

# **SEKSUALNOŚĆ DA SIĘ LUBIĆ**

**Luis Valdez Castellanos**

## **SPIS TREŚCI**

**Od wydawcy**

**Wprowadzenie**

### **CZĘŚĆ PIERWSZA**

#### **TEORIA**

1. Integralna wizja seksualności
2. Poczucie własnej wartości a seksualność
3. Różne modele seksualności
4. Tożsamość płciowa
5. Relacje międzyludzkie
6. Poznanie drugiego człowieka
7. Wspomnienia bolesnych doświadczeń
8. Modele komunikacji interpersonalnej
9. Pokochać swoje ciało
10. Seksualność a Bóg

### **CZĘŚĆ DRUGA**

#### **PRAKTYKA**

Wprowadzenie

Ćwiczenie 1

Seksualność może być niebem

Ćwiczenie 2

Spojrzyć na siebie nowymi oczyma

Ćwiczenie 3

Zmienić poglądy, które nam wpojono

Ćwiczenie 4

Być sobą

Ćwiczenie 5

Jak sobie pomóc?

Ćwiczenie 6

Rozmowa o przyjemności

Ćwiczenie 7

Cenić swoje ciało

Ćwiczenie 8

Bóg kocha seksualność

Załączniki

Bibliografia