

# Оглавление

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Предисловие .....</b>  | <b>7</b>  |
| <b>Введение .....</b>   | <b>9</b>  |
| <br>  |           |
| <b>Раздел первый.</b>   |           |
| <b>Любовь и влюбленность</b>                                    |           |
| <br>  |           |
| <b>Глава 1. Любовь.....</b>                                     | <b>14</b> |
| 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        |
| <b>Глава 2. Виды любви.....</b>                                 | <b>38</b> |
| 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        |
| <b>Глава 3. Влюбленность .....</b>                              | <b>79</b> |
| 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. Влюблчивость .....   | 96        |

|  |            |
|--|------------|
| <b>Глава 4. Как возникает влюбленность . . . . .</b>                                       | <b>100</b> |
| 4.1. Пути возникновения влюбленности, или Существует ли любовь с первого взгляда . . . . . | 100        |
| 4.2. «Любовь зла — полюбишь и козла», или В кого влюблются . . . . .                       | 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        |
| <b>Глава 5. Мифы о романтической любви . . . . .</b>                                       | <b>136</b> |
| 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 — обоядная . . . . .   | 144        |
| 5.9. Другие мифы . . . . .   | 145        |
| <b>Раздел второй.</b>  |            |
| <b>Проявление любви в переживаниях</b>   |            |
| <b>Глава 6. Эмоции, в которых проявляется чувство любви . . . . .</b>                      | <b>150</b> |
| 6.1. Нежность . . . . .  | 151        |
| 6.2. Умиление . . . . .  | 156        |
| 6.3. Любовное томление . . . . .   | 157        |
| <b>Глава 7. Любовь и ревность . . . . .</b>  | <b>158</b> |
| 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**

|   |            |
|---|------------|
| <b>Глава 8. Ласка как поведенческое проявление любви . . . . .</b>                | <b>186</b> |
| 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        |
| <b>Глава 9. Ласковость как свойство личности . . . . .</b>                        | <b>195</b> |
| 9.1. Потребность в получении ласки . . . . .                                      | 196        |
| 9.2. Непринятие ласки . . . . .   | 197        |
| 9.3. Неспособность проявлять ласку . . . . .                                      | 199        |
| <b>Глава 10. Родительская любовь и ласка и их роль в развитии детей . . . . .</b> | <b>201</b> |
| 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        |
| <b>Раздел четвертый.</b><br><b>Эротическая любовь</b>                             |            |
| <b>Глава 11. Любовные игры . . . . .</b>  | <b>222</b> |
| 11.1. Флирт и кокетство . . . . .   | 222        |
| 11.2. Служебный роман . . . . .   | 233        |
| 11.3. Курортный роман . . . . .   | 238        |
| 11.4. Альфонство . . . . .  | 243        |
| 11.5. Донжуанство . . . . .   | 245        |
| <b>Глава 12. Любовь и секс . . . . .</b>  | <b>252</b> |
| 12.1. Соотношение любви и секса . . . . .   | 252        |
| 12.2. Эротические ласки . . . . .   | 256        |
| 12.3. Проблема неласковых партнеров . . . . .                                     | 263        |
| <b>Глава 13. Любовь и брак . . . . .</b>  | <b>267</b> |
| 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        |
| <b>Глава 14. Супружеская неверность (измена) . . . . .</b>                        | <b>292</b> |
| 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 изменения . . . . .                                  | 300        |
| 14.6. Возрастная динамика измен . . . . .                                | 301        |
| <b>Глава 15. Разрыв супружеских отношений . . . . .</b>                  | <b>304</b> |
| 15.1. Возрастная динамика разводов . . . . .                             | 304        |
| 15.2. Причины разводов . . . . .   | 307        |
| 15.3. Психологические последствия развода . . . . .                      | 308        |
| <b>Приложение . . . . .</b>  | <b>310</b> |
| 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        |