

OBSAH

PŘEDMLUVA	7
SLOVO KE ČTENÁŘI	8
Úvod: SEBEPŘIJETÍ JAKO ÚKOL	10
Uprostřed točícího se kola	10
Emancipace?.....	10
Přijmout a milovat sám sebe.....	12
Přijmout a milovat své tělo	15
1. kapitola: O RADOSTI PŘI AKTU LÁSKY.....	18
Radost jen pro muže? (18) - Šíp a zrcadlo (19) - Hořčí tráva a žhavé uhlí (20) - Dětský bazén a horské jezero (21) - Kegelův sval (24) - Docela jednoduché cvičení (25) - Pokoj v klíně ženy (27) - Skryta a v bezpečí (29) - Modlitba až dovnitř těla (32)	
2. kapitola: ZACHÁZENÍ S CYKLEM A PLODNOSTÍ	34
Zahrada v květu (34) - Dirigent orchestru (35) - Hormony a nálady (36) - Co je třeba vědět o ovulaci (39) - Pomoc pro buš (40) - Jen pro buš? (42) - Popis teplotní metody (42) - Klady (44): 1. Pomoc k sebezpřijetí; 2. Prohloubení jed- noty; 3. Vědomé zacházení s plodností; 4. Samostatnost manželů - Umělé metody (48) - Mezinárodní konference (52) - Manipulace nebo výchova? (53)	
3. kapitola: KRÁSNÉ OBDOBÍ ČEKÁNÍ NA DÍTĚ.....	55
Jistota (55) - Sdílená radost - sdílená zodpovědnost (55) - Jak život začíná (57) - První měsíce těhotenství (58) - Střed těhotenství (60) - Poslední tři měsíce těhotenství (62)	
4. kapitola: POROD - MANŽELSKÝ ZÁŽITEK.....	65
Poslechněte matky (65) - Emancipovaný muž otcem (66) - Průvodce a trenér (68) - Cíl cesty: bezbolestný porod (69) - Uvolněné putování (70) - Vzhůru do kopce (73) - Strmý výstup (76) - Náhorní plošina (77) - Dosažení vrcholu (77) - Štěstí na vrcholu (78) - Sestup (78) - Zážitky (79)	

5. kapitola: KOJENÍ - MATEŘSKÉ UMĚNÍ.....	82
Kojení je radost (82) - Matka, která nekojí, ochuzuje sama sebe (83) - Matka, která nekojí, okrádá své dítě (84) - Matka, která nekojí, ohrožuje společnost (85) - Nemocnice, které nepřejí kojení (86) - Předsudky (88) - Pomoc těm, kdo chtějí kojit (89) - Odstavit je také umění (91) - Kojící otec (92) - Kojení a regulace početí (93) - Kojení a zaměstnání (94)	
6. kapitola: KLIMAKTERIUM - PŘÍLEŽITOST K NOVÉMU ZAČÁTKU	97
SLOVO ZÁVĚREM.....	101