

TURINYS

Įvadas.....	6
I dalis. ANTROPOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO PAGRINDAI	9
1 skyrius. Žmogaus lytiškumo samprata.....	10
1.1. Žmogus – lytiškas asmuo.....	10
1.2. Žmogaus lytiškumo prasmė	12
1.3. Lytiškumo skleidimosi plotnės žmogiškojoje būtyje.....	17
1.4. Lytiškumo ir lytinio potraukio raiškos santykis	20
1.5. Vyro ir moters lytinio potraukio raiškos skirtumai	25
1.6. Skaistumas ir kūno kalba	26
2 skyrius. Atsakinga tėvystė (motinystė) ir biotechnologijos	32
2.1. Atsakingos tėvystės (motinystės) samprata.....	32
2.2. Santuokinio lytinio akto samprata.....	34
2.3. Vaisingumo pažinimo ir kontracepcijos moraliniai skirtumai.....	37
2.4. Reprodukcinį technologijų taikymo ir prokreacijos moralinis skirtumas	42
II dalis. PSICHOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO ASPEKTAI.....	49
3 skyrius. Santuoką laiminanti vaisingumo paslaptis.....	50
3.1. Gimties galia	50
3.2. Vaikai įprasmina tėvų meilę.....	51
3.3. Gausios šeimos privalumai.....	52
3.4. Susilaikymo psichologija.....	54
3.5. Mitas apie seksualinės išskrovos būtinybę	54
3.6. Susivaldymas natūraliai planuojant šeimą.....	58
3.7. Kas pajėgia susivaldyti? Apibendrinimas susivaldymo tema.....	61
4 skyrius. Psichologiniai ir dvasiniai natūralaus šeimos planavimo privalumai.....	64
4.1. Natūralaus šeimos planavimo privalumai.....	64
4.2. Mažesnis skyrybų dažnumas naudojant NŠP	67
4.3. Kaip įveikti sunkumus natūraliai planuojant šeimą	68

III dalis. BIOLOGINIAI VAISINGUMO PAŽINIMO PAGRINDAI.....	71
5 skyrius. Vyro ir moters prokreaciniai skirtumai	72
5.1. Žmogaus vaisingumo sistema	72
5.2. Moters vaisingumo sistema	74
5.3. Vyro vaisingumo sistema.....	83
5.4. Bendras sutuoktinių vaisingumas	86
6 skyrius. Menstruacinis ciklas ir vaisingumo požymiai	91
6.1. Menstruacinis ciklas.....	91
6.2. Gimdos kaklelio gleivės ir jų kitimai	97
6.3. Gimdos kaklelio kitimai ir jų stebėjimas	108
6.4. Bazinė kūno temperatūra	109
6.5. Papildomi požymiai.....	113
IV dalis. VAISINGUMO PAŽINIMAS IR ŠEIMOS PLANAVIMAS.....	117
7 skyrius. Šeimos planavimo samprata ir metodai	118
7.1. Šeimos planavimo samprata	118
7.2. Vaisingumo pažinimu pagrįstų metodų klasifikacija	120
7.3. Vaisingos fazės ribų nustatymas simptoterminiu metodu	121
8 skyrius. Viensimptomiai natūralaus šeimos planavimo metodai.....	132
8.1. Kalendorinis metodas.....	132
8.2. Temperatūrinis metodas	134
8.3. Billingso ovuliacinis metodas	136
8.4. Dviejų dienų metodas.....	140
8.5. Vaisingos fazės nustatymas instrumentiniu būdu	141
8.6. Vaisingumo pažinimo ir NŠP metodų veiksmingumas.....	143
V dalis. VAISINGUMO PAŽINIMAS IR MOTERS SVEIKATA.	
ŠEIMOS PLANAVIMAS NETIPINĖSE SITUACIJOSE.....	149
9 skyrius. Vaisingumo pažinimas netipinėse situacijose	150
9.1. Skirtingi menstruacinio ciklo tipai.....	150
9.2. Vaisingumo pažinimas kaip ligų prevencija.....	155
10 skyrius. Vaisingumo pažinimas ir šeimos planavimas po gimdymo	158
10.1. Maitinimo krūtimi svarba ir žindymo ypatumai	158
10.2. Laktacinės amenorėjos metodas.....	164
10.3. Vaisingumo atsinaujinimas ir šeimos planavimas po gimdymo	168

11 skyrius. Vaisingumo pažinimas ir hormoninė kontracepcija.....	172
11.1. Hormoninės kontracepcijos poveikis moters fiziologijai, vaisingumui ir embriono raidai	172
11.2. Hormoninių kontraceptikų poveikis renkantis vyrą	176
11.3. Šalutinis hormoninių kontraceptikų poveikis	178
11.4. Hormoninių kontraceptikų vartojimo apribojimai	181
11.5. Vaisingumo atsinaujinimas nustojus vartoti hormoninę kontracepciją	186
12 skyrius. Nevaisingumas ir siekis pastoti.....	192
12.1. Nevaisingumo apibrėžimas ir paplitimas	192
12.2. Nevaisingumo priežastys.....	193
12.3. Vaisingumo pažinimas ir nėštumo siekimas	198
13 skyrius. Vaisingumas prieš menopauzę.....	207
13.1. Vaisingumo požymių stebėjimas ir NŠP taikymas prieš menopauzę	209
Literatūra.....	211