

WIECEJ *NIŻ* SEKS

Siła i moc miłości intymnej - Magdalena Kleczyńska

RTCK

WIĘCEJ *NIŻ* SEKS

WIĘCEJ *NIŻ* SEKS

Siła i moc miłości intymnej - Magdalena Kleczyńska

Więcej niż seks. Siła i moc miłości intymnej

Magdalena Kleczyńska dla RTCK

Produkcja: RTCK SA

Nowy Sącz 2023

Wydanie I

© RTCK SA 2023

ISBN: 978-83-67290-66-1

Redaktor prowadzący: Renata Czerwicka

Redakcja: Krystyna Sadecka

Korekta: Edyta Buff, Joanna Kuczaty: Seiton, www.seiton.pl

Projekt typograficzny i łamanie: Adam Gutkowski,
goodkowskydesign.com

Projekt graficzny okładki: Katarzyna Halota

Zdjęcie autorki: Jakub Gasek. Pracownia fotograficzna

RTCK wydawnictwo



książki, ćwiczenia rozwojowe, kursy

RTCK SA

ul. Zielona 27, WSB, bud. C

33-300 Nowy Sącz

tel. 531 009 119

sklep@rtck.pl

www.rtck.pl/sklep

Dołącz do społeczności ludzi, którzy chcą robić to, co kochają.

Zapisz się na www.rtck.pl, a będziemy Cię wspierać na tej drodze,

wysyłając wartościowe materiały!

*Mojemu Mężowi,
z którym odkrywanie miłości intymnej
jest cudowną przygodą*

*Tym, którzy mi zaufali i zechcieli podzielić się ze mną
wyjątkowymi historiami swojego życia*

*Psychologia jako nauka ma swoje granice
i tak samo jak logiczną konsekwencją teologii jest mistycyzm,
tak samo ostateczną konsekwencją psychologii jest miłość.*

Erich Fromm

Jezus przyszedł zmienić serce, a nie rzeczywistość.

o. Roman Bielecki

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
ROZDZIAŁ I. Miłość intymna – seksualna liga mistrzów	17
1. Miłość, intymność i seks	18
Miłosna więź, czyli co właściwie nas łączy	25
Sekrety miłosnego eliksiru	34
O czym myślą ludzie, gdy myślą o seksie	42
2. Czy małżeństwo musi być seksualną równią pochyłą?	52
„A potem był genialny seks...”	52
„A co z orgazmem?”	64
3. Ratunku! Kościół zagląda nam do łóżka!	76
Miłość „na wskroś ludzka” – o potrzebie szacunku	80
Miłość „pełna”, „wierna” i „wyłączna” – o potrzebie dbania o jedność	83
Miłość „płodna” – o otwartości na życie	86
ROZDZIAŁ II. 100% miłości w miłości	102
1. Czyste serce	103
2. Czysty seks	112
3. „Co mi to da?”, a może: „Co ja dzięki temu będę w stanie dać?”	121

Dlaczego warto zadbać o czystość? – „męskie” argumenty (głównie dla narzeczonych)	123
4. Trudne pytania o czystość i seks – Q&A	137

ROZDZIAŁ III. Metody Rozpoznawania

Płodności – kit czy hit? 178

1. „MRP? – A co to takiego?”	179
Co to są MRP i jakie metody do nich zaliczamy?	185
W jakim celu stosuje się MRP?	186
Czy MRP są skuteczne?	187
MRP a zdrowie	191
2. Siła płodności	193
3. „Miałam ochotę połknąć mojego męża w całości”	204
4. O sytuacjach granicznych, strachu i skoku w głęb	212

ROZDZIAŁ IV. Małeńskie flow 227

1. Czy może być jeszcze lepiej?	228
Trik 1: Głębokie przytulanie	229
Trik 2: Czuła rozmowa	240
Trik 3: Siła wyobraźni	250
Trik 4: Otwieranie oczu	255
Trik 5: Gra wstępna	257
Trik 6: Litania zachwyty	263
Trik 7: Planowanie z tajemnicą w tle	265
Trik 8: Uwagażność	267
Trik 9: Pogłębiona duchowość	269

2. A co, jeśli nie mam ochoty na seks?	273
Boimy się tego, czego nie znamy, czyli o blokadach, wstydzie i oziębłości	288
3. Czego pragną kobiety – podrozdział dla niego	301
Jak rozpałić ogień w sypialni – wskazówki dla mężów	309
4. Czego pragną mężczyźni – podrozdział dla niej	319
Jak wzbogacić życie intymne – wskazówki dla żon	328
Zakończenie	343
 Podziękowania	 349
O Autorce	353
Warto przeczytać	354
Przypisy	357

WSTĘP

Ta książka jest dla mnie jak wyjście na Rysy – zdobywanie szczytu, który jest równie imponujący, co trudny, tak samo fascynujący, jak i przerażający. Daje jednak satysfakcję i uczy stawiania czoła własnym lękom.

Wiele razy miałam zrezygnować z pisania. Patrząc na piętrzące się przede mną trudności oraz czytając różne publikacje, a także słuchając niekończących się dyskusji na temat seksualności, jakie toczą się w mediach, obserwując, ile emocji wzbudzają, jakie generują spory i wszechobecny hejt, myślałam: „Na pewno oberwę, jeśli nie z lewej, to z prawej strony. I po co mi to?”.

Pamiętam aż nadto dobrze, jak po opublikowaniu mojej rozmowy z Tomkiem Samołykiem na temat antykoncepcji i metod naturalnych wylało się na mnie w internecie sporo ludzkiej frustracji, żalów i pretensji. Zobaczyłam jednak w tym coś więcej niż tylko chęć pofolgowania swoim negatywnym emocjom. Pod podszewką trudnych komentarzy zobaczyłam masę cierpienia, niewyobrażalne ludzkie tragedie i... ogromne pokłady rozczarowania. Także związane z bardzo osobistymi sprawami: bo nasz związek nie ułożył się tak, jak się tego spodziewaliśmy, bo ciche dni albo awantury zdarzają się coraz częściej, a seks nie przynosi już radości i satysfakcji (a może nie przynosił jej nigdy), bo już nie wiadomo, co robić, by wyzbyć się lęków,

blokad, zahamowań, kogo pytać, kogo słuchać, kto ma rację... A do tego ludzie, którym powinniśmy ufać, nie zawsze potrafią właściwie odpowiedzieć na mnożące się pytania i wątpliwości.

Tamte komentarze pod filmem, a także setki rozmów z parami w gabinecie, w poradni, podczas warsztatów, rekolekcji i szkoleń uświadomiły mi z całą mocą, jak wiele jest w ludziach niepewności, ile pytań i ile niewiedzy. Zrozumiałam też, że w gruncie rzeczy każdemu z nas – niezależnie od jego życiowej sytuacji, światopoglądu, przyjętego systemu wartości czy sympatii politycznych – zależy na tym samym: każdy chce być szczęśliwy w miłości i chce zaznać tego szczęścia także w relacji intymnej z drugim człowiekiem.

Od wielu lat jestem doradcą rodzinnym, interwentem kryzysowym oraz certyfikowanym specjalistą pomocy psychologicznej dla par. Towarzyszę im w pogłębianiu relacji, wysłuchuję ich historii, staram się wraz z nimi szukać odpowiedzi na trudne pytania. W poradni, w gabinecie, podczas warsztatów, rekolekcji i szkoleń, jakie prowadzę w całej Polsce, rozmawiamy o tym, jak poprawiać komunikację w związku, jak kryzysy przekuwać na szanse i wzmacniać więź z ukochaną osobą. Uczymy się mądrego stawiania granic, budowania własnej wartości, szacunku dla swoich potrzeb i dla swojej odmienności, dyskutujemy też o tym, jak radzić sobie z emocjami, stresem i różnymi trudnościami, także w sferze seksualnej.

Nieobce nam są na spotkaniach tematy etyki seksualnej, odkrywania tożsamości płciowej i cieszenia się swoją kobiecością lub męskością, akceptowania swojej seksualności,

pokonywania barier i kompleksów. Pomaga mi w tym wiedza, jaką zdobywam na studiach z zakresu psychoseksuologii. Po ukończeniu szkolenia z terapii par i studiów z doradztwa rodzinnego zdecydowałam się na kolejne studia, gdyż uważam, że to ważne, by ciągle się rozwijać i podnosić kompetencje, a poza tym tematem seksualności człowieka fascynuję się od lat.

W tej książce, która jest moją drugą publikacją (*Obdarowani sobą*¹), podejmuję temat niełatwy, ale bardzo potrzebny. Książka, którą oddaję dzisiaj w ręce czytelników, odpowiada bowiem na pytanie o to, jakie miejsce powinien zajmować seks w życiu człowieka, by stać się czymś więcej niż tylko seksem w najbanalniejszym, a zarazem najpowszechniejszym rozumieniu. By stwarzał możliwość spotkania „tu i teraz” z drugim człowiekiem, a nie był tylko odskocznią od trudnej codzienności, by wzmacniał więź, a nie tylko „zaleczał” deficyty i znieczulał na problemy, by był okazją do świętowania, a nie małżeńskim obowiązkiem. By był źródłem prawdziwej, głębokiej radości, a nie tylko chwilową przyjemnością powodowaną przez rozładowanie napięcia. W końcu, by człowiek, z którym idziemy do łóżka, był najbliższym naszym sercu człowiekiem, a nie narzędziem do zaspokojenia wyłącznie własnych potrzeb. No i odwrotnie: byśmy my byli dla kogoś w łóżku człowiekiem w całej jego pełni, a nie tylko ciałem czy wybranymi jego częściami.

Wątpię, by seks – rozumiany tak, jak rozumie go współczesny świat – dał komuś szczęście w pełnym tego słowa

znaczeniu. Da go dopiero miłość intymna, a ona jest czymś więcej niż seks. Człowiek zasługuje bowiem na coś więcej niż tylko doświadczenie orgazmu (choć ono samo w sobie jest piękne i ważne), bo też jest istotą dużo bardziej złożoną, której bogactwo i piękno wykracza daleko poza najpiękniejsze nawet doznania cielesne. Gra idzie o realną bliskość, więź i takie spotkanie z drugim człowiekiem, które w swoim najpełniejszym i najbardziej intymnym seksualnym wymiarze zahacza o transcendencję.

Książka, którą oddaję wraz z wydawnictwem RTCK w Wasze ręce, nie ma ambicji być książką naukową, choć odwołuję się w niej do wielu badań i najnowszych odkryć nauki. Jest raczej próbą podzielenia się autentycznymi i bardzo intymnymi przeżyciami ludzi, z którymi dane mi było się spotkać w poradni, oraz moimi własnymi.

Książka ta w swoim najgłębszym założeniu ma łączyć – nie dzielić. Choć temat, który podejmuję, jest często krytykowany, obśmiewany, infantylizowany, spłycany i poddawany przeróżnym manipulacjom przez różne środowiska, to wierzę, że jeśli zaczniemy mówić o seksualności z pełną otwartością, z szacunkiem dla człowieka w całej jego odmienności i unikatowości, a zarazem nie bojąc się tego, co niosą najnowsze odkrycia nauki, to – nie mamy wyjścia – musimy zbliżyć się do Prawdy, a zatem także i do siebie nawzajem. Moim zamiarem jest na nowo połączyć to, co często zostało niepotrzebnie rozdzielone: seksualność z miłością, duchowość z psychologią, a rzeczywistość, która nas otacza, z wewnętrznym uniwersum człowieka. Chcę pokazać – nie unikając wcale trudnych tematów – że

możliwe jest życie w wewnętrznej spójności i prawdziwości oraz w zgodzie z najgłębszym pragnieniem ludzkiego serca – pragnieniem zbudowania bezpiecznej i trwałej więzi z Bogiem, samym sobą i drugim człowiekiem.

Drogi Czytelniku, dziękuję Ci za zaufanie. Mam nadzieję, że na kartkach tej książki i w historiach, którymi będę się z Tobą dzielić, odkryjesz część siebie i nieco lepiej siebie poznasz, a to niewątpliwie przełoży się na jakość Twoich relacji i poczucie szczęścia.



W rozdziale pierwszym, zatytułowanym *Miłość intymna. Seksualna liga mistrzów*, piszę o tym, czym jest miłość intymna i czym różni się od „zwykłego” seksu oraz jakie znaczenie mają intymność, namietność i zaangażowanie w stałych związkach. Obalam przekonanie, jakoby małżeństwo nieuchronnie prowadziło do seksualnej nudy i zabijało namietność – przeciwnie, ustami moich rozmówców pokazuję, że dopiero w trwałym i wyłącznym związku możliwe jest wykorzystanie w pełni seksualnego potencjału i doświadczenie genialnego seksu, a kryzysy małżeńskie niekoniecznie muszą być przekleństwem, gdyż mogą też stwarzać szanse na wyjście na „wyższy level” małżeńskiej przygody.

W rozdziale drugim *100% miłości w miłości* obalam stereotypy na temat czystości i wstrzemięźliwości seksualnej. Stawiam pytanie, dlaczego czystość tak źle się ludziom kojarzy i wspólnie z moimi rozmówcami zastanawiam się,

o co tak naprawdę chodzi w czystości (także przed ślubem) oraz jak odróżnić czystość od wstrzemięźliwości. Podaję logiczne i naukowe argumenty „za czystością”, ale nie uciekam też od trudnych pytań, przeciwnie, zbieram je w osobnym podrozdziale Q&A, w którym odpowiadam na różne wątpliwości dotyczące seksu pozamałżeńskiego, masturbacji, pornografii, lęku przed ciążą itd.

Rozdział trzeci, który zatytułowałam *MRP – hit czy kit?*, zaczynam od prowokacyjnego pytania, czy Kościół ma monopol na metody naturalne, po co nam w ogóle te metody, skoro jest wygodniejsza droga i czy są one skuteczne. Temat jest trudny i wzbudza wiele kontrowersji także u ludzi Kościoła, wśród których tu i ówdzie przebijają się czasem nieśmiało zapytania o to, czy Kościół słusznie upiera się, kategorycznie odrzucając antykoncepcję. Jak wiadomo, stosowanie metod naturalnych niesie za sobą szereg wyzwań, takich jak choćby konieczność zachowania balansu między potrzebą bliskości a rytmem płodności. W tym rozdziale padną nawet tak skrajnie trudne pytania, jak to, czy MRP (Metody Rozpoznawania Płodności) mają sens w sytuacji, gdy ewentualna ciąża byłaby zagrożeniem dla życia kobiety i dlaczego Kościół nie daje jednoznacznych odpowiedzi na wszystkie moralne dylematy.

W ostatnim, czwartym rozdziale, podpowiadam kilka trików, które mogą na nowo rozpalic ogień w sypialni i wzbudzić namiętność. Są wśród nich m.in. umiejętnie prowadzona gra wstępna, głębokie przytulenie, czuła rozmowa, ale i wiele innych. Na tym jednak nie koniec. Bo co robić, jeśli nie ma się ochoty na seks? Jakże mogą być tego

przyczyny, jak odczytywać w sobie potrzeby seksualne, jak je rozbudzać albo hamować – w zależności od okoliczności, oraz czy i jak odmawiać seksu, gdy żyje się w małżeństwie? W obrębie tego rozdziału zamieszczam kilka wskazówek tylko dla mężczyzn oraz podrozdział „dla niej” – sądzę bowiem, że lepsza znajomość naszych wzajemnych potrzeb i oczekiwań oraz szacunek dla nich – połączony z poczuciem własnej wartości – to podstawa, by budować z kimś prawdziwą intymną bliskość.

Na końcu książki zamieszczam wykaz wartościowej literatury w przekonaniu, że wiedza na temat ludzkiej seksualności i znajomość mądrych źródeł to dziś absolutne *must have*, jeśli chce się przeżyć swoje życie świadomie i w pełni.



Na koniec ważna uwaga! Historie przedstawione w tej książce są autentyczne, choć z oczywistych względów zostały zmienione imiona (pewne fakty zostały też pominięte lub zmodyfikowane tak, by uniemożliwić bezpośrednią identyfikację osób). Wszystkie rozmowy odbyły się naprawdę, a moi rozmówcy wyrazili zgodę na ich publikację w podanej formie.

Naturalnie niektóre wątki zostały dla potrzeb książki skrócone, przeredagowane i uproszczone, gdyż nierealne byłoby przytaczanie wielogodzinnych dialogów. Przemyślenia i wnioski formułowane w odniesieniu do poszczególnych przypadków często są wynikiem nie jednego, a kilku, a nawet kilkunastu spotkań, choć komuś mogłoby się

wydawać, że wszystko dzieje się w bardzo krótkim czasie. Nie do końca tak jest. Do najpiękniejszych i najgłębszych przemysłów dochodzi się zwykle po wielu miesiącach, a nawet i latach. Warto o tym pamiętać także po to, by podczas lektury książki być wyrozumiałym dla samego siebie i dać sobie czas na spokojną refleksję.

ROZDZIAŁ I

MIŁOŚĆ INTYMNA

seksualna
liga mistrzów

1. MIŁOŚĆ, INTYMNOŚĆ I SEKS

- Jak zdefiniować miłość w kontekście małżeństwa?
- Jakie znaczenie mają intymność, namiętność i zaangażowanie w bliskich relacjach?
- Czy miłość intymna różni się od „zwykłego” seksu?

Ania i Tomek napisali do mnie po powrocie z Miłosnych Warsztatów Małżeńskich². Młode małżeństwo z dwuletnim stażem, ona – sympatyczna, niebieskooka blondynka, on – szczupły brunet, raczej nieśmiałego usposobienia. „Chcielibyśmy z panią porozmawiać. Mamy kilka pytań i wątpliwości dotyczących sfery seksualnej w naszym małżeństwie, które ciągle są przyczyną sporów i podziałów między nami” – brzmiała mailowa wiadomość.

Tak zaczęły się nasze regularne spotkania.

Podczas jednej z konsultacji, kiedy już trochę lepiej się poznaliśmy, Ania i Tomek podjęli jeden z najtrudniejszych dla nich obojga tematów. Zaczęła Ania. Mówiła powoli, ze spuszczonego wzrokiem, ważąc słowa:

– Kiedy spotykamy się w sypialni, Tomek traktuje mnie jak lalkę. Z jednej strony wiem, że mnie kocha, stara się i pracuje nad tym, żeby było między nami dobrze, ale w czasie seksu jakby mnie nie widział. Czuję się tak, jakby ważne było wtedy tylko moje ciało, a nie ja sama. Tomek nie patrzy na mnie, wykonuje mechaniczne ruchy niczym maszyna. W trakcie jest mi dobrze, ale po wszystkim... Zamiast być bliżej, mam wrażenie, że się od siebie oddalamy. Nie umiem tego nawet dokładnie opisać... – Ani łamie się głos.

Tomek, wpatrzony w nieokreślony punkt na ścianie gabinetu, wygląda na bardzo dotkniętego tym, co właśnie powiedziała jego żona. Zwracam się do niego:

– Tomku, mam poczucie, że bardzo porusza cię to, co mówi Ania. Czy możesz podzielić się swoimi emocjami?

Długo milczy. W końcu wyrzuca z siebie kilka krótkich, żołnierskich zdań:

– Ona ma rację. Jestem beznadziejnym mężem. Jedyne, co mi się udaje, to doprowadzenie jej do orgazmu, ale teraz i to okazuje się za mało... Nie wiem, co dalej.

– Wcale nie powiedziałam, że jesteś beznadziejnym mężem – mówi Ania z irytacją w głosie, patrząc na męża. – Podzieliłam się tylko tym, jak czuję się w czasie seksu, a ty od razu bierzesz to do siebie. Masz zamiar znowu się kłócić?

Oboje milczą. Atmosfera w gabinecie robi się gęsta. Wiąż, którą z tak wielkim wysiłkiem w ostatnich tygodniach starali się wzmocnić, znowu zostaje naderwana.

Zadaje Tomkowi kolejne pytanie:

– Tomku, czy w wypowiedzi Ani usłyszałeś jakiś rodzaj oskarżenia pod swoim adresem? Czy poczułeś się niedostatecznie dobrym mężem?

W odpowiedzi Tomek patrzy na mnie świdrującym wzrokiem, a ja mam poczucie, że to, co powie, będzie przełomowe:

– Magda, ja nie wiem, dlaczego tak bardzo się boję. Boję się, że nam się nie uda, że stracę Anię, boję się, że jestem kiepskim mężem. Wiesz, kiedy ona mówi o tym, że nawet w sypialni jest słabo, mam ochotę wstać i wyjść, uciec stąd jak najdalej. Nie wiem, co robić, jak to posklejać...

Ania spogląda na Tomka ze zdziwieniem. Pierwszy raz od dłuższego czasu widzi, jak jej mąż się odsłania. Przybliża się do niego i delikatnie dotyka jego dłoni.

– Tomuś... – Z jej głosu przebija czułość. – Ja wierzę, że nam się uda. Kocham cię. Potrzebuję bardzo twojej bliskości, tak jak teraz: żebyś się pokazał. Mam wrażenie, jakbym pierwszy raz od bardzo dawna zobaczyła kawałek twojego serca.

Oboje mają w oczach łzy.

– Wiesz, jakie to jest dla mnie trudne? – Tomek patrzy na Anię. – Nie wiem, czy potrafię. Kiedy jestem z tobą w sypialni, skupiam się na tym, czego jestem pewny, w czym jestem dobry, żeby nie myśleć o tym, czego się boję, żeby nie roztrząsać naszych problemów, nierozwiązanych konfliktów i nie dołować się tym, że nie umiem być taki, jakiego mnie chcesz. Tak jest łatwiej...

Widzę ich splecione dłonie i udziela mi się ich wzruszenie. Dopiero po długiej chwili kieruję do Tomka pytanie:

– Z tego, co powiedziałaś, zrozumiałam, że kiedy uprawiacie seks, dla ciebie ważne jest przede wszystkim to, by

zaspokoić Anię. W ten sposób starasz się okazać jej swoją miłość, czy tak? – Tomek kiwa potakująco głową, kontynuując więc, zwracając się tym razem do Ani: – A ty, Aniu, potrzebujesz oprócz przyjemności seksualnej także bliskości, czułości i poczucia bycia razem, czy dobrze to rozumiem?

Ania potwierdza i dodaje, wpatrując się w twarz męża:

– Wiesz, nasz seks jest bardzo przyjemny i zawsze byłam zadowolona. Ale ja nie chcę tylko seksu z tobą. Ja chcę ciebie!

– Tylko ja nie wiem, jak się z tobą inaczej kochać – odpowiada Tomek.

Oboje milczą, każde pogrążone we własnych myślach. Patrzę na nich i mówię:

– Myślę, że miłości nie wyraża się tylko intymnymi częściami ciała. Kochać można się poprzez dotyk rąk, spojrzenie w oczy, szczerą rozmowę, okazanie troski. Można kochać się także innymi częściami ciała. Co o tym sądzicie?

Odpowiada Tomek, lekko przyciszonym głosem:

– Z jednej strony ja to wszystko wiem, a z drugiej nie umiem tego zrobić, bo miłość jest dużo trudniejsza niż seks. Zresztą po to tu chyba jesteśmy, żeby razem odkryć w naszym współżyciu coś więcej niż seks.

Czuję, że coś ściska mnie w gardle:

– Tomku, to były jedno z najmądrzejszych słów, jakie zostały wypowiedziane w tym gabinecie. Dziękuję ci za nie.



Nieprzypadkowo zaczynam tę książkę od przywołania historii Ani i Tomka. I nie jest z mojej strony ani przesada,

ani kokieterią, jeśli potwierdzę, że zdanie wypowiedziane przez Tomka na końcu naszej rozmowy naprawdę jest jednym z najmądrzejszych zdań na temat miłości i seksu, jakie kiedykolwiek usłyszałam.

„Miłość jest dużo trudniejsza niż seks” – powiedział Tomek. W tym stwierdzeniu Tomek zawarł dwa ważne wątki, które – kiedy już uświadomiłam sobie ich prawdziwość – dosłownie powaliły mnie na kolana. Przede wszystkim – wbrew temu, co próbuje się nam powszechnie włączać – miłość i seks to nie to samo. Nie można postawić między nimi znaku równości, choć niewątpliwie seks jest bardzo cennym i istotnym elementem miłości dwojga osób. Druga prawda, którą Tomek wyciągnął na światło dzienne, jest jeszcze bardziej poruszająca, choć również mocno „nieżyłowa”. Otóż wygląda na to, że w relacji dwojga kochających się ludzi udane życie seksualne nie jest wcale tym, co gwarantuje szczęście i trwałość związku. Chodzi bowiem o coś więcej niż seks. O co? O autentyczne spotkanie dwojga osób, które nasycą serce, jest miejscem akceptacji i otwartości, a przy tym... wcale nie pozbawia żadnej z tych osób seksualnej przyjemności i ekscytacji, jakie płyną z fizycznej bliskości.

Nie jest wcale tak, że samo słowo „seks” jest złe dla opisanie relacji intymnej. Raczej jest ono po prostu niewystarczające, bo nie mieści się w nim pełny sens tego, co może połączyć dwoje ludzi. To tak, jakbyśmy chcieli opisać ocean za pomocą pojęcia „zatoka” albo „laguna”. Są na świecie niezmiernie piękne laguny i czarujące zatoki, ale przy całym swoim uroku nie oddają one jeszcze tego, czym jest ocean,

prawda? O seksie można i trzeba mówić w odniesieniu do samej aktywności seksualnej i najróżniejszych jej odmian, ale samo to pojęcie nie odda najważniejszego celu zjednoczenia kochających się osób.



O AUTORCE

Magdalena Kleczyńska –

specjalista pomocy psychologicznej dla par, doradca rodzinny oraz interwent kryzysowy. Stale pogłębia swoją wiedzę; obecnie studiuje psychologię ze specjalizacją z psychoseksuologii i psychoterapii. Od kilkunastu lat pracuje z parami, towarzysząc im w świadomym przechodzeniu przez kryzysy i budowaniu trwałych i szczęśliwych więzi.

Jest autorką książki dla par *Obdarowani sobą. Sztuka budowania więzi* oraz pozycji dla młodzieży pt. *Licencja na miłość*. Od wielu lat prowadzi warsztaty i głosi konferencje na temat pogłębiania relacji; między innymi we współpracy z Fundacją Ster na Miłość realizuje popularny cykl warsztatów Miłosne Warsztaty Mażeńskie. W pracy zawodowej łączy najnowszą wiedzę z zakresu psychoseksuologii z dojrzałą duchowością chrześcijańską, opartą głównie na formacji ignacjańskiej.

Prywatnie żona Darka i mama trójki dzieci. Lubi podróże kamperem, bieganie i tajską kuchnię.

INSTAGRAM:	magda_kleczynska
FACEBOOK:	Magdalena.Kleczynska.Autorka
WWW:	obdarowanisoba.pl

WIĘCEJ NIŻ SEKS

To miała być prosta książka o seksie. Okazała się czymś dużo więcej... **Bo seks jest prosty** – mówi Tomek, jeden z bohaterów książki. – **To miłość intymna jest wyzwaniem.**

Czym jest miłość intymna i dlaczego nie warto mylić jej z seksem? Na to pytanie odpowiada Autorka książki oraz kilkanaście par, które dzielą się swoimi intymnymi historiami, aby pomóc Ci znaleźć **rozwiązania najczęstszych łóżkowych problemów** i zadbać o **bliskość i namiętność w stałym związku**.

Ta książka jest dla Ciebie, jeśli chcesz:

- ✔ zachwycić się miłością intymną i **zawalczyć o szczerość i bliskość** w Waszym małżeństwie
- ✔ na nowo **rozpalić namiętność** i uczynić Waszą sypialnię miejscem prawdziwych spotkań i niesamowitych przeżyć
- ✔ **odkładać stereotypy o seksualności i płodności** oraz uzupełnić wiedzę z tej dziedziny w oparciu o najnowsze badania naukowe
- ✔ **zwycięsko wychodzić z kryzysów** i **cieszyć się ukochanym człowiekiem w łóżku** i nie tylko – nawet po wielu latach



Magdalena Kleczyńska

Specjalista pomocy psychologicznej dla par, doradca rodzinny oraz interwent kryzysowy. Studiuje psychologię ze specjalizacją z psychoseksuologii i psychoterapii. Od kilkunastu lat pracuje z parami. Autorka książki *Obdarowani sobą. Sztuka budowania więzi*. Żona Darka i mama trójki dzieci.

RTCK®
RÓB TO CO KOCHASZ

RTCK WYDAWNICTWO
KSIĄŻKI, ĆWICZENIA ROZWOJOWE, KURSY
WWW.RTCK.PL/SKLEP