

# ÍNDICE

---

Comentarios de Elisabet Benavent Ferri.....	17
Prefacio, por Christine Berrou.....	25
Prólogo.....	27
<b>Regla No. 1</b> .....	<b>29</b>
La teoría del «ya en estas...» .....	31
La teoría del «ya en estas» puede adaptarse a tu antojo .....	33
Jurisprudencia del fleco .....	35
<b>Regla No. 2</b> .....	<b>37</b>
Lista de canciones vergonzosas pero que ¡nos encantan!.....	39
Reglas que hemos de seguir cuando oímos una de estas canciones.....	41
La fiesta de despedida de Miguel .....	43
¿Cómo saber si somos «demasiado grandes para esas tonterías»?.....	45
El baremo Silverdrake.....	47

¿En qué lugar estás en una escala del 1 al 10?.....	49
La mujer perfecta sabe recibir .....	51
Frases de estúpidos.....	53
<b>Regla No. 3</b> .....	<b>55</b>
Vacaciones asquerosas.....	57
¡Todas somos bulímicas!.....	59
La teoría del bote de cacahuates.....	61
<b>Regla No. 4</b> .....	<b>63</b>
¡Esta vendedora es una tonta! .....	65
Fotografía: las poses impuestas .....	67
Cómo estar siempre súper en las fotos.....	69
¿Cómo saber si tienes una vida de mierda?.....	71
<b>Regla No. 5</b> .....	<b>73</b>
¿Cómo mantener tu dignidad estando completamente borracha?.....	75
TEST: alcohol. ¿Qué tipo de bebedora eres?.....	77
¡Estoy <i>enfeddma!</i> .....	79
<b>Regla No. 6</b> .....	<b>81</b>
Zapatos para estar sentada.....	83
Pero ¿quién puede aguantar los tacones a las tres de la madrugada? .....	85
Celos entre chicas.....	86
¿Cómo elegir tu foto de Facebook? .....	88
Cuando cantan en inglés ¡se saben las letras!.....	90
Nosotras, incluso en español, tenemos problemas.....	92
El test de los jeans .....	94
<b>Regla No. 7</b> .....	<b>97</b>
Soy una princesa y una princesa no hace caca .....	99

¿Cómo reaccionar delante de un bebé feo?.....	100
Ellas consiguen que las plantas no se les mueran .....	102
<b>Regla No. 8</b> .....	<b>105</b>
Vergüenzas inconfesables .....	107
Tus vergüenzas inconfesables (a rellenar por ti misma).....	109
La teoría del «barniz de uñas descarapelado» .....	111
¿Cómo comportarse con la nueva mujer de tu ex? .....	113
Puta/No puta.....	114
¿Qué tipo de puta eres? .....	116
Perjudica gravemente la salud .....	118
<b>Regla No. 9</b> .....	<b>121</b>
Lista de cosas prohibidas en un antro .....	123
¡Lo he hecho yo! .....	125
La teoría de Scarlett Johansson .....	127
<b>Regla No. 10</b> .....	<b>129</b>
Al listo no le vas a enseñar nada.....	131
¿Quién consigue comer cinco piezas de fruta al día?.....	132
<b>Regla No. 11</b> .....	<b>135</b>
Los SMS son mi segunda lengua .....	137
Traducción SMS/español .....	139
¿Cómo humillar públicamente a una amiga?.....	141
<b>Regla No. 12</b> .....	<b>143</b>
¡Mañana empiezo a hacer ejercicio!.....	145
Facebook o «cómo nos hacen creer que tienen una vida genial».....	147
El complejo de la cafetera.....	149

El viernes no puedo... Es la final de <i>Big Brother</i> .....	151
No necesitamos a nadie .....	153
<b>Regla No. 13</b> .....	<b>155</b>
Necesito, pero ya, una panificadora .....	157
Tu regalo es una mierda .....	159
La verdad sobre los regalos .....	161
Lista de regalos prohibidos .....	162
Las madres perfectas .....	164
<b>Regla No. 14</b> .....	<b>165</b>
¡¿Cómo?! ¡¿No habías guardado el tiquet?! .....	167
Los «Años Nuevos» siempre son fantásticos .....	169
Chan chan chachán, chan chan chachán.....	171
Y vuelan las servilletas .....	173
«¡¿Quién se echó un pedo?!» .....	175
<b>Regla No. 15</b> .....	<b>177</b>
Esas chicas que sólo comen ensalada.....	179
Prohibido el SMS alcoholizado.....	181
La más popular de la escuela envejece mal.....	183
Homenaje.....	185
La culpa es de Meg Ryan .....	186
<b>Regla No. 16</b> .....	<b>189</b>
Los AP.....	191
Análisis de la foto del perfil de un chico .....	193
La cita desastre.....	194
<b>Regla No. 17</b> .....	<b>195</b>
Gay/No gay .....	197
El Shark/tiburón.....	199
Cómo dejar alucinado a un chico .....	201
Concepto del veto .....	203

Excepciones al derecho de veto.....	205
<b>Regla No. 18</b> .....	209
Recordatorio para chicas que quieren entender mejor a los hombres .....	211
La teoría de la indiferencia .....	215
<b>Regla No. 19</b> .....	217
No lo llames enseguida, creará que te tiene en la palma de la mano .....	219
La regla de los tres días .....	221
<b>Regla No. 20</b> .....	223
<b>Regla No. 21</b> .....	225
Cómo saber si un chico es demasiado joven para nosotras.....	227
¿Hay que acostarse en la primera noche? .....	229
Por cierto, ¿por qué me acosté con él? .....	231
<b>Regla No. 22</b> .....	233
El gatillazo .....	235
No pasa nada, les sucede a todos .....	237
El regreso de la vergüenza .....	239
Dime cuántas parejas sexuales has tenido y te diré cómo eres .....	241
Lista de compañeros sexuales.....	243
Tu lista de «compañeros» .....	244
<b>Regla No. 23</b> .....	245
Te quiero, imbécil.....	247
¡Socorro! ¡Mi chico lleva unos crocs!.....	249
Cualquier camiseta de contenido humorístico está prohibida .....	251

<b>Regla No. 24</b> .....	253
Odiarnos a los Beckham .....	255
¡Socorro! ¡Mi chico es un tacaño!.....	256
<b>Regla No. 25</b> .....	259
Esta noche toca.....	261
<b>Regla No. 26</b> .....	265
Lista de preguntas que nunca debes hacer	
si no quieres oír las respuestas .....	267
¡Vaya! Engañé a mi novio.....	269
Cómo saber si nos va a dejar .....	271
<b>Regla No. 27</b> .....	273
<i>Hurt me once, shame on you!</i>	
<i>Hurt me twice, shame on me!</i> .....	275
<b>Regla No. 28</b> .....	277
Ejemplos de mensajes de ruptura.....	279
¡Vaya! Me pintaron el cuerno.....	282
<b>Regla No. 29</b> .....	285
Ruptura: las siete fases del duelo.....	287
Ruptura: nuestras siete fases.....	289
La ley de los ex .....	291
<b>Regla No. 30</b> .....	293
 <i>Agradecimientos</i> .....	 295