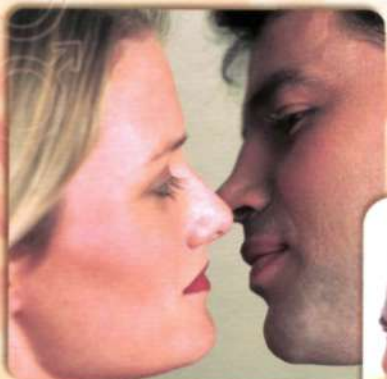




NAUJAS
GYVENIMO BŪDAS



Poroms

Kad džiaugtumėtės tvirtais,
visą gyvenimą trukšiančiais santykiais

Dr. Julian Melgosa ir Annette D. Melgosa



PUSLAPIS 10

Pirmas skyrius: Pora... anksčiau ir dabar

Svarbiausios šio skyriaus mintys apie poras... anksčiau ir dabar	12	Žmogui reikia meilės	18
Susituokti ar tiesiog gyventi kartu?	14	Šeimos kilmė	20
Dividendai susituokusioms poroms	16	Pora istorijos eigoje	22
		Namai: mūsų pirmoji mokykla	24



PUSLAPIS 26

Antras skyrius: Draugystė

Draugaujančios poros charakteristika	28	Temperamentas	36
Partnerio pasirinkimas	30	Vyras ir moteris: skirtumai	40
Kaip pažinti vienas kitą ir pasiruošti	34	Septyni pagrindiniai sėkmingos santuokos elementai	42
		Draugystės trukmė ir etapai	46



PUSLAPIS 48

Trečias skyrius: Jaunavedžiai

Poros kaip jaunavedžių charakteristika	50	Bendravimo menas	62
Vestuvės	52	Kaip išmokyti išklaudyti	68
Pareigų pasiskirstymas	54	Šeimos biudžetas	70
Lytinis gyvenimas šiame etape	58	Patvarių santykių formavimas	72
		Socialiniai santykiai ir laisvalaikis	74



PUSLAPIS 76

Ketvirtas skyrius: Kai gimsta vaikai

Vaikų susilaukusios poros charakteristika	78	Dialogo svarba	92
Atsakinga tėvystė	80	Vaikams augant	94
Šeimos planavimas	82	Paaugliai	96
Pirmagimis	84	Vertybių perteikimas	98
Pareigų perskirstymas	90	Seksualumas šiame etape	100

Penktas skyrius: Kai vaikai palieka namus

PUSLAPIS 102



Poros, kurios vaikai jau paliko namus, charakteristika	104
„Tuščio lizdo“ sindromas	106
Išėjus vaikams... šliekitės prie savo partnerio	108

Vidutinis amžius: krizės ir galimybės ..	110
Fiziologiniai ir sveikatos pasikeitimai ..	112
Brandžios poros intymus gyvenimas ...	116
Savigarba	118

Šeštas skyrius: Poros santykių krizė

PUSLAPIS 122

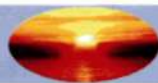


Pagrindinės skyriaus mintys apie poros santykių krizę	124
Nė visada būna lengva	126
Kaip spręsti konfliktus	128
Neištikimybė	130
Pavydas	132
Smurtas poroje	134

Lytiniai sutrikimai ir jų terapija	138
Kai užgriūva problemos	140
Skyrybos	142
Skirtumai ir kaip juos suderinti	148
Skyrybų pasekmės vaikams	152
Kaip bendrauti su buvusiu sutuoktiniu	154

Septintas skyrius: Senatvėje

PUSLAPIS 156



Pagyvenusios poros charakteristika	158
Planavimas išeiti į pensiją	160
Bendravimas su vaikais	164
Intymus gyvenimas	166
Puoselėkite savo partnerio savigarbą	168

Mūsų sveikata senstant	172
Kaip maitintis sulaukus senatvės	176
Sutuoktinio praradimas	178
Depresija po sutuoktinio mirties	180
Įmanoma vėl būti jaunam!	182

Pratarmė	8
Bibliografija	184
Abėcėlinė rodyklė	186
Iliustracijos	191