

OBSAH

Předmluva	7
I. Ženství (Josef Hynie)	9
Dívčí dospívání.	11
Tělesné změny. Žlázy řídící vývoj. Měsíčky. Duševní dospívání. Příprava pro zaměstnání. Poměr k přírodě. Poměr k umění. Poměr ke sportu. Poměr ke kolektivu.	
Jak vzniká láska	14
Zamilování. Přírodní zákony. Zděděné instinkty. Přirozený výběr. Hodnotný muž. Ženská krása a půvab. Od upoutání k lásce. Podmíněnost zkušenostmi. Posuzování partnera. Bližší poznávání a vzájemný vliv. Předpoklady lásky. Šťastná a nešťastná láska. Vliv do budoucna. Zvláštnosti. Postoj k lásce. Předpoklady pro lásku. Nevynucovat lásku. Žárlivost. Samolibost.	
Dospělá žena a muž.	21
Život v manželství. Život v páru u zvířat. Příprava pro mateřství. Touha po mateřství. Mateřské instinkty. Vývoj k otcovství. Rovnoprávnost manželů. Dřívější společenské řády a postavení ženy v nich. Žena za kapitalismu. Žena za socialismu. Povinnosti k dětem. Přežitky z dřívějšíka. Povýšenost a vykořisťování. Opravdová láska.	
II. Ženské ústrojí a hygiena (Rudolf Peter)	27
Rodidla	29
Zevní rodidla. Vnitřní rodidla. Děloha. Vejcovody. Vaječníky.	
Uvolňování vajíček z vaječníku a měsíční krvácení	34
Žluté tělísko. Měsíčky. Menstruační cyklus.	
Oplození vajíčka — těhotenství — porod	36

Pohlavní zrání	38
Klidové období dětské. Doba zrání. Celkové změny.	
Druhotné pohlavní znaky	40
Ochlupení. Prsy. Oblé tvary. Pánev. Škodlivé vlivy.	
Dívka pubertální, dívka mladistvá a dospělá žena . .	42
Zrání. Změny v pochvě. Ochranné bakterie. Kyselé prostředí v pochvě. Prostředí nerušit. Děloha dětská. Děloha pubertální a panenská. Puberta. Zralost a mateřství.	
První měsíčky	47
Příprava poučením. Sledovat průběh. Počáteční obtíže. Kdy k lékaři.	
Krvácení mladistvých	50
Oslabování těla. Povaha krvácení.	
Průvodné úkazy při měsíčkách	52
Úkazy duševního života. Úkazy tělesné. Neléčit se po domácku.	
Poruchy měsíčků	54
Nepravidelnost. Vlivy nervové a duševní. Vlivy prostředí. Náchylnost.	
Bolesti při měsíčkách	56
Pocity při měsíčkách. Bolesti. Dbát o klid a teplo. Příčiny bolestí. Zakloněná děloha. Příčiny nesprávné polohy dělohy.	
Opožděné pohlavní zrání a puberta. Nedostavení se měsíčků	60
Různý věk zrajících. Vliv zrání na sebevědomí. Nesouměrné prsy. Opožděné zrání. Překážka odtoku krve.	
Pubertální výtok	63
Zvýšená vlhkost. „Bílý výtok“ je nesprávný název. S každým výtokem k lékaři.	

Každodenní péče o rodidla	65
<p>Nezbytnost čistoty. Nečistota, zápach a nákazy. Časté omývání. Péče o prsy. Omývání rodidel. Očista po močení a po stolici. Čistota rukou.</p>	
Péče o čistotu za menstruace	69
<p>Pověry o čištění ženy. Zápach krve. Vložky. Výměna vložek. Škodlivost ucpávek. Gumové kalhoty. Trvalé vložky. Omývání a sprchování při měsíčkách. Hygiena nervová a duševní. Sportovat s rozvahou. Netančit, nebdít, abstinence požitků.</p>	
Výtok z rodidel	74
<p>Přirozená ochrana rodidel. Zánět a výtok. Cizopasnici. Bičenka. Kvasinkovité mikroorganismy. Smíšené nákazy. Spálová nákaza. Střevní bakterie. Roupí. Muňky. Léčit jen lékařsky. Nákaza ohrožuje plodnost.</p>	
Očišťování po stolici	82
<p>Nákaza do rodidel. Nedokonalé očišťování. Nesprávné očišťování. Hygiena ležících nemocných. Správné očišťování.</p>	
Nákazy rodidel.	85
<p>Čistotnost při soužití. Pohlavní nemoci. Kapavka. Příjice-syfilis. Měkký vřed. Jiné způsoby nákazy. Povinnost léčit se. Léčitelnost pohlavních nákaz. Alkohol usnadňuje nákazu. Pohlavní kázeň. Panenská blána a její porušení. Oplodnění i nákaza zevním stykem. Nervové a mravní narušení. Zdravotní význam panenství.</p>	
III. Tělovýchova (Václav Šebek)	91
Úkoly a význam správné dívčí tělovýchovy i některé závady z jejího špatného řízení	93
<p>Úkoly dívčí tělovýchovy. Vývoj tělovýchovy. Tělesné rozdíly ženy a muže. Složitost ženské pohlavní činnosti. Všeobecné směrnice tělovýchovy dívek. Stanovisko k závodění. Tělovýchova z povolání. Tělovýchova opožděně zrajících. Pokyny pro cvičení. Zima. Odpočinek. Výživa. Oblek. Obuv. Podvazky. Břišní pás. Výběr cvi-</p>	

čení. Otázky měsíčků. Dobrý vliv cvičení. Přílišná námaha. Osvěžení pohybem. Působení chladu a horka. Plavání za menstruace. Hygienická opatření při tělovýchově. Pravidla tělovýchovy za menstruace. Tělovýchovou k ženskosti. Probuzení. Ranní cvičení. Soustředit na cvičení pozornost. Dechová cvičení vleže. Uvolnění kloubů. Protahování. Pohyby pánví. Dřepy. Ranní vyprázdnění. Kmihy končetinami. Dechová cvičení vstojе. Švihy. Uvolnění. Točení trupem. Držení těla. Chůze. Právo na ochranu v práci. Nošení břemen. Práce ve stoji. Práce vsedě. Hygiena na pracovišti.

IV. Chcete být v životě šťastny? (Josef Hynie) 135

Nejdůležitější zásady pro váš příští život 137

Význam kolektivu. Vzdělání a práce. Zdraví. Zdrženlivost. Lehkomyšlnost. Pohlavní nemoci. Lidská důstojnost. Nežádoucí početí. Přerušování těhotenství. Biologické poslání ženy. Příprava k němu.