

Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp: droga uzdrowienia ku lepszemu życiu	12
Rozdział 1	
Istota traumy	21
Rozdział 2	
W poszukiwaniu zdrowia seksualnego	37
Rozdział 3	
Słuchanie ciała	49
Rozdział 4	
Skuteczne wyzbycie się poczucia winy	63
Rozdział 5	
Cierpienie widziane z nowej perspektywy	77
Rozdział 6	
Odkrycie ukrytych ran	89
Rozdział 7	
Korzystanie z kontroli	109
Rozdział 8	
Ku przyjemności	125
Rozdział 9	
Poczucie łączności	141
Rozdział 10	
Nowa wizja seksu	157
Podsumowanie: życie pełnią życia jako twoja społeczna deklaracja	173
Pomocne źródła	185
Podziękowania	191
Bibliografia	195