

## СОДЕРЖАНИЕ

**Введение.** Почему любить так тяжело? 5

### ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

#### **СПЕКТР ЗАВИСИМОСТИ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА**

**Глава 1.** Что такое зависимость  
от любви и секса? 13

**Глава 2.** Как это со мной случилось? 39

**Глава 3.** Особенности женской зависимости  
от любви и секса 62

**Глава 4.** Почему меня так затянуло? 85

### ЧАСТЬ ВТОРАЯ

#### **КАК ПОБЕДИТЬ ЗАВИСИМОСТЬ ОТ ЛЮБВИ И СЕКСА**

**Глава 5.** Почему это повторяется 105

**Глава 6.** Что мне нужно знать о себе? 139

**Глава 7.** Что я за человек? 161

СОДЕРЖАНИЕ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

**КАК СПРАВИТЬСЯ  
С РОМАНТИЧЕСКИМИ ОТНОШЕНИЯМИ**

Глава 8. Кто меня полюбит? 181

Глава 9. Как создать и удержать ту любовь,  
которую я хочу? 196

Глава 10. Как мне это пережить? 238

Глава 11. Что делать дальше? 256

Благодарности 272

Глоссарий 273

Список чтения и библиотерапия 279

Примечания 293