

## OBSAH

### *I. Život a jeho vznik . . . . .* 9

Život dává život. - Vývoj zárodku nového živého tvora. - Buňka základem života. - Vývoj jednobuněčných tvorů. - Zárůdečné buňky vyšších tvorů. - Oplození a jeho příprava. - Příprava nového lidského pokolení. - Význam sexuality.

### *II. Mužské pohlaví . . . . .* 29

Pohlavní ústrojí. - Zárůdečné žlázy. Sestup varlat. - Nadvarlata. Chámovody. Váčky semenné. Předstojná žláza. Žlázy trubice močové. - Ztopoření. - Polluce. Strach o zdraví a čest. Boj proti pollucím. Příliš časté polluce. Předkožka. Kukla. Životospráva. - Sebeukájení. Náru-

živost onanistická. Následky onanie. Sebeovládání. - Zdrženlivost nevadí. Styky s prodejnými ženami. - Pohlavní nemoci. Nezanedbat v začátcích. Nebezpečnost. Léčitelnost. - Nezkazit si budoucnost!

*III. Mužnost . . . . . 49*

Celkové tělesné dospívání. - Příprava k mužství v dětských hrách. - Mužské poslání. - Vzory mužnosti. - Cíle. Výchova. Training. Životospráva. Otuzování. Sport. - Rozmazlenost. - Sportovní duch. Rytířskost. Mužné sebevědomí. - Poměr k ženám. Ženské poslání. Rozuměti ženám. - Citové připoutání. Smyslné vydražďování. Stud. - Poyznášejíci zanícení. Lidská důstojnost. - Dolů strhující hesla. - Čistý poměr k životu.

*Závěr.*

Radostný život! . . . . . 67  
Upozornění rodičům . . . . . 71