



J. HYNIE

Noorukist
MEHEKS

A-24485

JOSEF HYNIE

Professor, arstiteaduste doktor

NOORUKIST MEHEKS

EESTI RIIKLIK KIRJASTUS · TALLINN · 1962

613

Н 99

Originaali tiitel:

Профессор, доктор медицины

Иосиф Гыне

ЮНОША ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУЖЧИНУ

Перевод с чешского

Д. А. Быстролетова

Под редакцией Б. Д. Петрова

Государственное Издательство

Медицинской Литературы

Медгиз — 1960 — Москва

Vene keelest tõlkinud H. Sooman

Каанекujundus S. Liiberg

TARTU ÜLIKOOLI
RAAMATUKOGU

EESSÕNA VENEKEELSELE VÄLJAANDELE

Noorukiiga. Milline huvitav ja tähtis periood inimese elus, ning kui keeruline! See on kogemuste varumise ja iseloomu kujunemise periood, vastuolude, otsimiste ja leidmiste aeg.

Nooruki iseloomus on palju vasturääkivusi. Teeseldud jämedus ja näiline trotslik uljus varjavad tihtipeale arglikkust, mõnikord aga ka kohmetust. Iga päev kerkivad nooruki ette senitundmatud, sageli rasked küsimused, sealhulgas ka niisugused, mis on seotud suguküpsuse ja sugueluga. Noorukile näib, et selles valdkonnas on palju salapärast, arusaamatut, isegi segast. Seda põhjustab millegipärast sissejuurdunud komme teatavatest küsimustest mitte rääkida, kuigi tundub loomulikuna, et vanem põlvkond peaks aitama noortel selgusele jõuda küsimustes, mis neile on arusaamatud ja mille vastu nad täiesti õigustatud huvi tunnevad.

Esmajärjekorras vajavad noored füsioloogia- ja tervishoiualaseid teadmisi. Nooruk tahab saada nõu ja selgitust, kuid häbeneb, ei söanda küsida ning jääb seetõttu väärkujutluste ja ekshiarvamuste küttesse. Sõbralikud, selged ja kindlad sõnad on sellisel juhul hädavajalikud.

Käesoleva raamatu kirjutas noorte hea sõber, tšehhi arst ja teadlane Josef Hynie. Lihtsalt ja arusaadavalt käsitleb autor neid sugulise arenemise ja sugueluga seotud küsimusi, mis noorukit huvitavad ja mida ta peab tundma.

Üks raamatu peatükk kannab pealkirja «Te mehestute». Täiesti õigesti rõhutab autor kogu oma teoses, et see muutus paneb noorukile uued ja kindlapiirilised kohustused: tuleb käituda nagu mees. Selleks on aga eelkõige vaja teadmisi. Kui palju ettevaatamatuid ja mõtlematuid tegu-

sid saadetakse korda teadmatusest. Mõnikord viib see väga raskete, isegi traagiliste tagajärgedeni.

Käesolev raamat ei anna üksnes nõu, vaid virgutab teadmishimulist noorukit mõtlema paljude tema ellu puutuvate küsimuste üle ning aitab tal otsustada, kuidas peab käituma.

See raamat on kasulik ning huvitav ka lastevanematele ja pedagoogidele. Raamatuga tutvudes selgub, et suguelu küsimused, kui neile läheneda eelarvamusteta ja täie vastutustundega, ei olegi nii keerulised ja segased nagu mõned arvavad.

Sotsialistlik kord on kõrvaldanud takistused terve, üksmeelse ja õnneliku perekonna loomise teelt.

Teadliku ja heatahtliku noorte sõbra, professor Josef Hynie raamatut võib lugejaile siiralt soovitada.

B. D. Pétrov

SISSEJUHATUS

Käesolev raamat on kirjutatud vestluste alusel, mis toimusid minu kui arsti ja 14—15-aastaste noormeeste vahel. Olen selles püüdnud anda võimalikult ammendavad vastused teid huvitavatele küsimustele elust ja inimeste vahetõist. Ma arvan, et need nõuanded ja juhendid, mida see raamat sisaldab, aitavad teid paremini mõista elu, kaasinimesi ja tütarlapsi.

Kaua aega olin kahevahel. Köhklesin, kas taolisi teemasid on vaja puudutada vestlustes noortega, — täiskasvanutega oleks neid hoopis kergem arutada. Kuid mind hämmastas, et 14—15-aastased noormehed teavad juba paljustki, vestlevad omavahel neil teemadel ja mõtlevad sageli tõsiselt nende küsimuste üle. Kellelt nad seda kõike teada saavad ja kes neid sellistele mõtetele juhib? Tavaliselt sõbrad. Noorukid kardavad ja häbenevad seesuguste küsimustega täiskasvanute poole pöörduda, aga kui nad seda mõnikord teevadki, siis vastatakse neile põiklevalt, mitte avameelselt. Seepärast saavad nad oma esialgsed teadmised kas omaealistelt või veidi vanematelt kaaslastelt, mis selgesti ilmneb ka nende vastustest. Kuid tihti on need vaid eksiarvamused ja väärad, ebaõiged seletused, mis ei aita noort inimest endale õiget ellusuhtumist luua, vaid seda isegi raskendavad. Rahulik ja avameelne kõneelus elust, naise ja mehe vahetõist aitab aga noorukil elu paremini mõista ja õigesti käituda.

Mis teeb siis noormeestele kõige sagedamini muret ja mis neid huvitab? Harilikult pollutsioon, kartus, et suguline arenemine ei kulge normaalselt, hirm suguhaiguste ees ja onanismi tagajärgede pärast. Peale selle püüavad noorukid teada saada, kuidas sünnib ja areneb inimene, aga ka palju muud, mida mõned nende kaaslased juba

teavad. Oma eakaaslastega võrreldes tunnevad nad end rumalana, kuid häbenevad küsida. Seepärast koguvad nad teadmisteraasuke si juhuslikelt inimestelt ja sageli ei saa paljudele küsimustele õigeid vastuseid.

Kas see on normaalne, et noored selliste küsimuste vastu huvi tunnevad? Me peame õigeks A. S. Makarenko seisukohta, et noortele on kasulik, kui nad suguelu füsioloogilistele probleemidele võimalikult vähe tähelepanu pööravad. Kuid teisest küljest on väga tähtis, et noormeeste ja tütarlaste suhtlemine tugevdaks vastastikku nende õilsaid huvisid ja julgeid plaane eelseisvaks eluks.

Samuti on vaja, et noormehed tunneksid suguelu terishoiu nõudeid ja neid täidaksid. Neile peab olema selge, millised tagajärjed võivad olla sugulistel eksimustel. Mainitud küsimustele lisanduvad täiendavalt teised, mida noorukid võõrastele inimestele häbenevad esitada ja millele nad arsti käest tahaksid vastust saada, nagu näiteks munandite mittelaskumine munandikotti, puudulik või väär suguline arenemine, rinnanäärmete suurenemine noormehel jne. Selles raamatus tahan anda vastused paljudele seda laadi küsimustele, mis noormeeste ette kerkivad. Mõnedele võivad minu selgitused vahest liigseina näida, teisi aga päästa ärevusest ja murest, mis neid pikema aja jooksul on rusunud.

Hea oleks, kui vanemad ja kasvatajad, kes seda raamatut loevad, noorte inimestega enne vestleksid ja neid ette valmistaksid, siis aga nendega koos arutaksid küsimusi, mis noorukeile arusaamatuks jäid või mis neid eriti erutavad. Suguelust on kergem ja lihtsam vestelda siis, kui noormehega räägib isa või mõni teine mees, tütarlapsel aga ema või keegi teine naine.

I. TE MEHESTUTE

Niisiis, te muutute mehelikuks ja valmistute astuma ellu. Teie keha sirgub ja tugevneb, hääl jämeneb ning peatselt ilmuvad ka vurrud ja habe nagu täiskasvanuil. See, kes nägi teid kaks aastat tagasi, tunneb teid nüüd vaevalt ära, niivõrd on muutunud teie välimus, rüht ja näoilme.

Kuid see ei ole kõige olulisem. Need on vaid seesmise arenemisprotsessi välised avaldused. Teie aju areneb, teie tekib iseseisvustunne, te suudate küsimusi paremini lahendada, suhtute ellu tõsisemalt. Teis ärkavad uued huvid. Te hakkate plaanitsema oma tulevast elu ja vähehaaval kristalliseerub teie teadvuses kujutlus selle edasise arenemise teedest ja oma kohast ühiskonnas.

Juba ammu on möödunud muretu lapsepõli, mil vanemad teie eest hoolitsesid, teie aga ainult mängisite. Ent juba oma mängudes tegite te valiku, kelleks tahaksite saada, ja matkisite seejuures täiskasvanuid. Nii mängides valmistub inimene eluks, kujutleb olukordi, kuhu ta võib elus sattuda.

Siis tulid kooliaastad. Teile õpetati seda, mida teil elus tarvis läheb. Teie aga ei saanud sageli aru, milleks seda kõike vaja on, ja tõrkusite mõnikord õppimast. Nüüd aga hakkab teile selguma, miks te õpite. Te mõtlete, kelleks saada ja mida nimelt tuleks paremini omandada, et ihaldatud tööle pääseda.

Vähehaaval hakkavad täiskasvanud teid kohtlema nagu omaelist ja jätavad endale märkamatuks teile rohkem iseseisvust. Kuid iseseisvusega kaasneb alati vastutus. See eeldab omakorda, et teil oleks mõningal määral kogemusi ja ettenägelikkust. Ei ole hea, kui te tahate kohe kõik küsimused ise lahendada, loodate üksnes iseendale ega

võta enam kuulda täiskasvanute nõuandeid, kes teile head soovivad. Tundke rõõmu, kui teil on, kelle poole pöörduda, kui keegi tahab ja võib teile õiget sõbralikku nõu anda, olgu need siis teie vanemad või võõrad. Käituge nii, et nad ei tuleks mõttele loobuda oma heast kavatsusest teid aidata.

Vastavalt vaimsete võimete arenemisele süveneb murde-eas teie huvi looduse ja kultuuri vastu. Juba koolis õpetati teid vaatlema mitmesuguseid loodusnähtusi ja püüti neid teile selgitada, et te kõike ümbritsevat paremini mõistaksite. Nüüd jälgivad paljud teist ise tähelepanelikult, mis nende ümber toimub, ja otsivad seletust selle kohta, mis neile on arusaamatu. Need, keda ei rahulda teiste selgitused ja isiklikud oletused, pöörduvad raamatute poole ning püüavad nende abil oma teadmisi süvendada ja avardada. Lugemine muutub märkamatul vajaduseks, laiendab silmaringi ja võimaldab kriitiliselt hinnata ümbrust, mis aga peamine, — annab põhiteadmised looduses toimivate protsesside ja ühiskondliku olemise õigeks hindamiseks.

Elu, lugemine ja järk-järgult omandatud isiklikud kogemused soodustavad vaadete ning iseloomu väljakujunemist. Teie lähikondsed ja lemmikkirjanikud juhivad teie tähelepanu elus vaja minevatele iseloomuomadustele, aitavad teil neid välja arendada, õpetavad mõistma elu suurepäraseid ande.

Kõik kirjanduse kohta öeldu maksab ka kunsti kohta. Filmid ja teater võivad näidata elu koguni vahetumalt kui kirjandusteosed. Kuid raamatut lugedes on võimalik eriti huvitavate ja raskemini mõistetavate kohtade juurde tagasi pöörduda ning nende üle siis põhjalikult järele mõelda. Suure tähtsusega on ka muusika ja kujutav kunst. Muusika avaldab inimese vaimsele arenemisele suuremat mõju kui ükski teine kunstiliik. Juba lapsepõlveaastatel harjutati teid vähehaaval, nii kodus kui koolis, kunstiga kokku puutama; nüüd, küpsemisperioodil, hakkate te kunsti sisu sügavamini tunnetama ja mõistma, päijudele teie hulgast muutub kunst aga eriti südamelähedaseks ja nad kas valivad selle oma elukutseks või võtavad osa ise-tegevusest.

Et organism areneks normaalselt ja igakülgset, selleks tuleb õppimise ja töö kõrval ka spordiga tegelda. Noored harrastavad meelsasti sporti. Sport tugevdab keha ning

ühtlasi soodustab ta seltsimehelikkuse ja kollektiivsustunde arenemist, kasvatab vastutustunnet ja vaprust, karastab tahet ja õpetab visalt eesmärki taotlema.

Kuid liigne spordiharrastamine toob kahju. Murdeas on noorukil hädasti vaja arendada oma füüsilisi ja vaimseid võimeid töötamise, sportimise ning õppimisega. See on aga võimalik ainult heas kollektiivis, kus töö ja puhkus on hästi organiseeritud.

Kollektiivi terve kriitika aitab kaasa vaadete ja iseloomu küpsemisele. Kollektiivne sportimine mõjub hästi sportlikele tagajärgedele ning aitab võita, ühtlasi aga õpetab ka mehiselt kaotust kandma ning suhtuma üllameelselt kollektiivi teistesse liikmetesse, olgu nad siis tugevamad või nõrgemad. Seda eesmärki taotleb kogu kasvatus-töö pioneeri- ja komsomoliorganisatsioonides ning õpilasingides.

Edaspidi tuleb teil aga elada koguni kahes kollektiivis — töökollektiivis ja teie poolt loodud perekonnas.

II. TÄISKASVANUD MEES JA NAINE

Soov elada koos tekib tavaliselt mehe ja naise vahel tärganud sügava vastastikuse tunde ajal. Seda tunnet nimetatakse armastuseks. Kahte inimest veetleb teineteise lähedus; kui nad on koos, tundub elu neile täisväärtuslikumana, nad taluvad mitmesuguseid ebameeldivusi ja raskusi kergemini ning unustavad need kiiremini.

Kindlasti olete te juba kuulnud, et inimkonna ajaloolise arenemise käigus on ühiskondlik organisatsioon teinud läbi mitmesuguseid muutusi. Neid põhjustasid tootmisvahendite arenemine ja sellest sõltuvad muutused inimestevahelistes suhetes. Seepärast ei ole ka mehe ja naise ühiskondlik seisund olnud mitte alati selline nagu praegu.

Kapitalismi tingimustes valis mees naise tavaliselt tulukuse seisukohalt lähtudes. Kaasavara etendas suurt, taoti aga otsustavat osa ja abielu teenis kapitalistlikus ühiskonnas perekondlike rikkuste suurendamise eesmärki. Vanemad taotlesid, et nende poeg abielluks neiuga, kelle perekond oleks vähemalt niisama jõukas kui nemad ise. Vanemate survele abiellusid noored ilma armastuseta, ainult ainelistel kaalutlustel. Vanemad ei mõelnud laste tunne-

tele ega muretsenud selle üle, kas nende laste abielu kujuneb õnnelikuks või mitte.

Tütarlapsed omakorda nägid abiellumises jõuka mehega tihtipeale lihtsalt enda ainelise kindlustamise võimalust, sest sel ajal oli naistel raske tööd leida ja ennast iseseisvalt elatada. Sellised abielud ei taganud tugevat perekonda ega toonud tõelist õnne.

Sotsialistlikes riikides erineb mehe ja naise kooselu suurel määral abielust endiste sotsiaalsete suhete tingimustes. Käesoleval ajal on abielunaisel nii ühiskondlikus kui ka isiklikus elus mehega võrdsed õigused. Naine valib endale vabalt elukutse, ta võib töötada kõigil, sealhulgas ka valitavail kohtadel, riigiaparaadi kõigis lülides, oma perekonnas ei ole ta aga enam teenijatüdrukukuks, nagu seda varemadel aegadel paljud mehed nõudsid. Meie seadused kaitsevad naise võrdõiguslikkust kõigil ühiskondliku ja perekondliku elu aladel.

Uue ühiskonna ülesehitamine ei ole mõeldav ilma naiste aktiivse osavõtuta. Niisama tähtsaks ülesandeks on naisele aga ka emaks saamine ja laste kasvatamine. Need kaks eesmärki esitavad naistele suuri nõudmisi, pealegi ei ole nad täiesti vabanenud ka majapidamismuredest ning on seetõttu mõnikord üleliia koormatud. Seepärast peab mees oma naise tööd igati kergendama. Väärrib kahetsust, kui naine pärast emakssaamist peab ühiskondlikust elust loobuma.

Kaasaegse abielu aluseks on terve, tõeline armastus, vastastikune lugupidamine ja soov töötada oma perekonna hüvanguks. Me võime näha, kuidas perekonnas, kus mõlemad abikaasad töötavad, mees ja naine perekonna eest ühevõrra hoolitsevad ning ühiselt lapsi kasvatavad. Ning isa ei häbene sõidutada lapsevankrit või tõusta öösel rahustama nutvat last nagu seda tavaliselt teeb ema. Aegamööda kaob vahe ka niinimetatud naiste ja meeste töö vahel.

Kahjuks püsivad mõnede inimeste teadvuses veel praegugi vanad eelarvamused ning see kurb pärand põhjustab mõnes perekonnas raskeid ja tõsiseid komplikatsioone.

Teie, noored, võite samuti kaasa aidata selleks, et teie perekond elaks õnnelikult; te võite kergendada oma vanemate vaeva nii enda kui ka teist nooremate perekonnaliikmete eest hoolitsemisega!

III. NAINES SAAB EMAKS

Suguelu eesmärgiks on lastele elu anda. Naise organism on kohanenud selleks, et temas valminud munarakust areneb pärast selle viljastumist loode, mis üheksa kuu möödudes ilmale sünnib. Emahus saab loode kõik, mis tal oma kudede ja elundite arenemiseks vaja läheb, ema organismilt. Seepärast ütleb rahvasuu, et laps kasvab ema südame külge: armastab ja toidab ju ema last juba enne tema sündimist.

Lapse sündimine valmistab naisele rõõmu, kuigi see on tihti suurte ohvritega seotud.

Paljud emad väidavad, et nad pole end kunagi paremini tundnud kui lapse ootamise ajal. Rasedus piirab loomulikult naise liikuvust, raskendab mõningate kehaliste tööde tegemist ja ei luba sportida, ent ometi tunneb naine rõõmu lapsest, kes tema üsas end liigutab ja sellega nagu oma peatsest ilmaletulekust märku annab.

Emahus arenemise periood, mida nimetatakse raseduseks, lõpeb sünnitusega. Tavaliselt kestab sünnitus mitu tundi, enne kui loode väljub emakast, kus ta arenes. Selleks aitavad kaasa emaka ja kogu kõhu lihased. Lihaste kokkutõmbed on valulised, iseäranis siis, kui nad on kramplikud ja korrapäratud. Viimasel ajal püüavad arstid, eriti nõukogude arstid, muuta sünnitust valutuks.

Raseda elu ja tervist ähvardav oht (peamiselt sünnitamisel), mis varem oli küllaltki suur, on tänapäeval minimaalne. Meil võib iga naine sünnitada kas haiglas või sünnitusmajas. Seal tagatakse temale ja lapsele igakülgne arstiabi, seal on alati käepärast kõik sünnituse juures vajalik, ühtlasi peetakse ka piinlikku puhtust. Sünnitusega kaasnev verejooks peatatakse nüüd kiiresti, ka välditakse niinimetatud lapsevoodipalavikku, millesse varem paljud emad surid.

Lapse sündimisega emakohused veel ei lõpe, vaid alles algavad. Vastsündinu hakkub, kui teda pidevalt ei ümbritseta hoole ja tähelepanuga. Te ju teate, et imikut toidetakse mitu kuud pärast tema sündimist piimaga, mida toodavad ema rinnanäärmed. Algul imetatakse last õige tihti (tavaliselt iga 2—3 tunni järel). Imikut pestakse ja mähitakse sageli, et ta oleks alati puhas ja kuiv. Kui palju tööd nõuab sellise abitu inimolendi hoidmine! Kuid tavaliselt ei tundu see naistele eneseohverdamisena, vastupidi — nad

hoolitsevad lapse eest armastusega, nende südant täidab rõõm ja õnn, kui väikesega on kõik hästi.

Kui naine tahab heaks emaks saada, siis peab ta selle suure ülesande täitmiseks olema hästi ette valmistatud. Palju sõltub siin tema kasvatusel ja eluviisist juba lapsepõlvest alates. Tähtis on, et tütarlaps areneks hästi ja normaalselt ning õpiks oma tervist hoidma, siis ei ole lapse sünnitamine ja kasvatamine talle hiljem liiga raske.

Kui ema on veel väga noor, tunneb arst muret selle üle, et loote arenemine ja hiljem vastsündinu imetamine võivad noore ema veel lõplikult väljakujunemata organismi liialt kurnata. Tütarlaps võib saada emaks hulk aega enne oma kehalise arenemise lõpulejõudmist. Reeglipäraselt algab tal juba kolmeteistkümnenda eluaasta paiku kuu puhastus — menstruatsioon. See aga on tunnuseks, et munarakk, millest hiljem võib loode areneda, on juba valminud.

Kogu suguküpsusperioodil valmib tütarlastel ja naistel iga kuu üks munarakk. Kui mehe seemnerakk (millest kõneleme hiljem) seda ei viljasta, algab vere eritumine emakast, mis oli ette valmistatud munaraku vastuvõtmiseks. Seega tähendab igakuine verejooks lihtsalt viljastamata munaraku väljaheitmist. Ka taimede juures näeme midagi taolist — sigimikuta õie varisemist.

Nii võib tütarlaps rasestuda juba 13—14-aastaselt, s.t. alates ajast, mil tal algas menstruatsioon, vaatamata sellele, et tema kehaline arenemine pole veel lõpule jõudnud. Tütarlaps kasvab ja areneb umbes kaheksateistkümnenda eluaastani; tema kehavormid kujunevad välja, luustik muutub tugevamaks. Kui aga viljastumine toimub enne keha täielikku väljaarenemist, siis häirivad loote arenemine ja lapse imetamine noore ema organismi küpsemisprotsessi, samuti ei saa loode või laps kõike seda, mida ta normaalseks kasvamiseks vajab.

Loote arenemine ja lapse imetamine nõuavad naise organismilt palju jõukulu, seepärast peavad organismil olema mõningad varud ja hea ainevahetus. Mis puutub varudesse, siis esinevad need peamiselt nahaaluse rasva näol. See tingib naisele iseloomulikud kehavormid, mis on alati ümaramad kui mehel. Hästi arenenud mehe kehakujule on tüüpilised tugev lihastik ja luustik, eriti aga õlad. Naisel on luud ja lihased kaetud nahaaluse rasvakihiga isegi siis, kui ta tegeleb spordiga.

Hea ainevahetuse ja tervise tunnuseks on kõigi kehaosade ühtlane ja kooskõlaline arenemine, mille tulemuseks on naiselikult ilusad kehavormid. Seepärast on sünnipärane naiseilu tervise ja värskuse väliseks avaldusvormiks, häirimatult kulgenud arenemise tagajärjeks, kus kõik kehaosad sulavad üheks harmooniliseks tervikuks. Naise figuurile on iseloomulikud hästiarenenud rind ja laiad puusad.

Peale kehalise harmoonia ja värskuse on aga veel teisigi väga tähtsaid tegureid, mis suurendavad märkimisväärselt naise võlu, nagu loomupärane sarm, naiselik hellus, oskus mõista teise inimese, eriti lapse hinge, ja kõik muud naiselikud jooned, mis valmistavad rõõmu teda ümbritsevatele inimestele.

IV. KUIDAS TEKIB ARMASTUS

Teie, noormehed, küll alles valmistute eluks, kuid tasapisi ärkavad teis juba ka mehelikud instinktid. Te hakkate erilise kiindumusega vaatama ainult ühte teatavat tütarlast, kelle heaks te olete rõõmuga valmis tegema midagi meeldivat. Ka varem olid tütarlapsed teie kaaslasteks: te käisite ju koos koolis, õppisite ja mängisite seltsis. Kuid alles nüüd, teie küpsemisperioodil, hakkavad need suhted süvenema, ja nii on see kõigi noorukitega. Teie huvi tütarlaste vastu ei ole enam isikupäratu, teid ei huvita mitte kõik tütarlapsed, vaid ümberpöörduvalt — teie erilist tähelepanu pälvib ainult üks tütarlaps. Kui küsida selle põhjust, saame alati kindla vastuse: ta on eriti ilus, armas jne.

Ma juba rääkisin teile, mida kujutab endast sünnipärane naiseilu: see on tervise, värskuse ning häirimatult kulgenud kehalise ja vaimse arenemise väline avaldusvorm, oma olemuselt aga eluks täieliku valmisoleku tunnus. See tähendab, et ollakse ise elujõuline ja suudetakse kinkida elu ka lapsele ning teda üles kasvatada.

Mees tunneb instinktiivselt säärast kehaliste ja vaimsete jõudude harmooniat ning nimetab sellist tütarlast oiivaliseks, veetlevaks; paljudest tütarlastest räägitakse, et kuigi nad ei ole eriti ilusad, võidavad nad ometi kõigi sümpaatia nendes peituvate elus väga vajalike naiselike omaduste tõttu, millest ma juba rääkisin. Hea ema saab üksnes sellest tütarlastest, kes mõistab teise inimese, eriti lapse

tundeid, kellele elu näib täisväärtuslikuna vaid siis, kui ta kedagi rõõmsaks ja õnnelikuks suudab teha.

Mõnikord vallutavad tunded noore inimese niivõrd tervenisti, et ta alles vähehaaval ja aegamisi neid ise mõistma hakkab. Tavaliselt kulub tükk aega, enne kui noormees suudab selle loodusseaduste mõjul tekkinud tunde mõistusele ja tahtele allutada. Tekib ju ka kõigil loomadelt mingi sümpaatiatunne teisest soost olendi vastu, kuid erinevalt loomadest peab inimene suutma seda tunnet mõistusega ohjeldada ja tahtega reguleerida. Ainult sel juhul muutub loomulik iha inimlikuks tundeiks, mida me nimetame armastuseks.

Ka tütarlapses ärkab sugulise küpsemise perioodil huvi noormeeste vastu ning samuti mitte kõigi vastu võrdselt. Tavaliselt meeldib tütarlastele noormees, kelle iseloomus on mehiseid jooni, kes ei karda raskusi, vaid kellele pakub rahuldust nende ületamine, kes usub endasse ja oma jõusse, kes võitleb visalt ning püsivalt oma kavatsuste elluviimise eest, kelle käitumine igas pisi-asjaski on kultuurne ja kõrgel moraalsel tasemel.

Sugupoolte teineteisele lähenemise bioloogiliseks aluseks on inimestel, nagu kõigil elusolenditel, tingimatud reflektsid. Me näeme looduses, eriti aga kõrgemal arenemisastmel olevate loomade juures, et algul lähenevad isane ja emane teineteisele, siis järgneb sugutumine ja lõpuks sünnivad järglased. Paarilise valimine on paljudel juhtudel karmiks eluvõimelisuse katseks. Nii peavad näiteks mitmed merekalad kaua aega vastuvoolu ujuma, enne kui leiavad vaikse ja madala vee, kus emakalad marja heidavad ja isakalad selle niisaga viljastavad. Sellisel pikal teekonnal esinevate takistuste ületamine, eriti üle tammide viskumine, nõuab head füüsilist ettevalmistust.

Inimese juures toimub elukaaslase valik palju keerukamalt kui loomadelt. Kui tütarlaps on noormehele jätnud hea mulje ja talle meeldima hakanud, siis püüab noormees temaga lähemalt tutvuda. Töö juures, jalutuskäikudel ja tantsuõhtutel vesteldes, koos kinos käies jne. õpib ta tundma tütarlapse huvisid, hindama tema võimeid ja ellusuhtumist. Alanud tutvus kas süveneb või vaibub: esimene mulje on ju mõnikord petlik.

Tavaliselt tekib mehel juba noorukieas kujutlus naisest, kellega ta tahaks käia ühist eluteed, ja kui tütarlaps, kes talle esimesest pilgust meeldis, ei õigusta lähemal tutvuu-

misel tema lootusi, lõpetab noormees temaga sõbrustamise. Kujutus teisest sugupoolest ja selle iseloomujoontest tekib tavaliselt vanematekodus saadud muljete alusel. Pere-kondlikud suhted oma kodus ja ümbruskonnas, samuti aga ka raamatud, filmid, teater ja tuttavate kõnelused annavad rikkalikku materjali võrdlemiseks ning oma valiku õigsuse kontrollimiseks.

Armunud noormees leiab oma tütarlapses palju meeldivat ning talle on väga tähtis kõik, mis on selle tütarlapsel seotud. Häälekõla, soeng, riietumisviis, kõnnak ning isegi kõige tühisemad pisiasjad tütarlapse välimuses ja käitumises sööbivad noormehele mällu ning nende meenutamise valmistab talle palju rõõmu. Tingitud reflekside teooria seletab seda nii, et tugevad erutused jätavad ajju jäljed, mis hiljem teadvusele mõju avaldavad ka erutuse esialgse allika eemalolekul.

See toimub kaaslaste valik looduseaduste alusel, mis kehtivad kogu loomariigi ja ka inimese kohta. Kuid inimese juures annab valikule igal üksikjuhul oma värvingu isiklike kogemuste ja ideaalkuju erinevus.

Vahel on väga huvitav jälgida, kuidas mõned armunud noorukid hakkavad endale ja oma käitumisele suuremat tähelepanu pöörama ning püüavad igati paremad olla, et oma tütarlapsele meeldida. Mõned neist saavutavad õppimises, spordis ja töös erakordset edu. See on täiesti kooskõlas loomulike tervete instinktidega. Kuid juhtub ka seda, et noormees püüab hoopis teisel teel tütarlapse juures edu saavutada. Tahtes endale iga hinna eest tähelepanu tõmmata, muutub ta jõhkraks ning jultunuks. Ka kalduvad noorukid mõnikord uhkeldama, peamiselt tütarlaste ees. Kuid see kõik ei taga soovitud edu, pigem tõukab eemale. Ärpleja, vägivallatseja või huligaan ei ärata kelleski sümpaatiat.

Mõned noormehed püüavad end tähtsaks teha lugudega täiskasvanute intiimelust. Nad teevad labast nalja asjade üle, millel on inimese elus suur tähtsus. Seda laadi halb käitumine muutub tihtipeale sihilikuks rõvetsemiseks: mõnikord on need jutud, teinekord joonistused, mille eesmärgiks on tekitada füüsilist erutust. Kuid kõik see põhjustab nii noorukeile endile kui ka nende pealtkuulajaile vaid viljatut sugulist ärritust, mis häirib tarbetult närvisüsteemi ning pingutab ja väsitab aju. Selline ebaterve nähtus on moraalse laostumise tunnuseks ning tekitab suu-

remas osas inimestes ainult vastikustunnet ja hukkamõistu.

Normaalne ja õigesti suunatud suguline huvi, soov suhelda tütarlastega, äratab huvi kõige kauni ja ülla vastu, süvendab huvi elu vastu, soodustab hea maitse ja loomuliku tagasihoidlikkuse arenemist. Temale meeldiva tütarlapse juuresolekul häbeneb noormees öelda või teha midagi sellist, mis teda tütarlapse silmis võiks alandada, kardab jätta muljet, et ta on nõrk, rikutud, tühine ja halb. Temas kasvab ja süveneb arusaamine inimestevaheliste suhete ilust, ühiskondliku elu rikkusest ja tõelise sõpruse vólust.

Noormehe ja tütarlapse vastastikune kiindumus, millega kaasneb mõlemate huviringi laienemine ja nende ees seisvate ülesannete sügavam mõistmine, muudab elu tundedüllaseks ja rõõmurikkaks. Armastatud tütarlapse lähedus tiivustab noormeest ja aitab tal paremini elada. Palju suuri tegusid on inimesed korda saatnud armastuse nimel, armastatud inimese õnne nimel, kogu ühiskonna õnneliku elu nimel. Tõeline armastus võib olla rikka loomingu allikaks ja sel teel inimühiskonnale palju väärtuslikku anda.

Ärge mõelge, et koos esimese armutuhinaga kaob kõik ilus mehe ja naise armastusest. Tõeline, tugevale alusele rajatud armastus kestab kogu elu ja muutub üha väärtuslikumaks. Iga aastaga hakkavad mees ja naine teineteist paremini mõistma, nende kooselu laabub, ühiste huvide ring laieneb, nad toetavad teineteist elus ja abistavad töös.

Armumine toob noormehe ja tütarlapse ellu tõsiseid muutusi: valivad ju armunud tegelikult endale elukaaslast. Loomulikult ei mõtle noormees alguses sellele, et ta valib oma tulevastele lastele ema, ent ometi sarnanevad tema lapsed kord nii oma välimuselt kui iseloomult teataval määral tema väljavalituga. Palju sõltub muidugi sellest, kuidas lapsi perekonnas kasvatatakse. Hästi saab neid kasvatada aga üksnes siis, kui abikaasad peavad teineteisest lugu, kui noored vanemad näevad oma elu eesmärki ühiskonna hüvanguks tehtavas töös, püüdleval kõige kauni ja väärtusliku poole, mida inimkond omab.

Nagu ma juba märkisin, ei mõtle keegi esimese armumise korral kõigele sellele: kui sõprus muutub armastuseks, tuntakse armastatu lähedusest lihtsalt rõõmu. Kuid siis saabub periood, mil hakatakse unistama kooselust, tegema selleks plaane, ehkki tavaliselt kulub veel hulk

aega, enne kui need plaanid teostuvad. Noored inimesed muutuvad märkamatu teineteisele ikka lähedasemaks ning lõpuks tekib loomulik ja vältimatu vajadus vormistada oma armastus seaduslikult, võtta endale kohustused kogu järgneva eluks. Seda tehakse abielu registreerimisega. Ja alles sellest hetkest peale alustab noor abielupaar tõelist kooselu. Selle haripunktiks on laste sünd, elu edasiandmine tulevasele põlvkonnale.

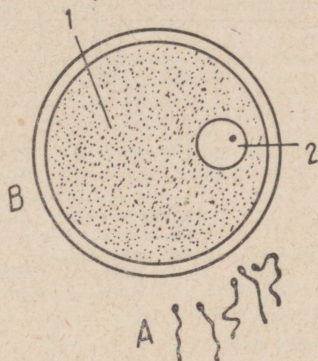
V. NOORUKI KÜPSEMINE. INIMESE SÜND

Munarakust areneb emaihus laps. Loomulikult ei saa ta hakata arenema iseenesest, vaid selleks peab munarakku tungima mehe seemnerakk ehk spermatoosid, s.t. peab toimuma viljastumine (joon. 1). Naise munarakk on inimese organismis kõige suurem rakk, ta on kümme tuhat korda suurem kui spermatoosid.

Munarakk sisaldab mitte ainult elu tekkimiseks vajalikke aineid (tuuma ja protoplasmat), vaid ka mõningal määral rebu — ainet, mis on määratud loote (embrüo) toitmiseks kuni selle ajani, mil ta ema verest toituda hakkab saama.

Munarakk väljub munasarjast üks kord kuus (joon. 2). Spermatooside tekib aga iga päev miljonite viisi ja nad on suutelised iseseisvalt liikuma, millist võimet naise munarakul ei ole.

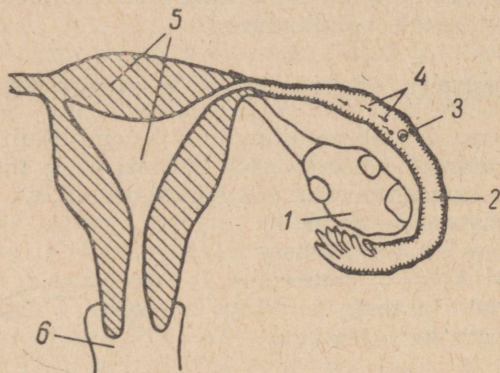
Munasarjast väljunud munaraku imeb endasse vedelik, mille panevad liikuma munajuha lihased ja virve-epiteeli karvakesed, suunates seda mööda munajuha emaka poole. See vedelik koosneb munajuha näärmerakkude eritisest ja kõhuõõne sooltevahelisest vedelikust. Koos vedelikuga mööda munajuha emaka poole liikudes võib munarakk kohtuda spermatoosididega, millest üks ta viljastab.



Joon. 1. Munarakk.

A — mehe spermatoosidid ehk seemnerakud; B — naise munarakk; 1 — protoplasma koos rebuga; 2 — munaraku tuum.

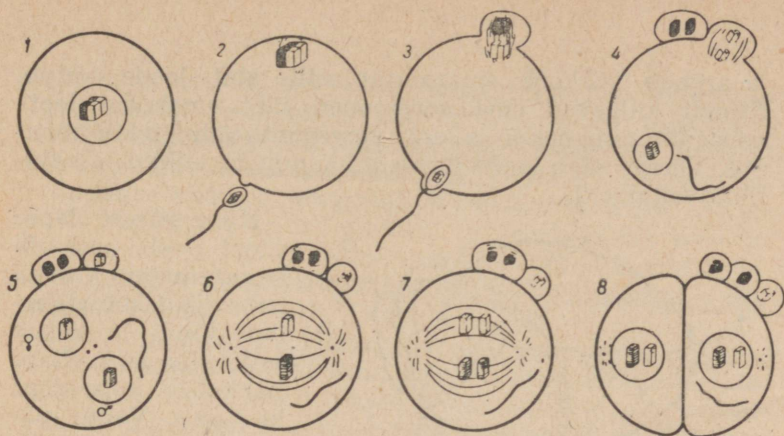
Naise suguelundid asuvad kõhu alaosas. Kusepõie taga asetseb pirnikujuline emakas; sellest kummalegi poole kubeme suunas kulgevad munajuhad (emakatõrved), mis on ühenduses munasarjadega. Emaka kaelaosa on ühendatud tupega, mis asub allpool kusitit. Tupe kaudu tungivad mehe seemnerakud emakasse.



Joon. 2. Naise suguelundid ja munaraku viljastumine.

1 — munasari valmivate munarakkudega; 2 — munajuha ehk emakatõrvi; 3 — mööda munajuha emaka poole liikuv munarakk (joonisel suurendatud); 4 — munarakule vastu liikuvad spermatoosidid (tegelikult nähtamatud); 5 — emaka seinad ja õõs; 6 — tupe.

Mõnedel alamatel loomadel toimub sigitus väljaspool nende keha, näiteks kaladel vees: emakalad heidavad marja — munarakud, isakalad aga viljastavad selle oma niisaga — spermatoosididega. Nagu ma juba märkisin, on viimased suutelised iseseisvalt liikuma, nad lähenevad peaga marjaterale ning tungivad sellesse. Spermatoosidide pead ongi isassugurakud, täpsemalt öeldes, raku tuumad. Munaraku sisemuses isassuguraku tuum (spermatoosidi pea) ja munaraku tuum lõigustuvad ning nende osad rühmituvad võrdselt. Seejärel jaguneb munarakk kaheks ühesuuruseks osaks, nii et kummassegi uude rakku satub ühepalju seemneraku ja munaraku tuuma üksikuid osakesi (joon. 3). Selline jagunemine jätkub kiires tempos ja rakkude arv suureneb algul miljoniteni, siis aga miljarditeni.



Joon. 3. Munaraku viljastumine ja loote arenemise algus (skeem).

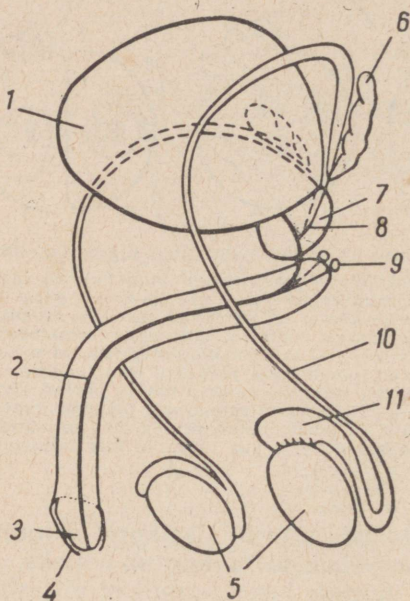
1 — munarakk; 2 — spermatoosid läheneb, munaraku tuum hakkab jagunema; 3 — spermatoosid tungib munarakku; 4 — spermatoosidi peast on kujunenud isassuguraku tuum, selle kõrval on tsentriool (kael) ja sabaniit; 5 — isassuguraku tuum ♂ ja munaraku tuum ♀ lähenevad teineteisele, nende vahel on poolitunud tsentriool; 6 — tsentrioolid moodustavad niite kimbu, tuumade kestad lahustuvad, nende aine jääb aga tsentrioolide vahele; 7 — isassuguraku ja munaraku tuuma aine poolitub ja pooled liiguvad oma tsentrioolide juurde; 8 — viljastunud munarakk jaguneb kaheks rakuks, kusjuures kummalgi rakul on pool seemneraku ja pool munaraku tuuma ainemassist ning pool tsentriooli, s. t. uus tuum ja uus tsentriool.

Neist rakkudest moodustuvad embrüo üksikute elundite koed, embrüo kasvab vahetpidamata ja muutub looteks.

Samal viisil areneb ka inimese loode, ainult et viljastumine toimub naise kehas. Mehe spermatoosidid, mis purskuvad koos spermaga tuppe emakasuudme lähedusse, tungivad oma liikumisvõime tõttu emakaõõnde, läbivad selle, suunduvad munajuhadesse ja kohtuvad ühes neist munarakuga, mille üks spermatoosididest viljastab. Spermatoosidide tungimist emakasse ja munajuhadesse kergendab naise suguelundite võime imada mehe seemet. Imetlusväärne on aga ka spermatoosidide enda aktiivsus, sest nad peavad niihästi edasi tungima kui ka ületama neile emakas ja munajuhades vastu liikuva vedelikuvoolu surve. See nähtus meenutab kalade liikumist mägi jõgedes, ainult et antud juhul soodustab vedelikuvool viljastumist, kandes liikumisvõimetu munaraku spermatoosididele vastu (vt. joon. 2).

Viljastunud munarakk tungib edasi ja satub emakasse, kus ta kinnitub emaka limaskestale. Aegamisi moodustub

ja areneb emakook (platsenta), mille abil loode toitub. Nimelt kulgevad ema veresooned läbi emakoogi loote nabavääti ning nende ja loote-veresoonte vahel tekib ühendus. Verrega saab loode platsenta kaudu hapnikku ja vajalikke toitaineid.



Joon. 4. Mehe suguelundid.

1 — kusepõis; 2 — kusiti; 3 — suguti-lukk; 4 — eesnahk; 5 — munandid; 6 — seemnepõieke; 7 — eesnääre; 8 — seemnejuha ja seemnepõiekesse eritusjuha ühine suue; 9 — näärmed; 10 — seemnejuha; 11 — munandimanus.

Kohe pärast lapse sündi seob arst või ämmaemand tema nabaväädi kõhulähe-dalt kinni ja lõikab selle siis läbi. Laps hakkab kopsudega hingama. Varsti pä-rast lapse sündi väl-jub ka emakook.

Kui munarakk jäi viljastamata, siis esi- neb naisel mõnda päeva kestev vere- jooks, mida nimeta- takse kuupuhastu- seks ehk menstru- siooniks. Menstru- sioon kordub naistel iga kuu kuni vana- duse saabumiseni.

Mehe seemnerak- kude funktsioonidest oli juba juttu. Su- guküpsuse saabudes hakkavad munandis arenema spermat- osoidid (joon. 4). Ko- gu küpse meheea kestel tekib munandi seemnetorukestes iga päev miljoneid sper-

matosoide, kusjuures iga seemnepurskega paiskub neid välja 500 miljoni ümber ja rohkem. Spermatoosidid kogu- nevad munandimanusesse ja liiguvad sugulise ärrituse korral mööda seemnejuha selle ülaossa, kus asub seemne- juhakupal. Sugulise ärrituse toimet hakkab intensiivselt eritist nõristama eesnääre, mis ümbritseb kusiti ülemist

ehk eesnäaremist osa tema suubumiskohal kusepõide. Tugevneb ka seemnepõiekeste talitus. Need suunduvad samasse kanalisse kui seemnejuhad. Eesnäaret ühendavad kusitiga umbes kakskümmend suuet.

Sugulise ärrituse kõrgpunktis paiskub kusitisse kõigepealt eesnäärme eritis, seejärel spermatoosidid seemnejuhakoplast ja lõpuks seemnepõiekeste nõre. Seeme (spermatoosidid ja näärmete eritised) purskub välja kusiti välisuudme kaudu.

Naise munaraku viljastamiseks peavad spermatoosidid pääsema emaka välissuudmeni, tupe sügavuses asuva emakakaelani. See osutub võimalikuks seetõttu, et ärrituse korral tungib veri suguti soontesse, suguti paisub ja muutub kõvaks.

Organismi küpsemise perioodil ei ole suguühted soovitatavad, sest need võivad lõppeda viljastumisega. Selleks ei ole aga noormehe ja tütarlapse organism veel küps, samuti ei ole nad ka vaimselt veel küllalt arenenud, et täita vastutusrikkaid isa- ja emakohuseid.

Sel perioodil tekib noormeestel mõnikord öösiti tahtmatu seemnevoolus ehk pollutsioon. Selline seemnevoolus võib tekkida täiesti loomulikul teel, kuid ka onaneerimise tagajärjel, s. t. ebaloomulikul ja kahjulikul teel. Väljavoolav seeme on ebahühtlaselt püdel, poolläbipaistev vedelik.

Öine seemnevoolus on täiesti normaalne nähtus, mis esineb igal noormehel ja mehel, kellel ei ole sugulist vahekorda. Seepärast ei ole pollutsiooni vaja karta ega häbeneda. See ei ole haigus ning ei tee mingit kahju juhul, kui ta liiga tihti ei esine. Tavaliselt kordub pollutsioon 1—2 nädalase vaheaja järel, mõnikord harvemini, teinekord sagedamini. Kui aga pollutsioon tekib igal ööl või isegi mitu korda öö jooksul, siis tuleb pöörduda arsti poole, kes määrab närve rahustavaid vahendeid.

Et pollutsioon esineks harvem, tuleb järjekindlalt hoolitseda eesnaha puhtuse eest, s.t. hoida sugutilukki ümbritsev nahakurd puhas ja kuiv. Seda kahekordset nahakurdu saab kergesti tagasi lükata. Eesnaha ja sugutiluki vahele koguneb valkjat võiet, nn. smeegmat, aga ka mustust, uriini ning seemnevedeliku tilku. Seepärast võib siin kergesti põletik tekkida. Kergemal juhul tuntakse ainult kihelemist, see aga kutsub esile erektsiooni ja seejärel pollutsiooni. Raskematel juhtudel märgub eesnahk ja algab

põletikuline protsess, mis on väga valuline, eriti käimisel. Et eesnahk oleks alati puhas, peab suguelundeid iga päev pesema. Eesnahk lükatakse luki taha ja pestakse puhtaks tema seesmine pind, seejärel loputatakse sugutilukk ning kuivatatakse ja alles pärast seda tõmmatakse eesnahk, mis peab täiesti kuiv olema, lukile tagasi. Sellist hügieenilist võtet on soovitatav läbi viia iga päev, neil hommikutel aga, mil öösel toimus pollutsioon, tuleb seda tingimata teha.

Mõnel juhul on raske eesnaha sugutilukilt tagasi tõmmata, sest eesnahk on liiga kitsas. Mõnikord ei ole eesnaha kitsus eriti suur ja selle tagasitõmbamine põhjustab ainult ebamugavusi, teinekord pole eesnaha aga üldse enam võimalik tagasi tõmmata. Sellist nähtust nimetatakse fimoosiks. Vahel on eesnaha sisepind osaliselt isegi sugutiluki külge kasvanud.

Noorukitel aitab fimoosist vabaneda tavaliselt eesnaha venitamine, kuid mõnikord on siiski vaja kirurgilist abi. See on kerge operatsioon, misjuures ei ole soovitatav eesnaha täielikult ära lõigata, nagu seda veel seniajani teevad mõned juudid ja muhameedlased, vaid ainult natuke laiendada eesnaha avaust, nii et suguti rahuliku oleku korral oleks sugutilukk alati eesnahaga kaetud. See on väga oluline, sest paljud ei talu pesu puudutust vastu õrna ja tundlikku sugutilukki, pealegi võib käimine sel juhul valuliseks muutuda.

Mõnikord ei saa noormees luki taha lükatud eesnaha tagasi tõmmata selle pärast, et eesnahk liibub tihedalt ümber sugutikaela. See põhjustab kohalikke vereringehäireid, ka tursub sugutilukk natuke, mis veelgi raskendab eesnaha tagasitõmbamist. Sellist nähtust nimetatakse parafimoosiks. Tavaliselt tekitab parafimoos noormehes hirmu, kuid sugutilukki on kerge eesnaha sisse paigaldada, tuleb vaid otsekohe arsti poole pöörduda.

Õige ja korrapärane hoolitsus eesnaha eest aitab vältida liigset sugulist ärritust, mis võib sagedaid pollutsioone esile kutsuda. Ka ei ole soovitatav süüa õhtuti teravamaitselisi toite, sest pärast rikkalikult võrstsitatud sööki on uriin kibe ja ärritab kusemisel sugutiluki nahka. Samuti ei ole soovitatav enne magamaminemist palju juua, katta end voodis liiga soojalt või magada spordipükstes (supelpükstes). Ase ei tohi liiga pehme olla. Kui teil enne magamaheitmist tuleb pikemat aega istudes töötada, siis on vaja pärast tööd jalutada või teha mõned võimlemisharjutused.

Kauaaegne istumine põhjustab jalgades vereringehäireid ning veri koguneb vaagnasse ja suguelundesse; kerge võimlemine taastab suurepäraselt normaalse vereringe.

Vahel teeb noormehi rahutuks see, et pärast igasugust sugulist ärritust eritub neil kusiti välissuudmest mõni tilk poolläbipaistvat kleepjat vedelikku. See ei ole seeme, vaid näärme eritis, mis on eelvõideks seemnepurskele. Närvistel noorukitel esineb selliseid eritisi sagedamini.

VI. ARENEMISHÄIRED

Meessugunäärmete talitus väljendub kogu keha intensiivses arenemises, suguelundite küpsemises ja seemne eritumises. Selle talitluse esilekutsujaks ning reguleerijaks on peaaegu juurde kuuluv näärme, mida nimetatakse ajuripatsiks ehk hüpofüüsiks. See näärme nõristab verre teatavat ainet, mis ringleva verrega kandub suguelundesse ning mõjutab nende kasvu ja tegevust. Need hüpofüüsi produktid (sekreet) avaldavad mõju nii naise kui ka mehe suguelundeile.

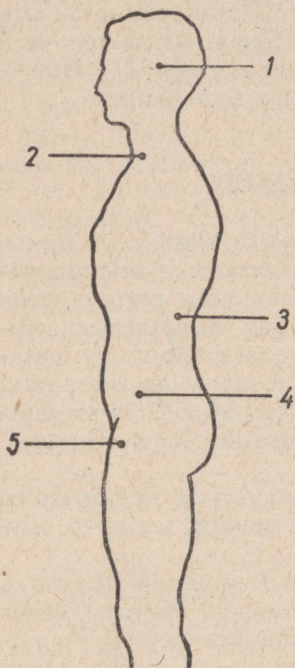
Kaasaja viimased uurimused on selgitanud, et hüpofüüsi talitlust ergutavad ja korrastavad peaaegu teatavad piirkonnad.

Küpsemisperiood algab keskmiselt kümnendal eluaastal, üksikutel juhtudel veidi varem, mõnikord hiljem. Täielik küpsus ei saabu aga enne kaheksateistkümnendat eluaastat, kuigi suguelundid hakkavad tootma sugurakke (poeglastel spermatooside ja tütarlastel munarakke) juba 13.—15. eluaastal.

Sugulise küpsemise algus avaldub kõigepealt keha kiire kasvamises. Seda põhjustab hüpofüüsi poolt toodetav aine — kasvuhormoon. Samuti mõjub hüpofüüsi eritis ka kilpnäärmele, intensiivistades selle talitlust. Tütarlastel võib sugulise küpsemise perioodil tihti kilpnäärme suurenemist märgata (joon. 5). Sel perioodil tugevdab hüpofüüsi sekreet ka neerupeatiste talitlust, mis nii noormeestel kui ka tütarlastel toodavad üheaegselt nais- ja meessuguhormoone. Põhiliselt valmivad aga suguhormoonid noormeestel munandis ja tütarlastel munasarjades.

Küpsemisperioodil hakkavad funktsioneerima sugunäärmed, eritades sugurakke (spermatooside) ja hormoone. Meessuguhormoonid määravad kindlaks noormehe keha

ärenemise laadi, soodustavad suguti kasvu ja sugunäärmete, peamiselt eesnäärme ja seemnepõiekeste küpsemist. Samad hormoonid avaldavad mõju ka häälekurdudele,



Joon. 5. Sugulist areenmist mõjustavad sise-sekretsiooninäärmed.

1 — ajuripats ehk hüpofüüs; 2 — kilpnääre; 3 — neerupealised; 4 — naistel munasarjad; 5 — meestel munandid.

põhjustades häälemurret, hoo- gustavad luude ja lihaste kasvu, kutsuvad esile sekundaarsed sugutunnused, eriti vurrude ja habeme, habemekingu kasvade jne. kasvu. Nende hormoonide toimel tekivad muutused ka närvisüsteemis ja psüühikas: noorukil hakkavad ilm- nema mehelikud iseloomujooned — aktiivsus, südidus, julgus, visadus jne. Samal ajal ärkab huvi tütarlaste vastu ja püüd neile läheneda.

Mõnedel noormeestel ei kulge suguline küpsemine nii normaalselt nagu eespool kirjeldati; nende organism areneb aeglasemalt. See valmistab muret neile endile ja nende vanematele. Sel juhul on tingimata vaja arsti poole pöörduda, sest küpsemisperioodil tuleb kõik arenemist pidurdavad põhjused kiiresti kõrvaldada.

Mõned noormehed kannatavad tõsiselt selle pärast, et nende välimus ei ole küllalt mehelik: neil arenevad rinnanäärmed, keha ümardub nagu tütarlastel. Kui suguelundid ja teised mehetunnused on seejuures normaalselt arenenud, siis pole põhjust midagi halba karta. Asi

on nimelt selles, et tütarlastel ja noormeestel toodavad neerupealised ning sugunäärmed nii mees- kui ka nais- suguhormoone, kusjuures tütarlastel peavad olema ülekaalus naissuguhormoonid, poeglastel — meessuguhormoonid. Mõnikord esineb aga sugulise küpsemise perioodil nimetatud ülekaalu asemel nais- ja meessuguhormoo-

nide soovimatu tasakaal, kuid see on ajutine nähtus ning möödub tavaliselt kiiresti.

Esineb ka vastupidiseid nähtusi: juba 4—5-aastaselt suu-
renevad poeglaste suguelundid ning häbemekink kattub
tumedate karvadega. Neil juhtudel tuleb tingimata ar-
stilt nõu küsida, kes peab poeglapse organismi üldseisun-
dit hoolikalt uurima. Siin on tegemist mõnede näärmete
arengus toimuvate muutustega, ja kuigi need ei ole eriti
tõsised, on nad siiski soovimatud: sugutung tärkab enne,
kui küpseb mõistus. Sellise poeglapse vanemad vajavad
arstlikku nõuannet, sest nende poja tervis nõuab tavalis-
est rohkem tähelepanu ja hoolt.

Mõlemasugulisi lapsi sünnib väga harva. Kaasajal on
kirurgid suutelised parandama väliste suguelundite ehi-
tust vastavalt organismi arenemise üldisele olemusele, s.t.
andma neile kas naise või mehe suguelundeile omase kuju.
Seepärast ei tohi sellisel juhul meelt heita ega inimestest
kõrvale hoiduda, vastupidi, — tuleb pidada nõu vastavat
ala tundva arstiga ja võtta tarvitusele energilised abinõud
hermafroditismist (mõlemasugulisusest) vabanemiseks.

Kirurgiliselt saab kõrvaldada ka sellist defekti nagu
kusiti välissuudme ebaõige asetus.

Paljudel noormeestel ei ole munandid laskunud munan-
dikotti, vaid on jäänud kas kubemekanalisse või veelgi
kõrgemale — kõhuõnde. Sealt võivad nad pingutuse kor-
ral alla laskuda, kuid halvemal juhul alatiseks ebaõigesse
kohta jääda. Mõnikord annab see end vähe tunda, teine-
kord põhjustab aga valusid. Niisuguse arenemisvea pea-
mine oht seisab selles, et munandite munandikotti mitte-
laskumine takistab spermatoosoidide tekkimist või rasken-
dab nende pääsu sugutisse. See võib põhjustada mehel
viljastamisvõimetust. Sugulise küpsemise perioodil või-
vad munandid laskuda iseeneslikult. Kui seda aga kuni
kümnennda eluaastani ei ole toimunud, tuleb kasutada arsti-
abi. Vahel aitab siin hormoonravi, vahel on aga vaja
kirurgilist ravi. See operatsioon on kerge ja ohutu.

VII. ENESERAHULDUS (ONANISM)

Küpsemisperioodil hakkab tekkima seeme. Aeg-ajalt
purskub ta spontaanselt välja; tavaliselt toimub see maga-
des. Kuid mõned noormehed ei läbe oodata pollutsiooni,

ja et vabaneda kogunenud seemnest, kutsuvad ise esile seemnevooluse. Seda nimetatakse onanismiks.

Vahel kuulevad noorukid täiskasvanuilt, et onanismil on rasked tervist kahjustavad tagajärjed.

Kuidas on asi tegelikult?

Onanism on suguelundite kunstlik ärritamine. Ainult abielus oleva mehe ja naise kooselu loob suguliseks vahekorraks normaalsed eeldused. Teie aga alles valmistute ellu astuma, teie organism ei ole suguvõime normaalseks rakendamiseks veel küps. Seepärast on tähtis, et te oma tervist ei kahjustaks.

Onanism kisub mõtted eemale tööst, õppimisest ja enese-täiendamisest ja nõrgendab tahtejõudu, pealegi ei paku ta kunagi tõelist rahuldust. Muidugi toob liigtäitunud munandimanuste tühjendumine teatavat kergendust. Ent seda ülesannet täidab pollutsioon. Pollutsiooni abil vabaneb organism kogunenud seemnest õigeaegselt ja tervist kahjustamata. Seepärast ei ole vaja ette rutata ja püüda ebaloomulikul teel kergendust leida. Seda annab loodus parajal ajal ise.

Kordan — tõelist rahuldust onanism ei paku, paremal juhul tekib ainult füüsiline kergendustunne. Esiailgu sellest piisab, kuid varem või hiljem hakkab noormees tundma, et onanism ei suuda anda talle seda, mida ta tegelikult vajab. Onanism ei paku midagi tunneteile, veelgi halvem, — koguni rüvetab neid! Seepärast loobuvad paljud noormehed pärast armumist onanismist, sest see tundub neile alandavana.

Pärast onaneerimist on noormees väga sageli rusetud meeleolus; teda piinab teadmine, et tal ei jätkunud tahtejõudu panna vastu põgusale soovile saada rahuldust viisil, mis, nagu ta juba teab, seda tegelikult ei anna.

Onanism sarnaneb teataval määral alkoholismiga: inimene joob ja tunneb end näiliselt hästi, kuid joove möödub ning siis hakatakse endale etteheiteid tegema — inimene kahetseb, et ta jõi. Nüüd tunneb ta ka oma teo tõelisi tagajärgi — väsimust, loidust, tühjustunnet, rahuldamatust.

Kõige sagedamini anduvad onanismile üksildust armastavad noorukid-individualistid, kõik need, kes hoiduvad eemale kollektiivist ja kellele meeldib tegelda rohkem iseendaga. Kui selliseid noorukeid koheldakse karmilt ja tehakse neile onaneerimise pärast avalikke etteheiteid, siis

eemalduvad nad kollektiivist veel rohkem; nad hakkavad oma kaaslasi hābenema ja anduvad ikkagi pahele salaja. Seepārast ei tohi sellist noorukit kollektiivist eemale tōuga, ũberpōordult, tuleb teha kōik selleks, et teda kaastestega tihedamalt siduda: tōmmata teda kaasa ũhismāngudest, sportlikust tegevusest ja kollektiivsest tōost osa vōtma. Tal jāāb siis vāhem aega iseendaga tegelemiseks. Tema eakaaslased peavad ŕpetama teda raskete ũlesannete edukast lahendamisest ja kollektiivsetest saavutustest rōõmu tundma: on ju ũhine rōõm alati isiklikust suurem.

Elu kollektiivis juhib mōtted onanismist eemale. Kollektiiv on hea arst! Ta aitab organiseerida tervet ja mōistlikku eluviisi, kus tōō vāheldub puhkuse, sportimise ja vārskes ŕhus jalutamisega.

Lōpuks ei tohi unustada, et noor organism kasvab, kulutab palju energiat ja vajab seetōttu rohkem und. Une rēžiimist tuleb rangelt kinni pidada; see vāldib nārvisũsteemi ũlepingutamist ja inimesel on siis kergem enda ũle valitseda. Kui aga ka tervislikust elukorraldusest kinnipidamine ei aita, siis tuleb arsti poole pōorduda.

Mōnikord pōhjustavad loomuvastast sugulist rahuldust ka erutavad kōnelused, fantaasia ja kujutlused, pornograafiliste illuustratsioonide ja piltide vaatamine. Kōige selle tagajārjeks on kestev suguline ārritus, mis nōrgestab nārvisũsteemi ega vōimalda mōelda mitte mingisuguse elulise ũlesande lahendamisele. Tavaliselt ei edene sellistel inimestel tōō. Seepārast ei ole erutavate kōneluste tagajārjel tekkinud suguline ārritus vāhem kahjulik kui fũsiiline eneserahuldus.

Āärmiselt tāhtis on, et nooruk oleks kollektiivi liige ja et kollektiivil oleks huvitav, elav ja mōistlik tegevuskava, millesse kuuluksid tōō, enesetāiendamine, māngud, meelelahutused. Kinodes, teatrites, kontsertidel, nāitustel, muuseumides kāimine, heade raamatute ũhine lugemine ja ārutlemine, sage ning tihe kontakt loodusega, aktiivne sportimine ja tōōũlesannete tāitmine — kōik see juhib noormehe erutavatest mōtetest eemale, vārskendab aju. Vāga kasulik on māngida malet, tegelda mitmesuguse kollektioneerimisega jne., sest ka selline tegevus tōrjub noortel suguelu kũsimused tagaplaanile.

Leidub inimesi, kes tunnevad loomuvastast iharust oma enda soost isikute vastu. Neid nimetatakse homoseksualistideks. Homoseksualistid loovad sugulisi vahekordi ala-

ealistega ja noormeestega, isegi siis, kui viimased tunnevad täiesti normaalset huvi tütarlaste vastu. Homoseksualistid püüavad igasuguste vahenditega võita noorte poolehoidu: ostavad neile maiustusi ja paberosse, kinopileteid, annavad raha, aitavad koolitunde ette valmistada ja teesklevad, nagu armastaksid nad noori ennastsalgavalt. Kuid pärast selliseid ettevalmistusi hakkavad nad varem või hiljem tegutsema. Ärge lubage ennast puutada! Ärge häbenege vanemaid ja kasvatajaid, teatage neile kohe seda laadi katsetest! Nii vanemad kui ka kasvatajad aitavad teid otsekohe. Pealegi on homoseksualistidest kerge vabaneda, sest nad teavad ise väga hästi, et noorukite võrgutamise homoseksualistide poolt on seadusega karistatav kuritegu. *

VIII. SUGUHAIGUSTESSE HAIGESTUMISE OHT

Tahan juhtida teie tähelepanu ühele suurele ohule, millega te ise võite rikkuda oma elu.

Noorus on eluks ettevalmistamise aeg, suurte plaanide ja julgete unistuste iga. Lähedased suhted naistega ei ole noormeestele sugugi paratamatuks vajaduseks ja seda laadi meelelahutuse nimel on mõttetu oma tervist ohustada. Noormeest tõukab mõnikord säärasele riskile liigne energia, millega ta ei oska midagi peale hakata, või soov näida «kangelasena». Teie aga ärge andke järele rumalatele kiusatustele; olge mõistlik, ärge unustage oma inimväärikust!

Mõnikord kiitlevad teie eakaaslased oma armuseikluste ja -vahekordadega. Seejuures nad tavaliselt väidavad, et täismehel tervis nõudvat seda.

See on täiesti vale!

Sugulisest ärritusest ja rahuldusest hoidumine ei tee noormehele kahju ega anna end mingil viisil tunda. Peasi — ei tohi suguelu küsimustele liiga palju tähelepanu pühendada. Kui aga suguelundid täituvad üleliigse energiaga, siis on sellest vabanemiseks olemas kaitseventiil, mis vajaduse korral automaatselt avaneb: see on pollutsioon, mis rahustab ja tasakaalu tagasi annab.

Kuid mõned noormehed lasevad end kaaslaste ahvatlustest siiski mõjutada ja otsustavad ise kõike proovida. Tavaliselt on nad väga pettunud: loodeti palju, saadi aga vähe. Neid hämmastab juhusliku sugulise vahekorra tunde-
vaevae

sus. Kuid põgusa seikluse kõige kurvemaks tagajärjeks võib olla nakatumine raskesse suguhaigusse: piisab ju mõnikord ainsast suudlusest, et saada infektsiooni.

Suguhaigused on väga nakkavad ja nende tekitajateks on palja silmaga nähtamatud elusorganismid — mikroobid ehk pisikud. Mikroobidel on võrdlemisi lühike eluiga ja nad ei säili väljaspool inimorganismi kuigi kaua. Suguhaigustesse võib nakatuda tarbeesemete, nagu käterättide, lusikate jm. kaudu, kuigi neil juhtudel on levimistingimused mikroobidele vähesoodsad. Kõige ohtlikum on ikkagi otsene kokkupuude suguhaigust põdeva inimesega.

Käesolevas raamatus käsitleme kahte suguhaigust — tripperit (gonorröad) ja süüfilist (lueesi).

Tripperit (gonorröad) tekitab mikroob (gonokokk), mis sarnaneb kohvioaga. Ta asetseb paaris teise gonokokiga, nõgusad küljed teineteise vastu pööratud (joon. 6). Gonokokke leidub tohtul hulgal mädas, mis

tekitab mehe kusitis, naisel aga tupes ja emakas. Gonokokid võivad käte või pesu kaudu silma sattuda, põhjustades seal rasket mädapõletikku. Umbes viie päeva pärast ilmub nakatunud elundisse mäda, enne seda on aga tunda kihelemist ja lõikavat valu. Kui tripperit ei ravita, levib ta kiiresti ning haarab üha uusi elundeid: algul haigestuvad sisemised suguelundid, seejärel aga liigesed ja süda.

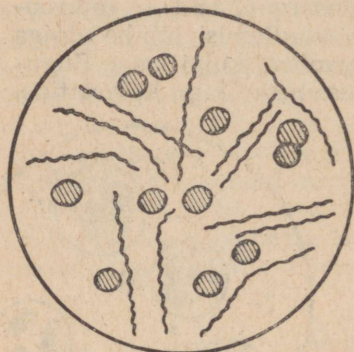
Peale otsese kontakti võib pisikuid saada ka kaudsel teel, näiteks käimlate uksekäepidemete või üldkasutatavate tualettruumide määrduvad käterättide kaudu. See pärast on väga tähtis juhuslikest sugulistest vahekordadest hoidumise kõrval rangelt järgida ka kõiki tervishoiureegleid.

Käesoleval ajal annavad tripperi ravimisel häid tulemusi penitsilliin ja sulfaniilamiidpreparaadid. Haiguse esmased tunnused kaovad kiiresti, kuid arst võib haige täielikus tervistumises kindel olla alles teatava aja möödumisel. Pealegi on selgunud, et mõnedel juhtudel ei



Joon. 6. Tripperi (gonorröa) tekitajad.

avaldada need preparaadid tavalist ravitoimet. Pisikud jõuavad tungida sügavamale organismi ja põhjustavad uusi tüsistusi.



Joon. 7. Süüfilise tekitajad.

Veelgi ohtlikum ja raske-
mini ravitav suguhaigus on
süüfilis. Selle tekitajateks on
spiraalikujuised mikroo-
bid — spiroheedid (joon. 7).
Spiroheedid on väga liikuvad
ja tungivad elusa keha kude-
desse kõige tühisemagi naha-
haavakese või kriimustuse
kaudu. Pärast nakatumist tek-
kib väike ümar haavand, mis
ei valuta ega mädane, see-
pärast ei pööra haige sellele
sageli tähelepanu. Kui hai-
gust ei hakata kohe energi-
liselt ravima, siis paistetavad
lähedal asuvad lümfisõlmed
üles; sugulisel teel saadud

nakkuse korral paistetavad kubeme lümfisõlmed. Kah-
juks ei osutata ka sellistele nähtustele tähelepanu ja haige
läheb tavaliselt alles siis arsti juurde, kui juba kogu
kehale ja suu limanahale ilmub lööve, s. t. umbes kolme
kuu pärast. Haigus on haaranud selleks ajaks aga juba
kogu keha. Haige levitab nüüd hulgaliselt pisikuid, muu-
tudes ümbruskonnale ohtlikuks. Väga kardetav on süüfi-
lishaige suudlus, sest tema süljes leiduvad pisikud võivad
sattuda suudeldava huultel olevatesse lõhekestesse, mille
olemasolust viimane pole üldse teadlik. Lauanõude kasu-
tamine restoranides ja sööklates ei ole nakatumise mõt-
tes ohtlik, küll võib aga nakkusekandjaks olla süljene
pabeross, muusikariista huulik või pesemata klaas.

Kui süüfilist ei ravita või jäetakse ta lõplikult välja
ravimata, siis toimuvad haige organismis mõne aasta
pärast rasked ja tõsised muutused. Süüfilis haarab oma
võimusesse südame, sooned, aju, maksa, neerud, luud ja
teised elundid. Haigus võib kanduda emalt lootele ja laps
sünnib juba süüfilishaigena. Umbes kolm aastat pärast
haigestumist ei ole süfiliitik ümbruskonnale enam ohtlik,
kuid haigus jätkab tema organismis hävitustööd.

Nii nagu tripperit, saab ka süüfilist täielikult välja

ravida, kuigi see on palju raskem. Mõne nädala kestel, kui haigus on alles päris algstaadiumis, ravitakse süüfilist edukalt penitsilliiniga ning elavhõbeda- ja vismutipreparaatidega. Kui aga ravi ei alustata õigeaegselt, peab see hiljem kestma palju kuid ja isegi aastaid ning arstid näevad tõsist vaeva, et inimene täiesti terveks saaks.

Sellest kõigest järeldub: ei tohi olla kergemeelne ja riskida nakatumisohuga!

Õige sageli on haigestumises süüdi alkohol — ta summutab mõistuse hääle, joobnud inimene annab kergemini kiusatusele järele kui kaine ning sooritab lubamatu teo. Haigete küsitlusest järeldub, et enamikul juhtudel saadi nakkus purjuspäi.

Kui kahtlane seiklus aga siiski toimus, pole mõtet seda salata, vaid tuleb võimalikult kiiresti arsti juurde minna, et arst saaks haigust rutem diagnoosida ja seda kohe vastavalt ravima hakata. Mida kiiremini ravi alustatakse, seda lühema ajaga ja edukamalt saavutatakse tervistumine.

Juhtub ka seda, et pärast juhuslikku suguühet sugutile ilmunud haavand ei tähenda süüfilist ning tripperi eritise taolise vooluse on põhjustanud hoopis suguelundite kasi-matus; ka kahtlasena näivad haavandid huultel võivad mõnikord täiesti süütuks osutada. Kuid seda saab otsustada ikkagi ainult arst. Seepärast ärge häbenege arsti poole pöörduda, kontrollige kõiki kahtlasi nähte ja täitke hoolikalt arsti korraldusi! Kui te haigestusite ning teie ravi kulges edukalt, siis ärge lubage endale enam kergemeelsusi — sellel võivad olla halvad tagajärjed. Pidage meeles, et teadlik suguhaiguse edasiandmine teisele inimesele on seadusega karistatav. Pärast ravikuuri ei saa te ise otsustada, kas te olete juba terve ja võite uuesti suguelu alustada; seda saab kindlaks teha ainult arst pärast hoolikat järelevaatust ning analüüsi.

Mõnikord ei suuda suguhaigusest täielikult paranenud inimene veel kaua läbielatud unustada ja tunneb muret oma perekonnaliikmete — naise ja laste tervise pärast. Teadmine, et ollakse põdenud suguhaigust, mürgitab perekonnaõnne isegi sel juhul, kui haigus on välja ravitud. Pidage seda meeles ja ärge pange kaalule oma tulevast õnne!

IX. LIIGA VARANE SUGUELU

Paljud teist armuvad. Armunud noormees ei märka tavaliselt kedagi peale oma ihaldatu. Tema heaks on ta valmis tegema kõik ja käituma nii, nagu see tütarlapsele meeldib. Neiu läheduses tundub maailm talle kaunina ja väsimus on nagu käega pühitud. Armunu on tulvil elurõõmu ja elutahet, ta hakkab julgelt plaanitsema ühist tulevikku oma armastatuga.

Sel perioodil kujunevad noormehe ja tütarlapse vahel suhted, mis hiljem arenevad tõeliseks armastuseks ja panevad aluse perekonnale. Kuid et nooruk ei ole veel täieõiguslik ühiskonnaliige, ei võta aktiivselt osa tööst ja ühiskondlikust elust, pole veel küps, siis ei ole tal ka õigust suguelu alustada.

Sugulise küpsemise periood on tähtsamaid ja otsustavamaid ajajärke inimese elus. Mida külvad, seda lõikad; kuidas küpsemise ajal valmistud tulevikuks, selline on sinu edaspidine elu. Mitte kunagi varem ei ole meie noored saanud nii suurel määral oma võimeid rakendada kui nüüd. Teile ei tehta kitsendusi hariduse saamisel, kvalifikatsiooni ja töövilumuse omandamisel. Kuid noorusaastad mööduvad väga kiiresti, seepärast tuleb seda aega kasutada nii, et te saaksite võimalikult rohkem tulevikus vaja minevaid teadmisi ja oskusi. Noormees peab ellu astuma täieõigusliku ja täisväärtusliku kodanikuna, ta peab teistega võrdselt osa võtma uue elu ehitamisest.

Nooruk peab hoiduma kõigest sellest, mis tema arenemist pidurdada võiks. Tõeline armastus peab olema noore inimese igapäevase tegevuse vaimseks stiimuliks, see ei tohi takistada tema arenemist, ei tohi muutuda mugavaks ettekäändeks, mis õigustaks töö- ja õppekohustustest eemalehoidumist. Mõnikord valdab armastus nooruki nii, et ta unustab oma kohustused ja ülesanded. Kuid sellega riskib ta kaotada nii armastatud tütarlapse kui ka oma kaaslaste lugupidamise ja poolehoiu. Säärane noormees ei mõista, et ta kaldub õigelt teelt kõrvale, et ta kaotab just need omadused, mis äratasid tema vastu tütarlapse huvi ja armastuse ning kollektiivi lugupidamise. Armastust ei saa võita pealetükkivate ja vastumeelsete kõnelustega, armastust ei saa sundida; armastus tekib vabatahtlikult ja areneb edasi samade tegurite mõjul, mis ta esile kutsusid. Pidage alati meeles, et kõigile, esmajoones aga

teie tütarlapsele jätab hea mulje hästikasvatatud ja suurte teadmistega inimene, kes suudab olla tõeliseks seltsimeheks, on südi ja ei karda raskusi.

Endastmõistetavalt ei ole noormehe ja tütarlapse armastuses midagi halba. Nad võivad kohtuda, mõtteid vahetada, koos õppida või töötada; on täiesti loomulik, et nad üheskoos jalutavad, spordivad, kinos käivad. Kuid seejuures ei tohi armunud hetkekski unustada peamist: noorus on eluks ettevalmistamise aeg! Et aga noorusaastad mööduvad ruttu ning kaotatud aega pärast enam tasa ei tee, tuleb oma tuleviku nimel järjekindlalt ja väsimatult areneda, edasi minna.

Üsna tihti võib näha, kuidas armunud satuvad järsku tuhinasse, kaotavad mõõdutunde ja armastus hakkab neis suruma tagaplaanile üldeesmärki — eluks ettevalmistumist. Mõnikord hoiduvad armunud isegi neid ümbritsevatest inimestest eemale. Niisugune paar kaotab peagi huvi ühiskondliku elu vastu ja jätab oma kohustused hooletusse. Mida rohkem edasi, seda enam tegeldakse ainult teineteisega ja oma elamustega; reaalseid plaane peavad sellised armunud liiga tavalisteks ja lihtsateks, igapäevaseid ülesandeid aga igavateks. Sellise armunutepaari juures etendab armastus kahjulikku osa, pidurdades nende arenemist.

Niisiis näeme, et vahel võib armastus ka halba mõju avaldada. Kõige sagedamini juhtub seda inimestega, kellel puuduvad ühiskondlikud huvid, kes tegelevad ainult iseendaga. Selline armastus on individualistlik, tal puudub ühiskondlik sisu ja tähtsus. Niisuguse armastuse mõjul ületavad armunud sageli piiri, mille seab neile nende noorus ja ebaküpsus. Jutt on nimelt liiga varasest sugulisest vahekorrast. Tavaliselt jääb tütarlaps selle tagajärjel rasedaks, sest alati ei ole võimalik rasestumist vältida, eriti veel siis, kui armunud on noored ja kogemuseteta.

Noored arvavad sageli, et viljastumisoht on kõige väiksem vahetult pärast menstruatsiooni või otse enne seda. Tõsi, munarakk eraldub munasarjast umbes viisteist päeva enne menstruatsiooni, mistõttu nimelt see aeg on rasestumiseks eriti soodus. Kuid viimasel ajal on tõestatud, et noortel naistel ei pea selline arvestus alati paika: tugeva sugulise ärrituse korral võib munarakk igal ajal eralduda ja kohe ka viljastuda, ning menstruatsioon jääb ära. Noo-

red inimesed püüavad hoiduda rasestumisest sel teel, et ei lõpeta suguühet normaalselt, mistõttu seeme ei purska emakasuudmeni. Kuid paljudel juhtudel on jäädud rasedaks ka siis, kui seeme sattus ainult välistele suguelunditele: spermatoosidid tungisid omal jõul sügavusse, kuni kohtusid munarakuga; seejuures on mõnikord isegi tütarlapse neitsilikkus säilinud. Paljud paarid püüavad kummist preservatiivi kasutamisega rasestumist vältida, kuid noorte kogemusteta inimeste käes ei ole ka see vahend täiesti kindel.

Liiga varajast suguelu alustanud noored peavad teadma, et senini ei tunta veel absoluutselt kindlaid rasestumisvastaseid vahendeid ning teid raseduse vältimiseks. Ka ei tohi noored unustada, et enneaegne suguline vahekord raiskab palju jõudu, mida neil on vaja hoopis tähtsamateks eesmärkideks. Kõige tõsisemalt peab aga selline noor paar kaaluma küsimust — kas on tervisele kasulik saada nii noorelt lapsi?

Tütarlapse organism on juba umbes neljateistkümne aastaselt rasestumisvõimeline; täielik küpsus ei saabu aga enne kaheksateistkümnendat eluaastat. Seepärast on liiga varane rasedus kahjulik nii emale kui ka lootele, sest see pidurdab mõlemate loomulikkude arenemist, mõnikord ohustab aga otseselt noore ema tervist.

Ka noormehele on liiga varane suguelu kahjulik, sest tavaliselt paiskab see segi tema tulevikuplaanid. Hoolitsus lapse eest surub paratamatult tagaplaanile kõik muu, esmajoones aga õppimise, elukutse omandamise ja oma kultuuritaseme tõstmise. Noor isa peab hakkama kiiresti raha teenima, mis enamikel juhtudel tähendab aga hariduse poolelijätmist, s. t. loobumist sellest kohast elus, millega ta varem võis arvestada.

Sageli otsustavad noored ebameeldivast olukorrast pääsemiseks kasutada raseduse kunstlikku katkestamist (aborti). Kuid abort on tervisele teataval määral ohtlik. Tihti jääb naine pärast noores eas tehtud aborti eluks ajaks sigimatuks või põdema. Kogu elu piinab teda siis teadmine, et ta ei saa enam kunagi tunda emarõõmu; sellised naised on valmis taluma kõige raskemat operatsiooni, ainult et sigimisvõimet tagasi saada.

Järelikult on täiskasvanuil küllalt põhjusi hoiatada noori liiga varase suguelu eest. Ettevaatamatu tegu võib rikkuda noormehe kogu edasise elu ja tütarlapse tervise.

Käsitlesin kõike seda nii üksikasjaliselt just sellepärast, et te suudaksite neid küsimusi paremini mõista ja teha vastavad järeldused.

X. ENESEVALITSEMINE EI TEE NOORTELE KAHJU!

Kuidas korraldada oma elu sugulise küpsemise perioodil? Kuidas seda kriitilist perioodi üle elada ja sellest välja tulla tugevana, värskena, hästi ettevalmistatuna ja täiesti õigustatud lootustega õnnelikule tulevikule?

Tuntud nõukogude pedagoog Makarenko kirjutas, et suguline kasvatus peab olema armastustunde kasvatamine, s. t. suure ja sügava tunde kasvatamine naise vastu, tunde, mida kaunistavad ühine elu, ühised pingutused ja lootused. Küpsemisperioodil on vaja kasvatada üllaid tundeid, sealhulgas ka armastust, seksuaalsest armastusest tuleb aga vähem kõnelda ja mõelda: mida vähem noor inimene selle küsimusega tegeleb, seda parem talle endale.

Enesevalitsemine ei tee noortele mingisugust kahju. Inimesel ei ole tingimata vaja sugulist vahekorda nii nagu tal on vaja juua, süüa ja hingata, ilma milleta on võimatu elada. Kui nooruk ei ärrita end seksuaalsete kujutelmade või onaneerimisega, siis ei ärka suguelundite süsteem tegevusele ning ei sega kehaliste ja vaimsete jõudude rahu-likku arenemist. Pollutsioon vabastab organismi liigsest sugulisest pingest ja organism saavutab tasakaalu. Tõeline eneseohjeldamine tähendab nii onanismist hoidumist kui ka kõige rangematest kõlblusnormidest kinnipidamist.

Õige eluviis aitab sugutungil ohjeldada. Kui noormees ei tee pärast istuvas asendis töötamist kehalisi harjutusi või loeb pikemat aega kõhuli lamades, siis valgub veri suguelundesse, kutsudes esile sugulise ärrituse.

Analoogiliselt mõjub alkohol: joove põhjustab sugulist ärritust. Igasugused alkohoolsed joogid häirivad ajutegevust, nende mõjul halveneb töö kvaliteet, nürinevad tunded. Alkohol on ohtlik ka seetõttu, et ta ühest küljest nõrgendab enesekontrolli, teisest küljest aga kutsub esile sugulise ärrituse. Kergelt joobnud inimene ei suuda end õigel ajal pidurdada ja joob rohkem kui kavatses, järgmisel päeval on tema vaimne jõud ja töövõime aga tunduvalt madalamad kui tavaliselt. Pahatihti lisandub alkoholi kahjulikule toimele veel väsimus, mida põhjustab

suguline liialdamine — joomise tavaline kaaslane. Need kaks pahet röövivad meestelt palju energiat.

Tähtsat osa etendab õige elurežiim, millesse peavad kuuluma töö ja ühiskondlik tegevus, küllaldane uni ning õigesti korraldatud toitmine. Sugulise küpsemise, keha kiire kasvamise ja organismi ümberkorraldumise perioodil mõjub alatoitlus kiiremini ja teravamalt kui hilisematel eluaastatel. Murdeas peab organism saama vajalikul hulgal valke, vitamiine ja mineraalsoolasid, aga ka lupja ning fosforit, mis soodustab luude kasvu.

Toiduks on eriti tähtsad juurvili, puuvili ja piim, ka kohupiim ja või. Mune tuleb tarvitada harvem. Viimane nõue kehtib ka teravamaitsete toitude ja mitmesuguste toidulisandite kohta, mis erutavad närvisüsteemi ja seedetrakti. Nagu kõiges muus, nii ka söömisel peab noormees olema mõõdukas. Õigesti korraldatud toitmine stimuleerib noore organismi ühtlast ja normaalset arenemist. Toit peab olema lihtne, mitmekesine ja kõrge toiteväärtusega, ühtlasi peab ta sisaldama küllaldaselt hulgal vitamiine, mis etendavad tähtsat osa ainevahetuse korraldamisel.

Et olla värsked ja teovõimelised, vajab inimene piisavalt rahulikku ja sügavat und. Noor inimene peab magama vähemalt kaheksa tundi. Liiga palju magada on kahjulik, pärast ärkamist kaua voodis vedelda aga hoopis lubamatu! Ei tohi magada liiga pehmel asemel ja liiga sooja teki all. Magama tuleb heita täiesti rahulikuna. Enne magaminemist on kasulik värskes õhus jalutada ja keha niiske käterätiga kergelt hõõruda. Hommikul tuleb pärast ärkamist viivitamatult tõusta ja end külma veega pesta; kõige parem oleks aga alustada päeva hommikuvõimlemisega. Mõnedele mõjub hästi hommikune keha ülevalamine veega (või dušš). Algul võib seda teha sooja, hiljem külma veega. Iga noormees pidagu meeles, et keha karastamine on vältimatult vajalik.

Uni pakub tõelist naudingut ainult pärast tööd. Mõistlik kehaline koormus tagab hea tervise. Tegevusetus põhjustab alati halba tuju ja endaga rahulolematust. Tõelise rahulolu ja hea enesetunde annab ainult hästi tehtud töö. Iga päev tuleb teha midagi kasulikku, iga päev on vaja sammu võrra edasi jõuda. Tõelist puhkust tunneb inimene aga ainult siis, kui ta töötab, mille tulemusena tema füüsilised ja vaimsed jõud tasakaalustuvad.

Aktiivset puhkust pakub võimlemine ja igasugune sport,

mis on seotud liikumisega värskes õhus. Kõike seda võimaldavad noormehele spordiühingud. Muidugi, vahel piisab ka tänaval või pargis jalutamisest, kuid spordivõistlused muudavad puhkuse noortele huvitavamaks ja paelumamaks. Ent sportimisel tuleb jääda mõistlikkuse piiridesse. Täiesti lubamatud on puhkepäeval niisugused kurnavad spordiharjutused, mille tagajärjel ollakse ka veel esmaspäeval väsinud ja roidunud. Sport peab olema selliseks puhkuseks, mis tasakaalustab töö üksluisust; ta peab muutma reipaks, andma sügavat ja head und, millest hommikul ärgatakse värske töötahtega. Selleks on vaja oma isiklik elu õigesti korraldada, et organism ei oleks kunagi üle- ega alakoormatud, et vaimne töö vahelduks kehalisega.

Vajalikud on ka mitmesugused meelelahutused, nagu lugemine, muusika, teater, kino, ühesõnaga kõik see, mis juhib mõtted kõrvale igapäevastest muredest, rahustab ülepingutatud aju ja tasakaalustab närvisüsteemi. Kuid ka puhkus peab olema mõõdukas, ta ei tohi muutuda lisa-koormuseks. Puhkus ei tohi muutuda omaette eesmärgiks, vaid peab olema vahend, mis aitab tööks uuesti ette valmistuda. Noored inimesed aga unustavad selle sageli. Võtame näiteks öise lugemise — kui palju jõudu see raiskab! Kui aga närvisüsteem on üle pingutatud, ei saa inimene hästi töötada ega suuda enda üle valitseda.

Niisiis ei tohi organismi erutada ega üle pingutada. Suguline enesevalitsemine on kerge sellele, kes oskab oma elu mõistlikult korraldada. Tuleb õppida end ohjeldama, oma mõtteid ja tegusid juhtima. Tuleb visalt õppida ja kasvatada endas tahtejõudu ja otsusekindlust.

LÖPPSÕNA

Sugulise küpsemise aeg on eluks ettevalmistamise periood. Te rajate praegu ise oma tulevikku. Töötage väsimatult selleks, et ta kujuneks meeldivaks teile endale ja ühiskonnale. Saage tõelisteks meesteks, kes suudavad ustavalt teenida oma rahvast ja sotsialistlikku ühiskonda. Kui see teil õnnestub, siis olete ihaldusväärne ka tütarlapsele, kes teile meeldib. Siis suudate temaga üheskoos muuta oma elu viljakaks ja õnnelikuks.

SISUKORD

Eessõna venekeelsele väljaandele	3
Sissejuhatus	5
I. Te mehestute	7
II. Täiskasvanud mees ja naine	9
III. Naine saab emaks	11
IV. Kuidas tekib armastus	13
V. Nooruki küpsemine. Inimese sünd	17
VI. Arenemishäired	23
VII. Eneserahuldus (onanism)	25
VIII. Suguhaigustesse haigestumise oht	28
IX. Liiga varane suguelu	32
X. Enesevalitsemine ei tee noortele kahju!	35
Lõppsõna	38

Гыне Иосиф
ЮНОША ПРЕВРАЩАЕТСЯ В МУЖЧИНУ
На эстонском языке
Оформление С. Лийберг
Эстонское Государственное Издательство
Таллин, Пярнуское шоссе, 10.

*

Toimetaja V. Pillau
Kunstiline toimetaja R. Tungla
Tehniline toimetaja A. Odamus
Korrektor S. Kõiv

Ladumisele antud 5. III 1962. Trükkimisele
antud 29. III 1962. Paber 54×84, 1/16. Trüki-
poognaid 2,5. Formaadile 60×92 kohaldatud
trükipoognaid 2,05. Arvutuspoognaid 1,98.
Trükiarv 30 000. Tell. nr. 875. Trükikoda
«Ühiselu», Tallinn, Pikk tänav 40/42.

Hind 7 kop.

7 kop.

A

24485

4719474

TÜ RAAMATUKOGU



1 0300 00471947 4