

Spis treści

Od wydawcy	7
Wprowadzenie	11
CZĘŚĆ PIERWSZA	
TEORIA	13
1. Integralna wizja seksualności	15
2. Poczucie własnej wartości a seksualność	35
3. Różne modele seksualności	49
4. Tożsamość płciowa	61
5. Relacje międzyludzkie	77
6. Poznanie drugiego człowieka	87
7. Wspomnienia bolesnych doświadczeń	93
8. Modele komunikacji interpersonalnej	103
9. Pokochać swoje ciało	115
10. Seksualność a Bóg	121
CZĘŚĆ DRUGA	
PRAKTYKA	133
Wprowadzenie	135
Ćwiczenie 1	
Seksualność może być niebem	137
Ćwiczenie 2	
Spójrzeć na siebie nowymi oczyma	147
Ćwiczenie 3	
Zmienić poglądy, które nam wpojono	153
Ćwiczenie 4	
Być sobą	161

Ćwiczenie 5	
Jak sobie pomóc?	169
Ćwiczenie 6	
Rozmowa o przyjemności	179
Ćwiczenie 7	
Cenić swoje ciało	187
Ćwiczenie 8	
Bóg kocha seksualność	195
Załączniki	201
Bibliografia	211