

## فهرست

- مقدمه ..... ۱۱  
پیامی به زن‌ها ..... ۱۱  
پیامی به مردها ..... ۲۸

### بخش اول:

- زن‌ها دوست دارند مردها از آن‌ها چه بدانند؟ ..... ۴۷  
فصل (۱): برای زن‌ها عشق بر هر چیز مقدم است ..... ۵۷  
فصل (۲): زن‌ها توان آفرینش دارند ..... ۱۰۳  
فصل (۳): ارتباط زن‌ها با زمان ارتباطی مقدس است ..... ۱۳۳  
فصل (۴): زن‌ها به احساس امنیت نیاز دارند ..... ۱۶۵  
فصل (۵): زن‌ها دوست دارند ارتباط و پیوند را احساس کنند ..... ۱۹۳  
فصل (۶): زن‌ها نیاز دارند ارزشمند بودن را احساس کنند ..... ۲۲۳  
فصل (۷): هفت باور نادرست مردها درباره‌ی زن‌ها ..... ۲۶۳

### بخش دوم:

- آنچه زن‌ها دوست دارند، مردها درباره‌ی عشق ..... ۳۲۷  
فصل (۸): کاری نکنید که زن معقول و سر به راه خود را ..... ۳۲۹  
فصل (۹): چگونه در بیرون از بستر نیز معشوق مطلوبی باشیم؟ ..... ۳۸۷  
فصل (۱۰): رازهایی درباره‌ی روش‌ها و سبک‌های ارتباطی زن‌ها ..... ۴۵۳  
فصل (۱۱): ده عادت ارتباطی مردها که زن‌ها را عصبی می‌کند ..... ۴۹۷  
فصل (۱۲): آنچه زن‌ها از شنیدن آن بیزارند و آنچه دوست دارند ..... ۵۵۹

### بخش سوم:

- آنچه زن‌ها دوست دارند مردها درباره‌ی روابط جنسی بدانند ..... ۵۷۹  
فصل (۱۳): رازهایی درباره‌ی خواسته‌های جنسی زن‌ها ..... ۵۹۱  
فصل (۱۴): شانزده عامل سردمزاجی جنسی زن‌ها ..... ۶۲۵  
فصل (۱۵): نوزده عامل تحریک‌کننده‌ی جنسی زن‌ها ..... ۶۵۹  
سخن آخر ..... ۶۸۲

## مقدمه

### پیامی به زن‌ها:

این کتاب را برای شما و مرد زندگی‌تان نوشتم. چنین باور دارم که این کتاب، همانی است که زن‌ها همواره انتظار انتشار آن را می‌کشیدند. کتابی که می‌تواند به مرد زندگی‌شان هدیه دهند تا آن‌ها همه چیز را درباره‌ی زن‌ها بیاموزند. به مرد زندگی‌تان بگویید:

### «این را بخوان تا همه چیز را درباره‌ی من بدانی.»

آه که چقدر خودم نیز آرزوی چنین کتابی را داشتم. هر بار که در بیان نیازهای خود به همسر شکست می‌خوردم، هر بار که آرزو می‌کردم کاش طور دیگری رفتار می‌کرد تا همه چیز بین ما درست می‌شد و هر بار که پرتوقع جلوه می‌کردم، همچون تمامی زن‌ها که همواره در طول تاریخ از سر نومییدی آه می‌کشیدند، من نیز آه می‌کشیدم و آرزو می‌کردم که ای کاش راهی وجود می‌داشت تا می‌توانستم به درون او نفوذ کنم بلکه او مرا درک کند.

چنانچه یک زن هستید، بارها مثل من آه کشیده‌اید. گویی زیر لب