

|                                                                             |    |
|-----------------------------------------------------------------------------|----|
| Předmluva . . . . .                                                         | 11 |
| Úvod . . . . .                                                              | 13 |
| I. Střídání plodných a neplodných období ženy .                             | 15 |
| 1. Pohlavní ústrojí ženy . . . . .                                          | 15 |
| 2. Menstruační cyklus ženy . . . . .                                        | 21 |
| 3. Změna bazální teploty během menstruačního<br>cyklu . . . . .             | 23 |
| II. Určení plodných a neplodných období teplotní<br>metodou . . . . .       | 25 |
| 1. Výpočet doby nejvhodnější k početí . . . . .                             | 27 |
| 2. Přísná forma teplotní metody . . . . .                                   | 28 |
| 3. Volnější forma teplotní metody . . . . .                                 | 29 |
| 4. Pozorování nepřímých známek ovulace . . . . .                            | 31 |
| III. Průběh křivky bazální teploty . . . . .                                | 33 |
| 1. Pravidelný průběh křivky bazální teploty . . . . .                       | 33 |
| 2. Neobvyklý průběh křivky bazální teploty . . . . .                        | 35 |
| 3. Křivka bazální teploty v těhotenství . . . . .                           | 39 |
| 4. Křivka bazální teploty po porodu . . . . .                               | 40 |
| 5. Křivka bazální teploty v období přechodu . . . . .                       | 41 |
| IV. Pravidla měření teploty . . . . .                                       | 43 |
| Kdy se má začít s měřením bazální teploty? . . . . .                        | 45 |
| Je třeba měřit bazální teplotu opravdu denně? . . . . .                     | 46 |
| V. Vedení záznamů . . . . .                                                 | 47 |
| VI. Námitky proti teplotní metodě . . . . .                                 | 55 |
| 1. Teplotní metoda je nespolehlivá . . . . .                                | 55 |
| 2. V cyklu ženy může dojít k druhé ovulaci . . . . .                        | 57 |
| 3. Teplotní metoda je nepřirozená . . . . .                                 | 58 |
| 4. Teplotní metoda je příliš složitá . . . . .                              | 59 |
| VII. Kombinace teplotní metody s jinými způsoby<br>zábrany početí . . . . . | 61 |
| VIII. Proč nedoporučujeme metodu kalendářní? . . . . .                      | 63 |
| Závěr . . . . .                                                             | 65 |

|                                   |    |
|-----------------------------------|----|
| Doslov k prvnímu vydání . . . . . | 67 |
| Doslov k druhému vydání . . . . . | 69 |
| Literatura . . . . .              | 71 |
| Seznam vyobrazení . . . . .       | 73 |
| Rejstřík . . . . .                | 75 |