

Spis treści

Od Autora	5
Przygotowanie do małżeństwa w Kościele katolickim – rozmowa z narzeczonymi	
Nauka Kościoła o małżeństwie, rodzinie i życiu ludzkim	11
Cele małżeństwa	11
Przysięga małżeńska – jej sens i treści	17
Relacje z rodzicami	56
Mąż i żona	69
Władza męża w domu	69
Różnice między mężczyzną a kobietą	75
Rozmowa w małżeństwie	83
Współżycie płciowe	89
Płodność pary ludzkiej	
Płodność kobiety i mężczyzny	109
Metody rozpoznawania płodności (od kalendarzyka do metod objawowo-termicznych)	120
Fizjologia płodności	123
Obserwacja skutków działania estrogenów (śluz i szyjka macicy jako pomoc w ocenie płodności)	136
Trudności w obserwacji śluzu	146
Jak obserwować śluz	147
Zmiany w szyjce macicy	149
Krystalizacja śluzu	152
Obserwacja skutków działania progesteronu (po jajczkowaniu)	157

SPIS TREŚCI

Poczęcie	159
Temperatura.....	161
Dodatkowe objawy	170
Określenie dnia jajczkowania	171
Korzyści z prowadzenia obserwacji i stosowania metod naturalnych planowania poczęć	174
Wspólna idea metod naturalnych planowania poczęć	174
Sens rezygnacji ze współżycia.....	176
Mąż interpretuje	179
Szacunek dla dziecka	182
Antykoncepcja.....	185
Słownictwo – środki antykoncepcyjne	
a środki poronne.....	185
Stosunek przerywany	192
Sterylizacja.....	194
Metody naturalne	197
Metoda Billingsa.....	197
Metoda objawowo-termiczna	206
Skuteczność metod naturalnych i antykoncepcji.....	210
Postawa naturalna i antykoncepcyjna	219
Współżycie płciowe	221
Podwójny sens współżycia.....	221
Jednoczący sens współżycia	222
Wymiar więziotwórczy.....	223
Prokreacyjny sens współżycia.....	224
Aspekt podmiotowy (natura współżycia).....	225
Aspekt znaczeniowy	228
Współżycie w czasie niepłodności	228
Współżycie w czasie płodności.....	231
Próba rozerwania podwójnego sensu współżycia	231
Owoce naturalnego planowania poczęć	238
Metody naturalnego planowania rodziny	
Motywacje	253
Argumenty dla młodych dziewczyn i niezamężnych kobiet.....	254
Argumenty dla narzeczonych „w ciąży” przemawiające za rezygnacją ze współżycia do dnia ślubu	260

Zasady etycznego posługiwania się metodami naturalnego planowania poczęć	263
Ogólne podstawy metod naturalnych pomocnych w poznawaniu płodności	265
Dni niepłodności przed jajczkowaniem	266
Dni płodności	268
Dni niepłodności po jajczkowaniu	268
Metoda objawowo-termiczna i termiczna (wersja polska)	270
Metoda objawowo-termiczna	270
Metoda termiczna	274
Metoda podwójnego sprawdzenia – cykle typowe	277
Pomiar PTC (podstawowej temperatury ciała)	278
Śluz szyjkowy	278
Szyjka macicy	279
Podstawowe określenia	280
Faza niepłodności przedowulacyjnej	281
Faza płodności	282
Podstawowe zasady metody objawowo-termicznej wg Rötzera	285
Obliczanie dni niepłodnych na początku cyklu	285
Określanie początku okresu niepłodności po jajczkowaniu	286
Metoda Billingsa (owulacji)	288
Cykl miesięczkowy i płodność	289
Cykl miesięczkowy i objaw śluzu	290
Naprotechnologia	294
Literatura NPR	298
Organizacje naturalnego planowania rodziny (NPR)	300