

OBSAH

Předmluva	7
I. Ženství (Josef Hynie)	9
Dospívání dívky	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. 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	22
Život v manželství. Život v páru v přírodě. 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 dřívějška. 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	43
Zrání. Změny v pochvě. Ochranné bakterie. Kyselé prostředí v pochvě. Děloha dětská. Děloha pubertální a panenská. Puberta. Zralost a mateřství.	
První měsíčky	49
Příprava poučením. Sledovat průběh. Počáteční obtíže. Kdy k lékaři?	
Krvácení mladistvých	52
Oslabování těla. Povaha krvácení.	
Průvodné úkazy při měsíčkách	54
Neléčit se po domácku.	
Poruchy měsíčků	56
Nepřavidelnost. Vlivy nervové a duševní. Vlivy prostředí. Náchyllost.	
Bolesti při měsíčkách	58
Pocity při měsíčkách. Bolesti. Dbát o klid a teplo. Příčiny bolesti. Nesprávná poloha dělohy.	
Příčiny nesprávné polohy dělohy.	
Opožděné pohlavní zrání a puberta. Nedostavení se měsíčků	62

Různý věk zrajících. Vliv zrání na sebe-
vědomí. Nesouměrné prsy. Opožděné zrání.
Překážka odtoku krve.

Pubertální výtok 65

Zvýšená vlhkost. „Bílý výtok“ je nesprávný
název. S každým výtokem k lékaři.

Každodenní péče o rodidla 68

Nezbytnost čistoty. Nečistota, zápach a
nákazy. Časté omývání. Péče o prsy. Omý-
vání rodidel. Očista po močení a po stolici.
Čistota rukou.

Péče o čistotu za menstruace 72

Pověry o čištění ženy. Zápach krve. Vložky.
Výměna vložek. Škodlivost poševních ucpá-
vek. Gumové kalhotky. Trvalé vložky. Omý-
vání a sprchování při měsíčkách. Hygiena
nervová a duševní. Sportovat s rozvahou.
Netančit, nebdít, abstinence požitků.

Výtok z rodidel 77

Přirozená ochrana rodidel. Zánět a výtok.
Cizopasníci. Bičenka. Kvasinkové mikro-
organismy. Smíšené nákazy. Spálová ná-
kaza. Střevní bakterie. Roupi. Muňky. Léčit
jen lékařsky. Nákaza ohrožuje plodnost.

Očišťování po stolici 86

Nákaza do rodidel. Nedokonalé očišťo-
vání. Nesprávné očišťování. Hygiena leží-
cích nemocných. Správné očišťování.

Nákazy rodidel 89

Čistotnost při soužití. Pohlavní nemoci.
Kapavka. Příjice-syfilis. Měkký vřed. Jiné
způsoby nákazy. Povinnost léčit se. Léči-
telnost pohlavních nákaz. Alkohol usnad-
ňuje nákazu. Pohlavní kázeň. Panenská

blána a její porušení. Oplodnění i nákaza zevním stykem. Nervové a mravní narušení. Zdravotní význam panenství.

III. Tělovýchova (Václav Šebek) 97

Úkoly a význam správné dívčí tělovýchovy i některé závady z jejího špatného řízení 99

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 a pohlavně nevyhraněných. Pokyny pro cvičení. Odpočinek. Výživa. Oblek. Obuv. Podvazky. Výběr cvičení. Cvičení za menstruace. Přílišná námaha. Osvěžení pohybem. Působení chladu a horka. Plavání za menstruace. Hygienická opatření při tělovýchově. Pravidla tělovýchovy za menstruace. Tělovýchovou k ženskosti. Probuzení. Ranní vyprázdnění. Ranní cvičení. Dechová cvičení vleže. Uvolnění kloubů. Protahování. Pohyby pánví. Dřepy. Kmihy končetinami. Dechová cvičení vstoje. Švihy. Uvolnění. Točení trupem. Držení těla. Chůze. Právo na ochranu v práci. Nošení břemen. Práce vstoje. Práce vsedě. Hygiena na pracovišti.

IV. Chcete být v životě šťastny? (Josef Hynie) 145

Nejdůležitější zásady pro váš příští život . . . 147

Význam kolektivu. Vzdělání a práce. Zdraví. Zdrženlivost. Lehkomyšlnost. Pohlavní nemoci. Lidská důstojnost. Nežádoucí počty. Přerušování těhotenství. Biologické poslání ženy.