

Spis treści

O autorkach	9
Wstęp	11
Rozdział 1	
Kobiecość i męskość	13
Mózg mężczyzny a mózg kobiety	13
Czego pragną kobiety, a czego mężczyźni	16
Rozdział 2	
Życie we dwoje	23
Jak emocje i samoocena partnerów wpływają na związek	23
Toksyczna kurtyna	26
Przyczyny niepowodzeń w małżeństwie	27
Typy małżeństw – który z nich gwarantuje szczęście	37
Jak rozmawiać i kłócić się	38
Jak budować prawidłową komunikację w małżeństwie i rodzinie	42
Życie seksualne – jego znaczenie dla trwałości związku	45
Wpływ macierzyństwa na związek	47
Recepta na szczęśliwy związek	50
Rozdział 3	
Kryzys rodzinny	57
Przyczyny kryzysu	57
Zdrada	59
Przemoc domowa	62
Uzależnienie	66
Jak poradzić sobie z sytuacją kryzysu	70

Autorski program naprawy małżeństwa	72
Decyzja o rozstaniu	79
 Rozdział 4	
Kiedy seks staje się punktem zapalnym w małżeństwie, czyli jak na nowo rozpalić ogień w sypialni	83
Ustawienia fabryczne w twoim umyśle	84
Nowy system operacyjny	91
Niewspierające przekonania na temat seksu	98
Asertywność w sypialni	104
Komunikacja w związku	107
Programowanie – pozytywne sentencje, które przybliżają cię do tego, czego pragniesz	111
Algorytm, czyli jak krok po kroku zyskać nowe spojrzenie na seksualność i uruchomić nowe oprogramowanie	112
Podsumowanie	113
 Rozdział 5	
Poznaj siebie i bądź szczęśliwa w związku	115
 Rozdział 6	
Głosy ekspertów	131
Terapeutyczne wsparcie dla rodziny, czyli dlaczego warto szukać pomocy u doradcy rodzinnego – wywiad z familiologką Dominiką Warmuz	131
Kosmiczna podróż z Marsa na Wenus, czyli jak skutecznie porozumieć się z partnerem – wywiad z pedagogką Agą Rogalą	135
Bałagan w duszy i głowie, czyli kiedy warto udać się na terapię, by odzyskać wewnętrzną harmonię konieczną do budowania relacji z innymi – wywiad z psychologiem i terapeutą Michałem Barteczko	138
Życie intymne partnerów pod lupą, czyli jak czerpać radość z seksu – wywiad z seksuologką, psycholożką, psychoterapeutką Karoliną Piotrowską	143
Zakończenie	147
Bibliografia	149