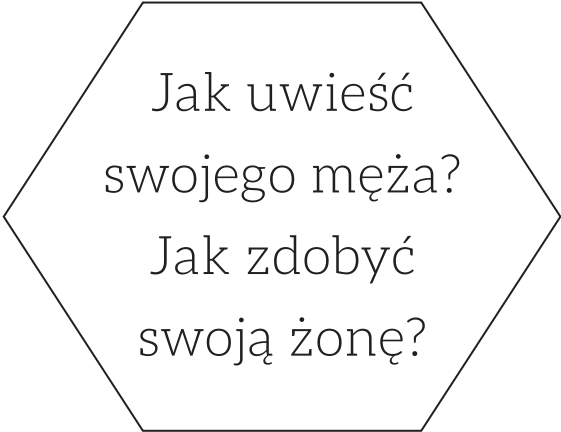


Izabela Górnicka-Zdziech



Jak uwieść
swojego męża?
Jak zdobyć
swoją żonę?

Wydawnictwo WAM

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!