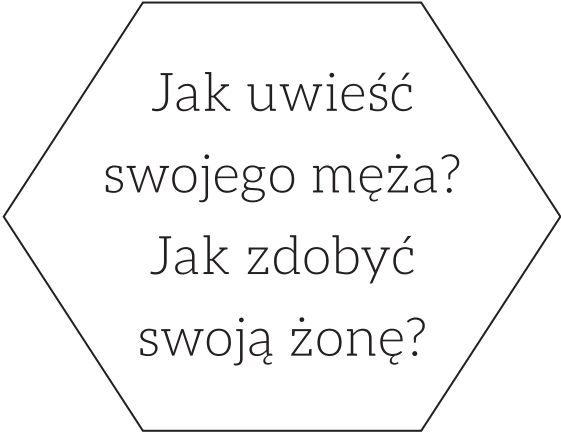


Izabela Górnicka-Zdziech



Jak uwieść
swojego męża?
Jak zdobyć
swoją żonę?

Wydawnictwo WAM

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
Nieprzyjaciel w butelce	98
Inni wrogowie	101
Biblioteczka dobrego małżeństwa	103
Afrodyzjaki w kuchni	107
Stresometr	111