

SPIS TREŚCI

Podziękowania	11
Wstęp	12
Dlaczego kobietom i mężczyznom jest tak ciężko	
Dlaczego kobiety i mężczyźni mają ze sobą nawzajem tyle problemów	
Podróże po świecie	
Nauka obcego języka	
„Czy mam zmienić płć?”	
Osobiste doświadczenie	
Jak dać tę książkę w prezencie	
Na koniec...	
Rozdział 1 Zrządzenie – kiedy ktoś nie potrafi przestać . . .	23
Kobiece zrządzenie a męskie narzekanie	
Zrządzenie na przestrzeni wieków	
Co czuje osoba zrządzająca	
Co czuje ofiara	
Dlaczego kobiety są bardziej skłonne do zrządzenia?	
Dlaczego zrządzenie nic nie daje	
Gdzie mamy do czynienia z najgorszym zrządzeniem?	
Zrządzenie może być wołaniem o uznanie	
Kompleks matki	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: powiedz, o co ci chodzi	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: powiedz, co czujesz	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: Technika „ja, mnie”	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: daj mężczyźnie pół godziny	
na wpatrywanie się w ogień	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: skłonienie dzieci do zrobienia tego,	
co powinny	
Nie besztaj ich, tylko wychowuj	
Rozwiązanie problemu zrządzenia: studium przypadku w odniesieniu	
do dzieci	

Jak zrozumieć zrządę
Zadanie dla ofiary zrządzenia
Zadanie dla zrządy

Rozdział 2 Siedem męskich zachowań, które doprowadzają kobiety do szału 51

1. Dlaczego mężczyźni stale udzielają rad i nieproszeni przedstawiają rozwiązania?

Dlaczego kobiety tak się denerwują, gdy mężczyźni udzielają im rad

Studium przypadku: Sarah i Andy

Jak Andy mógłby lepiej się zachować w tej sytuacji?

Kiedy chcesz prowadzić interesy z płcią przeciwną

Jak uniknąć kłótni z płcią przeciwną

2. Dlaczego mężczyźni nieustannie zmieniają kanały w telewizorze za pomocą pilota?

3. Dlaczego mężczyźni nie zatrzymują się, żeby spytać o drogę?

4. Dlaczego mężczyźni ustawicznie zostawiają podniesioną deskę sedesową?

5. Dlaczego dla mężczyzn pójście na zakupy jest takim problemem?

Jak kupować żywność

Kupowanie odzieży

6. Dlaczego mężczyźni mają takie obrzydliwe nawyki osobiste?

Suche fakty

7. Dlaczego mężczyźni uwielbiają nieprzyzwoite dowcipy?

Jak dowcipy i humor łagodzą ból

Nie obrażaj się

Zachowania wyuczone – miej pretensje do jego matki

Wychowanie mężczyzny na nowo

Rozdział 3 Dlaczego kobiety płaczą – niebezpieczeństwa szantażu emocjonalnego 85

Dlaczego płaczemy

Dlaczego kobiety płaczą częściej od mężczyzn

Płacz a szantaż emocjonalny

Studium przypadku: Historia Georginy

Szantaż emocjonalny

Studium przypadku: Historia Rosemary

Mężczyźni a szantaż emocjonalny

Studium przypadku: Historia Damiana

Często stosowane taktyki szantażu emocjonalnego

Historia Julii
Historia Stephena
Historia Irene
Jak radzić sobie z emocjonalnym szantażystą
Co możesz odpowiedzieć szantażyście
Nieświadomy szantażysta
Kiedy szantaż staje się dożywotnim wyrokiem

**Rozdział 4 Kobięcy ściśle tajny system punktacji –
jak zrujnować mężczyźnie tydzień 111**

Mężczyźni dostrzegają tylko szerszy obraz
Nasz eksperyment z Brianem i Lorraine
Wykonaj teraz test

**Rozdział 5 Rozwiązanie siedmiu największych zagadek
dotyczących mężczyzn 127**

1. Dlaczego mężczyźni niewiele wiedzą o życiu swoich kolegów
2. Dlaczego mężczyźni unikają zobowiązań?
Studium przypadku: Geoff i Sally
3. Dlaczego mężczyźni uważają, że muszą mieć we wszystkim rację?
Studium przypadku: Jackie i Dan
4. Dlaczego dorośli mężczyźni tak się interesują chłopięcymi zabawkami?
5. Dlaczego mężczyźni potrafią robić tylko jedną rzecz naraz?
6. Dlaczego mężczyźni są tak zafascynowani sportem?
7. O czym mężczyźni rozmawiają w toalecie?

Rozdział 6 Inna kobieta – jego matka 151

Wejście smoka
Jego matka – jej brzemię
Nie wszystkie są złe
Studium przypadku: Anita i Tom
Dlaczego rola teściowej bywa ciężka
Studium przypadku: Mark i Julie
Studium przypadku: Bernadette, Richard i Diana
Wyznaczanie granic

**Rozdział 7 Typowo kobiecy sposób posługiwania się
mową 169**

1. Dlaczego kobiety tak dużo mówią?
2. Dlaczego kobiety zawsze chcą rozmawiać o swoich problemach?

Studium przypadku: Lisa, Joe i kłótnia o północy

3. Dlaczego kobiety przesadzają?

4. Dlaczego kobiety nigdy nie potrafią przejść od razu do sedna?

Studium przypadku: Barbara i Adam

5. Dlaczego kobiety pragną poznać najdrobniejsze szczegóły?

Rozdział 8 Sprawdzian atrakcyjności seksualnej kobiety.

Jak działasz na mężczyzn? 193

Wykonaj test

Rozdział 9 Co sprawia, że królikowi Rogerowi oczy wychodzą na wierzch. Siła kobiecej atrakcyjności seksualnej

..... 203

Studium przypadku: Kim i Daniel

Teoria piękności

Co mówi nauka

Kobiece ciało – co najbardziej pociąga mężczyzn

Męskie podniety – według siły oddziaływania

Podnieta 1: Muskularna budowa ciała

Podnieta 3: Duże piersi

Podnieta 4: Długie nogi

Podnieta 5: Zaokrąglone biodra/wąska talia

Podnieta 6: Wypukłe pośladki

Podnieta 10: Płaski brzuch

Podniety 11 i 12: Plecy wygięte w łuk i wypukły wzgórek łonowy

Podnieta 13: Długa szyja

Twarz przyciągająca uwagę

Podnieta 2: Zmysłowe usta

Podnieta 7: Ładne oczy

Podnieta 9: Mały nos

Podnieta 8: Długie włosy

Związek pomiędzy atrakcyjnością a pornografią

Jak oddziałuje na mężczyzn kobiecy ubiór

Chirurgia kosmetyczna

Druga strona zainteresowania

Rozdział 10 Sprawdzian atrakcyjności seksualnej mężczyzn.

Czy kobiety postrzegają cię jako ogiera czy jako mięczaka? 239

Wykonaj test

Rozdział 11 Atrakcyjność seksualna mężczyzny.

Co pociąga kobiety 247

Co mówi nauka

Podnieta 1: Muskularna sylwetka

Podnieta 2: Szerokie ramiona i klatka piersiowa, muskularne ręce

Podnieta 3: Małe, twarde pośladki

Podnieta 4: Bujna czupryna

Podniety 5 i 6: Zmysłowe usta i życzliwe oczy

Podnieta 7: Silny nos i podbródek

Podnieta 8: Wąskie biodra i muskularne nogi

Podnieta 9: Płaski brzuch

Podnieta 10: Duży penis

Podnieta 11: Trzydniowy zarost

Czego kobiety pragną u stałego partnera

Rozdział 12 Czy w tym stroju wyglądam grubo?

Dlaczego mężczyźni kłamią? 267

Kto kłamie?

Studium przypadku: Historia Sheelagh i Dennisa

Rodzaje kłamstw

Rodzaje kłamców

Kto najczęściej kłamie?

Popularne kłamstwa opowiedane przez mężczyzn kobietom

Dlaczego kłamstwo ma krótkie nogi

Dlaczego kobiety tak łatwo wykrywają kłamstwa

Dlaczego kobiety nigdy nie zapominają

Rady dla mężczyzn

Młodzi ludzie częściej kłamią, kradną i oszukują

Kiedy wszyscy cię okłamują

Dlaczego najbardziej boją kłamstwa rodziny i przyjaciół

Wskazówki pomagające w zdemaskowaniu kłamcy

Kłamcy i słońce

Powtórz raz i drugi

Jak czytać pomiędzy wierszami

„Tylko” i „zaledwie”

Kiedy ktoś mówi: „Spróbuję”

Demaskowanie kłamców za pomocą komputera

Co zdradzają struny głosowe?

Fotografia mózgu kłamcy

Wsluchiwanie się we wskazówki wokalne

Odczytywanie mowy ciała

Zawsze odczytuj całe grupy gestów
Uśmiech
Co kryje się w oczach
Efekt Pinokia
Jak nie dać się okłamywać
Słownik najczęstszych zwrotów używanych przez mężczyzn

Rozdział 13 Kiedy myśliwy odwiesza łuk – emerytura . . . 301

Problem urodzonych w okresie wyżu demograficznego
Historia Grahama
Płeć a emerytura
Kiedy myśliwy przestaje polować
Jak dawny myśliwy stał się niepotrzebny
Jak kobiety radzą sobie z emeryturą
Historia Petera i Jennifer
Dlaczego mężczyźni nie radzą sobie z przejściem na emeryturę
Dlaczego zdrowie tak wielu mężczyzn tak szybko się pogarsza
Historia Yvonne
Niekorzystne aspekty emerytury
Plan działania
Aktywność społeczna
Zdrowie
Zajęcia sportowe
Działalność dobroczynna lub społeczna
Życie duchowe
Życie seksualne
Finanse
Organizacja czasu
Historia Paula i Dany

Bibliografia 325