

# Spis treści

Wstęp .....	7
Człowiek uczy się całe życie .....	9

## Rozdział 1. Dama w opałach. Dlaczego potrzebujesz tej książki

Jak znaleźć księcia w stawie pełnym ropuchów .....	11
Czy ten chłopak jest spełnieniem twoich marzeń?.....	11
Najpierw złe wieści.....	15
Dobre wieści .....	15
Jestem mężczyzną.....	17
Ropuchowie w akcji .....	17
Ropuchowie z natury .....	18
Książęta i ropuchowie. Opis gatunku .....	20
Żaden mężczyzna nie jest stuprocentowym księciem ani stuprocentowym ropuchem .....	20
Książę.....	21
Ropuch .....	23
Czy ropuch zawsze będzie ropuchem?.....	25
Wybawicielki.....	25
Prawdziwe wyznania: autor to oszust! .....	28
Weterynarz? .....	28
Kwestionuj autorytety, mój również .....	28
Sam zakwestionuję swój autorytet .....	29
Kilka istotnych umiejętności .....	29

<b>Papka zamiast mózgu</b> .....	31
<b>Trup na drodze</b> .....	33
Martwy opos na środku drogi.....	33
<b>Plan – prosty, a skuteczny</b> .....	35
Trzyczęściowy plan – zacznij już dziś .....	35

## **Rozdział 2. Naucz się rozmawiać z mężczyznami**

<b>Komunikowanie się – twoja najważniejsza umiejętność</b> .....	38
<b>Usta – twoja tajemna broń</b> .....	40
Ważne kwestie.....	42
Trzy najczęściej popełniane błędy .....	44
Kilka najważniejszych kwestii .....	45
Cudowne otwarte pytania .....	45
<b>Ćwicz z kimś, na kim ci nie zależy</b> .....	47
Trening czyni mistrza .....	47
<b>Uśmiech</b> .....	51
Uśmiechaj się oczami .....	52
Dyskretna rada.....	53
Jesteśmy szczęśliwi, kiedy się uśmiechamy .....	54
<b>Strategia dla licealistek</b> .....	55
Pozwól im dojrzeć .....	55
<b>Fatalne zauroczenie</b> .....	58
Trzy poziomy, na których kobiety podobają się mężczyznom.....	59
Wygląd zewnętrzny .....	60
Seksualność .....	60

Osobowość.....	61
Książę z bajki o Kopciuszkuz.....	62
Nie jesteś więźniem swojej osobowości.....	62
Czy można czuć się przy tobie bezpiecznie? .....	63
Ważna uwaga .....	63
<b>Uroda może sprawiać kłopot .....</b>	<b>64</b>
Błogosławieństwo brzydkiego kaczątka.....	66
<b>Psiaki uganiają się za samochodami, a dziewczyny za chłopakami .....</b>	<b>67</b>
Uganiecie się za samochodami .....	67
Latanie za chłopakami.....	68
<b>Flirt.....</b>	<b>70</b>
<b>Przypadkowe spotkania .....</b>	<b>71</b>
Nie popełnij tych kilku błędów .....	71
<b>Pierwsza randka.....</b>	<b>73</b>
<b>Nie-randki .....</b>	<b>75</b>
Spraw, by twoja randka była bezstresowa (no prawie) .....	76
Masz prawo zmienić zdanie.....	78
Nie próbuj wyjaśniać tego przez telefon.....	78
Męski punkt widzenia .....	79
Możliwe, że na randce będziesz musiała mu o tym przypomnieć.....	79
<b>Wykrywacz ropuchów .....</b>	<b>80</b>
Ale ja naprawdę bardzo chciałabym pocałować tego chłopaka! .....	81
<b>Pomysłowe randki – zróbcie coś innego, zamiast znów oglądać razem film.....</b>	<b>82</b>

Dowiedz się jak najwięcej w jak najkrótszym czasie .....	86
<b>Jak delikatnie dać chłopakowi kosza .....</b>	<b>88</b>
Trzy przykłady.....	88
Krok 1. Podziękowanie.....	90
Krok 2. Odroczenie lub kosz.....	90
Krok 3. Ale... ..	92
<b>Pod żadnym pozorem nie mów mu, że go kochasz .....</b>	<b>95</b>
<b>Rozdział 3. Nie idź z nim do łóżka. Dlaczego nie</b>	
<b>W szponach instynktu .....</b>	<b>98</b>
Łabędź .....	99
<b>Przepis na sukces .....</b>	<b>100</b>
Życie jest jak ciasto na herbatniki .....	100
Jakim typem kobiety jesteś? .....	101
<b>Nie można założyć prezerwatywy na serce .....</b>	<b>103</b>
<b>Seks jest jak taśma klejąca .....</b>	<b>106</b>
<b>Wymyślony, by cieszyć. Do czego jest nam potrzebny seks? ....</b>	<b>109</b>
Jaka jest właściwie funkcja seksu? .....	109
Dlaczego seks jest nam potrzebny.....	110
Potęga seksu .....	111
Magnetyzm .....	111
Seks czyni udane małżeństwo wspaniałym, a nieudane strasznym .....	112
Bajka.....	113
<b>Małżeństwo na niby.....</b>	<b>114</b>

<b>Nie kupuje się kota w worku?</b> .....	117
Sztuczna bliskość.....	117
Zaangażowanie.....	118
<b>Mężczyźni są jak mikrofalówki, a kobiety jak prodize</b> .....	119
Nikt nie rodzi się wspaniałym kochankiem .....	120
Choć z natury szybki, nie jest supermenem .....	120
<b>Duchy w moim łóżku</b> .....	122
Pamięć trwała.....	122
Dobre wspomnienia są złe .....	122
Złe wspomnienia są złe.....	123
<b>Kumple do seksu</b> .....	125
<b>Fałdy, wałeczki i zmarszczki. Teraz to już z górki</b> .....	127
Przynęta na chłopaków – skuteczność gwarantowana .....	128
Jaka płynie z tego lekcja? .....	129
<b>Wszyscy mężczyźni mają obsesję na punkcie seksu</b> .....	130
<b>Kobiety pragną seksu tak samo jak mężczyźni.</b> <b>To też nie do końca prawda</b> .....	133
<b>Miska na płatki śniadaniowe za milion dolarów</b> .....	135
<b>Zrobione w żabę</b> .....	137
<b>Prawa rządzące światem seksu</b> .....	140
<b>„Nadasz się”</b> .....	142
„Wszystkie dziewczyny wydają się ładniejsze, kiedy kończy nam się czas” .....	142
„Nie zniesiesz prawdy” .....	144
<b>Dlaczego kobiety nie grają w NFL?</b> .....	146

Nie możesz podchodzić do seksu tak jak mężczyźni.....	147
<b>Mężczyźni są jak gofry, a kobiety jak spaghetti .....</b>	<b>148</b>
Gofry .....	148
Spaghetti .....	149
Nie możesz podchodzić do seksu tak jak mężczyźni.....	151
<b>Emocjonalny paraliż .....</b>	<b>152</b>
<b>„Nie mogę zaznać satysfakcji”. Mądrość zespołu Rolling Stones.....</b>	<b>154</b>
Porównania .....	155
<b>Seks w związku a seks w małżeństwie .....</b>	<b>157</b>
Seks nas zaślepia .....	157
O, nie! Elikzir przestaje działać! .....	159
Nigdy nie dość mi twojej miłości .....	159
Więcej przyjemności niż powinno być dozwolone .....	160
Dreszczyk emocji minął.....	161
Mniej mówcie, więcej róbcie .....	161
Jajko czy kura?.....	162
Fast food czy wykwinтна ucztą? .....	163
Inne różnice .....	165
Miłość i seks mogą wywoływać podobne efekty.....	166
<b>„Co miłość ma z tym wspólnego?” .....</b>	<b>167</b>
Miłość wprowadza w stan euforii.....	167
Miłość jest ślepa .....	168
Chwilowe uczucie .....	168
Miłość powinna trwać wiecznie.....	169
Prawdziwa miłość to podstawa .....	169
Najlepsza definicja miłości.....	169
<b>To tylko króliczek! .....</b>	<b>172</b>

<b>Pornografia</b> .....	174
Pomijasz ten rozdział na własne ryzyko.....	174
Kilka danych statystycznych, które powinny zjeżyć ci włos na głowie.....	174
Pornografia jest uzależniająca, progresywna i destrukcyjna.....	175
Kolejne problemy.....	177
Test miłości.....	178
Jak przeprowadzić test?.....	179
Nie jestem zakonnica .....	180
<b>Na co jeszcze powinnaś zwrócić uwagę</b> .....	182
Z Testu miłości.....	182
<b>Choroby przenoszone drogą płciową – oszacuj ryzyko</b> .....	185
<b>Rozdział 4. Nie idź z nim do łóżka. Jak tego uniknąć?</b>	
<b>A teraz najtrudniejsza część</b> .....	188
<b>Przytul się do ściany</b> .....	189
<b>Nieodparta pokusa</b> .....	193
Najprzyjemniejsze doznanie na świecie.....	193
<b>Namiętność to droga jednokierunkowa</b> .....	196
Od kontaktu wzrokowego do stosunku .....	196
Droga jednokierunkowa.....	197
Gdzie postawić granice?.....	198
Czym jest seks .....	199
<b>To tylko kwestia czasu</b> .....	201
<b>Czerwona strefa</b> .....	203

Czynniki ryzyka .....	203
Jak noc i dzień.....	204
Pewność, że nikt nie będzie wam przeszkadzał.....	205
Horyzontalnie i wertykalnie .....	205
Romantycznie i zwyczajnie.....	205
Długie spotkania i krótkie spotkania .....	206
Żółta strefa.....	207
<b>Kto podłączył do prądu mój prodż?</b> .....	208
„Czy ktoś potrzebuje czułości?” .....	209
<b>Przyzwoite kobiety</b> .....	211
Dobra intuicja.....	212
Zła intuicja – jesteś swoim największym wrogiem .....	212
<b>Rozdział 5. Tylko bez paniki</b>	
<b>Oto przycisk „PANIKA”. Nie wciskaj go!</b> .....	215
<b>Nie szukaj kostiumu kąpielowego w markecie budowlanym ...</b>	217
<b>Gdzie ci książęta?</b> .....	220
Sposoby na poznanie nowych ludzi .....	220
<b>Nie musisz wychodzić za mąż</b> .....	223
<b>Choroba: niskie poczucie własnej wartości.</b>	
<b>Lekarstwo: chłopak</b> .....	225
Typowa spirala .....	226
<b>Samotność i seks</b> .....	227
To bez sensu, ale zdarza się nieustannie .....	228

<b>Desperackie czasy, desperackie posunięcia.....</b>	<b>230</b>
<b>Wszystkie kobiety się z tym zgadzają, ale.....</b>	<b>232</b>
Ofiary wykorzystywania seksualnego w Tajlandii i Stanach Zjednoczonych.....	233
Trudny temat .....	234
Manipulacja numer 101 .....	234
Przechwałki .....	235
Twój nowy poważny problem.....	236
Fakty dotyczące seksu oralnego.....	237

## **Rozdział 6. Rozsądne podejście do związków**

<b>„Masz tu dwudziestopięciocentówkę, zadzwoń do kogoś, komu na tobie zależy” .....</b>	<b>240</b>
Ja mu tego nie powiem!.....	241
Być może najważniejsza rada w twoim życiu.....	242
<b>Każdy potrzebuje rady .....</b>	<b>244</b>
<b>Cokolwiek .....</b>	<b>246</b>
Bierni mężczyźni pozbawieni celu w życiu .....	246
Co robią bierni mężczyźni? Cokolwiek.....	247
<b>Życie to nie randka .....</b>	<b>249</b>
Odsiewanie ropuchów w sieci .....	251
Nie możesz liczyć na swoją intuicję .....	252
Podsumowanie .....	252
<b>Jeżeli chcesz znaleźć wartościową osobę, bądź wartościową osobą.....</b>	<b>253</b>
Jeżeli pragniesz prawego mężczyzny, musisz być prawą kobietą.....	254

<b>Wielka Trójka: miłość, seks i pieniądze .....</b>	<b>255</b>
Kobiety oferują seks, ponieważ pragną miłości; mężczyźni oferują miłość, ponieważ pragną seksu.....	255
<b>„Jak przykro jest należeć do kogoś innego, kiedy w twoim życiu pojawia się ta właściwa osoba” .....</b>	<b>257</b>
<b>Weźmiesz ślub z potworem. Tak jak ja .....</b>	<b>259</b>
<b>Wydaje mi się, czy masz brodawkę na nosie? .....</b>	<b>262</b>
Kobiety też bywają ropuchami .....	262
<b>Życie bogatych, sławnych i zagubionych .....</b>	<b>264</b>
Dobre rady sławnych osobistości .....	265
<b>Klucz do serca mężczyzny (nie to, o czym myślisz) .....</b>	<b>266</b>
<b>Każdy rozwód zaczyna się od pocałunku .....</b>	<b>268</b>
Możesz pocałować pannę młodą.....	268
W obronie Britney .....	269
<b>Dopasowanie w sferze duchowej.....</b>	<b>271</b>
Ta bomba kiedyś wybuchnie .....	272
Twój przyszły mąż to jeden z twoich chłopaków.....	272
<b>„Mission: Impossible”? .....</b>	<b>273</b>
Pamiętna wyprawa Froda .....	273
Twoja pamiętna wyprawa – trudna, ale możliwa do zrealizowania.....	275
Sam plan może nie wystarczyć.....	275
Program dwunastu kroków.....	276
<b>Wszystkiego najlepszego!.....</b>	<b>278</b>
<b>Dziesięć ważnych badań dotyczących małżeństwa i wyboru życiowego partnera .....</b>	<b>279</b>
Fakty, które powinien znać każdy młody człowiek.....	279

<b>Streszczenia wszystkich rozdziałów .....</b>	<b>284</b>
Rozdział 1. Dama w opałach. Dlaczego potrzebujesz tej książki....	284
Rozdział 2. Naucz się rozmawiać z mężczyznami .....	286
Rozdział 3. Nie idź z nim do łóżka. Dlaczego nie .....	288
Rozdział 4. Nie idź z nim do łóżka. Jak tego uniknąć? .....	293
Rozdział 5. Tylko bez paniki.....	295
Rozdział 6. Rozsądne podejście do związków.....	296
<b>Podziękowania.....</b>	<b>299</b>