

CONTENTS

はじめに 2

第1章 もうひとりの私「服部あかね」ができるまで

ガマンばかりの結婚生活	12
ある日、したくなくなつた	18
2年間の片思い	22
心にぽっかり空いた穴	26
友人に勧められた新しい世界	31
最愛の彼との出会い〜現在	35

第2章 既婚者同士の恋愛ってどうなっているの？

出会いのきっかけは何があるのか？

42

男性は余裕を埋めたい、女性は不足を埋めたい

46

結婚がゴールではないということ

49

永遠ではないからこそ、相手を大切に想う

53

卒婚という新たな選択肢

57

第3章 それぞれの婚外恋愛。姫さまたちの世界

セカンドラブで知った、大切にされるということ。炭火恋愛姫

64

結婚してからずっとレス?! 女性としての幸せを手に入れたお目覚め姫

69

職場でまさかの年下彼氏ができた! 年下ゾッコンお姉さま姫

73

片思いしながらセフレもいる? 恋愛武闘派姫

77

彼氏が3人！ だけど旦那さまとも仲良しの、ベテラン割りきり姫

82

第4章 みんなが知らない婚外恋愛の実態と社会事情。そして変化のとき

今や、男性の6割以上、女性の4割以上が婚外恋愛経験者

88

男女の性欲、ピークの違いがすれ違いを起こす？

94

風俗は男性だけではない！ 性に関して自由になってきた女性たち

97

夫公認のボーイフレンド？

100

家族の愛と男女の愛

106

第5章 恋愛はセラピー 人生後半戦！ 自分と向き合う時期がきた

ガマンしつづけた女性たち

子育てを終えてからの女性の生き方

恋愛の問題は、恋愛では解決しない

自分を大切にするということに真剣に取り組む

私たち女性は、もっとラクに、自由でいい

132 127 122 117 112

おわりに

参考文献

145 139