
Índice

| | |
|---|----|
| Agradecimientos | 13 |
| Introducción | 15 |
| ¿Por qué lo tienen tan difícil hombres y mujeres? | 17 |
| ¿Por qué los hombres y las mujeres tienen tantos problemas? | 19 |
| Un viaje por el mundo | 21 |
| El aprendizaje de un segundo idioma | 22 |
| ¿Tengo que cambiar de sexo? | 22 |
| Experiencia de primera mano | 23 |
| Cómo regalar este libro | 23 |
| Finalmente... .. | 24 |
| | |
| 1. El incordio: Cuando alguno de los dos machaca | |
| continuamente | 25 |
| Las mujeres incordian y los hombres se quejan | 28 |
| El incordio a lo largo de la historia | 30 |
| ¿Cómo se siente el incordio? | 31 |
| ¿Cómo se siente la víctima? | 32 |
| ¿Por qué las mujeres son mejores incordiando? | 33 |
| ¿Por qué incordiar nunca funciona? | 36 |
| ¿Dónde tiene lugar el peor incordio? | 36 |
| El incordio puede ser un grito pidiendo reconocimiento | 38 |
| El complejo de madre | 39 |
| Soluciones al incordio: diga lo que siente | 40 |
| Soluciones al incordio: exprese cómo se siente | 42 |
| Soluciones al incordio: la técnica del «yo» | 43 |

| | |
|---|-----------|
| Soluciones al incordio: concédale al hombre treinta minutos para sentarse frente a la chimenea | 44 |
| Soluciones al incordio: conseguir que los niños hagan lo que queremos que hagan | 45 |
| No les incordie: entréneles | 46 |
| Soluciones al incordio: un caso de estudio con niños | 47 |
| ¿Cómo comprender a la persona que incordia? | 48 |
| El reto para la víctima | 49 |
| El reto para el incordio | 49 |
| | |
| 2. Siete cosas que los hombres hacen y que llevan a las mujeres por el camino de la amargura | 51 |
| 1. ¿Por qué los hombres ofrecen soluciones y dan consejos continuamente? | 54 |
| ¿Por qué las mujeres se enfadan con las soluciones que dan los hombres? | 56 |
| Caso de estudio: Sarah y Andy | 56 |
| ¿Cómo podría haberlo manejado mejor Andy? | 58 |
| Cuando se trata de hacer negocios con personas del sexo opuesto | 59 |
| ¿Cómo evitar la discusión con el sexo opuesto? | 60 |
| 2. ¿Por qué los hombres no paran de cambiar los canales de televisión con el mando a distancia? | 61 |
| 3. ¿Por qué los hombres no se paran a preguntar por dónde ir? | 64 |
| 4. ¿Por qué los hombres insisten en dejar la tapa del retrete levantada? | 65 |
| 5. ¿Por qué los hombres montan tanto escándalo para ir de compras? | 68 |
| Cómo ir a comprar comida | 70 |
| Comprar ropa | 71 |
| 6. ¿Por qué los hombres tienen costumbres personales tan desagradables? | 72 |
| Hechos flatulentos | 73 |
| Alimentos culpables | 74 |
| 7. ¿Por qué a los hombres les gustan los chistes verdes? | 75 |
| Cómo los chistes y el humor alivian el dolor | 78 |
| No se sienta ofendida | 79 |
| Comportamiento aprendido: la culpa es de su madre | 80 |
| La reeducación del hombre | 81 |

| | |
|---|-----|
| 3. Por qué lloran las mujeres. Los peligros del chantaje emocional | 83 |
| ¿Por qué lloramos? | 85 |
| ¿Por qué las mujeres lloran más que los hombres? | 86 |
| El llanto y el chantaje emocional | 88 |
| Caso de estudio: la historia de Georgina | 88 |
| El chantaje emocional | 89 |
| Caso de estudio: la historia de Rosemary | 90 |
| Los hombres y el chantaje emocional | 92 |
| Caso de estudio: la historia de Damian | 94 |
| Tácticas comunes del chantajista emocional | 95 |
| Caso de estudio: la historia de Julia | 97 |
| Caso de estudio: la historia de Stephen | 99 |
| Caso de estudio: la historia de Irene | 101 |
| ¿Cómo manejar al chantajista emocional? | 103 |
| ¿Qué se le puede responder al chantajista? | 104 |
| Cuando el chantajista se encuentra también perdido en la oscuridad | 105 |
| Cuando el chantaje se convierte en una condena a perpetuidad ... | 106 |
| | |
| 4. El sistema ultrasecreto de puntuación de las mujeres. | |
| Cómo arruinarle la semana al hombre | 109 |
| El hombre sólo ve la imagen global | 112 |
| Nuestro experimento con Brian y Lorraine | 114 |
| Solución para mujeres | 119 |
| Solución para hombres | 120 |
| Haga la prueba | 120 |
| Resumen | 121 |
| | |
| 5. La solución a los siete mayores misterios del hombre | 125 |
| 1. ¿Por qué los hombres apenas conocen nada sobre la vida particular de sus amigos? | 127 |
| 2. ¿Por qué los hombres rehúyen el compromiso? | 130 |
| Caso de estudio: Geoff y Sally | 130 |
| Lo que piensan casi todos los hombres | 133 |
| 3. ¿Por qué los hombres sienten la necesidad de tener razón en todo? | 134 |
| Caso de estudio: Jackie y Dan | 136 |
| 4. ¿Por qué los hombres adultos sienten tanto interés por los juguetes infantiles? | 137 |

| | |
|---|------------|
| 5. ¿Por qué los hombres sólo son capaces de hacer una cosa a la vez? | 140 |
| 6. ¿Por qué los hombres son tan adictos al deporte? | 142 |
| 7. ¿De qué hablan realmente los hombres en el lavabo? | 145 |
| 6. La otra mujer... su madre | 147 |
| Llega el monstruo | 149 |
| La madre de él... la carga de ella | 150 |
| No todas son malas | 151 |
| Caso de estudio: Anita y Tom | 151 |
| ¿Por qué es tan complicado ser suegra? | 152 |
| Caso de estudio: Mark y Julie | 153 |
| Caso de estudio: Bernadette, Richard y Diana | 154 |
| Establecer límites | 160 |
| 7. Los juegos de palabras secretos de las mujeres | 163 |
| 1. ¿Por qué hablan tanto las mujeres? | 166 |
| 2. ¿Por qué las mujeres siempre quieren hablar de problemas? | 169 |
| Caso de estudio: Lisa, Joe y la discusión de medianoche | 170 |
| 3. ¿Por qué las mujeres exageran? | 171 |
| 4. ¿Por qué las mujeres nunca van al grano? | 175 |
| Caso de estudio: Barbara y Adam | 179 |
| 5. ¿Por qué las mujeres quieren conocer hasta el más mínimo detalle? | 182 |
| 8. El test del atractivo sexual para mujeres. | |
| ¿Por dónde hace usted correr a los hombres? | 185 |
| Haga el test | 187 |
| Su puntuación | 190 |
| 9. ¿Qué fue lo que hizo que a Roger Rabbit le salieran los ojos de las órbitas? El poder de la atracción sexual femenina | 193 |
| Caso de estudio: la historia de Kim y Daniel | 195 |
| La teoría de la belleza | 197 |
| Lo que demuestra la ciencia | 198 |
| El cuerpo de la mujer: ¿Qué excita más al hombre? | 198 |
| Factor de excitación número uno: cuerpo atlético | 201 |
| Factor de excitación número tres: pecho voluminoso | 201 |
| Factor de excitación número cuatro: piernas largas | 202 |

| | |
|--|-----|
| Factor de excitación número cinco: caderas redondeadas/cintura estrecha | 205 |
| Factor de excitación número seis: nalgas redondeadas | 208 |
| Factor de excitación número diez: vientre plano | 209 |
| Factores de excitación números once y doce: espalda y vulva arqueadas | 209 |
| Factor de excitación número trece: cuello largo | 210 |
| La atracción de la cara | 212 |
| Factor de excitación número dos: boca sensual | 213 |
| Factor de excitación número siete: ojos atractivos | 215 |
| Factor de excitación número nueve: nariz pequeña | 216 |
| Factor de excitación número ocho: melena larga | 216 |
| La relación entre atractivo y pornografía | 218 |
| El impacto que ejerce sobre los hombres la vestimenta femenina | 219 |
| La cirugía estética | 221 |
| El otro lado de la atracción | 222 |
| Resumen | 226 |

| | |
|--|------------|
| 10. El test del atractivo sexual para hombres. ¿Cómo le ven las mujeres? ¿Como un semental o como una babosa? | 227 |
| Haga el test | 229 |
| Su puntuación | 231 |
| 11. El atractivo sexual del hombre. ¿Qué excita a las mujeres? | 235 |
| Lo que demuestra la ciencia | 239 |
| Factor de excitación número uno: cuerpo atlético | 240 |
| Factor de excitación número dos: hombros anchos, pecho y brazos musculosos | 240 |
| Factor de excitación número tres: trasero pequeño y firme | 241 |
| Factor de excitación número cuatro: cabello completo | 243 |
| Factores de excitación números cinco y seis: boca sensual y ojos agradables | 245 |
| Factor de excitación número siete: nariz y barbilla potentes | 245 |
| Factor de excitación número ocho: caderas estrechas y piernas musculosas | 246 |
| Factor de excitación número nueve: vientre plano | 247 |
| Factor de excitación número diez: pene grande | 247 |
| Factor de excitación número once: barba de tres días | 249 |
| Qué quieren las mujeres en una relación a largo plazo | 250 |

| | |
|---|------------|
| 12. Por qué las mujeres siempre necesitan más zapatos | 253 |
| Un paso atrás en el tiempo | 255 |
| La posesión de muchos zapatos de buena calidad equivalía a ser una «ricachona». | 255 |
| Si el zapato sienta bien... | 256 |
| Compañeros del alma | 257 |
| Estas botas están hechas para andar | 258 |
| En contacto con el corazón | 259 |
| Envidia de los zapatos | 260 |
| Y ahora, el verdadero motivo por el que las mujeres los adoran... . . | 261 |
| Consejo para los hombres | 262 |
| | |
| 13. «¿Me hace gorda este vestido?» Por qué los hombres mienten . . | 263 |
| ¿Quién miente? | 265 |
| Caso de estudio: la historia de Sheelagh y Dennis | 267 |
| Tipos de mentiras | 268 |
| Tipos de mentirosos | 270 |
| ¿Quién miente más? | 272 |
| Las mentiras que más comúnmente cuentan los hombres a las mujeres | 274 |
| ¿Por qué fallan las mentiras? | 275 |
| ¿Por qué las mujeres son tan buenas detectando mentiras? | 275 |
| ¿Por qué las mujeres se acuerdan siempre de todo? | 276 |
| Consejo para los hombres | 277 |
| Los jóvenes son más propensos a la mentira, al engaño y al robo . . | 277 |
| Cuando todo el mundo nos miente | 279 |
| ¿Por qué las mentiras de los amigos o de los familiares son las que más hieren? | 280 |
| Las pistas para desenmascarar al mentiroso | 280 |
| Mentirosos y elefantes | 280 |
| Una vez, dos veces | 281 |
| ¿Cómo leer entre líneas lo que se dice? | 281 |
| «Sólo» | 283 |
| Cuando dicen «lo intentaré» | 283 |
| El uso de la informática para descubrir al mentiroso. El polígrafo . | 285 |
| ¿Qué dicen las cuerdas vocales? | 286 |
| La fotografía del cerebro del mentiroso | 286 |
| Aprender a escuchar las pistas que da la voz | 287 |
| La lectura del lenguaje del cuerpo | 288 |
| Lea siempre en conjunto | 288 |

| | |
|--|------------|
| La sonrisa | 289 |
| Todo está en los ojos | 289 |
| El efecto Pinocho | 290 |
| ¿Cómo conseguir que no le mientan? | 291 |
| Diccionario de modelos de discurso masculino | 292 |
| 14. Cuando el cazador cuelga el arco: la jubilación | 295 |
| El problema del <i>baby boom</i> | 297 |
| La historia de Graham | 298 |
| Hombres y mujeres ante la jubilación | 300 |
| Cuando el cazador abandona la caza | 300 |
| ¿Cómo acabó quedándose sin empleo el antiguo cazador? | 301 |
| ¿Cómo llevan las mujeres la jubilación? | 302 |
| La historia de Peter y Jennifer | 303 |
| ¿Por qué los hombres no pueden con la jubilación? | 305 |
| ¿Por qué tantos hombres se precipitan con tanta rapidez por la pendiente? | 306 |
| La historia de Yvonne | 307 |
| El lado malo de la jubilación | 309 |
| El plan de acción | 310 |
| La actividad social | 311 |
| La salud | 312 |
| La actividad deportiva | 312 |
| Obras sociales o de caridad | 312 |
| La espiritualidad | 313 |
| El sexo | 313 |
| La planificación financiera | 313 |
| La organización | 313 |
| La historia de Paul y Dana | 315 |
| Bibliografía | 319 |
| Procedencia de las ilustraciones | 325 |