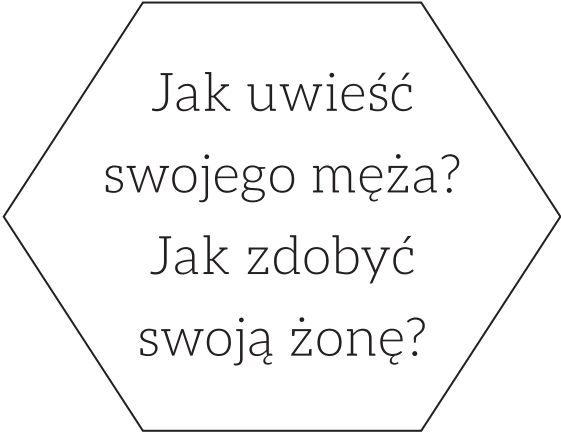


Izabela Górnicka-Zdziech



Jak uwieść  
swojego męża?  
Jak zdobyć  
swoją żonę?

Wydawnictwo WAM

© Wydawnictwo WAM, 2015

Opieka redakcyjna Anna Pasięka-Blycharz

Redakcja Agnieszka Caba

Korekta Dariusz Godoś

Projekt okładki VIVID STUDIO

Typografia i łamanie Jacek Zaryczny

ISBN 978-83-277-0196-1

WYDAWNICTWO WAM

ul. Kopernika 26 • 31-501 Kraków

tel. 12 62 93 200 • faks 12 42 95 003

e-mail: [wam@wydawnictwowam.pl](mailto:wam@wydawnictwowam.pl)

[www.wydawnictwowam.pl](http://www.wydawnictwowam.pl)

DZIAŁ HANDLOWY

tel. 12 62 93 254-255 • faks 12 62 93 496

e-mail: [handel@wydawnictwowam.pl](mailto:handel@wydawnictwowam.pl)

KSIEGARNIA WYSYŁKOWA

tel. 12 62 93 260, 12 62 93 446-447

faks 12 62 93 261

[e.wydawnictwowam.pl](http://e.wydawnictwowam.pl)

Druk: Drukarnia LEYKO • Kraków

## Spis treści

Wstęp	7
Psychotest 1	
Czy potrafisz dbać o miłość?	13
Psychotest 2	
Co zabija ochotę na seks w małżeństwie?	21
Z A L E C A N E	
	25
Ciekawi siebie – o tym, jak się poznać na nowo	27
W poszukiwaniu straconego czasu – o spędzaniu czasu razem	32
Zainteresowani światem – jak odkrywać świat razem	37
Dbłość nie tylko wieczorową porą – jak zachwycić współmałżonka	43
Bez seksu, ale namiętnie – w okresie wstrzemięźliwości	48
Wieści z frontu życia – o tym, jak dzielić się życiem codziennym	53
Nie tylko matka, nie tylko ojciec – o tym, jak nie oddać się jednej roli	56

Syndrom pustego gniazda – jak sobie pomóc	61
Blisko, coraz bliżej – nauka bliskości	66
Nocne rozmowy – o potrzebach seksualnych	71

## N I E W S K A Z A N E 73

Nadwaga – w morzu kompleksów	75
Mniej snu, czyli mniej seksu	80
Nierozwiązane konflikty małżeńskie	85
Czasu jak na lekarstwo	88
Apteczka pełna tabletek	91
Stres nasz codzienny	94
Nieprzyjaciół w butelce	98
Inni wrogowie	101
Biblioteczka dobrego małżeństwa	103
Afrodyzjaki w kuchni	107
Stresometr	111

## Wstęp

Zdarza się, że po latach w małżeństwie gaśnie namiętność. Kiedy to się stało i jak? – zaczynamy sobie zadawać pytania, niby zdziwieni, ale przecież równie znużeni rutyną codziennego przebywania razem. Kiedy to przestaliśmy być dla siebie tak niezwykli, niecodzienni, zachwycający? Czy ten tęgi mężczyzna obok, który ciężko chrapie przez sen, to ten sam namiętny mąż, który nie mógł kiedyś spać spokojnie, gdy tylko jego żona pojawiła się w drzwiach sypialni? Czy ta zmęczona kobieta w szarej, wyciągniętej piżamie, która co noc z roz-targnieniem odwraca się tyłem, to ta sama ukochana żona, która kiedyś zapraszała męża do sypialni, przymilnie szepcząc mu do ucha? Czy to na pewno ta sama kobieta, z którą każda noc wydawała się tą jedyną i najważniejszą? Gdzie się podziała tamta ona i tamten on?

Czasem się nawet nie widzimy. Najczęściej nie zauważamy w drugiej osobie zmian ani na lepsze, ani na gorsze, choć te ostatnie mimo wszystko dostrzegamy częściej. Mijamy się zabiegani, zajęci samymi sobą i swoimi problemami. Nie tylko namiętności już nie ma, wiele innych, cennych rzeczy też znikło przy

okazji niepostrzeżenie. Można i warto je odbudować. Namiętność ma szansę powrócić, tak jak wy możecie powrócić do siebie. Nie jest to jednak dane z góry, nikt nie poda wam zmian na tacy. Wymaga to wiary i pracy. Wiara jest potrzebna każdego dnia, a praca nie jest żmudna, polega bowiem między innymi na odkrywaniu współmałżonka, na odnajdywaniu przyjemności w nowych, nieznanymi obszarach, ale także na poznawaniu lepiej siebie. W efekcie odrodzona, dojrzała w swej istocie namiętność potrafi przynieść znacznie więcej szczęścia i poczucia spełnienia niż ta z początku małżeństwa. To ważne, dlatego że seks jest integralną częścią życia.

To, że namiętność z czasem wygasa, zdarza się w niejednym małżeństwie. Zwykle nie znamy wokół siebie nikogo, kto mówi o tym głośno, nie oznacza to jednak, że problem nie dotyka naszych znajomych. Są to po prostu sprawy trudne, a w dodatku intymne, którymi niewiele osób chce się dzielić. Ważne jest jednak, by wiedzieć, że nie jest się w tym problemie wyizolowanym. To zagadnienie, które dotyczy wielu małżeństw z dłuższym stażem.

Odbudowanie namiętności jest znaczące dla istoty małżeństwa, przy tym trzeba zdawać sobie sprawę, że nie da się mieć udanego życia seksualnego i całkowicie nieudanego małżeństwa i odwrotnie. Życie codzienne i życie seksualne nie są kompletnie odrębnymi przestrzeniami, ale w wielu miejscach

się pokrywają. Aby gasnąca namiętność powróciła, potrzeba wzajemnej uwagi i czasu, który oboje zgodzicie się poświęcić odnowieniu małżeństwa, cierpliwości dla siebie nawzajem, a także dojrzałości do decyzji, które trzeba będzie przy tej okazji podejmować. Miłość – ta, którą ślubujemy jako pierwszą – jest podstawą tego, by współżycie seksualne rozkwitało i przynosiło radość i przyjemność.

Książkę otwierają dwa różne psychotesty. Dzięki pierwszemu możecie pomóc sobie w odpowiedzi na pytanie, czy i jak dbacie o miłość, czy znacie przepis na szczęśliwe małżeństwo. Drugi pomoże wam w odpowiedzi na pytanie, co zabija seks w małżeństwie i jak to się odnosi do waszej relacji. Ten psychotest podsuwa dodatkowe pytania, na które warto odpowiedzieć razem i wyciągnąć z tych odpowiedzi wnioski. Pozostała część książki także została podzielona na dwie części. Pierwszą, obszerniejszą, stanowi zestaw tematów i zagadnień, które służą podsumowaniu kondycji, w jakiej obecnie znajduje się małżeństwo, a także garść porad i pomysłów, jak ową kondycję poprawić. Dotyczy ona różnych obszarów życia codziennego. Drugą część stanowi zbiór zagadnień, które skupiają się na tym, by wyeliminować zachowania czy sytuacje niesprzyjające rozwojowi małżeństwa, w tym namiętności. Pokazuje, co skutecznie zabija seks w małżeństwie i czego należy unikać.

Jako istotny dodatek proponuję subiektywnie przeze mnie wybrane ważne lektury małżeńskie. To lista starannie dobranych książek różnych autorów, do których warto zajrzeć nie tylko w ostateczności, kiedy wasze małżeństwo znajdzie się na krawędzi, ale już teraz, aby zawczasu znaleźć rozwiązania codziennych problemów i żyć szczęśliwie, kierując się miłością i empatią. Znajdziecie w nich wiele cennych porad i podpowiedzi, a także świadectw. Mądrość zaczerpniętą z książek możecie przenieść do własnego życia, aby je poprawić i wzbogacić.

Drugi interesujący dodatek to spis afrodyzjaków. Są to afrodyzjaki kuchenne. Dzięki ich zastosowaniu wasz seks może być bardziej udany. Naukowcy dowodzą, że to, co jemy, wpływa na naszą formę seksualną, a zatem warto przywiązywać do tego wagę. Wskazane afrodyzjaki to produkty dostępne w sklepach. Trzeci nietuzinkowy dodatek to narzędzie do badania stresu, czyli stresometr. Dzięki niemu zmierzycie aktualny poziom stresu.

Pragnę, aby ta przygotowana przeze mnie pozycja pozwoliła wam oddać się refleksji nad kondycją małżeństwa, ale przede wszystkim wskazała, jak na nowo rozpalić namiętność w wieloletnim związku. Chciałabym zaproponować wam innowacyjne i szerokie podejście do tematu, stosując metody aktywizujące, takie jak psychotesty, poddając wam pomysły, które pomogą urozmaicić codzienną relację,



proponując nowoczesne narzędzie psychologiczne, jakim jest stworzony przeze mnie stresometr, podpowiadając afrodyzjaki, wzmagające ochotę na seks, wreszcie podsuwając wam wartościowe lektury związane z relacją małżeńską. W mojej książce znajdziecie także wiele pytań. Jako dziennikarka głęboko wierzę w pytania. Takie, które zastanawiają, poruszają, pobudzają nas samych do refleksji. Zadawajcie je sobie i zadawajcie współmałżonkowi. Zachęcam was do wejścia w dialog z samym sobą i ze współmałżonkiem. Nie każdy to potrafi, a jest to ważna i potrzebna umiejętność.

Z zatem czytajcie, wypełniajcie, próbujcie i smakujcie! Miłej lektury!

## Ciekawi siebie – o tym, jak się poznać na nowo

Znacie się na wylot? Nic bardziej mylnego. To, że małżeństwo trwa dziesięć, piętnaście czy dwadzieścia lat, nie oznacza, że małżonkowie po tych wszystkich latach znają siebie nawzajem. Sami się zmieniamy i zmieniają się inni, tylko w osobie, która jest blisko nas, nie zauważamy zmian aż do chwili, kiedy z różnych powodów zaczynamy dokonywać podsumowań. Czasem, niestety, nie są to przyjemne powody, dlatego aby tego uniknąć i zmierzać w dobrą stronę, spróbujcie przyjrzeć się sobie na nowo w przyjemnych okolicznościach.

W miarę upływu lat najbliższy człowiek, jeśli w jego życiu nie nastąpią przełomowe wydarzenia, zmienia się na ogół niepostrzeżenie. Inaczej jest pod wpływem istotnych wydarzeń, wtedy może się zmienić w sposób znaczący w krótkim czasie. Zmieniają mu się upodobania, kształtuje mu się gust, bogatszy o różne doświadczenia dokonuje innych wyborów niż wcześniej. To piękne, a zarazem ciekawe, czasami okazuje się też... wygodne. Pamiętam, jak po opublikowaniu w 2004 r. mojej książki *Sukiénka ze starego płaszcza* czytelnicy pytali, czy nie

odczuwałam pewnego rodzaju wstydu, opowiadając w niej o sobie nadzwyczaj otwarcie. Książka jest autobiografią i biografią w jednym, naszkicowałam w niej bowiem dwa portrety: swój własny oraz poetki Ludmiły Marjańskiej. Na pytania zainteresowanych nieodmiennie odpowiadałam, że kobieta zmienia się co pół roku i że nie jestem w tej chwili tą samą osobą, którą byłam w trakcie pisania tej książki. Dziś, gdy powracam do książki, wydaje mi się, że jej bohaterka różni się ode mnie w sposób znaczący, a najbardziej namacalnym tego dowodem jest to, że na czwartej stronie okładki pojawiła się informacja, że mam dwoje dzieci. Byłam wtedy matką dwóch synów, potem urodziła się córeczka, która wniosła do mojego życia nowe akcenty. I przecież po narodzinach każdego dziecka nic nie było już takie samo, za każdym razem witał mnie nowy, bogatszy świat.

Jeśli przez chwilę się nad tym zastanowicie, oczywiście potwierdzicie, że zmiany nastąpiły u was samych na wielu polach. Zmiany zewnętrzne łatwiej zauważyć, wewnętrzne trzeba uważnie zaobserwować. Począwszy od tego, że macie inną fryzurę i styl ubierania niż kilkanaście lat temu, przez to, że kiedyś nie tknęlibyście potraw, którymi dziś się zajadacie, interesujecie się czymś, o czym jeszcze wtedy nie mieliście pojęcia, aż do planów, które zupełnie nie przystają do tych dawniejszych. Aby zauważyć

zmiany w sobie, potrzeba refleksji, podobnie jest ze zmianami u bliskiej osoby. Warto przyrzeć się także, jak zmieniło się przez lata małżeństwa wasze życie i wspólne potrzeby. Czy jest w nim nadal miejsce na bliskość i czułość? Czy celebrujecie akt seksualny? Czy rozmawiacie o życiu seksualnym? Odpowiedzcie sobie na te i podobne pytania. To bardzo ważne w rozumieniu całokształtu przemian.

Ważne, żeby w codziennym życiu – co się niestety często zdarza nawet w zwykłych, potocznych rozmowach – nie zauważać wyłącznie zmian na gorsze, a co jeszcze ważniejsze, nie skupiać się na nich. Biorąc pod uwagę zmiany negatywne, lepiej zastanowić się nad tym, jak sobie z nimi radzić. Nigdy nie będzie idealnie, ale na pewno może się udać poprawić i pogłębić relację, jeśli tylko oboje się o to postaracie i na to postawicie. Najlepiej skupić się na rzeczach dobrych, nawet, a może zwłaszcza wtedy, gdy są to drobiazgi, gdyż to z nich składa się każdy dzień. I tak na przykład po powrocie z pracy kupić żonie kwiaty, zaprosić ją nieoczekiwanie na kawę, przygotować jej ulubione danie, kupić mężowi nowy krawat, z zainteresowaniem obejrzeć z nim mecz, ubrać się właśnie w sukienkę, którą lubi. Ważne, by dać z siebie więcej niż dotychczas i tego wymagać także od drugiej strony. To nigdy nie może być działanie jednostronne, gdyż jako takie nie przyniesie żadnego rezultatu, a tylko wywoła frustrację jednej

strony. Zaangażować muszą się oboje małżonkowie, robiąc to dla siebie, dla swojego małżeństwa.

Odkrywanie siebie na nowo może być zajęciem bardzo interesującym, zwłaszcza gdy towarzyszą temu szczególne okoliczności. Poznawanie może trwać przez długi czas, wcale nie należy stawiać sobie sztucznych barier. Wszystko zależy od charakteru, indywidualnych zapotrzebowań oraz otwartości na siebie i drugiego człowieka.

Na początek warto wrócić do początków małżeństwa. Przeglądając fotografie i pamiątki, łatwiej przypomnieć sobie, jacy byliście, jakie mieliście marzenia i tęsknoty. Najlepiej zrobić to w miłych okolicznościach, organizując wyjątkowy wieczór przy świecach lub wykwinną kolację dla dwojga. Przypomnijcie sobie wszystkie sytuacje z początków małżeństwa, moment poznania, pierwsze randki, pocałunki i pieszczoty... Na pewno pamiętacie też sytuacje zabawne... A potem spójrzcie na siebie tu i teraz. Czy to rzeczywiście te same osoby? Innym razem pozwólcie sobie na grę miłosną. Umówcie się na kolację w sympatycznej restauracji niczym dwie osoby, które niedawno się poznały i chciałyby kontynuować znajomość. Może nawet postarajcie się ubrać elegancko, jednak inaczej niż zwykle, aby zaskoczyć współmałżonka. Zaczniście od przedstawienia się sobie, powiedzenia kilku słów o swoim życiu, porozmawiajcie o planach i zamierzeniach,

a także koniecznie... poflirtujcie. Oficjalna forma zwracania się do siebie zwiększy dystans, sytuacja stanie się prawie wiarygodna i oby w tej samej mierze ekscytująca. Grę podtrzymujcie do końca wieczoru, a może ona zaowocować miłym, intymnym zakończeniem. Takie „randki z nieznajomą” czy „randki z nieznajomym” możecie powtarzać w zależności od potrzeb.

Poznanie siebie na nowo jest początkiem drogi do powrotu namiętności. Namiętność kojarzy się z nowymi doznaniem, ekscytacją, której często brak w wielu małżeństwach po latach. Takie doznania mogą się pojawić wobec bliskiej osoby, niejako odkrytej w nieznanym dotąd wymiarze. Nuda zabija chęć na seks w małżeństwie, a przecież nie można się nudzić z nowo poznaną osobą, do której na dodatek odczuwamy coś znacznie poważniejszego niż zwykła sympatia.