

# O B S A H

## ČÁST I.

Úvod . . . . .	3
Poznámka autorova . . . . .	5

### Sexuální harmonie a eugenika.

#### Kapitola I.

Na obranu pohlavní výchovy . . . . .	7
Změněný názor o pohlavní výchově . . . . .	7
Šťastné a nešťastné manželství . . . . .	8
Co je pohlaví? . . . . .	9
Pohlaví je více než něco anatomického a fyziologického . . . . .	9
Pohlaví není nic vulgárního ani nečistého . . . . .	11
Odfíkáání se pohlavního života . . . . .	12

#### Kapitola II.

Pohlavní výchova dětí . . . . .	13
Povinnosti rodičů k dětem . . . . .	16
Vliv časné pohlavní výchovy . . . . .	16
Z dítěte vychováváme důvěrníka . . . . .	19
Nevědomost většiny matek . . . . .	20
Rozmlouvání s dětmi o pohlaví . . . . .	20

#### Kapitola III.

Pohlavní orgány . . . . .	23
Mužské pohlavní orgány . . . . .	23
Ženské pohlavní orgány . . . . .	26
Děloha, vejcovody, vaječníky a zadní poševní stěna . . . . .	28

#### Kapitola IV.

Ovulace a oplození . . . . .	31
Normální ovulace . . . . .	32
Jak vzniká oplození . . . . .	34
Změny ve vajíčku po oplození . . . . .	35
Úkoly placenty (plodového lůžka) . . . . .	37
Vývoj embrya a plodu . . . . .	37
Doba trvání těhotenství . . . . .	38
Změny v děloze . . . . .	38
Volba vhodného druhá (vhodné družky) . . . . .	39
Manželství, která ztroskotávají . . . . .	39
Které věci má člověk vědět o svém milenci (své milence)? . . . . .	41
Zdravé a šťastné manželství . . . . .	43
Rodina snoubenky (snoubence) . . . . .	44

Otázka dětí . . . . .	44
Výchova a obchod . . . . .	45
Soujem „matka“ . . . . .	47
Osobní zvyky snoubenky (snoubence) . . . . .	49
Přátelé snoubenců a přítelkyně snoubenky . . . . .	49
Manželství mezi bratřenci a sestřenicemi . . . . .	50
Příčiny nemohoucnosti oplodnění . . . . .	50
Přirozené, chemické a mechanické prostředky k zabránění těhotenství . . . . .	52
Pohlavní styk . . . . .	63
Hrdinky, kterým se nedostalo žádných poct . . . . .	64
Sexuální tragedie v dětství . . . . .	66
Provádění manželských styků . . . . .	67
Umění početí . . . . .	67
Nemorálnost výstředností . . . . .	69
Zachování pohlavní energie . . . . .	70
Anatomie a fyziologie pohlavních orgánů . . . . .	71
Soulož (coitus) . . . . .	72
Fyziologie soulože . . . . .	72
Vyjádření vášnivě lásky . . . . .	74
Těm, kdož by měli praktikovati kontrolu početí . . . . .	76
Rozmnožovati se mají jen zdatní . . . . .	77
Manželova funkce dvoření před aktem . . . . .	79
Manželčina funkce milostné odezvy . . . . .	81
Proč ženy byly podřízené a bezprávné . . . . .	82
Úplná rovnocennost mezi manželem a manželkou . . . . .	83
Nové lidské pokolení . . . . .	84
Žádoucí pohlavní styk . . . . .	84
Sexuální energie . . . . .	86
Odstranění bázně z pohlaví . . . . .	87
Odpor vůči pohlavnímu aktu . . . . .	88
Nemorálnost skrývání a zdržování vědomostí o kontrole početí . . . . .	89
Mužové, kteří se žení v nevědomosti . . . . .	90
Pohlaví podnětem k manželskému soužití . . . . .	91
Mají manželé spát spolu v téže lůžku? . . . . .	93
Přípravy pro prvorozené dítě . . . . .	93
Odstranění porodních bolestí . . . . .	95
Jednoženství anebo volná láska . . . . .	96
Je rozvod lékem proti špatnému manželství? . . . . .	97
Dědičné sklony . . . . .	98
Omezení populace . . . . .	99
„Boží dopuštění“ a kontrola početí . . . . .	100
Neomezené plození zahrnuje v sobě existenční zápas . . . . .	101
Manželství rozkoší a radostí až do smrti . . . . .	101
Zvláštní zakončení . . . . .	102
Láska, její výsady a práva . . . . .	105
Láska začíná jedině manželstvím . . . . .	107
Choroby způsobené nedostatkem lásky . . . . .	110
Zkouška lásky . . . . .	111
Jsme stále ještě obětí předsudků! . . . . .	111
Nevědomí manželé . . . . .	112
Láska je význačně lidským citem . . . . .	113
Je nutno, aby manželství ukončilo sportovní kariéru mužovu? . . . . .	113
Mnoho sportovců se manželstvím zničí . . . . .	114
Zprzněná pohlaví je degradující . . . . .	114
Strach zodpovědný za přílišné hovnění rozkoším . . . . .	114

Jak vyléčiti výstřednost pohlavních požitků . . . . .	115
Zdraví v manželství závisí na životě lásky . . . . .	116
Potřeba lásky pro muže celý den pracujícího . . . . .	118
Milovati znamená mítí úspěch v práci . . . . .	118
Je manželství obchodem? . . . . .	119
Muž je bez manželky neúplný . . . . .	119
Ruku v ruce v bitvě života . . . . .	119
Děti jen tehdy, jsou-li žádány . . . . .	120
Vzájemné poznání manželů . . . . .	120
Jak učinit manželství šťastným . . . . .	120
Pohlavní činitel v manželském životě . . . . .	121
Je láska sexuální? . . . . .	121
Perversní představy o pohlaví . . . . .	122
Málo lidí zakouší vše zaplavující vášeň lásky . . . . .	122
I zákon spočívá na pověře . . . . .	123
Manželé, kteří neznají, co je to pohlavní láska . . . . .	123
Manželství je vybudováno nebo zmařeno již v mládí . . . . .	124
Pohlavní výchova má být vědeckou . . . . .	124
Vývoj života . . . . .	125
Rozplozování je projevem nesmrtelnosti . . . . .	126
Zabránění škodlivým pokušením . . . . .	126
Manželství ztroskotá následkem nemravnosti v mládí . . . . .	127
Pohlavní abnormality začínají v mládí . . . . .	128
Kam předčasné zlozvyky mohou zavéstí . . . . .	129
Uspokojení duše . . . . .	130
Je vášeň dosvědčením lásky? . . . . .	130
Různé druhy lásky . . . . .	131
Když plamen vášně zhasne . . . . .	131
Co je to úplná dospělost? . . . . .	132
Jak může láska ztroskotati . . . . .	133
Nenazývejte to láskou! . . . . .	134
Byl Hight pokrytce? . . . . .	135
Pohlavní činitel . . . . .	135
Mnoho zločinů má původ v pohlavnosti . . . . .	136
Zachování lásky . . . . .	137
Milostné dvoření jako psychická příprava . . . . .	139
Právo ženy na pohlavní ukojení v lásce . . . . .	143
Pohlavní spojení . . . . .	143
Vzájemnost ve stycích pohlavních . . . . .	145
Jak časté mají být pohlavní styky? . . . . .	147
Nepřekonatelná pohlavní chladnost a jak ji přemoci? . . . . .	150
Milostné dvoření a milenci v manželství . . . . .	152
Žárlivost . . . . .	154
Pohlavní styk jen za účelem plození . . . . .	155
Hygiena těhotenství . . . . .	156
Známky těhotenství . . . . .	157
Jak se vyvíjí dítě v těle matčině a jak se to pozná? . . . . .	158
Pohlavní láska a ostatní výrony pohlavního pudu v duševním životě člověka . . . . .	160
Láska — umění a — pornografie . . . . .	180
Přehled a pohled do budoucna . . . . .	184
Dějiny pohlavního života v manželství . . . . .	194
Váha mozku podle plemene a pohlaví . . . . .	194
Původ manželství . . . . .	195
Stáří manželství . . . . .	196
Posudek učení o promiskuitě . . . . .	196
Manželství a bezmanželství . . . . .	198
Zakomčení . . . . .	199

## ČÁST II.

### Anatomie člověka.

Definice člověka . . . . .	203
Buněčná základna člověka . . . . .	206

### Lidská anatomie.

Soustava kostrová neboli skeletní . . . . .	209
Ústrojí svalové čili svalstvo . . . . .	214
Soustava oběhu krevního . . . . .	216
Soustava nervová . . . . .	218
Ústrojí trávicí a zažívací . . . . .	221
Ústrojí dýchací . . . . .	223
Ústrojí vyměšovací . . . . .	225
Mužské pohlavní ústrojí . . . . .	226
Ženské pohlavní ústrojí . . . . .	226
Zlázy s vnitřním vyměšováním . . . . .	228

### Lidské tělo v obrazech.

Lidská kostra	
Uložení svalstva na zadní straně lidského těla	
Uložení svalstva na přední straně lidského těla	
Nervová soustava	
Hlava (střední řez)	
Spodina mozková. — Spodní část lebeční	
Schema oběhu krevního	
Soustava oběhu krevního (krevní cevy)	
Srdce	
Soustava oběhu krevního v hlavě	
Útroby hrudní a břišní (první vrstva)	
Útroby hrudní a břišní (druhá vrstva)	
Útroby hrudní a břišní (třetí vrstva)	
Útroby hrudní a břišní (čtvrtá vrstva)	
Roura trávicí	
Průřez krku	
Ústa a krajina čelistní (dutina ústní)	
Dolní a horní čelist	
Průřez krku (věncový)	
Lidské ucho	
Levé lidské oko	
Močopohlavní orgány mužské	
Močopohlavní orgány ženské	
Močopohlavní orgány ženské (těhotenství v první době)	
Močopohlavní orgány ženské (těhotenství na konci lhůty)	
Kůže	
Závěr anatomie	

## ČÁST III.

### Odborná část pro ženy.

Tabulka k vypočítání doby trvání těhotenství . . . . .	289
Měsíční období oplodnění a neplodná období . . . . .	290
Dědičný původ . . . . .	307
Bude někdy tvořiti plození vědu v lidské osobě, stejně jako je nyní umělý chov plemene nižších zvířat? . . . . .	307