

Předmluva 7

I. Dospíváte v muže 9

*Rychlý vývoj — Ústup dětství — Přejchod k dospělosti — Vztah k přírodě — Vztah k umění — Vztah ke sportu — Vztah 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 — Podmínky sblížení — Snaha dělat dojem — Dobré a špatné následky — Okázalá nestydatost — Zdravý stud — Láska vzpruhou — Prohlubování lásky — Význam pro děti — Zamilovaní připravují nový domov*

V. Vznik lidského života 32

*Zárodečné buňky — Ženské ústrojí — Oplodnění vajíček - u nižších savců - u člověka — Vývoj zárodku — Přejchod na svět — Citové pouto k dítěti*

VI. Dospíváte v muže 38

*Tvorba semene — Jeho vyprazdňování — Poluce — Hygiiena předkožky — Kukla-fimóza — Španělský límec — zabránění častým polucím — Nestyďte se za poluce — Odměšek z podráždění*

VII. Poruchy dospívání 44

*Vliv hypofyzy — Řízena z mozku — Doba dospívání —  
Mnohostranný vliv hypofyzy — Účinek mužských  
hormonů — Slabý pohlavní vývoj — Nemužnost —  
Předčasné dospívání — Pohlavní obojetnost — Nesprávné  
vyústění — Nesestouplé žlázy*

VIII. Sebeukájení 50

*Onanie — Následky? — Ubírá čas a síly — Nedokonalé  
uspokojení — Prázdné opojení — Náruživost —  
Životospráva — Dráždivé řeči a představy — Odvrat  
k užitečné činnosti — Vzájemná onanie — Homosexualita*

IX. Dobrodružství se ženami a pohlavní nemoci 56

*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 63

*Zamilování — Příprava do života — Nezanedbávat  
povinnosti a vývoj — Vzestup imponuje — Láska na  
scestí — Následky soužití — Bránění početí —  
Nespolehlivost — Narušený vývoj — Potrat a jeho následky*

XI. Zdrženlivost mladým lidem neškodí 68

*Stanovisko vychovatelů — Stanovisko lékařské —  
Životospráva — Alkohol — Výživa — Spánek — Práce —  
Rekreace — Sebeovládání*

Závěr 74

*Budte opravdovými muži!*