

СОДЕРЖАНИЕ

ГЛАВА 1

ПРИРОДА УДОВОЛЬСТВИЙ 7

Немного истории	11
Зачем нам нужны удовольствия?	18
Удовольствие и желание	30
Механизм удовольствия и желания	40
Скука	46
Счастье	50
Неудовольствие	53
Боль	56

ГЛАВА 2

СЕКС 61

Удовольствие от секса	62
Игрушки для взрослых	66
Оргазм	70
Все хорошо в меру	75
Мастурбация	78
Гаремы и многоженство	82
Испания	86
Китай	88
Бухара	92

ГЛАВА 3

АЛКОГОЛЬ И АЛКОГОЛИЗМ 95

Великие алкоголики	105
Неодобрение и запреты	114
Борьба с алкоголем в России	130
Что делать?	137

ГЛАВА 4

ЕДА И ОБЖОРСТВО..... 141

Обжорство в древности 146

Лечение ожирения 152

Механизм обжорства 157

Другие расстройства приема пищи..... 160

ГЛАВА 5

ИГРЫ И ИГРОМАНИЯ..... 165

Немного истории 166

Лудомания 170

Компьютерная зависимость 187

Геймеры 196

ГЛАВА 6

ШОКОЛАД..... 203

Немного истории 204

Виды шоколада 212

Почему мы так любим шоколад? 215

Медицинские свойства шоколада 222

ГЛАВА 7

ИСТОРИИ ВЕЛИКИХ ГЕДОНИСТОВ ... 233

Римские императоры 235

Граф Рочестер.....242

Джакомо Казанова 245

Джон Миттон 247

Герберт Уэллс 250

Эрнест Хемингуэй 252

Эррол Флинн.....255

Элвис Пресли 257

Питер Кук 260

ЗАКЛЮЧЕНИЕ..... 263