

SPIS TRESCI

ROZDZIAŁ 1

Antykoncepcja wczoraj, przedwczoraj i
zawsze 9

ROZDZIAŁ 2

Metody naturalne 25

Cykl miesięczny 29 Antykoncepcja
naturalna 40

ROZDZIAŁ 3

Mechaniczne środki antykoncepcyjne 65

Prezerwatywa: historia olśniewającej kariery 69

ROZDZIAŁ 4

Środki plemnikobójcze, czyli chemiczne
preparaty dopochwowe 87

ROZDZIAŁ 5

Pigułka antykoncepcyjna 103 Jak działa pigułka
108

Jak stosować pigułkę 130

Minipigułka 139

Antykoncepcja postkoitalna 143

ROZDZIAŁ 6

Spirale, czyli wewnątrzmaciczne wkładki
antykonieczne 157 Jak działa wkładka 161 Jaką
wkładkę wybrać i jak jej używać 166 Kto może
stosować spiralę 167

ROZDZIAŁ 7

Metody i środki niedostępne w Polsce 179

ROZDZIAŁ 8

Antykoncepcja przyszłości 191

ROZDZIAŁ 9

Antykoncepcja i AIDS 199

ROZDZIAŁ 10

Co wybrać 209

Spis zarejestrowanych i dostępnych w Polsce środków
antykoniecznych 223
Bibliografia 227