesz porzucony	43
Podsumowanie	44

Rozdział 2. Bez ogródek o seksie i miłości	47
Jak zmieniły się czasy	50
Jak obecnie prowadzi się badania człowieka	51
Dlaczego bycie kochanym i zakochanym jest takie ważne	53
Siedem rodzajów miłości	55
Nasze mapy miłosne	57
Jak Hollywood i media ubarwiają nasze widzenie świata	58
Dlaczego XXI wiek jest trudniejszy dla mężczyzn	59
Podsumowanie	61
Rozdział 3. Czego kobiety naprawdę pragną	63
Zmieniające się potrzeby kobiet	66
Mama kazała mi się rozglądać	67
Dziewczyny chcą się bawić	68
Prawda na temat tego, czego pragną kobiety	70
Nie ma to jak zasoby	71
Bogaci mężczyźni zapewniają kobietom więcej orgazmów	73
Pięć głównych rzeczy, których kobiety pragną od mężczyzn	74
Zaangażowanie: Dlaczego mężczyzna powinien dać kobiecie imponujący pierścionek	81
Dziesięć rzeczy, których nie spodziewaj się usłyszeć od kobiety ...	83
Siedem prostych rzeczy, które podobają się kobietom u mężczyzn ..	84
Dlaczego kobiety nie chcą się wiązać z nieudacznikami	87
Kobiety zawsze będą pragnęły zasobów	88
Podsumowanie	89
Rozdział 4. Czego naprawdę pragną mężczyźni	91
Jak media kształtują męskie poglądy	94
Czego naprawdę pragną mężczyźni	97
Co mężczyzna zrobi dla seksu	98
Mężczyźni nie myślą o związkach	99
Rozszyfrowywanie męskich wypowiedzi	102
Mężczyźni poszukują wartości reprodukcyjnej	103
Pora przejść do konkretów	105

Czego można się dowiedzieć z ogłoszeń towarzyskich	107
Dlaczego atrakcyjność fizyczna stała się tak ważna	108
Co oznacza „atrakcyjna”	110
Przykład płynący z Amazonii	111
Czego mężczyźni spodziewają się po pięknie	111
Nasz ogólnoswiatowy konkurs piękności	112
Nasza reakcja na ładne twarze jest wrodzona	113
Co budzi w mężczyznach pożądanie – stosunek obwodu talii do bioder równy 70%	114
Co zraża mężczyzn do kobiet	115
Fizyczne wybory gejów i lesbijek	116
Jak państwo przejęło rolę męża	116
Podsumowanie	117

Rozdział 5. Poszukiwana: Jednonocna przygoda bez znaczenia – przygodny seks	119
Czym jest przygodny seks?	123
Definicja „związku seksualnego”	124
Dlaczego uprawiamy przygodny seks	126
Jak się czujemy po przygodnym seksie	129
Jak ojcowie wpływają na nastawienie swoich dzieci	130
Ilu pragniesz mieć partnerów?	131
Fantazje seksualne a przygodny seks	132
Jak traktują przygodny seks geje i lesbijki	133
Podsumowanie	134

Rozdział 6. U ciebie czy u mnie? Romanse i zdrady	137
Czym jest romans?	140
Zasięg problemu zdrady	142
Dlaczego dochodzi do romansów	144
Może do tego dojść na każdym poziomie	146
Dlaczego kobiety zdradzają rzadziej niż mężczyźni	147
Sześć popularnych mitów na temat niewierności	148
Dziewięć typów romansów	151

Dlaczego nie istnieje „idealny romans”	154
Dotarło to do mnie pocztą pantoflową	155
Osiem klasycznych oznak zdrady	155
Jak się zachować w obliczu zdrady	158
Naprawa sytuacji	160
Jak wrócić do normalności po zdradzie	161
Cztery podstawowe strategie działania, by samemu nie stać się wiarołomnym partnerem	162
Podsumowanie	163

Rozdział 7. Jak znaleźć właściwego partnera – klasy atrakcyjności

Jak rozpoczyna się większość związków	167
Dobór odpowiedniego partnera	168
Podstawowe przekonania i wartości	169
Pięć najczęstszych błędów popełnianych w nowym związku	171
Klasa atrakcyjności przy doborze w pary	173
Test na klasę atrakcyjności – jak wysokie są twoje notowania na rynku?	175
Jak znaleźć wspaniałego partnera	185
Jak na zawsze zmienić swoje życie miłosne	187
Jak grać w numerki z pomocą swojej listy	190
Kogo powinieneś unikać	193
Niewłaściwy wybór partnera	194
Kiedy brakuje chemii	195
Zasada dziewięciu procent	196
Podsumowanie	197

Rozdział 8. 15 męskich tajemnic, których kobiety nie potrafią zrozumieć

1. Dlaczego mężczyźni budzą się rano z erekcją	202
2. Dlaczego dla mężczyzny seks może być tylko seksem	202
3. Pomieszczenie do niczego	204
4. Dlaczego mężczyźni mają taką obsesję na punkcie kobiecego biustu	205

5. Dlaczego mężczyźni nie mówią kobietom prawdy o seksie . . .	205
6. Dlaczego mężczyźni uwielbiają kobiety o krągłych kształtach .	209
7. Dlaczego punkt G przypomina UFO	210
8. Dlaczego mężczyznom tak zależy na tym, by kobiety inicjowały seks	211
9. Dlaczego mężczyźni mają tak błędne pojęcie o tym, o co chodzi w nocnych klubach	212
10. Kiedy mężczyzna jest gotów związać się na stałe lub się ożenić?	213
11. Dlaczego dojrzały mężczyźni noszą w miejscach publicznych obcisłe kąpielówki lub dumnie prezentują pokaźne brzuchy . .	214
12. Mężczyźni i ich fetysze	215
13. Czym martwią się mężczyźni	216
14. Dlaczego mężczyźni mają takie trudności z wyznaniem miłości	217
15. Pięć głównych pytań, które przerażają większość mężczyzn . . .	218

Rozdział 9. 12 prawd o kobietach, nieznanych większości

mężczyzn	221
1. Czego kobiety pragną od seksu	224
2. Dlaczego kobiety tak rzadko inicjują seks	226
3. Co zrobić, żeby kobieta częściej miała ochotę na seks	228
4. Dlaczego kobiety mają orgazm	231
5. Dlaczego mądre kobiety są często niemądre w miłości	232
6. Dlaczego kobiety wolą starszych mężczyzn	232
7. Dlaczego kobiety lubią być dotykane	233
8. Dlaczego kobiety tak łatwo się rozpraszają podczas uprawiania seksu	234
9. Jak kobiety postrzegają agresję seksualną	235
10. Jak kobiety postrzegają molestowanie seksualne	236
11. Dlaczego kobiety fantazjują o bardzo złych mężczyznach	238
12. Dlaczego tyle kobiet woli czekoladę od seksu	238
Podsumowanie	239

Rozdział 10. 10 taktyk, które mogą podnieść twoją klasę atrakcyjności	241
Osiem rzeczy, które może zrobić mężczyzna, by poprawić swoje notowania u kobiet	243
Jak mężczyźni krytykują rywali	249
Pięć rzeczy, które mogą zrobić kobiety, żeby podnieść swoją klasę atrakcyjności	250
Jak kobiety krytykują rywalki	255
Rozdział 11. Szczęśliwsza wspólna przyszłość?	257
Małżeństwa są dziś w mniejszości	261
Czy dzisiejsza młodzież jest lepiej poinformowana?	262
Dlaczego nowa miłość zawsze wydaje się taka obiecująca	263
Zdecydowanie jesteśmy różni	264
Czy przeciwieństwa naprawdę się przyciągają?	266
Najgorsi kochankowie świata	267
Jak kobiety w innych krajach postrzegają seks	268
Kto traci?	269
Cała prawda o twoim popędzie płciowym i szansach sukcesu kryje się w twoim palcu	270
Nauka a przyszłość miłości	272
Wykrywanie odpowiedniego partnera węchem	273
Dlaczego seks jest dobrym lekarstwem	274
Dlaczego tak wiele osób dało się zwieść	275
Kto kogo zdobywa?	276
Dlaczego ewolucja prawdopodobnie się skończyła	277
Kiedy rozmawiać o problemach	278
Podsumowanie	279
Bibliografia	283