

Spis treści



379379

WSTĘP 7

KIEDY ZACZYNASZ ROZUMIEĆ SIEBIE 11

Historia Gości. Ojciec 12

Poradnik Alki. Zrozumieć siebie 16

Dzieciństwo 16

Poprzednie związki 18

Uzdrowić siebie 19

Rozmowa Justyny z Alką 25

ZWRACAJ UWAGĘ NA ZNAKI 35

Historia Gości. Andrzej 36

Poradnik Alki. Miłość to nie wszystko, czyli jak uniknąć katastrofy w związku 43

Zielone flagi 49

Wywiad z Rafałem Maślakiem 59

KIEDY ZACZYNASZ RANDKOWANIE 79

Historia Gości. Marcin 80

Poradnik Alki. Porady randkowe, które chciałabym usłyszeć, gdy miałam dwadzieścia lat 88

Jak przygotować się do spotkania „w realu” 90

O czym rozmawiać na randkach, żeby naprawdę się poznać 92

Słuchaj uważnie 97

Wywiad z Konradem Majem 99

Wpisano do Księgi Akcesji

Akc. K1 nr

342/2022/2N

SEKSUALNOŚĆ RODZI SIĘ W GŁOWIE 115

Historia Gości. Kamil 116

Poradnik Alki. Intymność królową związku 121

Wskazówki Pani Seksuolog 123

Wywiad z Andrzejem Depko 128

KIEDY POJAWIA SIĘ UZALEŻNIENIE 149

Historia Gości. Kamil 150

Poradnik Alki. Uzależnienia — jak z nimi żyć 156

Relacje a uzależnienie: przemoc, role życiowe, życie seksualne 162

Wywiad z Jakubem Ciecierzyńskim 171

KIEDY SIĘ WYCOFAĆ 185

Historia Gości. Kamil 186

Poradnik Alki. Co dalej z tym związkiem 190

Wywiad z Piotrem Mosakiem 199

KIEDY SPOTYKASZ TEGO WŁAŚCIWEGO 219

Historia Gości. Gośka 220

Poradnik Alki. Mężczyzna z charakterem 222

Sekret szczęśliwych par 224

Jak komunikować swoje potrzeby partnerowi 228

Wywiad z Radosławem Majdanem 230