



PUSLAPIS 10

Pirmas skyrius: Pora... anksčiau ir dabar

Svarbiausios šio skyriaus mintys apie poras... anksčiau ir dabar	12
Susituokti ar tiesiog gyventi kartu?	14
Dividendai susituokusioms poroms	16

Žmogui reikia meilės	18
Šeimos kilmė	20
Pora istorijos eigoje	22
Namai: mūsų pirmoji mokykla	24



PUSLAPIS 26

Antras skyrius: Draugystė

Draugaujančios poros charakteristika	28
Partnerio pasirinkimas	30
Kaip pažinti vienas kitą ir pasiruošti	34

Temperamentas	36
Vyras ir moteris: skirtumai	40
Septyni pagrindiniai sėkmingos santuokos elementai	42
Draugystės trukmė ir etapai	46



PUSLAPIS 48

Trečias skyrius: Jaunavedžiai

Poros kaip jaunavedžių charakteristika	50
Vestuvės	52
Pareigų pasiskirstymas	54
Lytinis gyvenimas šiame etape	58

Bendravimo menas	62
Kaip išmokti išklaudyti	68
Šeimos biudžetas	70
Patvarių santykių formavimas	72
Socialiniai santykiai ir laisvalaikis	74



PUSLAPIS 76

Ketvirtas skyrius: Kai gimsta vaikai

Vaikų susilaukusios poros charakteristika	78
Atsakinga tėvystė	80
Šeimos planavimas	82
Pirmagimis	84
Pareigų perskirstymas	90

Dialogo svarba	92
Vaikams augant	94
Paaugliai	96
Vertybių perteikimas	98
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

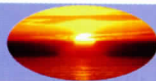


Pagrindinės skyriaus mintys apie poros santykių krizę	124
Nė visada būna lengva	126
Kaip spręsti konfliktus	128
Neištikimybė	130
Pavydas	132
Smurtas poroje	134

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