

SPIS TREŚCI

WSTĘP 11

ROZDZIAŁ I. Miłość intymna – seksualna liga mistrzów 19

1. Miłość, intymność i seks 21
 - Miłosna więź, czyli co właściwie nas łączy 26
 - Sekrety miłosnego eliksiru 37
 - O czym myślą ludzie, gdy myślą o seksie 45
2. Czy małżeństwo musi być seksualną równią pochyłą? 55
 - „A potem był genialny seks...” 55
 - „A co z orgazmem?” 67
3. Ratunku! Kościół zagląda nam do łóżka! 79
 - Miłość „na wskroś ludzka” – o potrzebie szacunku 83
 - Miłość „pełna”, „wierna” i „wyłączna” – o potrzebie dbania o jedność 86
 - Miłość „płodna” – o otwartości na życie 89

ROZDZIAŁ II. 100% miłości w miłości 105

1. Czyste serce 107
2. Czysty seks 116
3. „Co mi to da?”, a może: „Co ja dzięki temu będę w stanie dać?” 125

Dlaczego warto zadbać o czystość? – „męskie” argumenty (głównie dla narzeczonych)	127
4. Trudne pytania o czystość i seks – Q&A	141

ROZDZIAŁ III. Metody Rozpoznawania

Płodności – kit czy hit? 183

1. „MRP? – A co to takiego?”	185
Co to są MRP i jakie metody do nich zaliczamy?	191
W jakim celu stosuje się MRP?	192
Czy MRP są skuteczne?	193
MRP a zdrowie	197
2. Siła płodności	199
3. „Miałam ochotę połączyć mojego męża w całości”	210
4. O sytuacjach granicznych, strachu i skoku w głąb	218

ROZDZIAŁ IV. Matżeńskie flow 233

1. Czy może być jeszcze lepiej?	235
Trik 1: Głębokie przytulanie	236
Trik 2: Czuła rozmowa	247
Trik 3: Siła wyobraźni	257
Trik 4: Otwieranie oczu	262
Trik 5: Gra wstępna	264
Trik 6: Litania zachwyty	270
Trik 7: Planowanie z tajemnicą w tle	272
Trik 8: Uwaga	274
Trik 9: Pogłębiona duchowość	276

2. A co, jeśli nie mam ochoty na seks?	280
Boimy się tego, czego nie znamy, czyli	
o blokadach, wstydzie i oziębłości	295
3. Czego pragną kobiety – podrozdział dla niego	308
Jak rozpałić ogień w sypialni – wskazówki	
dla mężów	316
4. Czego pragną mężczyźni – podrozdział dla niej	326
Jak wzbogacić życie intymne – wskazówki	
dla żon	335

Zakończenie 354

Podziękowania	357
O Autorce	361
Warto przeczytać	363
Przypisy	367