

Spis treści

Przedmowa | 9

Wprowadzenie | 11

1. Jak rodzinka może być wszystkim, czego potrzebujesz do prowadzenia świadomego życia seksualnego | 31
2. Skanowanie ciała jako podstawowe ćwiczenie uważnego seksu | 59
3. Ruch jako sposób koncentrowania umysłu | 97
4. Myśli jako doznania umysłowe | 129
5. Kiedy podczas seksu pojawiają się trudności | 167
6. Wprowadzanie *mindfulness* do seksu | 97
7. Awersja i przywiązanie | 235
8. *Mindfulness* dla par | 263
9. A co ze mną? Uważny seks dla innych grup | 297

Podziękowania | 307

Dodatek. Co dalej? | 311

Literatura | 317