

СЪДЪРЖАНИЕ

Първа част

БРАКЪТ

Актуален ли е бракът и има ли бъдеще?.....	17
Има ли разлика в отношенията между двойките, които сключват брак и тези, които живеят без брак? Не е ли една формалност бракът?	20
Вярно ли е твърдението, че бракът „убива“ любовта и защо двойки, живели заедно години преди брака, скоро след сватбата се разделят?.....	21
Възможна ли е моногамията днес и кое ни пречи да имаме само един партньор?.....	24
Какво отличава съвременните двойки от тези преди няколко десетилетия, та не успяват да останат задълго заедно?	29
Това, че в предишните поколения двойките са имали повече деца, не е ли допринесяло за стабилността на семейството?	32
Младите хора по-скоро приемат или отхвърлят брачния модел на своите родители?.....	33
Оказва ли влияние възрастта на мъжа и на жената върху дълготрайността и качеството на брака и има ли значение разликата във възрастта?.....	35
Как се отразява емоционалната зрялост на мъжа и на жената на техните взаимоотношения?.....	40
Как се отразяват отношенията, които имаме с родителите си и средата, в която сме израснали, върху качеството на интимните ни връзки?.....	43

Началото на връзката

Любовта ли е основната причина днес мъжете и жените да сключват брак и защо връзки, започнали с толкова любов, се изчерпват все по-бързо?	46
Признак за силна любов ли е ревността и може ли тя да „убие“ любовта?	50
По различен начин ли изразяват любовта си мъжете и жените?.....	51
Какви са най-честите грешки, които допускаме в търсенето на любовта?.....	52
Добре ли е да започнем нови отношения, ако все още не сме „преодолели“ предишната си връзка?.....	56
Има ли белези, които определят развитието на връзката от самото ѝ начало?	57
Какво е важно да знаем за партньора, за да решим дали е „човекът за нас“?.....	60
Кое е по-добре: да имаме противоположни или сходни характери?.....	62
Колко дълго преди брака е добре да се познаваме?.....	64
Кое е по-важно за връзката ни: приятелството или физическото привличане?.....	65
Има ли значение кога ще започнем сексуални отношения?.....	67
Как се отразява върху качеството на брака, ако е сключен заради бременност?	67
Важна ли е финансовата самостоятелност на партньорите преди брака?.....	68
Има ли значение чие е жилището, в което живеем?	69

По-предпазливи ли са днес мъжете и жените,
когато предприемат крачката към съвместно
живеене и брак?..... 70

След еуфорията

Могат ли мечтите ни за вечна любов да станат
реалност?..... 71

Кои са първите препятствия пред любовта в брака
и можем ли да предотвратим разрастването на
проблемите? 72

Колко време след началото на брака се появяват по-
сериозни проблеми между партньорите?..... 73

Пред какви предизвикателства се изправят двойките
след раждането на дете? 76

Може ли детето да заздрави връзката между
брачните партньори? 77

Има ли значение броят на децата за качеството
на брака?..... 78

Вярни ли са твърденията за така наречените
„критични“ години в брака – третата, седмата и т.н.? ... 79

Какви проблеми срещат двойките с напредването
на връзката и кое им пречи да се справят?..... 80

Каква част от конфликтите са свързани с недостиг на
пари, с начина им на харчене или с това кой печели
повече? Има ли значение за качеството на връзката
дали финансите са общи или отделни?..... 85

Често срещано ли е домашното насилие и може ли
да бъде преодоляно?..... 86

Как влияе върху живота на двойката намесата на родителите и какво да прави съпруг, чийто партньор се вслушва повече в мнението на родителите си?.....	90
Как влияят върху съпружеския живот различията между двамата родители относно възпитанието на децата?.....	91
Защо нивото на удовлетворение от сексуалния живот често рязко спада след брака?	92
Как се отразява промяната в ролите на мъжа и на жената в съвременния брак върху сексуалния живот на партньорите?.....	93
Използва ли се отказът от секс като средство да се накаже партньора?	95
Какво да прави партньор, който системно получава отказ за сексуални контакти?.....	95
Защо понякога след сериозни конфликти и дори скандали, партньорите преживяват по-вълнуващ сексуален контакт? Помирява ли сексът?.....	96
Какво е мястото на порнографските филми в сексуалния живот на двойките?.....	98
От какво зависи разнообразието в сексуалния живот на партньори с дълга връзка?.....	99
Ако вече сме допуснали прекъсване на сексуалните си отношения, можем ли да ги възстановим и да подобрим сексуалния си живот?	100
По-щастливи ли са партньорите, които имат „свободен“ или „отворен“ брак?.....	101
Какво е мястото на изневярата сред проблемите на двойките?	104

Кой приема по-тежко изневярата на партньора: мъжът или жената?	105
Какви са най-честите причини за изневяра?	106
Как влияят социалните мрежи и сайтовете за запознанства върху изневерите?	110
Какво да правим, ако вече сме допуснали влечение към друг човек в живота си?	111
Възможно ли е нараненият съпруг да върне доверието в партньора си?	114
Могат ли отношенията да продължат по удовлетворяващ начин след изневяра?.....	115
Струва ли си да се запази бракът заради децата?	116
Помагат или вредят временните раздели?	117
Кои са причините да се разделяме трудно и как да приемем краха на мечтите си?.....	119
Как да разберем, че е дошъл моментът да сложим край на една връзка?	120
Може ли да помогне семейната терапия, когато обмисляме раздяла, или вече е късно?.....	121

Втора част

РАЗВОДЪТ

Защо има толкова много разводи? Неизбежен ли е разводът?	125
Несходството в характерите ли е най-честата причина за развод?	127
Кои са най-големите „спирачки“ пред мъжа и жената да се разведат?	129
Колко често разводите са желани и от двамата партньори?	131
Какво може да направи партньор, който не иска да се развежда, за да запази брака?	132
Има ли разлика в начина, по който протичат разводите в зависимост от това кой е инициаторът – мъжът или жената?	136
По какво се различават разводите на партньори, които нямат нова връзка, от разводите заради извънбрачна връзка?	137
Реалистична ли е надеждата проблемите ни да изчезнат след раздялата?.....	138
Не е ли страданието най-вече за този, който остава сам след развода?	140
Кои са причините за конфликтни отношения и след развода?	141
Как да прекратим семейната „война“?.....	142
Какво трябва да знаем за етапите на развода, за да го преживеем успешно?	143

Важно ли е човек да бъде сам известно време след раздяла, за да се подготви за нова връзка?	146
Какво трябва да знаят жените и мъжете, които слагат край на отношения заради нова връзка?.....	147
Какви са най-честите страхове след развода и как да се справим с тях?.....	148
Какво е влиянието на семейната среда при справянето с развода?.....	149
Как да превъзмогнем миналото и да изградим с бившия си съпруг добри отношения като родители? .	151
Как да постъпят съпрузи, които искат да се разведат, но се страхуват, че ще наранят децата си?	153
Вярно ли е, че ако по време на развода детето е малко, то няма да помни нищо и травмите за него ще са незначителни?.....	156
Как се възприема разводът от децата в различните възрасти?	158
Какво да направят родителите, за да спестят страдания на децата си?	160
Как да разберем, че детето преживява нещо, което го отклонява от добрия за него път?	161
Добър ли е за децата моделът на споделеното родителство?.....	164
Преживява ли се различно разводът в зависимост от броя на децата в семейството?	167
Какво да прави родител, който не среща разбиране и подкрепа от другия родител в грижата за децата?....	169
По-добре ли е, ако родителите се въздържат от развод до пълнолетието на децата си?	172

Как младите хора преживяват развода на родителите си?	173
Защо напоследък зачестяват случаите на разводи в по-късна възраст, когато децата вече са напуснали дома на родителите си?	175
За предпочитане ли е самотата след развод в по- късна възраст пред един „мъртъв“ брак и как се отразява животът на възрастните родители на порасналите им деца?	177
Какви са нагласите на хората след развод в по-късна възраст и възможна ли е любовта за тях?.....	178

Трета част

ВТОРИ БРАК

С какви очаквания започват вторите бракове?	183
По-склонни ли са на компромиси партньорите във втория брак или напротив?	184
Кои са най-често срещаните заблуди за втория брак?..	185
Коя е „печелившата“ нагласа към втория брак?	186
Реалистично ли е да бъдем приятели с бившия съпруг на новия ни партньор?	189
Какво да прави мъж или жена с предишен брак, ако новият партньор недоволства от поддържането на контакти с бившия и с децата?	190
Какви трудности имат двойки, в които единият партньор не е бил семеен, а другият има деца от предишни бракове?	192

Кои фактори влияят върху отношенията между децата и новия партньор на родителя, който не живее с тях?	194
Какво отношение е добре да има доведен родител към децата на партньора?	196
Какви са трудностите за децата в разширените семейства, в които има доведени деца и деца от новите бракове на родителите им?	198
Напоследък наблюдаваме доста сложни семейства – партньори с деца от различни бракове – някои, живеещи с тях, други – не, със или без общи деца от настоящата връзка или брак. Докъде ще стигне този процес?	200
Как ще изглежда семейството на бъдещето?	203