

OBSAH

Úvod	5
Předsudky a nesprávné názory na sexuální život	7
Starověk	7
Středověk a novověk	8
Moderní doba	9
Psychohygiena sexuálního života mládeže	11
Sexuální výchova mládeže	11
Sexuální poučování dětí	11
Kdy je správné dítě sexuálně poučit	12
Informace musí být vždy pravdivé	12
Kdo má děti poučovat	13
Chování dospělých při poučování	13
Poskytnout dítěti odpovědi úměrné jeho vývoji a rozumové úrovni	15
Zásady sexuální výchovy mládeže v době puberty	16
Neprobouzet sexuální život	16
Nezbytnost určité zdrženlivosti v sexuálním životě	17
Sublimace pohlavního pudu	18
Neoddělitelnost vyšších citů a pohlavního pudu	18
Odpovědnost v sexuálním životě	19
Výchova koedukační metodou	20
Sexualita mládeže	20
Projevy sexuality u dívek	21
Menstruace	21
Noční orgasmus u žen	22
Projevy sexuality u chlapců	22
Poluce	22
Noční a ranní ztopoření (erekce)	24
Projevy sexuality společné oběma pohlavím	24
Erotické sny	24
Onanie	25
Nadměrná pohlavní vzrušivost	29
U mužů	29
U žen	33
Sexuální hra, sexuální praktiky a styky	33
Úloha rodiny ve vývoji sexuálního postoje dětí a mládeže	38
Úloha citového vztahu mezi rodiči při formování sexuálních postojů dětí	39

Vliv citového vztahu rodičů k dětem na vytváření sexuálních postojů dětí	40
Vytváření nesprávných sexuálních postojů u dětí následkem nedostatečných výchovných znalostí a kvalifikace rodičů	41
Vliv soudobé civilizace na utváření sexuálních postojů mládeže	42
Pygmalionismus jako jev související se současnou civilizací	45
Sexuální traumata	46
V dětství	48
V pubertě	49
V dospělosti	51
Psychohygiena sexuálního soužití v manželství	55
Sexualita a psychika	55
Vývoj pohlavního pudu v osobním životě člověka	56
Před pubertou	56
V pubertě	56
V dospělosti	57
Sexualita a vývoj psychiky	57
Sexualita a láska	58
Sexualita a pohlaví	58
V přechodu	59
Pohlavní pud a mimosexuální sféry psychiky	59
Vzájemná závislost citového a sexuálního života	65
Vzájemná závislost citového a sexuálního života u žen	67
Vzájemná závislost citového a sexuálního života u mužů	71
Citové soužití v manželství a sexuální život	76
Kritéria výběru manželů	77
Konflikt představ	78
Citová vyspělost pro manželské soužití	79
Vzájemné pochopení v manželství	79
Sobectví a altruismus v manželství	79
Laskavost a něha v manželství	81
Potřeba lásku pěstovat a obnovovat	83
Důvěra, věrnost a upřímnost	84
Žárlivost v manželství	87
Sexuální soužití v manželství	90
Význam sexuálního soužití pro oba manžele	90
Sexuální aktivita muže a ženy	92
Erotogenní oblasti	94
Psychofyzologie pohlavního styku	96
Rozdíly v průběhu sexuálního vzrušení u mužů a u žen	96
Pohlavní styk a manželské zkušenosti	100
Sexuální probuzení ženy	100
Příprava na sexuální soužití v manželství	102
Soulož	104
První manželský styk a otázka panenství	107
Typické mužské a typické ženské chování při souloži	110

Carezzův způsob	114
Technika sexuálního styku	114
Hygiena a estetika sexuálního soužití	120
Úloha podmíněného reflexu v sexuální životě	123
Vliv vnějších podmínek na průběh sexuálního soužití	125
Popularizace sexuologických otázek	128
Příčiny konfliktů na sexuálním podkladě v manželství	132
Sexuální poruchy jako příčina konfliktů	132
Nedostatek kulturního citového soužití jako příčina konfliktů	133
Nedostatek kultury v sexuální soužití	136
Význam sexuálního života pro celkové manželské soužití	139
Vliv sexuálního soužití na zdraví manželů	140
Mimomanželské vztahy	145
Dynamika sexuálního života	147
Dynamika forem ukájení pohlavního pudu	147
Druh sexuálních aktů	147
Typ partnera	148
Sexuální rovnováha	151
Psychohygiena sexuálního života v období před stářím a ve stáří	154
Sexuální život před stářím	154
Sexuální život ve stáří	155
Vybrané otázky z psychohygieny sexuálního života	158
Normy	158
Sexualita a pohlavní zdrženlivost	164
Sexualita a sport	167
Sexualita a alkoholismus	168
Sexualita a antikoncepce	173
Sexualita a plodnost	176
Poruchy sexuálního vnímání	178
Sexualita a choroby	180
Vnitřní choroby	180
Infekční choroby	182
Neurózy	183
Duševní poruchy	184
Sexualita a povolání	185
Rafinovanost v sexuální životě	187
Pohlavní úchytky	188
Závěrečná poznámka	191
Seznam chorobopisů	192