

# 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