

SPIS TREŚCI

Podziękowania	6
Wstęp	9
1. Mężczyźni są z Marsa, kobiety z Wenus	15
Pamięć o odrębności 16. Przegląd dzielących nas różnic 17. Dobre chęci nie wystarczą 20.	
2. Pan Załatwiacz i Domowy Komitet Ulepszeń ..	22
Życie na Marsie 23. Życie na Wenus 25. Zrezygnuj z udzielania rad 27. Nauka słuchania 29. W obronie Pana Załatwiacza i Domowego Komitetu Ulepszeń 31. Kiedy kobieta wzbrania się przed rozwiązaniami proponowanymi przez mężczyznę 32. Kiedy mężczyzna stawia opór Do- mowemu Komitetowi Ulepszeń 34.	
3. Mężczyźni zaszywają się w swoich jaskiniach, a kobiety mówią	38
Jak radzą sobie ze stresami na Marsie, a jak na Wenus 39. Znajdując ukojenie w jaskini 40. „Gadanie”, które przynosi ulgę 45. Pokój między Marsjanami i Wenusjankami 49.	
4. Jak wpływać na płęć przeciwną	52
Kiedy mężczyzna kocha kobietę 53. Kiedy kobieta kocha mężczyznę 57. Ustanowienie i szanowanie granic 61. Na- uka przyjmowania 64. Sztuka dawania 68.	
5. Mówimy różnymi językami	72
Wyrażanie uczuć przeciw wypowiedaniu informacji 73. Kiedy Wenusjanki mówią 75. Kiedy Marsjanie milczą 80. Kiedy Marsjanie mówią 86. Co robić, kiedy on udaje się do jaskini 89. Jak pokrzepić Marsjanina 93. Małe zmiany 99. Jak okazać Wenusjance chęć niesienia pomocy 101. Jak opowiadać, unikając obwiniania 102.	

6. Mężczyźni są jak sprężynki 109
Co każda kobieta powinna wiedzieć o mężczyznach 110. Kobiety zwykle źle interpretują zachowanie mężczyzn 114. Mężczyźni odsuwają się wówczas, kiedy kobiety szukają zbliżenia 116. Kiedy rozmawiać z mężczyzną 117. Jak zachęcić mężczyznę do rozmowy 118. Kiedy mężczyzna nie przemówi 120. Kiedy mężczyzna wcale się nie odsuwa 123. Zakłócanie cyklu uczuciowego 125. Przeszłość mężczyzny wpływa na jego cykl uczuciowy 128. Mądrzy mężczyźni i mądre kobiety 129.
7. Kobiety są jak fale 131
Jak mężczyźni reagują na falę 132. Powracające rozmowy i kłótnie 135. Zrozumienie potrzeb 137. Kiedy kobieta nie czuje się w swoim „dołku” bezpieczna 138. Chwile, gdy ona jest „w dołku”, a on w jaskini 141. Zrozumienie pomaga rozwiązywać konflikty 144. Pieniądze mogą być źródłem problemów 148. Uczucia są ważne 150.
8. Mamy różne potrzeby emocjonalne 152
Dwanaście przejawów miłości 153. Rycerz w lśniącej zbroi 158. Jak można nieświadomie zniechęcić partnera 160. Kiedy miłość gaśnie 163. Słuchać, nie popadając w złość 164. Sztuka podbudowywania mężczyzny 166.
9. Jak unikać kłótni 172
Co się dzieje w czasie kłótni 173. Dlaczego kłótnie sprawiają ból 174. Jak unikamy bólu 176. Dlaczego się kłócimy 179. Anatomia kłótni 184. Jak wyrażać to, co nas różni, bez kłótni 192. Niesienie pomocy w trudnych chwilach 200. Zastąpić kłótnię porozumieniem 202.
10. Zdobywanie punktów u partnera 204
Wielka poprawa dzięki małym zmianom 207. 101 sposobów zdobywania punktów u kobiety 208. Czary, jakich dokonasz dzięki drobnym gestom 213. Oszczędzanie energii 214. Kiedy kobiety przyznają punkty 217. Leczenie urazy 217. Dlaczego mężczyźni mniej dają 220. Jak mężczyźni przyznają punkty 226. Co sprawia, że mężczyźni się bronią 232. Kiedy mężczyźni przyznają punkty karne 233. Pamiętajmy o różnicach 234.

11. Jak wyrażać swoje uczucia 235
Technika *Listu miłosnego* 237. Etap pierwszy: *List miłosny* 238. Etap drugi: *Odpowiedź* 247. Etap trzeci: podzielenie się *Listem miłosnym* i *Odpowiedzią* z partnerem 251. Atmosfera bezpieczeństwa 254. *Minilisty miłosne* 256. Kiedy pisać *Listy miłosne* 257. Dlaczego potrzebujemy *Listów miłosnych* 258. Mówienie całej prawdy 261. Sposoby ukrywania swoich prawdziwych uczuć 264. Leczenie negatywnych uczuć 265. Tajemnice samopomocy 268.
12. Jak skutecznie prosić o pomoc 274
Dlaczego kobiety nie proszą 274. Etap pierwszy: prawidłowe proszenie o to, co i tak otrzymujemy 277. Etap drugi: nauka proszenia o więcej 292. Etap trzeci: nauka asertywnego proszenia 296. Dlaczego mężczyźni są tacy wrażliwi 301.
13. Nie pozwolić, by miłość umarła 303
Zasada 90/10 307. Nigdy nie jesteście świadomi prawdziwej przyczyny swojego zdenerwowania 309. Spóźniona reakcja 310. Dlaczego zdrowi ludzie potrzebują leczenia 312. Cztery pory miłości 313. Szczęśliwe związki 315.