

David Schnarch



NAMIĘTNE MAŁŻEŃSTWO

Miłość, seks i bliskość w stałych związkach



DAVID SCHNARCH

NAMIĘTNE MAŁŻEŃSTWO

Miłość, seks i bliskość w stałych związkach

z angielskiego przełożyła Katarzyna Dałkowska

przedmową opatrzył prof. Zbigniew Lew-Starowicz

Wydawnictwo Kropla

Warszawa 2018

Spis treści

Przedmowa do wydania polskiego	11
Wstęp do wydania amerykańskiego z 2009 roku	15
Wprowadzenie	19
Podziękowania	27

CZĘŚĆ 1 Podstawy

Rozdział 1 Nikt nie jest gotowy na małżeństwo – dopiero małżeństwo czyni cię na nie gotowym	35
Nowy obraz seksu i intymności w związku	50
Pary w małżeńskim tyglu	63
Rozdział 2 Różnicowanie: rozwój mojego „ja” w relacji	69
Różnicowanie: mieć ciastko i je zjeść	72
Gdy mylimy miłość z emocjonalną fuzją	82
Różnicowanie: najlepsze, co możesz zrobić dla siebie i innych	92
Rozdział 3 Twój potencjał seksualny: seks „pod napięciem”	95
Przedmiotowy model seksu	99
Potencjał seksualny człowieka	100
„Model kwantowy”	102
Starzenie się a potencjał seksualny	112
Mistrzostwo Joan	115
Odkrywanie własnego potencjału seksualnego	118
Seks „pod napięciem” a potencjał seksualny	120
Seks i transcendencja	123
Rozdział 4 Intymność nie jest dla niedowiarków	125
Intymność, komunikacja, uwiarygodnienie: jabłka, pomarańcze i gruszki	126
Intymność motywowana zewnątrz a intymność motywowana wewnątrz	132
Emocjonalne bliźniaki syjamskie	135
Lęk jest zaraźliwy	142
Małżeństwo jako naturalny sprzymierzeniec procesu różnicowania	145
Akt wiary: od intymności umotywowanej zewnątrz do intymności umotywowanej wewnątrz	148
Przygotowanie do skoku na głęboką wodę	149
Akt wiary Joan i Billa	150

Postanowienie i transcendencja	154
Rozdział 5 Pożądanie seksualne: kto chce chcieć?	157
Czym jest pożądanie seksualne człowieka?	163
Pożądanie ma zawsze kontekst	171
Osoba o najmniejszym zapotrzebowaniu na seks zawsze kontroluje relację seksualną	173
Carol i Warren robią krok do przodu	178
Mechanizmy pożądania seksualnego	183
Wystarczająco silni, by chcieć	185

CZĘŚĆ 2 Metody budowania więzi

Rozdział 6 Hugging till relaxed, czyli metoda przytulania aż do rozluźnienia	191
Tchnąć życie w relację	200
Paradoks intymnej więzi	202
Samouspokojenie	206
Trzymanie i puszczanie	211
Rozdział 7 Miłość i gra wstępna nie są ślepe, chyba że bardzo tego chcecie	227
Gra wstępna zawsze ma miejsce	231
Style całowania	232
John i Mary	235
Otwórz oczy	239
A kuku!	249
Paradoksy gry wstępnej i małżeństwa	252
Rozdział 8 Orgazm z otwartymi oczami: nawiązywanie kontaktu podczas seksu	255
Theresa i Philip	260
Dotykanie bez czucia	263
Seks z otwartymi oczami	274
Orgazm z otwartymi oczami	279
Theresa i Philip widzą więcej	284
Rozdział 9 Co przychodzi nam do głowy podczas seksu? Mentalny wymiar doświadczenia seksualnego	289
Błądzące myśli i fantazje seksualne	290
Wymiar psychologiczny doświadczenia seksualnego	293
Seksualny trans	295
Emocjonalne zaangażowanie partnerskie	297

Odgrywanie ról	303
Potencjał seksualny: suma wszystkiego	307
Seks jako narzędzie rozwoju	311
Rozdział 10 „Ostry” seks: nieważne, co robimy, ale w jaki sposób	315
„Pieprzyć”, dawać rozkosz, czerpać rozkosz – co o tym myśli nasz sąsiad	318
Dawać rozkosz	319
Czerpać rozkosz	321
„Pieprzyć się”	322
Głęboka męskość i głęboka kobiecość	324
Betty i George	329
Trudno jest dawać rozkosz współmałżonkowi	335
Kobiety mają więcej odwagi, by dawać i poddać się rozkoszy	337
„Jeśli nie będziesz się spieszyć, dam się ponieść”	339

CZĘŚĆ 3 Analiza zmiany

Rozdział 11 Dylematy „wyboru jednego z dwojga” i „zwykły” sadyzm małżeński	349
Dylemat „wyboru jednego z dwojga”	355
Nikt nie chce wybierać jednego dwojga	357
„Nie dajesz mi szansy, bym wyszła z inicjatywą!”	363
„Zwykły” sadyzm małżeński	370
Ruch Petera	377
Cieszyć się swoją „brzydką, niegrzeczną” stroną	385
Rozdział 12 Trzymaj się siebie: jak przeżyć kryzys	387
Trzymać się samego siebie	388
Kontrolując siebie, przestajemy kontrolować partnera	391
Kim tym razem jesteśmy: partnerem/partnerką o wysokim, czy o niskim pożądaniu?	395
„Trzymanie się siebie” nie czyni nas wrogami naszych partnerów	397
„Trzymanie się siebie” a prawdziwy obraz naszego „ja”	400
Poddać się próbie	401
Przyjąć cios i odzyskać spokój	410
Nie musimy być zawsze zgrani	418
Strategie samouspokajania	422
Rozdział 13 Związek w kryzysie: osiągnięcie „masy krytycznej”	427
Małżeństwo jako system równowagi pomiędzy osobistym rozwojem a stabilizacją	428

Skok na zewnętrzny krąg	430
Jaką jesteśmy parą?	436
Osiągnięcie „masy krytycznej”	441
Jak rozpoznać „masę krytyczną”?	443
Widmo rozwodu	448
Przejście na drugą stronę lustra	457
Po drugiej stronie lustra	458
Rozdział 14 Seks, miłość i śmierć	461
Pragnienie zróżnicowania	467
Duchowość w codziennym życiu	471
Pożądanie wynikające z poczucia pełni	476
Samotranscendencja i samorozpuszczenie	480
Granice samotranscendencji	482
Miłość nie jest dla ludzi o słabym sercu	485
 Przydatne informacje	 491
Najważniejsze tematy i terminy wybrane przez czytelników amerykańskiego wydania <i>Namiętnego małżeństwa</i>	493
Indeks rzeczy	503
Indeks osób	509
Przypisy	511