

Оглавление

Предисловие	7
Введение	9

Раздел первый. Любовь и влюбленность

Глава 1. Любовь.	14
1.1. Что же такое любовь?	14
1.2. Теории любви	20
1.3. Различное отношение к феномену любви	23
1.4. Возрастные особенности отношения к любви	29
1.5. Стадии любви	32
1.6. Языки любви	33
Глава 2. Виды любви	38
2.1. Классификации видов любви	38
2.2. Платоническая любовь и ее виды	39
2.3. Любовь к себе	46
2.4. Нарциссизм	53
2.5. Виды эротической (сексуальной, плотской) любви	54
2.6. Первая любовь	62
2.7. Совместимая любовь, или Стерпится — слюбится	72
2.8. Любовная аддикция (наркоманическая любовь)	73
2.9. Виды псевдолюбви по Э. Фромму	75
Глава 3. Влюбленность	79
3.1. Так что такое влюбленность?	79
3.2. Общение влюбленных	82
3.3. «Любви все возрасты покорны...»	84
3.4. Половые особенности влюбленности	86
3.5. Физиология и биохимия влюбленности	86
3.6. Влюбленность — это болезнь или средство от болезней?	92
3.7. Влюбчивость	96

Глава 4. Как возникает влюбленность	100
4.1. Пути возникновения влюбленности, или Существует ли любовь с первого взгляда	100
4.2. «Любовь зла — полюбишь и козла», или В кого влюбляются	105
4.3. Роль обстоятельств в возникновении влюбленности	117
4.4. Как привлекают к себе внимание объекта влюбленности	121
4.5. Что усиливает влюбленность	122
4.6. Сколько продолжается влюбленность	124
4.7. Исчезновение влюбленности	126
4.8. Эротическая любовь-дружба, или Во что перерастает влюбленность	130
4.9. Любовь — это не просто дружба	134
Глава 5. Мифы о романтической любви	136
5.1. Настоящая любовь — это любовь с первого взгляда	136
5.2. Объект любви — единственный и неповторимый?	136
5.3. Существует ли вечная любовь?	138
5.4. С глаз долой — из сердца вон?	139
5.5. Настоящая любовь — это потрясающий секс	140
5.6. Любовь присуща только человеку	141
5.7. Отказ от себя — это высшее проявление любви	143
5.8. «Настоящая» любовь — обоюдная	144
5.9. Другие мифы	145

Раздел второй.

Проявление любви в переживаниях

Глава 6. Эмоции, в которых проявляется чувство любви	150
6.1. Нежность	151
6.2. Умиление	156
6.3. Любовное томление	157
Глава 7. Любовь и ревность	158
7.1. Что такое ревность?	158
7.2. Есть ли польза от ревности?	160
7.3. Личностные и индивидные особенности, способствующие ревности	161
7.4. Детская ревность	162
7.5. Ревность к объекту сексуальной любви и ее причины	167
7.6. Реакции ревности	170
7.7. Виды ревности	171
7.8. Мужская и женская ревность	174
7.9. Родительская ревность	178
7.10. Способы преодоления ревности	178
7.11. Ревнивая личность	181

Раздел третий. Экспрессивное проявление любви

Глава 8. Ласка как поведенческое проявление любви	186
8.1. Что такое ласка и зачем она нужна людям?	186
8.2. Вербальные средства выражения ласки	187
8.3. Невербальные средства	188
8.4. Физиология ласки	193
Глава 9. Ласковость как свойство личности	195
9.1. Потребность в получении ласки	196
9.2. Непринятие ласки	197
9.3. Неспособность проявлять ласку	199
Глава 10. Родительская любовь и ласка и их роль в развитии детей	201
10.1. Материнская ласка и факторы, на нее влияющие	202
10.2. Ношение малыша на руках как «любовь в ручном эквиваленте»	208
10.3. Роль отцовской ласки	211
10.4. Недоласканный ребенок	212
10.5. Заласканный ребенок	217
10.6. Нужно ли у мальчиков воспитывать ласковость?	218

Раздел четвертый. Эротическая любовь

Глава 11. Любовные игры	222
11.1. Флирт и кокетство	222
11.2. Служебный роман	233
11.3. Курортный роман	238
11.4. Альфонство	243
11.5. Донжуанство	245
Глава 12. Любовь и секс	252
12.1. Соотношение любви и секса	252
12.2. Эротические ласки	256
12.3. Проблема неласковых партнеров	263
Глава 13. Любовь и брак	267
13.1. Брак как способ закрепления любовных отношений	267
13.2. Неравный брак	273
13.3. Причины неудовлетворенности любовными отношениями	277
13.4. Способы улучшения любовных отношений	287
Глава 14. Супружеская неверность (измена)	292
14.1. Возникновение представлений о супружеской верности и неверности	292

14.2. Отношение мужчин и женщин к неверности	293
14.3. Типы мужей-изменников	296
14.4. Мотивы измены	297
14.5. Провоцируемые измены	300
14.6. Возрастная динамика измен	301
Глава 15. Разрыв супружеских отношений	304
15.1. Возрастная динамика разводов	304
15.2. Причины разводов	307
15.3. Психологические последствия развода	308
Приложение	310
Опросник «Любите ли вы себя?»	310
Опросник «Тоска по нежности»	311
Опросник «Способны ли вы к привязанности?»	312
Опросник «Ваше отношение к любви»	313
Опросник «Страстны ли вы?»	314
Тест «Ревнивы ли вы?» (1)	316
Тест «Ревнивы ли вы?» (2)	317
Опросник «Шкала любви и симпатии»	318
Опросник «Надолго ли вас хватит?»	319
Опросник «Действительно ли у вас с ним (с ней) все кончено?»	321
Тест для женщин «Насколько вы разбираетесь в сигналах флирта?»	323
Тест «Умеете ли вы флиртовать?»	324
Тест «Курортный роман и вы»	325
Тест «Насколько вы влюбчивы?» (1)	326
Тест «Насколько вы влюбчивы?» (2)	328
Тест «Ваше поведение, когда вы влюблены»	328
Тест «На что вы готовы ради любимого?»	329
Тест «Любовная зависимость»	331
Тест «Проверьте себя на психосексуальную совместимость»	332