

## Úvodem (11)

## I. DÍVKA SE PROMĚŇUJE V ŽENU

---

1. *Dívka se proměňuje v ženu* (17). Dívka a sex (19) — Problém rodiče (21) — Parta (23) — Platonická láska (24) — Taneční (24) — Je láska překážkou v plnění povinností? (25) — Čím se liší láska od zamilovanosti (25) — Milostné vyznání a jeho dnešní forma (26) — Kdy má dívka zahájit sexuální život (27)

## II. MOHLA BYS VYPADAT LÍP

---

1. *Poznejte svůj typ* (32). Jste mladá dívka (32) — První společenská událost, taneční (34) — Čistota je součástí kosmetiky (35) — Jste mladá žena (36) — Jste žena středního věku (37) — Jste plnoštíhlá (38) — Tři základní typy plnoštíhlých (40) — Věk a móda (41) — Umění nakupovat (43) — Nepodceňujte doplňky (44) — Jak zdobit oděv (47) — Jak je to s vaším prádlem (47) — Upravené ruce (48) — Několik rad od kadeřníka (49) — Líčení (50) — Účes, typ a brýle (52) — Bojujeme proti otylosti (53)

2. *Žena a sport* (57). Proč máme cvičit a sportovat (57) — Je žena slabší obdobou muže (57) — Jak cvičit a sportovat v kterém věku (58) — Jak se mohou uplatnit ženské zvláštnosti (60) — Čím je žena handicapována (61) — Sporty, které nejsou pro ženy (62) — Tělesná výchova napravuje a léčí (62) — Cvičení v těhotenství (63)

3. *Cvičením k sebedůvěře* (65). Co poškozují postavu (65) — Jak napravit zlozvyky (66) — Jak cvičit (67) — Na co cvičení vliv nemá (68)

4. *Společenské chování* (89). Co musím, co mohu a co nesmím (89) — Kázeň, základní princip etikety (90) — Jak se stát příjemnou společnicí (90) — Naše místo ve společnosti (92) — Pozdrav (93) — Představování (94) — Muž doprovází ženu (95) — Pozvání do společnosti (96) — Jak se chováme v restauraci (97) — V divadle nebo na koncertu (99) — Čím oplatit pozvání a několik úvah o dárcích (99) — Zaměstnaná žena (101) — Jak se chovat na pracovišti (102) — Oslavy se spolupracovníky (104) — ... a nakonec o flirtování (105)

## III. ŽENA A MUŽ

---

1. *Čím se od sebe lišíme a proč se máme tak rádi* (110). Co je to muž a jak s ním zacházet (112)

2. *Volba partnera* (117). Je láska čarování? (117) — Který je ten „pravý“ (119) — A naopak: jsem já ta „pravá“ (122) — Lidské chování jako pramen ne-

dorozumění (123) — Základní mezilidské vztahy a volba partnera (126) — Lásky na první pohled (129) — Strach ze samoty a panika zavřených dveří (131) — Mladá dívka a ženatý muž (132) — Lásky na základě společné práce partnerů (133) — Umění rozejít se (134) — Samota jako období tvůrčí práce na sobě (137)

3. *Umělé seznamování* (139). Problém osamělosti (139) — Sňatkový inzerát (140) — Seznamovací kanceláře (142) — Seznamování pomocí samočinného počítače (142) — Společná dovolená (143)

4. *Anatomie a fyziologie sexuálního života* (145). Osvobozený sex (145) — Co je slušné a co je neslušné (147) — Ženské pohlavní orgány (148) — Ženská vzrušivost a chladnost (151) — Panenská blána (152) — Vnitřní ženské pohlavní orgány (153) — Oplození (155) — Mužské pohlavní orgány (156) — Ejakulační reflex (158) — Velikost pohlavního údu a mužské sebevědomí (162) — Technika pohlavního styku (164) — Milostná předehra (165) — Polibek a dotykové podněty (167) — Fáze kopulatoční — soulož (169) — Polohy při souloži (170) — Tváří v tvář (171) — Polohy odvrácené, čili zezadu (174) — Pohyby při souloži (176) — Fáze uvolňovací (177)

5. *Antikoncepce* (179). Porodnost a antikoncepce (179) — Mechanické metody antikoncepce (183) — Nitroděložní antikoncepce (185) — Chemická antikoncepce (186) — Metoda plodných a neplodných dní (189) — Metoda měření bazální teploty (190) — Antikoncepce výplachem (192) — Přerušovaná soulož (192) — Sterilizace (193)

6. *Potrat* (195). Samovolný potrat (195) — Hrozící potrat a ohrožené těhotenství (196) — Umělé přerušování těhotenství (197)

#### IV. MANŽELSTVÍ

1. *Smysl manželství a rodiny* (204). Člověk jako vztah (204) — Jaká je skutečná láska (206) — Opravdové přátelství (208) — Partnerský vztah manželů (208) — Jaké je skutečné setkání (209) — Naprosté odhalení jednoho druhému je smyslem manželství (211) — Sjednání vyžaduje oboustranné úsilí (211) — Intimita jako dokonalý typ společenského bytí (212) — Smysl rodiny (213) — Dítě — transpersonální výraz manželské jednoty (214) — Otevřená rodina jako základní buňka společnosti (216) — Důsledná otevřenost vzájemného vztahu zaručuje jeho trvání (217)

2. *Psychologické problémy mladého manželství* (218). Manželství jako tvůrčí dílo (218) — Hrob romantické lásky (219) — Jak nepředělávat partnera k obrazu svému (220) — Instituce bezpečí a jistoty (223) — Nebezpečí obrácených rolí (224) — Jak pěstovat základní city a jak odstraňovat záporné (225) — Jsme opravdu nešťastní? (226) — Jaký jsem manžel a jaká jsem manželka (228) — Test pro ženy (230) — Test pro muže (231) — Láska a zevšednění (232) — Máš mne opravdu rád aneb o teroristech (233) — Láska a nevěra (235) — Dobré manželství a vnější nepřízeň (236) — Mlčení je zhoubnější než ostrá hádka (238)

3. *Mladá domácnost* (240). Lidé se dnes pro peníze neberou, ale rozvádějí (240) — Byt jako základní prostředek rodinného soužití (241) — Vytváření vlastního domova (243) — Pořadník velkých investic (244) — Kde ti lidé na to berou? (247) — My na dítě nemáme neboli ekonomická antikoncepce (250) — Výchova dítěte z hlediska ekonomického (251) — Žena v domácnosti (252) — Jak hospodaří početná rodina (254) — Denní režim početné rodiny (256) — Pochopení a pomoc nejbližšího okolí (258) — Soužití dvou generací (258) — Snacha a tchyně (261)

4. *Rozvod* (264). Lidé se odjakživa rozvádějí (264) — Rozvod z hlediska psychologa (265) — Kdy je rozvod oprávněný (266) — Nevěra jako důvod k rozvodu (267) — Duševní nemoc (269) — Opakovaný nebo chronický rozvod (270) — Děti z rozvedených manželství (271) — „Ne vlastní vinou rozvedení“ (273) — Právní úprava rozvodu v ČSSR (273) — Řízení o smíření manželů (274) — Řízení o rozvod (276) — Úprava vztahů rodičů a dětí v době po rozvodu (279) — Příspěvek na výživu rozvedeného manžela (282) — Změna jména v souvislosti s rozvodem (283) — Rozdělení majetku po rozvodu, užívání společného bytu (283)

## V. ŽENA SE STÁVÁ MATKOU

1. *Žena pracuje a rodí děti* (290). Mateřství jako způsob přesažení sebe sama (292) — Kdy bude žena emancipovaná (295)

2. *Mateřství očima gynekologa* (297). Kdy být matkou a jak se na to připravit (297) — Oplodnění (299) — Tělesné změny v těhotenství (300) — Jak žena pozná, že je těhotná (302) — Poradny pro těhotné (303) — Pravděpodobný den porodu (303) — První měsíce těhotenství (304) — Životospráva těhotné ženy (305) — Čeho se v těhotenství vyvarovat (306) — Užívání léků v těhotenství (306) — Péče o pravidelnou stolici (306) — Správné oblékání (307) —

Obuv těhotné ženy (308) — Péče o chrup (308) — Čerstvý vzduch, slunění (309) — Tělesná čistota (309) — Kosmetika těhotné ženy (310) — Sexuální život v těhotenství (310) — Tělocvik těhotné ženy (311) — Proč se rodí dvojčata (312) — Bude to chlapec nebo děvče? (314) — Jsou vlastnosti nebo choroby dědičné? (316) — Kolik váží novorozenec (317) — Kolik kilogramů přibírá na váze těhotná žena (318) — Poslední měsíce těhotenství (318) — Příprava na porod (319) — Porod (320) — První doba porodní (320) — Druhá doba porodní (322) — Třetí doba porodní (324) — Porod koncem pánevním (325) — Šestinedělí (326) — Změny na těle nedělky (327)

3. *Mateřství očima psychologa* (329). Porod z hlediska dítěte (329) — Jak se stává z manžela otec (331)

## VI. DÍTĚ

1. *Pět nejcennějších let* (338). Než se narodí (339) — Co potřebuje především (341) — Základní ladění dítěte (343) — Universita kojeneckého věku (345) — Citová jistota (346) — Dítě členem rodiny (349) — Cesta k samostatnosti (352) — Ono zlobí, neboli dětské návyky a zlovyky (353) — Ono nespí (355) — Zlobí s jídlem (359) — Společenské návyky (360) — Dětský vzdor (362)

2. *První rok života podrobněji* (365). Nechť všechno plyne volně (365) — Kojení (366) — Dětský pláč (369) — Houpání a koupání (370) — Vývojové fáze dítěte (372) — Tzv. kritická období (374) — Poruchy v chování malých dětí (375) — Dudlík (376) — Cvičení na nočník (376) — Dítě všechno zničí (379) — Období vzpoury a negace jako nutná fáze vývoje (379)

3. *Výchova v jeslích a v mateřské škole* (382). Jesle ano či ne? (382) — Kdy je nejlépe dát dítě do jeslí? (383) — Mají jesle nějaké výhody? (383) — Jesle, babička nebo paní k dítěti (384) — Mikrojesle (385) — Děti, které jesle nesnášejí (387) — Význam mateřské školky pro předškolní výchovu (388)

4. *Osamělá matka a její dítě* (389). Úplnost rodiny není zárukou úspěchu (389) — Nevýhody, s nimiž je nutno počítat (390) — Jak otce nahradit (393)

*Závěrem* (395)