

Johdanto	11
-----------------	-----------

I Parisuhteen vallankumous	15
1. Rakkauden muuttuva paradigma	17
VALLANKUMOUS	20
YHTENÄINEN RAKKAUSTEORIA	26
HARJOITUS	30
2. Kiintymyssubde – rakkauden avain	33
LAPSET JA RAKKAUS	33
AIKUISET JA RAKKAUS	38
RAKKAUDEN MENETTÄMINEN JA UUELLEENLÖYTÄMINEN	47
1. HARJOITUS	50
2. HARJOITUS	50
3. HARJOITUS	51

II Tieteen uusi näkemys rakkaudesta	53
3. Tunteet	55
MITÄ TARKOITTAÄ ”TUNNE”?	58
NIMET TUNTEILLE	60
TUNTEIDEN SYNTY	62
PELKO JA RAKKAUS	63
RAKKAUDEN TUSKA	65
SUHTEIDEN MUOVAAMINEN	66
ONNELLISUUS	68
HARJOITUS	70
4. Aivot	73
RAKKAUS MUOVAA AIVOJA	74
RAKKAUDEN NEUROKEMIA	78
RAKKAUDEN NEURONIT	81
EMPATIA OLEMME ME	83
MUOVAUTUVAT AIVOT	87
1. HARJOITUS	89
2. HARJOITUS	89

5. Rakkaus ja ruumiillisuus	91
SEKSI ON YHTEYDEN SEURAUSTA	93
SEKSI: LIIMAA VAI LIUOTINTA?	98
KUN KIINTYMYSTYYLIT KOHTAAVAT	99
YKSIAVIOISUUDESTA	100
NAISET JA LIBIDO	104
RAKKAUS PORNON AIKAKAUTENA	107
KYBERSEKSI	110
1. HARJOITUS	114
2. HARJOITUS	115

III

Rakkauden teot	117
----------------	-----

6. Rakkaus muuttuu ajan myötä	119
LUMOUSVAIHE	120
MUODOLLISEN TUNNESITEEN VAIHE	121
VANHEMMUUS	123
KYPÄ RAKKAUS	128
1. HARJOITUS	136
2. HARJOITUS	136
3. HARJOITUS	137

7. Katkeavat tunnesiteet	139
PARISUHTEEN HIDAS RAPAUTUMINEN	143
SUHTEEN ÄKILLINEN KATKEAMINEN	150
PARISUHTEEN HUONONEMINEN VAIHE VAIHEELTA	154
1. HARJOITUS	158
2. HARJOITUS	159
3. HARJOITUS	160

8. Tunnesiteiden uudistaminen	161
YHTEYS KATKEAA JA SYNTYY UDELLEEN	163
TUNNESITEEN KORJAAMINEN HETKI HETKELTÄ	166
SEKSI SUHTEEN PARANEMINEN	176

TRAUMOJEN PARANTAMINEN	177
1. HARJOITUS	180
2. HARJOITUS	181

IV Teoriasta käytäntöön 183

9. Rakkauskertomus 185

YHTEYDEN KATKEAMISEN KIERRE	186
YHTEYTTÄ SYNNYTTÄVÄ KESKUSTELU	190
ANTEEKSIANTOA EDISTÄVÄ KESKUSTELU	196
HARJOITUS	200

10. Rakkaus 2000-luvulla 201

HÄLYTYSMERKIT	203
TEKNOLOGIAN ANSA	206
NETTISUHTEET	210
PAREMPAAN ELÄMÄÄN JA PAREMPAAN MAAILMAAN – RAKKAUSTUTKIMUKSEN TULOSTEN SOVELTAMINEN	211
EMPATIAN OPPIMINEN	212
JOHTAJUUS JA IHMISTEN VÄLINEN YHTEYS	214
HYVÄT KANSALAISET	215
UUSI YHTEISKUNTA	219

Kiitokset 225

LISÄTIETOA TUNNEKESKEISESTÄ PARITERAPIASTA	226
--	-----

Kirjallisuus 227

KIRJOITTAJASTA	246
----------------	-----