

SPIS TREŚCI

Przedmowa	3
Od autora	7
I. Wstęp	11
II. Przesady i fałszywe poglądy na temat życia seksualnego	14
Epoka starożytna	14
Epoka średniowieczna i nowożytna	16
Epoka współczesna	17
III. Psychohigiena życia seksualnego młodzieży	21
Wychowanie seksualne młodzieży	21
Uświadomienie płciowe dzieci	21
1. Kiedy należy uświadamiać płciowo dzieci?	22
2. Uświadamianie płciowe winno być zawsze zgodne z prawdą	23
3. Uświadamianie płciowe winno być indywidualne, nie masowe	24
4. Kto winien uświadamiać płciowo dzieci?	24
5. Zachowanie się dorosłych przy uświadamianiu płciowym	25
6. Dostarczenie dziecku odpowiedzi dostosowanych do jego rozwoju i poziomu umysłowego	27
Zasady wychowania seksualnego młodzieży w okresie pokwitania	28
1. Zasada nierozbudzania popędu płciowego	29
2. Konieczność pewnej powściągliwości w życiu płciowym	31
3. Sublimacja popędu płciowego	32
4. Nierozzerwalność uczuć wyższych i popędu płciowego	34
5. Odpowiedzialność w życiu płciowym	35
6. Wychowanie metodą koedukacji	36
Seksualizm młodzieży	38
Przejawy płciowe u dziewcząt	38
1. Menstruacja	38
2. Nocny orgazm u kobiet	40
Przejawy płciowe u chłopców	41

1. Polucje	41
2. Wzwody nocne i poranne (erekcje)	43
Przejawy seksualizmu występujące u osobników obojga płci	44
1. Sny erotyczne	44
2. Samogwałt	46
3. Nadpobudliwość płciowa	52
a. U mężczyzn	52
b. U kobiet	57
4. Gra miłosna, praktyki płciowe i stosunki płciowe	58
Rola rodziny w kształtowaniu się postaw seksualnych dzieci i młodzieży	65
1. Rola stosunku uczuciowego między rodzicami w kształtowaniu postaw seksualnych u dzieci	66
2. Wpływ nastawienia uczuciowego rodziców do dzieci na tworzenie się postaw seksualnych u dzieci	68
3. Tworzenie się wadliwych postaw seksualnych u dzieci w wyniku braku wiedzy i kwalifikacji wychowawczych rodziców	69
Wpływ współczesnej cywilizacji na kształtowanie się postaw seksualnych u młodzieży	72
Pigmalionizm jako zjawisko związane z naszą cywilizacją	75
IV. Psychohigiena życia seksualnego w małżeństwie	79
Współzależność życia uczuciowego i seksualnego	80
Współzależność życia uczuciowego i seksualnego u kobiety	83
Współzależność życia uczuciowego i seksualnego u mężczyzn	89
Współżycie uczuciowe w małżeństwie a życie seksualne	95
Kryteria doboru małżeńskiego	97
Konflikt wyobrażeń	98
Dojrzałość uczuciowa do współżycia małżeńskiego	99
Wzajemne zrozumienie w małżeństwie	100
Egoizm i altruizm w życiu małżeńskim	101
Czułość w małżeństwie	103
Potrzeba podtrzymywania i odnawiania uczuć	106
Zaufanie, wierność i szczerłość	108
Zazdrość w małżeństwie	113
Współżycie seksualne w małżeństwie	117
Znaczenie współżycia seksualnego w małżeństwie dla mężczyzn i dla kobiet	117

Aktywność seksualna mężczyzny i kobiety	121
Obszary erogeniczne	125
Psychofizjologia stosunku płciowego	128
1. Różnice w przebiegu podniecenia seksualnego u mężczyzn i kobiet	128
2. Stosunek płciowy a doświadczenie małżonków	133
3. Rozbudzenie seksualne kobiety	134
4. Przygotowanie do współżycia seksualnego w małżeństwie	136
5. Spółkowanie	140
6. Pierwszy stosunek małżeński i zagadnienie dziewictwa	144
7. Typowo męskie i kobiece zachowanie przy spółkowaniu	150
8. Praktyka Carezza	155
9. Technika stosunku płciowego	156
10. Higiena i estetyka współżycia seksualnego	165
11. Rola odruchowości warunkowej w życiu seksualnym	169
12. Wpływ warunków zewnętrznych na przebieg współżycia seksualnego	173
Popularyzacja zagadnień uświadamiania seksualnego	177
Przyczyny konfliktów na tle seksualnym w małżeństwie	184
Zaburzenia seksualne jako przyczyna konfliktów	185
Brak kultury współżycia uczuciowego jako przyczyna konfliktów	185
Brak kultury współżycia seksualnego	191
Znaczenie życia seksualnego dla całości współżycia małżeńskiego	194
Wpływ współżycia seksualnego na zdrowie małżonków	196
Stosunki pozamałżeńskie	203
V. Psychohigiena życia seksualnego w okresie przedstarczym i starczym	207
Życie seksualne w okresie przedstarczym	207
Życie seksualne w okresie starczym	209
VI. Wybrane zagadnienia psychohigieny życia seksualnego	212
Seksualizm a wstrzemięźliwość płciowa	212
Seksualizm a sport	217
Seksualizm a alkoholizm	218
Seksualizm a antykoncepcja	225
Seksualizm a płodność	232
Zaburzenia odczuwania seksualnego	235
Seksualizm a choroby	239

1. Choroby wewnętrzne	239
2. Choroby zakaźne	242
3. Nerwice	243
4. Choroby psychiczne	245
Seksualizm a praca zawodowa	246
Wyrafinowanie w życiu płciowym	249
Zboczenia płciowe	251
Zagadnienie życia seksualnego w polskim prawie karnym	254
Uwagi końcowe	256
Przypisy	257
Spis przypadków chorobowych	258