

*Cherry Gilchrist*

și

*Lara Owen*

IUBIREA  
ÎNCEPE LA  
40 DE ANI

Traducere din limba engleză de  
Mihaela Ivănuș

EDITURA FOR YOU  
București, 2017

## *Introducere*

*C*e faci atunci când căsnicia ta se termină și te trezești singur la vârsta mijlocie? Sau poate că nu ai cunoscut încă persoana potrivită și ai fost singur în tot acest timp. Sau te-ai ocupat de carieră sau de creșterea copiilor. Poate că ai fost un monogam în serie, întotdeauna într-o relație de un fel sau altul, dar fără să crezi vreodată o legătură durabilă.

Oricare ar fi cauzele pentru care ești singur în anii vârstei de mijloc, ce se poate face acum în acest sens? Cum să întâlnești pe cineva atunci când parcurgi zilnic același drum între casă și serviciu, între casă și supermarket?

Este ușor să te simți descurajat și să lași totul în mâinile sorții, să te gândești că, dacă e să cunoști pe cineva, atunci el sau ea îți va bate în ușă într-o seară și totul va fi bine.

Bună încercare, dar relațiile încep rareori astfel. Când suntem tineri, mergem în locuri unde merg și alți tineri și ne întâlnim partenerii acolo. Dar, în perioada vârstei mijlocii, aceste locuri – cluburi și facultăți, discoteci și petreceri – nu mai există exact în același mod. Și chiar dacă ai o viață care te pune în contact

cu o mulțime de oameni noi, cultura de lucru actuală și rigorile profesionalismului înseamnă de multe ori că inițierea unei povești de dragoste iese din discuție.

Deci este o situație fără ieșire: pentru a-și construi o relație în această perioadă a vârstei mijlocii, cei mai mulți dintre noi vor trebui să facă ceva activ în această direcție. Dar cum? Și unde? Ce faci la prima întâlnire cu cineva despre care nu știi aproape nimic? Și dacă întâlnești pe cineva care îți place? Ce faci atunci?

Amândouă am fost în această poziție, dorindu-ne o relație, dar fără să știm, de fapt, ce să facem în acest sens. Pentru Cherry, asta s-a întâmplat în urma unui divorț după o căsnicie lungă; pentru Lara, a fost după o căsătorie timpurie, urmată de mai multe relații pe termen lung. În mod independent, am decis să luăm măsuri și am început să căutăm activ.

Ne-am întâlnit și am devenit prietene în acest timp și am început să ne împărtășim experiențele căutărilor noastre pe internet, în anunțurile din ziare, precum și experiențele primelor întâlniri. Am fost amândouă frustrate de lipsa cărților care să ne ajute să înțelegem acest proces și provocările specifice ale relațiilor de la această vârstă, astfel încât ne-am reunit resursele și experiențele pentru a înțelege mai bine situația prin care treceam.

Ca scriitoare, a fost un pas firesc să transformăm ceea ce am învățat într-o carte pentru alții, pentru cei care se trezesc singuri la mijlocul vieții lor, având încă multă dragoste de oferit și tânjind să creeze o relație de dragoste armonioasă și durabilă.

De când am început să căutăm iubirea, am intrat amândouă în relații noi. Valoarea întâlnirilor proactive nu mai este teoretică pentru noi, dar a avut un impact de durată asupra vieților noastre. Fiecare dintre călătoriile noastre a inclus partea ei de comedie,

jenă, suferință și dramă și veți găsi câteva dintre aceste povești în carte. De asemenea, am vorbit în detaliu cu mai mulți dintre prietenii și cunoștințele noastre, precum și cu alte persoane pe care le-am întâlnit pe drum și vă prezentăm și poveștile lor.

În fiecare dintre aceste cazuri, la un moment dat s-a luat decizia de a căuta în mod activ un partener. La vârsta mijlocie, fără impulsul de reproducere care să te împingă într-un parteneriat, o relație trebuie să vină din dorința reală de intimitate de trup și suflet, ridicând ștacheta și cerințele de dezvoltare personală. Ai nevoie de timp pentru a cunoaște un partener potențial și timp pentru a dezvolta relația, deoarece iubirea de la această vârstă poate fi înfricoșătoare și ai foarte mult de pierdut. Liniștea relativă a faptului că ești singur ar putea fi de preferat riscurilor de a te îndrăgosti, dar această liniște are un preț mare, de multe ori prețul de a rămâne singur la o vârstă înaintată.

Și acesta este motivul pentru care am scris *Iubirea începe la 40 de ani*, pentru a te ajuta să găsești curajul de a ieși în lume și de a merge din nou la întâlniri, precum și priceperea de a alege cu înțelepciune și de a trece peste obstacolele unui parteneriat aflat la început, atunci când este foarte ușor să te întorci la confortul propriei canapele, la alinarea sterilă a televizorului și la iubirea necondiționată a labradorului tău.

În loc să te retragi, îți recomandăm să fii curajos și să-ți onorezi dorința de a avea parte de dragoste. Da, va presupune ceva efort, dar dacă ești dispus să-ți deschizi inima, să-ți rafinezi strategia, să lucrezi la punctele tale slabe și să perseverezi în această întreprindere, atunci succesul poate fi al tău.

Deschidem primul capitol prezentând o imagine de ansamblu a iubirii și întâlnirilor din perioada vârstei mijlocii, abordând

diferite domenii ale vieții ce sunt afectate, atât problemele practice de zi cu zi, cât și emoțiile și valorile mai profunde, implicate în acest proces. Următoarele câteva capitole sunt concepute să te pregătească pentru căutare, concentrându-se pe modul de a întâlni pe cineva și modul de a gestiona primele întâlniri. Dar, indiferent cât de mult te pregătești dinainte, multe probleme nu vor ieși la iveală până când nu te vei confrunta cu un nou parteneriat. Astfel, în a doua jumătate a cărții, vom analiza eventualele probleme ce pot apărea și îți vom sugera strategii pentru a le depăși, atunci când se vor ivi.

Această carte este aici pentru a te ajuta să-ți dezvoltți mai mult priceperea și încrederea în toate aceste domenii și este scrisă din dorința noastră profundă ca tu să ai parte de fericire și succes în căutarea ta pentru dragoste și parteneriat.



## Capitolul 1

### *Iubirea la vârsta mijlocie*

*I*ată un subiect uriaș: iubirea romantică. Este atât simplu, cât și complex, în același timp. Știm ce înseamnă, dar cum o putem găsi? Uneori vine din senin, ca un trăsnet predestinat. Cel mai adesea, ea crește în timp, alimentată de grijă, afecțiune, apropiere trupească și atenție.

După supraviețuire, dragostea este cel mai important element în viața umană. Dragostea vine în mai multe forme: putem beneficia de multă susținere și bucurie din iubirea familiei și a copiilor, a animalelor de companie, a muncii, a grădinilor și caselor. Dar pentru cei mai mulți adulți, viața este îmbunătățită semnificativ de dragostea romantică împărtășită cu un alt adult – iubirea care include companie, sex și intimitate.

Acest gen de iubire poate să presupună efort, atât pentru a o găsi, cât și pentru a o păstra, și uneori, la mijlocul vieții, poate părea mai ușor să renunți la căutarea unei relații fericite. Dar, în același timp, știm că viețile noastre sunt mult îmbogățite de romantism și de compania unei persoane iubitoare și, astfel, merită efortul de a căuta să obții aceste lucruri.

## Maturitatea și alchimia iubirii

Pe măsură ce înaintăm în vârstă, alchimia iubirii se manifestă adesea printr-o blândețe și o deschidere a inimii. Persoanele mai în vârstă pot fi capabile de o calitate a iubirii ce îi poate ocoli pe tineri. Este similară cu iubirea pe care o au oamenii pentru copiii lor mici sau pentru nepoți, care este aproape necondiționată. Dar aici, în loc de iertarea părintelui în scopul educării copilului, găsim acceptarea completă a naturii celui drag, exact așa cum este. Când ești iubit pentru ceea ce ești, fără a fi nevoie să schimbi ceva, este amețitor și, de asemenea, complet eliberator. Astfel, clădirea unei vieți fericite împreună este într-adevăr posibilă.

Iubirea este miraculoasă: ea ne schimbă. Când suntem cu cel pe care îl iubim, facem lucruri pe care nu am crezut niciodată că le-am putea face: ne mutăm în alte țări, vorbim alte limbi, ne facem noi hobby-uri, ne înțelegem cu socrii și cu copiii vitregi și ne ocupăm și de problemele celuilalt pe lângă propriile noastre probleme. De asemenea, suntem profund acceptați și susținuți, adorați atunci când simțim că nu merităm să fim iubiți, îngrijiți atunci când suntem bolnavi.

Pentru că iubirea are această putere de a ne schimba și de a ne transforma viața și pentru că ne poate dărui atât de mult, i se atribuie calități mistice în imaginația noastră colectivă. Acesta este motivul pentru care, de multe ori, așteptăm pasiv ca dragostea să intre în viața ta, ca un bărbat sau o femeie să apară, cu o senzație de inevitabilitate cosmică suficient de puternică pentru a ne împinge într-un angajament. De fapt, așa cum îți vor spune majoritatea oamenilor maturi, relațiile de iubire ce funcționează

pentru ambele părți presupun mult mai multă implicare decât să aștepti pur și simplu ca săgeata lui Cupidon să te nimerească. Este nevoie de eforturi mari și de dorința de a fi acolo în fiecare zi. Pentru asta, e nevoie atât de compatibilitate, cât și de iubire și atracție.

Și aici întâlnirile proactive pot obține rezultate mai bune decât cele întâmplătoare. Printr-o căutare conștientă și definindu-te clar pe tine și obiectivele tale, multiplici șansele de a întâlni pe cineva care să fie o alegere bună pentru tine.

### *Toleranță și iertare*

E cât se poate de realist să înțelegi faptul că rareori ești capabil de iubire necondiționată tot timpul. Cei mai mulți dintre noi au momente de iritare sau frustrare în legătură cu un aspect al partenerului și al vieții sale.

A fi capabil să suporti neazuri inevitabile și să depășești propriul sentiment de disconfort sunt aptitudini ce se pot dezvolta în perioada vârstei mijlocii și mai departe. Este un element de maturitate să devii mai tolerant față de slăbiciunile altuia, la fel cum putem deveni mai toleranți cu ale noastre.

Acest lucru ne conduce în mod natural pe teritoriul iertării. Capacitatea de a-l ierta cu adevărat pe altul este direct legată de capacitatea de a ne ierta pe noi înșine. Asta înseamnă să recunoaștem cu sinceritate momentele când suntem insensibili sau egoiști și apoi să depășim ranciuna față de celălalt, altminteri ne pierdem încrederea în noi înșine.



## *Maturizarea în cadrul unei relații*

De asemenea, intrăm în relații ca să evoluăm și să ne schimbăm, să fim modificați pozitiv prin influența partenerului nostru și datorită relației în sine. Această dorință de a evolua poate fi o parte din ceea ce ne atrage la o altă persoană – simțim că un aspect al personalității și al comportamentului său este mai bine dezvoltat decât al nostru.

Facem schimb de însușiri. El o învață disciplina, ea îl învață spontaneitatea, de exemplu. Unul dintre parteneri este extravagant, celălalt prea cumpătat – împreună ajung la un echilibru în modul în care se raportează la bani și cheltuieli. Mare parte din toate acestea se întâmplă inconștient, dar aducerea acestei părți în conștient este un factor transformator în ceea ce privește armonia relației.

Defectul de care ne plângem la un partener poate fi un atribut pe care l-am putea folosi mai mult pentru noi înșine. Sau poate fi ceva ce trebuie să rezolve fiecare și pe care să-l depășească; și ei au fost atrași spre noi, astfel încât îi ajutăm să facă asta. În relațiile potrivite, există posibilitatea ca ambii parteneri să învețe unul de la celălalt și să se dezvolte în acest mod.

## *Compatibilitate profundă*

Când suntem tineri, ne gândim la compatibilitate în termeni evidenți: să fim atrași de aspectul fizic, să facem aceleași lucruri împreună, să ne placă aceleași tipuri de modă, politică, prieteni, subculturi. Pe măsură ce înaintăm în vârstă, descoperim adesea

că acea compatibilitate profundă este ceva mai subtil, o chestiune de suflet mai degrabă decât de substanță.

Cu ceva noroc, avem deja acest lucru în primul nostru partener, în parteneriatul nostru inițial pe termen lung sau căsătorie. Dar pentru mulți dintre noi, nevoia de o conexiune la nivel de suflet (ce apare de multe ori ca necesitate la vârsta de mijloc) descoperă lipsurile din aceste relații timpurii. Rezultă divorțul, iar apoi ne confruntăm cu dorința de a înțelege cine suntem acum, de ce anume avem nevoie acum și ce înseamnă, de fapt, compatibilitatea la 45, 55 și 65 de ani.

Termenul de „suflet pereche“ este adesea folosit în zilele noastre ca un indicator pentru iubirea adevărată. Dar compatibilitatea profundă este oare același lucru cu ideea de suflet pereche? Poate, dar, oarecum surprinzător având în vedere folosirea frecventă a acestui termen în mass-media și pe site-urile matrimoniale, majoritatea oamenilor cu care am vorbit nu au pus prea mult accent pe ideea de suflete pereche. Mult mai frecventă a fost ideea că o relație reușește pentru că oamenilor le place să fie împreună unul cu celălalt, se simt profund confortabil împreună și își doresc relația suficient de mult pentru a lucra la întreținerea ei.

Indicatorul principal al durabilității unei relații în perioada vârstei mijlocii este compatibilitatea reală, fie că există sau nu senzația de suflete pereche. Ceea ce contează sunt interesele comune, un vis comun pentru viitor și dorința reciprocă de a face compromisuri, în scopul de a crea o viață armonioasă și fericită împreună.

## Curajul de a iubi din nou

Mulți dintre noi ne trezim la vârsta mijlocie fără un partener, dintr-o varietate de motive. Poate că nu am avut niciodată o legătură pe termen lung; poate suntem văduvi; cel mai probabil, însă, în această etapă a vieții suntem divorțați. În Marea Britanie, durata medie a căsniciei cuplurilor care divorțează este de 11,5 ani, ceea ce înseamnă că mulți dintre noi vom fi în căutarea unui nou partener după 40 de ani. Vârsta medie pentru divorț este de 43 ani pentru bărbați și 40 pentru femei. Dintre toate căsătoriile noi, 40% implică cel puțin un partener care a mai fost căsătorit.

Și nu e de mirare, având în vedere că s-ar putea ca a doua căsătorie să dureze mai mult decât prima. În țările cele mai dezvoltate, speranța de viață este de 80-85 de ani pentru femei și de 75 pentru bărbați și mulți dintre noi vom trăi mai mult decât atât. Acum, limita de 40 de ani a fost împinsă la 60, care nu mai reprezintă poarta de acces spre bătrânețe. Mulți oameni rămân în formă și își păstrează aspectul tineresc mult timp după 60 de ani, iar în prezent, ideea că sexul și intimitatea își pierd locul în viața noastră odată ce am ajuns la vârsta mijlocie nu mai este valabilă. Deci, în mare, nu mai credem că suntem „pe panta descendentă“ din punct de vedere romantic, după vârsta de 40 sau de 50 de ani. Nu mai credem în ideea că ar fi nedemn sau nepotrivit să ne îndrăgostim la vârsta mijlocie. Dar ne confruntăm cu două provocări importante: cum să găsim un partener nou și cum să rezolvăm problemele complexe ce pot apărea într-o nouă relație din această etapă de viață. Aceste probleme duale – căutarea și realitatea – par uneori descurajante.

Mulți oameni spun: „Oare unde să cunosc eu pe cineva?“ sau „Toți ăia buni sunt luați“ sau „Dar copiii mei? Cum pot să-mi dau întâlniri în fața lor?“. Atunci, dacă și când întâlnești pe cineva cu care îți dorești să faci un angajament, trebuie să te confrunți cu programe deja încărcate și să le faci cunoștință familiilor deja formate. Cei fără copii trebuie să aibă de-a face cu copii vitregi care apar brusc în viața lor și cu familii complet dezvoltate care au propria cultură, obiceiuri și idei preconcepute. Poate fi destul de dificil să-ți construiești o viață nouă cu o persoană, ca să nu mai vorbim de o întreagă familie.

Deci, există provocări atât în a găsi pe cineva, cât și în navigarea prin stadiile incipiente. Dar nu te îngrijora: poți găsi un partener dacă ai voința și perseverența de a continua să cauți. Și apoi, odată ce ai cunoscut pe cineva cu care simți că poți avea un parteneriat iubitor, relația poate funcționa – repet, dacă ai voință și perseverență și dacă lucrați împreună pentru a vă dezvolta relația. Relațiile au aceleași cerințe ca orice lucru pe care merită să-l faci: practica, dorința de a învăța și dăruirea fac diferența.

Și merită, pentru că toți oamenii simt nevoia de a iubi și de a fi iubiți. Iată câteva povești ale unor oameni care au avut succes în găsirea și întemeierea unei noi relații funcționale după 40 de ani. Vei continua să-i întâlnești pe acești oameni pe parcursul întregii cărți, pe măsură ce poveștile lor, ale noastre și ale altor oameni pe care i-am întâlnit pe drum vor ilustra calea iubirii de la vârsta mijlocie. (Cu excepția Larei, a lui Cherry și a partenerului ei Robert, numele și detaliile de identificare din carte au fost modificate pentru a proteja intimitatea celor implicați.)

**Jessica și Evan** trăiesc într-o suburbie a orașului Melbourne, în Australia. S-au întâlnit prin Match.com și s-au căsătorit doi ani mai târziu. Ambii au până în 50 de ani, sunt independenți, fiecare cu propria mică afacere. Fiul lui Evan, Justin, locuiește cu ei timp de cinci zile la fiecare două săptămâni. Jessica a avut două relații anterioare pe termen lung cu parteneri dominanți; Evan a fost căsătorit cu mama lui Justin, o femeie mult mai tânără, cu tulburări psihologice. Împreună, Jessica și Evan au fost ușurați să constate că, în sfârșit, este posibilă o relație profund intimă și fericită.

**Adrian și Valerie** trăiesc în zona rurală a orașului Dorset și, respectiv, în cea urbană a orașului Birmingham. Povestea lor este una neobișnuită, pentru că Adrian a fost călugăr budist celibatar timp de aproape două decenii înainte de a reveni la viața laică. Unul dintre motivele pentru care a părăsit ordinul monahal a fost că a simțit că nu se dezvoltă sau nu se maturizează mai mult și a vrut să-și câștige propria existență și să aibă o relație serioasă cu o femeie. Câțiva ani mai târziu, el încă nu întâlnise pe nimeni cu care să simtă că poate trăi tot restul vieții. Un prieten i-a recomandat dharmamatch.com ca un loc unde ar putea cunoaște o persoană cu aceleași principii și, când s-a uitat prima dată pe site, a zărit profilul Valeriei și a avut imediat un sentiment foarte bun despre ea. Ea este profesor de artă și are doi fii adolescenți, care își petrec jumătate din timp cu tatăl lor (fostul soț al Valeriei), care locuiește în apropiere. Amândoi pe la 50 și ceva de ani, Adrian și Valerie au o relație de un an, tocmai s-au logodit și au un plan pe termen lung, potrivit căruia se vor muta împreună odată ce fiul mai mic al Valeriei va termina școala.

speranță, nici că ești condamnat să nu mai ai relații. Dar ar putea însemna să înveți tehnici simple de rezolvare a conflictelor sau de a vorbi deschis despre sentimentele tale ori de a cere ceea ce ai nevoie. Acestea sunt toate moduri obișnuite prin care ne dezamăgim pe noi înșine și pe partenerii noștri într-o relație și toate sunt lucruri asupra cărora putem să intervenim destul de ușor.

Romanticul pragmatic înțelege că intimitatea poate fi experimentată la fel de bine într-o zi ploioasă ca și într-o zi cu soare și că a vorbi despre preocupările tale și a avea o conversație cu adevărat deschisă mai degrabă te apropie de celălalt decât să te îndepărteze.

## *6. Oferă-i timp relației pentru a se dezvolta*

Atât timp cât te simți fundamental pozitiv față de noua persoană din viața ta, chiar dacă nu ești 100% sigur, ar fi inteligent din partea ta să-i dai timp relației pentru a se dezvolta și pentru a-ți arăta ce poate deveni. Dacă închei relații ce înfloresc lent, deoarece acestea nu par perfecte sau nu seamănă cu ceea ce ai avut în trecut, înseamnă că renunți la ceva ce ar fi putut să se transforme într-un parteneriat foarte bun. Dar numai tu știi care sunt criteriile cu adevărat esențiale și uneori le aflăm doar în contextul relației înseși.

Aici intervine bagajul nostru. Ori am fost răniți în trecut și suntem prea suspicioși acum (dacă te-ai fript o dată, sufli și în iaurt) și/sau avem amintiri idilice despre cum ne-am îndrăgostit acum 20 de ani. Dacă această relație nu se ridică la acele înălțimi amețitoare de pasiune, credem că nu e suficient de bună. Dar, pe

măsură ce înaintăm în vârstă, emoțiile se calmează adesea și se schimbă, astfel încât nu ne mai îndrăgostim sau nu mai devenim apropiați cu aceeași intensitate rapidă ca în tinerețe.

Ai răbdare, dă-i noii tale relații spațiu și vezi cum evoluează. Felul de dragoste pe care l-ai vedea că se dezvoltă în acest spațiu deschis ar putea fi mult mai consistent și mai durabil decât pasiunea pe care ai trăit-o în tinerețe.

### *7. Fii tu însuși și ai încredere în călătorie*

Ți-am dat o mulțime de reguli și sugestii în această carte, dar fiecare dintre noi are o cale individuală în dragoste. Și asta e cel mai important. Fii tu însuși! Ai încredere în calea vieții tale. Dacă nu ai găsit încă o relație fericită, reține că nu știi ce te așteaptă după colț. Continuă să cauți, păstrează o inimă deschisă și rămâi receptiv și iubitor față de viața ta ca întreg. Acest lucru te va face atrăgător și capabil să recunoști noua dragoste atunci când ea va apărea în viața ta.

Am început această carte cu invitația de a cunoaște oameni noi, de a-ți lua soarta în propriile mâini și de a porni în căutarea iubirii. Deci, nu-ți recomandăm să stai și să aștepti ca dragostea să-ți bată la ușă. Dar, în același timp, nimeni nu poate forța lucrurile și, uneori, durează mai mult decât ne dorim până când viața ne aduce ce avem nevoie. Între timp, trebuie să continuăm și să fim răbdători și perseverenți.

Ai încredere în călătoria ta și în faptul că lucrurile se vor rezolva în cel mai bun mod, atât în ceea ce privește sincronizarea, cât și în ceea ce privește aducerea iubirii potrivite pentru etapa de viață în care ești. Poate fi tentant să te mulțumești cu

prima persoană care apare, care respectă câteva dintre criteriile tale și cu care crezi că ai putea să te înțelegi.

Ai răbdare. Așteaptă pe cineva cu care să stabilești o conexiune adevărată. Nu este nimic în neregulă dacă te căsătorești mai degrabă pentru companie decât pentru pasiune, dar nu te mulțumi cu puțin. Poate ar fi momentul să lași deoparte acele vise romantice neîmplinite pentru un iubit superb, dar nu e momentul să renunți la găsirea persoanei potrivite cu care să-ți împarți viața.

Deci, nu te mulțumi cu puțin, dar, în același timp, nu fii un perfecționist. Dacă ai întâlnit pe cineva a cărui companie te bucură foarte mult, cu care ai o senzație naturală de compatibilitate, dar nu sunt suficiente focuri de artificii pentru a fi absolut sigur că aceasta este dragostea vieții tale, repetăm: ai răbdare. Cu tot ceea ce se întâmplă în această etapă de viață, iubirea de la vârsta mijlocie se dezvoltă, uneori, lent.

Dacă vei întâlni pe cineva cu care crezi că ți-ai putea clădi o viață nouă, vei ști că fiecare sosire fericită este un nou început. Când începi să te acomodezi cu noua relație, intri într-o fază diferită, cu propria dinamică și propriile provocări. Noi te ducem în acest punct și îți dorim toate cele bune pentru viitorul vostru împreună. Iar pentru aceia a căror călătorie spre iubire și spre o relație este încă în curs, vă dorim mult noroc în căutarea voastră și avem încredere că veți găsi o dragoste minunată și împlinire profundă în decursul timpului! Fiți binecuvântați cu dragoste și cu un companion adevărat!



# *Cuprins*

*Introducere / 5*

- Capitolul 1 / Iubirea la vârsta mijlocie / 9
- Capitolul 2 / Cele Șapte chei: obiectivele tale  
într-o nouă relație / 35
- Capitolul 3 / Căutarea ta: pregătit să începi,  
dar unde să cauți? / 57
- Capitolul 4 / Cunoașterea de persoane noi  
prin intermediul internetului / 81
- Capitolul 5 / Anunțuri și agenții / 109
- Capitolul 6 / Gestionarea strategiei tale / 135
- Capitolul 7 / Familiarizarea cu celălalt / 155
- Capitolul 8 / Continuarea / 183
- Capitolul 9 / Înaintarea în relație / 211
- Capitolul 10 / Pe valurile iubirii / 235

*Resurse / 257*

*Mulțumiri / 260*

*Despre autoare / 261*