

# OBSAH

Předmluva . . . . .	5
<b>I. Dospíváte v muže . . . . .</b>	<b>7</b>
Rychlý vývoj — Ústup dětství — Přejchod do dospělosti — Vztah k přírodě — K umění — Ke sportu — Ke kolektivu —	
<b>II. Dospělý muž a žena . . . . .</b>	<b>11</b>
Společný život — Láska — Rozdílné úkoly — Mateřství — Historický vývoj vztahů mezi mužem a ženou — Za kapitalismu — Nedůstojné postavení žen v měšťácké společnosti — Socialistický řád — Přežitky —	
<b>III. Žena — matkou . . . . .</b>	<b>15</b>
Touha po dítěti — Očekávání dítěte — Jeho narození — Kojení a opatrování dítěte — Příprava pro mateřství — Dívčí dospívání — Dokončení vývoje — Ženská krása a půvab —	
<b>IV. Jak vzniká láska . . . . .</b>	<b>19</b>
Upoutání a láska — Zájmy dívek — Úspěchy chlapců u dívek — Zvláštní zájmy — Přírozený výběr partnera — Bližší poznání — Představy o partneru — Osobní zkušenosti — Snaha dělat dojem — Dobré a špatné následky — Okázalá nestydatost — Zdravý stud — Láska vzpruhou — Prohlubování lásky — Význam pro děti — Zamilování připravuje nový domov —	
<b>V. Mužské dospívání . . . . .</b>	<b>27</b>
Vznik lidského života — Zárodečné buňky — Ženské ústrojí — Oploďnění vajíček u ryb — U člověka — Vývoj zárodku — Přejchod na svět — Tvorbá semene — Jeho vyprazdňování — Poluce — Nebát se jich — Hygiena předkožky — Kukla-fimosa — Španělský límec — Zabránění častým polucím — Nestyďte se za poluce — Odměšek z podráždění —	



<b>VI. Poruchy dospívání . . . . .</b>	<b>36</b>
Vliv hypofyzy — Řízena z mozku — Doba dospívání — Mnohostranný vliv hypofyzy — Účinek mužských hormonů — Slabý pohlavní vývoj — Nemužnost — Předčasné dospívání — Obojetnost pohlavní — Nesprávné vyústění — Nesestouplé žlázy —	
<b>VII. Sebeukájení . . . . .</b>	<b>40</b>
Onanie — Následky? — Ubírá čas a síly — Nedokonalé uspokojení — Prázdné opojení — Náruživost — Vliv samotářství — Odvracení od náruživosti — Životospráva — Dráždivé řeči a představy — Odvrat k užitečné činnosti — Vzájemná onanie — Homosexualita —	
<b>VIII. Dobrodružství se ženami a pohlavní nemoci . . . . .</b>	<b>45</b>
Dobrodružnost v mládí — Předsudky — Zdrženlivost neškodí — Následky neukázněnosti — Pohlavní nemoci — Kapavka — Léčení — Syfilis — Následky příjice — Léčení — Nebýt lehkomyšlný! — V pochybnostech k lékaři! — Následky pro život —	
<b>IX. Předčasné sexuální soužití . . . . .</b>	<b>50</b>
Zamilování — Příprava do života — Nezanedbávat povinnosti a vývoj — Vzestup imponuje — Láska na scestí — Následky soužití — Bránění početí — Nespolehlivost — Narušený vývoj — Potrat a jeho následky —	
<b>X. Zdrženlivost neškodí . . . . .</b>	<b>54</b>
Stanovisko vychovatelů — Stanovisko lékařské — Životospráva — Alkohol — Výživa — Spánek — Práce — Rekreace — Sebeovládání —	
<b>Závěr . . . . .</b>	<b>59</b>
Buďte opravdovými muži!	