

Obsah

Předmluva	5
I. Dospíváte v muže	8
Rychlý vývoj — Ústup dětství — Přejchod k dospělosti — Vztah k přírodě — K umění — Ke sportu — Ke kolektivu —	
II. Dospělý muž a žena	13
Společný život — Láska — Rozdílné úkoly — Mateřství — Historický vývoj vztahů mezi mužem a ženou —	
III. Žena — matkou	18
Touha po dítěti — Očekávání dítěte — Jeho narození — Kojení a opatrování dítěte — Příprava pro mateřství — Dospívání — Dokončení vývoje — Kouzlo ženy —	
IV. Jak vzniká láska	23
Upoutání a láska — Zájmy dívek — Úspěchy chlapců u dívek — Zvláštní zájmy — Přirozený 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 připravují nový domov —	
V. Vznik lidského života	32
Zárodečné buňky — Ženské ústrojí — Oplodnění vajíček u nižších živočichů — U člověka — Vývoj zárodku — Příchod na svět —	
VI. Dospíváte v muže	38
Tvorba semene — Jeho vyprazdňování — Poluce — Hygiena předkožky — Kukla-fimóza — Španělský límec — Zabránění častým polucím — Nestyďte se za poluce — Odměšek z podráždění —	

VII.	Poruchy dospívání	44
	Vliv hypofýzy — Řízena z mozku — Doba dospívání — Mnohostranný vliv hypofýzy — Účinek mužských hormonů — Slabý pohlavní vývoj — Nemůžnost — Předčasné dospívání — Pohlavní obojetnost — Nesprávné vyústění — Nesestouplé žlázy —	
VIII.	Sebeukájení	50
	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 —	
IX.	Dobrodružství se ženami a pohlavní nemoci .	57
	Dobrodružství v mládí — Předsudky — Zdrženlivost neškodí — Následky neukázněnosti — Pohlavní nemoci — Kapavka — Léčení — Syfilis — Následky příjice — Léčení — Nebýt lehkomyšlný! — V pochybnostech k lékaři! — Následky pro život —	
X.	Předčasné sexuální soužití	65
	Zamilování — Příprava do života — Nezadbávat povinnosti a vývoj — Vzestup imponuje — Láska na scestí — Následky soužití — Bránění početí — Nespolehlivost — Narušený vývoj — Potrat a jeho následky —	
XI.	Zdrženlivost mladým lidem neškodí	71
	Stanovisko vychovatelů — Stanovisko lékařské — Životospráva — Alkohol — Výživa — Spánek — Práce — Rekreační — Sebeovládání —	
	Závěr	79
	Bud'te opravdovými muži!	