

INHALT

Ein persönliches Wort an den Leser 7

1. Teil

Mit Freuden Frau sein – und was der Mann dazu tun kann

Einführung: Die Selbstannahme als Aufgabe 11

Mitte im kreisenden Rad (11) Emanzipiert? (12) Sich selbst annehmen und lieben (15) Meinen Leib annehmen und lieben (19)

1. Kapitel: Von der Freude am Liebesakt 22

Freude – nur für den Mann? (22) – Pfeil und Spiegel (23) – Grasfeuer und Holzkohlenglut (24) – Planschbecken und Bergsee (26) – Der Kegelmuskel (30) – Eine ganz einfache Übung (32) – Frieden im Schoß der Frau (34) – Umhüllt und geborgen (36) – Beten bis in den Körper hinein (40)

2. Kapitel: Umgang mit Zyklus und Fruchtbarkeit 42

Die Blütezeit des Gartens (42) – Der Dirigent des Orchesters (43) – Hormone und Stimmungen (45) – Was man vom Eisprung wissen muß (48) – Hilfe für den Busch (50) – Nur für den Busch? (51) – Beschreibung der sympto-thermalen Methode (52) – Pluspunkte (57): 1. Hilfe zur Selbstannahme (56); 2. Vertiefung des Ein-Fleisch-Seins (57); 3. Bewußter Umgang mit der Fruchtbarkeit (58); 4. Selbständigkeit des Paares (59) – Künstliche Methoden (60) – Eine internationale Konferenz (64) – Manipulation oder Selbsterziehung (65)

3. Kapitel: Die schöne Zeit des Wartens auf das Kind 68

Gewißheit (68) – Geteilte Freude – geteilte Verantwortung (68) – Wie das Leben beginnt (70) – Die ersten Monate der

Schwangerschaft (72) – Die mittleren Monate der Schwangerschaft (74) – Die letzten drei Monate der Schwangerschaft (77)

4. Kapitel: *Die Geburt – ein Erlebnis des Paares* 80

Auf die Mütter hören (80) – Der emanzipierte Mann als Vater (80) – Reiseführer und Trainer (83) – Ziel der Reise: Schmerzarme Geburt (84) – Entspanntes Wandern (85) – Bergan (88) – Steilanstieg (92) – Hochebene (93) – Gipfelsturm (93) – Gipfelglück (94) – Abstieg (95) – Erlebnisse (96)

5. Kapitel: *Die mütterliche Kunst des Stillens* 99

Stillen – eine Lust (99) – Nichtstillen – Verarmung der Mutter (100) – Nichtstillen – Beraubung des Kindes (101) – Nichtstillen – Gefährdung der Gesellschaft (103) – Stillen im Krankenhaus (104) – Vorurteile (106) – Hilfen für Stillwillige (107) – Abstillen – auch eine Kunst (110) – Der »stillende Vater« (111) – Stillen und Empfängnisregelung (113) – Stillen und Beruf (114)

6. Kapitel: *Das Klimakterium – eine Chance zum Neuanfang* 117

Schlußwort zum ersten Teil 122

2. Teil

Fragen und Antworten um das Geheimnis der Fruchtbarkeit

Wichtige Einführung 123

Was ist Natürliche Empfängnisregelung? 124

Temperaturkurve und Selbstbeobachtung (126) – Aufwachtemperatur (126) – Technik des Messens (126) – Zeitpunkt des Messens (127)

Das Märchen des mehrfachen Eisprungs 128

<i>1. Kapitel: Noch im Entwicklungsprozeß</i>	134
Warum klappt es bei mir nicht? (134)	
<i>2. Kapitel: Ein allmählicher Lernprozeß</i>	141
Mir war es am Anfang sehr zuwider (141) – Ich bin mit dieser Methode nicht sehr zufrieden (144) – Ich fand zu mehr innerer Freiheit (147) – Wir können doch die Strapazen der Enthalt-samkeit nicht ertragen! (151)	
<i>3. Kapitel: Madame, wir sind doch Menschen und keine Tiere!</i> (Gedanken zur zeitweiligen Enthalt-samkeit)	163
Es fällt uns recht schwer . . . (163) – Hochzeitstermin nach dem Zyklus? (165) – Erfahrungen, die für sich selber sprechen (166)	
<i>4. Kapitel: Schwangerschaft</i>	169
Doch wenn sich mein Mann nicht an die sicher unfruchtbaren Tage hält . . . (169) – Diesmal ließen wir es darauf ankommen (174) – Jedesmal heule ich, wenn die Periode einsetzt (178) – Mein Mann hätte Ihr Buch am liebsten verbrannt! (183)	
<i>5. Kapitel. Die Zeit nach der Entbindung</i>	189
Wir sind alle ganz glücklich darüber . . . (189) – Erste Hilfe für Stillwillige (192) – Zeit des Stillens – Zeit des »Sichfindens« (193) – Kind oder Mann? (194) – Wir werden unser Kind stil-len können (196) – Ich bin endlich erwachsen geworden! (197) – Auch ich wurde ganz still (197)	
<i>6. Kapitel: Übergang zur Selbstbeobachtung</i>	200
. . . nach der »Pille« (200) – Ich schlucke sie gehorsam, jedoch widerwillig (200) – Meine Periode war nur noch wenig bräun-licher Schleim (201) – . . . und IUD (Spirale) (206) – Wir haben uns entschlossen, die Spirale einsetzen zu lassen (206) – . . . nach dem IUD (Spirale) (207)	

<i>7. Kapitel: Die Wechseljahre</i>	214
Die Wechseljahre sind kein Verlust (217) – Gebärmutterentfernung (217) – Gerade jetzt ist es am schönsten! (218)	
<i>8. Kapitel: Sterilisation?</i>	219
Menschlicher Umgang mit der Fruchtbarkeit (220) – Notsterilisation (221) – Gefälligkeitssterilisation (222) – Dann kann nichts mehr passieren...? (222) – Was alles passieren kann (223) – Wenn schon, warum nicht der Mann? (225) – Heilsame Last (225)	
Anhang	
<i>Dr. Rötzers Anleitung zur Selbstbeobachtung</i>	228
Anhang a: Erste Anleitung zur Selbstbeobachtung der fruchtbaren Tage	228
Anhang b: Weiterführende Anleitung zur Selbstbeobachtung der fruchtbaren Tage	233
Anhang c: Verfeinerte Beobachtung des Zeichens S	237
Anhang d: Die Auswertung des Zeichens S in Verbindung mit der Messung der Aufwachttemperatur	240
Anhang e: Anleitung zur Selbstuntersuchung des äußeren Muttermundes	243
Anhang f: Anleitung für das Verhalten nach der Entbindung	245
Anhang g: Überlegungen zur Zuverlässigkeit der symptomthermalen Methode	250
<i>Lesererfahrungen</i>	253
Zyklusveränderung durch Belastung? (253) – Der verhängnisvolle Tag des Eisprungs (254) – Überlegungen dazu (255)	
Weitere Hilfen für die Auslegung des Zyklus der Frau ...	259
Anmerkungen zum 1. Teil	261