

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Vorwort (Walter Trobisch) | 5 |
| Einleitung | 11 |
| Das Märchen des mehrfachen Eisprungs | 15 |
| 1. Kapitel: <i>Noch im Entwicklungsprozeß</i> Warum klappt es bei mir nicht? (23) | 23 |
| 2. Kapitel: <i>Ein allmählicher Lernvorgang</i> Mir war es am Anfang sehr zuwider (31) — Ich bin mit dieser Methode nicht sehr zufrieden (34) — Ich fand zu mehr innerer Freiheit (37) — Wir können doch die Strapazen der Enthalt- samkeit nicht ertragen! (41) | 31 |
| 3. Kapitel: <i>Madame, wir sind doch Menschen und keine Tiere!</i> (Ge- danken zur zeitweiligen Enthaltbarkeit) Es fällt uns recht schwer (53) — Hochzeitstermin nach dem Zy- klus? (55) — Erfahrungen, die für sich selber sprechen (56) | 53 |
| 4. Kapitel: <i>Schwangerschaft</i> Doch wenn sich mein Mann nicht an die sicher unfruchtbaren Tage hält (59) — Diesmal ließen wir es darauf ankommen (64) — Jedesmal heule ich, wenn die Periode einsetzt (68) — Mein Mann hätte Ihr Buch am liebsten verbrannt! (72) | 59 |
| 5. Kapitel: <i>Die Zeit nach der Entbindung</i> Wir sind alle ganz glücklich darüber (79) — Erste Hilfe für Still- willige (82) — Zeit des Stillens — Zeit des Sichfindens (82) — Kind oder Mann? (83) — Wir werden unser Kind stillen können! (86) — Ich bin endlich erwachsen geworden (86) — Auch ich wurde ganz still (87) | 79 |
| 6. Kapitel: <i>Übergang zur Selbstbeobachtung</i> nach der »Pille« (89) — Ich schluckte sie gehorsam, jedoch widerwillig (89) — Meine Periode war nur noch wenig bräun- | 89 |

| | |
|---|-----|
| licher Schleim (90) — ... und IUD (94) — Wir haben uns entschlossen, die Spirale einsetzen zu lassen (94) — ... nach dem IUD (Spirale) (96) | |
| 7. Kapitel: <i>Die Wechseljahre</i> | 103 |
| Die Wechseljahre sind kein Verlust (105) — Gebärmutterentfernung (106) — Gerade jetzt ist es am schönsten! (106) | |
| 8. Kapitel: <i>Sterilisation?</i> | 107 |
| Menschlicher Umgang mit der Fruchtbarkeit (108) — Der Sonderfall der Sterilisation (109) — Notsterilisation: Verantwortbare Verstümmelung (109) — Gefälligkeitssterilisation: Unverantwortbare Kurzsichtigkeit (109) — Dann kann nichts mehr passieren...? (110) — Was alles passieren kann (110) — Wenn schon, warum nicht der Mann? (113) — Heilsame Last (113) | |
| <i>Dr. Rötzers Anleitung zur Selbstbeobachtung</i> | 116 |
| Anhang a: Erste Anleitung zur Selbstbeobachtung der fruchtbaren Tage | 116 |
| Anhang b: Weiterführendes Merkblatt zur Selbstbeobachtung der fruchtbaren Tage | 121 |
| Anhang c: Über die Bedeutung der »trockenen Tage« | 125 |
| Anhang d: Die Auswertung des Zeichens S in Verbindung mit der Messung der Aufwachttemperatur | 127 |
| Anhang e: Anleitung zur Selbstuntersuchung des Zeichens S | 130 |
| Anhang f: Anleitung für das Verhalten nach der Entbindung | 132 |