

PROF. DOEBB

ARMASTUS JA ABIELUÕNN

Valitud päätükke abielufüsioloogiast

Tõlkinud V. L.



KIRJASTUS „RADA“ TARTUS
1935.

Armastus ja Abieluõnn

PROF. DOEBB

Armastus ja Abieluõnn

Valitud päätükke abielufüsioloogiast

Tõlkinud V. L.



KIRJASTUS „RADA“ TARTUS
1935.

Järeltrükk ka osaliselt keelatud.



Tartu Ülikooli Raamatukogu
ARHIIVKOGU

G. Roht'i trükk, Tartus 1935.

I. Abielu ja selle hügieen.

1. Päätükk abielust.

Loomade sigimise aluseks on sugukihu. Sugukihu avaldub sugupoolte liitumises, kusjuures ärrituvad suguorganid, sooritamaks ¹⁾ loomalise organismi tähtsamat akti: sünnitada isendeid või põlvkonda — emaloomile sarnlevaid järglasi. Selle järglaste sünnitamise ja liigi eluvältuse vahel on otsene seos. Elusoleste elu lõppsiht on järglaste maailma sünnitamine. Iga liigi piirides peab olema see järglaste arv vähemasti nii suur, et mitmesuguseile hädaohtudele vaatamata, mis kõikjal teatud liigi isendeid varitsevad, jääks nende arv vähemasti nii suureks, kui palju oli neid vaja nende maailma toomiseks. Pole see tingimus täidetud, on liik paratamatult määratud väljasuremisele ²⁾. Peatume lähemalt inimeste abielu mõttel ja olemusel. Olelevad ju ka lindude ja muude loomade abielud, kuid meie peamine ülesanne on vaadelda abielu, ta mõtet ja olemust inimesühiskonnas. Inimesühiskonnas leiame teatavasti samasuguseid organe ja vaiste kui loomalises maailmas, seepärast pole abielu, füsioloogilisest seisukohast lähtudes, midagi muud, kui kahe sugupoolte

¹⁾ sooritamaks — et sooritada.

²⁾ Selle huvitava küsimuse lähemat seletust loetagu raamatust V. Lao. Mis on elu? Elav Teadus nr. 43.

ühendus, kahest isendist moodustatud vastastikuse abi printsiibil põhjenev liit, mille ülesanne on liigi elu jätkamine, või lihtsamini öeldes sigitamine ja sugu edasikandmine, nagu juba varemini mainitud.

Kõigis tsiviliseeritud ühiskondades on, vähemasti teoreetiliselt, abielu mehe ja naise vaheline olelevail seadusil põhjenev ühendus, kooskõlastamiseks kõike seda, mis on kahes üksteist armastajas inimeses, kes tunnevad üksteise järgi igatsust, — ilusat, kaunist ja armastusväärset. Abielu mõte ja olemus — ta lõppsiht — on inimese õnn ja hüve ehk hääkäekäik, kes sest liidust sünnib, kus liidu liikmed — abikaasad on kohustunud antud vandega olema üksteisele vastastikku toeks ja abiks; abielu kahetine siht ja eesmärk — looduslik ja ühiskondlik peitub laste (järglaste) sünnitamises ja nende hääs kõlblas ja füüsilises kasvatuses häiks ja väärtuslikeks inimesiks ning riigile kasulikeks ja tublideks kodanikeks. Sellisena vaadatagu abielu kui ühiskondliku elu ja perekonna, kui väikseima ühiskonna, õnne nurgakivi.

Mis ka ei kõneldaks, mainitagu, et inimesel ei sünni elada erakuna — üksikuna, vallalisena. *See on elu seadus, terve maailma alus.* Millised sõpruse sidemed meid ka ei seoks omi lähemate naabrite ja ligimestega, tunneme end siiski neist eraldatuna, tunneme siiski miskit üksinduse ja mahajäetuse muljet. Ainult teise sugupoole isendis leiame nagu osakese enda südamest, mis tuksub meile soojalt ja ühendab meid selle vastandpoolusega lahutamatuult ja katkestamata sidemetega. Tugevam kui surm! — see on armastus — on siinkohal täiesti õigustatud. Abielu arendab ja tugevdab armastust laste vastu. Naine armastab oma meest ja hoolitseb ta eest; mees armastab oma naist ja kaitseb teda; lõpuks abielu, sidudes mõlemaid sugupooli, hoiab neid eemale kiimalusest, vaigistades tundmus-

likke kirgesid, osutudes nõnda kõlbluse ja perekonna au valvuriks ja kaitsjaks.

Loodusent¹⁾ on mehel ja naisel ühesugused õigused ja ühesugune tsivilisatsioon — too tsivilisatsioon näitab iga päevaga enam, et kui mees on elusoleste valitseja, on naine neid armastaja valitsejatar. Need alused peavad jääma püsima ka abielus. Tõeliseks abieluks nimetatakse sellist armastuslikku ühendust mehe ja naise vahel, kui temakesele ega ka temale pole vaja kedagi teist, — kui tema suudab temakesele asendada kõiki mehi, temake aga temale kõiki naisi.

Abielu nõuab küpseid eluaastaid, organismi täielikku arenevust, ta nõuab armastusest kestvamaid tundmusi: teda peavad kõvendama ja süvendama sõprus ja lugupidamine, ainult sellisena võib abielu olla kehtvalt õnnelik ja piisava väärtusega.

Abiellumiseks soodsam aeg on meesterahvale 25 kuni 40 aastani, naisterahvale 18—30 aastani. Mainitud eluaastaist varemini sõlmitud abielusid nimetatakse enneaegseiks, vanemaid hiliseiks, abielusid aga, kus ühe abikaasa eluaastad ületavad tunduvalt teise omad nim. võrdumatuiks abieludeks.

1. Enneaegsed abielud. Vanemad on kahekordselt süüdlased, kui nad sunnivad omi lapsi abielluma enne füüsilise arenevuse täiust. Esimeseks, seepärast, et noored abikaasad, kistud kaasa sugukihust, väsivad ja kurnavad end liiga sagedasist kaisutusist; nende lastes peegelduvad kõik selle enneaegsuse ja jõuetuse ohtlikud tagajärjed — õnnetuks tervele soole. Jõuetusele, kui liialdatud seksuaalsuse paratamatule tagajärjele, järgneb üli-

¹⁾ Loodusent — looduse poolt — neol.

küllastus ja varsti muutuvad äsja abiellunud üksteisele tülikaks ja koormaks, või nad kohtuvad ükskõikselt, otsides truuduse murdmise avastamises võimalust teritada omi nürinenud tundmusi.

Liiga varased abielud on eriti ohtlikud naistele: noor tütarlaps pole veel jõudnud oma füüsilisele arenevuse täiusele, ta piht ja rinnad pole veel vormunud: emakas, mis pole veel jõudnud vajalike mõõtmeteni areneda, ei suuda endas hoida küllaldaselt arenenud last, ega ka muretseda talle kõike seda, mis ta arenemiseks vajalik. Lõpuks sidemete nõrkus, mis seda organi hoiavad, vaagnaluu väike diameeter, — läbimõõt, käigu kitsus, millest laps sündimisel peab läbi minema, on sageli surmavalt hädaohtlikud emale ja ta suguviljale. Kuidas võikski alles ise arenemata noor tütarlaps anda elu olesele, kelle organism oleks korralikult arenenud? Nõnda me leiamegi sageli õnnetuid enneaegse abielu ohvreid, kes surevad raskete sünnituste tagajärel, või kiratsevad enamvähem kaua vältavas haletsemisväärises olukorras, elu olles neile muutunud rõõmutuks koormaks, kuna nad peavad kannatama mitmesuguseid kurnavaid ja elurõõmu röövivaid naistehaigusi.

2. Hilised abielud. Neljakümneviieaastase mehe ja kolmekümneviieaastase naise suguorganitel pole enam seda elulisve¹⁾ ega jõudu, mis on sellistel organitel inimese nooremas eas. Endastki mõista, et kehaehitusest, temperamendist, tervisest, seksuaalsest parajusest ja paljudest teistest põhjustest olenedes, ühtedele see aeg saabub varem, teistele hiljem. Sellal pole erektsioon mehel enam nii täielik ja kestev, see- met pole enam nii rikkalikult ja see ei valgu enam välja sellise jõuga ja võibolla on kaotanud juba mõn-

1) elulisv — elulisus.

dagi omist elulisist omadusist. Olgugi keha veel terve, pole sugutunggi avaldused enam nii sagedased ja võimsad: ei tööta enam vaist, vaid kujutelu.

Sama on maksev, mõne haruldase erandiga, ka naiste suhtes: füüsiline armastus ei eruta enam ta kujutelmata, samuti ei ärrita teda enam sellisel määral seemenduse vajadus — seksuaalakti sooritamine, tärkavad sugukihu avaldused on ainult kahvatud varjud selle tunde endisest jõust ja värskusest. Enamik naisi lähivad kolmekümneviieendast eluaastast kuni neljakümneenda eluaastani tüsedaks, tüsedus aga vähendab sünnitamisvõimet; seepärast tunnevad sellal naised väga harva vajadust seksuaalakti järgi. Üldiselt kaotavad neil aastail niihästi ühed kui teised suguorganid oma elulise jõu ja värskuse, mis neile oli omane 25-aastasest elueas.

Kõigest ülalmainitust on kerge järeldada, et hiliiseist abieludest sündinud lapsed on vähem tugevad, vähem ilusad, kui lapsed, kes on sündinud abieludest, mis sõlmitud õitsevail noorusaastail.

3. Võrdumatud abielud. — Sellised abielud on tavaliselt kurvad ja moraalitud ja need tuleks seadusega ära keelata; nad on alati ebasoodsad noorema abikaasa ja laste tervisele, kui need peaks sündima. Noormehed, kes rikkuse pärast abielluvad vanade naistega, kaotavad kiiresti oma tervise, kui nad on kohtunud sellisega, kes oma aastate loojakul on seksuaalselt küllastamatud ja kelle genitaalorganid on võrreldavad lõõmava ahjuga. Noored naised, kes abiellunud vanade liderlike meestega, närtsivad varakult ja kiiresti, osalt seepärast, et anduvad vastikusega omi meestele, osalt seepärast, et viimased noorenevad nende värskuse arvel. Ja kui sellistes tingimustes hakkabki loode juhuslikult arenema, mis hääd võib oodata sellises olukorras sündinud oleselt! Sellega nõustuvad

kõik füsioloogid, et elatanud aastais sündinud lapsed on hädised, jõuetud, evivad kalduvuse haigustuda inglishaigusse — rahhiitisesse, hämorroisse jne.; isegi omi noorusaastail nad on haiglaselt vaiksed ja ükskõiksed, paljud neist ei ela 15. eluaastanigi ja kes jäävadki ellu — nende elu on tavaliselt kurb ja röömutu.

Rooma seadused olid targemad tänapäeva omist, nad keelasid ära seda laadi abielud, määrates kindlaks aastate piiri, kus veel oli lubatud abielluda.

Liiga varase või liiga hilise sigimise ohtlikke tagajärgi näeme näit. ka taime- ja loomariigis. Teatavasti noored puud, kes kannavad liiga vara vilja, jäävad nõrgaks ja jõuetuks ega ei ela kuigi kaua, ka loomad, kes pole jõudnud veel täieliku arenevuseni, sünnitavad nõrku ja hädiseid — lõimetisi — järglasi ja hukuvad ise pärast seda kiiresti. On tõesti imestatav, et inimene, kes üha püüab parandada omi põlde ja põlluharimise viise, tõuvalikuga saada ikka paremat ja täiuslikumat tõukarja, on jäänud nii ükskõikseks vahendite kasustamise suhtes, mis suudavad täiendada ja õilistada inimest ennast ja inimraassi.

Katsed on näidanud, et abielus on soovitav kahe eri temperamendi ühinemine, s. t. on nõuetav, et sapine temperament abielluks lümfaatilise, sangviiniline närvilise temperamendiga etc. Edasi on vaatlused näidanud, et sellistest abieludest sündisid täiesti tugevad, terved ja elujõulised lapsed. Kahe vastandtemperamendi ristamise tulemusena sünnib tavaliselt vahepärane, palju vähemate füüsiliste ja moraalsete liialduskalduvustega, isend, kui ta vanemad. Kahe sarnase temperamendi ühend ei anna kaugeltki nii suurepäraseid tulemusi; sobivaimad ses suhtes on mitte liiga teravalt erinevad, kuid ka mitte täiesti sarnased või koguni samased temperamendid. Seepärast soovitame vanemaile, kes panevad omi tütreid mehele või kelle

pojad naivad omale abikaasasid, pidada silmas kõike ülalmainitud, mis ei luba astuda üle loodusest ettekirjutatud seaduse piiride, niihästi aastate, kui ka temperamentide suhtes, kuna mainituist on suurimal määral olenev tulevase perekonna õnn ja järglaste — s. t. laste tervis.

Kahjuks, ehkki juba tänapäeval töötavad abiellumise nõuande bürood (Tartus ja Tallinnas), pööratakse siiski veel abiellujate tervislikule olukorrale — mõnikord võivad abielluda päris hädise tervisega inimesed — vähe tähelepanu; tänapäevalgi on peaaegu kogu tähelepanu keskendatud peamiselt ühiskondlikule olukorrale ja abikaasade varandusele. Seetõttu jäävad tahaplaanile abiellujate kehaehituse korrapäratused ja muud kehalised vead, — mis enam-vähem määrava tähtsusega abielude sõlmimisel või abielude tühistamisel. Endastki mõista, et varanduslik seisukord on olulise tähtsusega tegureid abiellumisel. Ei saada loomulikult abielluda selle teguriga arvestamata, kuna sellest oleneb üldse perekonna ja kodukolde rajamine, tulevase perekonna ülalpidamine ja kõikide sellega seoses olevate aineliste murede ja raskuste lahendamine; oleks ju täiesti mõtteta rajada oma maja n. ö. liivale, kus see, kui vundament pole küllalt kindel ja tugev, varsti kokku variseb. Hügieenilisest seisukohast lähtudes on aga ideaalseim teha valik ainult füüsiliselt ja moraalset tervete ja tugevate isikute hulgast. Seaduslikult on soovitatav, et ei saaks abielluda pärilikke haigusi põdejad, sest sellised abielud võivad anda ainult hädist lõimetist — järglasi; see on maksev ka nõdramõistuslike ja kurikalduvustega inimeste kohta. Uusimal ajal on välismaail näit. Saksamaal jne. asunud n. n. steriliseerimise seaduse teostamisele, mis näeb ette alaväärsete inimeste steriliseerimise — suguvõimetuks muutmise; mõnes Ameerika Ühendriikide osariigis

kastreeritakse sel põhimõttel ainult paranematuid kurjategijaid, meil Eestis pole selline eugeeniline — tautervenduse vahend veel jõusse astunud. Nõrk kehaehitus on küllaldaseks põhjuseks, et noor, täiskasvanud tütarlaps ei tohi abielluda; vaatlused näitavad iga päev, et naisterahvas, kelle vaagnaluu läbimõõt on ainult näit. 3 tolli, ei suuda normaalselt sünnitada: siin on vaja kirurgi abi; rasked operatsioonid, mida sellised emad peavad taluma on väga sageli ohtlikud ta elule ja tihti, et päästa ema, tuleb ohverdada lapse elu. Vanemad, kes omis lastes märganud pärilikke või hiljemini omandatud vigu ja korrapäratusi, peavad enne omi laste abiellumist andma neile nõu, pöörduda abiellumisnõuande büroo poole või kõnelda enne arstiga arvata-vaist abielu tulemusist, abikaasade eneste ja nende tulevaste laste huvides. Selline ettevaatlikus väldiks hulgaliselt mitmesuguseid soovimatusi ja õnnetusi. Kuid harva leidub selliselt toimivaid vanemaid; enamikel juhtumeil juhib neid ainult egoism ehk isiklik huvi, mis osutub kahjulikuks nende lastele ja ühiskonnale.

Seadus, mis täiesti keelaks ära sellised võrdumatud kui ka pärilikke haigusi põdevate ja kehalisi vigu omavate isikute abielud, oleks täiesti otstarbekohane inimessoo tautervendamise vahend ja selline seadus peaks astuma jõusse ka meil Eestis. Seadus, mille ülesanne inimese füüsiline täiendamine ja õilistamine, oleks aga ühtlasi ka suure moraalse väärtusega seadus. Paljude filosoofide arvamuse järgi on rahva hääkäekäigu teguriks hääd abiellumisreedused. Ses arvamises on ka paljud riigimehed ja kõik arusaajad inimesed. Arstid ja füsioloogid ei näe abielus ainult seksuaalelu avalduste kollet, vaid nad tunnustavad, et abielul on ka

oluline tähtsus organite täielikuks arenemiseks, ning inimese moraalse ja füüsilise tasakaalu säilitamiseks.

Tuntud õpetlase statistilised uurimused on näidanud üsna täpsalt, et hullumeelsus, epilepsia — langedõbi, hüpohondria, nõrgamõistuslisy, hüsteerika, enesetapmisele kallutav melankoolia ja paljud teised haigused, häired ja pahed tulevad sagedamini nähtavale vallaliste juures. Prostitutsioon on mõnede arvates vallalise põlve otsekohene järeldus ja tagajärg. Vallalisi sureb rohkem, kui abielu-inimesi ning viimased elavad eelmisist kauemini.

Abielu hüved, vaatamata abieluga seoses olevaile muredele ja vaevatsemisile on järgmised:

- 1) sellised, mis tulevad nähtavale abikaasade vastastikuse füüsilise ja moraalse tegevusega, kindlustamaks perekonna olemust, — tegevuses, mis soodustab orgaanilisi talitlusi, hoides seega tasakaalus organismi „kulud“ ja „tulud“ — organismi kadu ja uuesti ülesehitumise, millest oleneb isendi tervis;
- 2) mõõdukad ja korrapärased seksuaalaktid, mis ei nõrgesta organismi, annavad talle uut energiat, vabastades teda liigseist sugunäärme mahladest ja
- 3) ses õnnelikus keha ja hinge ühenduses, mis kergendab abielurahvale maiset elu iket, tööjaotuse ja vastastikuse abi osutamiseiga igapäevaseis hoolitsevais elu muredes ja askeldamisis, ühiselt lõbude ja rõõmude jagamises, õrnusmee-lituisis ja magusais troostisõnus väljenduvais avaldusis, mis veenvad abikaasasid rüvetamata ja pühas sõpruses — mis tänapäeval moodsa emantsipeeruva, loodusseaduste kiuste mehes-

tuda püüdva naiste ajastul, kus abielulahutused on muutunud igapäevaseks nähtuseks — on jäänud nii haruldaseks ja tõotab, võibolla juba lähemal ajal muutuda üliharuldaseks nähtuseks.

2. Abielu füüsiline ja kõlbline mõju abikaasadele.

Sugupoolte ühendus on üks suurimaid looduseadusi: mees ja naine on sellele seadusele allutatud nagu kõik elusolesedki ja ei tohi seda seadust rikkuda, eriti täiskasvanute aastais, ilma et nende organism sealjuures enamvähem ei kannataks. Sest seisukohast lähtudes on abielul mõlema sugupoole tervisele, iseloomule ja harjumusile määratu suur mõju.

Goethe nimetab täie õigusega abielu kultuuri tipuks. Ainult abielu on loomulik side mehe ja naise vahel, ainult abielu võimaldab, sellise elu, kus kõrva kõlblusega säilib tervis, jõud ja värskus. Isikute hulgas, kes ebaharilikult vara vananevad leiata vaevalt inimest, kes oleks abielus. Ses pole midagi imestatavat. Hufeland ütleb: „Inimene elab seda kauemini, mida kauemini ta jääb ustavaks loodusele ja ta seadustele.“

Me juba teame, mis on elusoleste elu lõppsiht — see on järglaste sünnitamine — üks laiaulatuslikemaid looduseadusi. Raiskab ja kasustab aga keegi omi jõudusid vajaduseta, siis ta toimib, looduse vastaselt. Igasugune loodusvastalisv aga ei peegeldu ainult üksikuil isendeil, vaid selle mõjud avaldavad ja annavad end tunda ka kogu ühiskonnas.

Mainisime juba, et vallalised põevad paljuid haigusi, millest on vabad abieluinimesed, või mida nad põevad ainult väga harva, et surm peab ohtramati lõikust just esimeste hulgas ja et abielu toob endaga

kaasa hõbepäise vanaduse. See oli hästi teada vana-
maailma rahvastele; greeklased püstitasid Hymen'ile
järgmise päälkirjaga kuju:

„Hymen'ile, kes pikendab vanadust.“

Mõtelda, et neitsilikkus säilitab nahavärskuse ja
teised kehailud — on saatuslik viga, mille ohvriks lan-
gevad vanad tüdrukud. Tütarlaps, kes füüsiliselt
täiesti arenenuna jääb edasi neitsipõlve, tunneb varsti
end olevat vallutatud tervest leegionist mitmesuguseist
haigusist: naha kestendumine ja kõõmamine, mis on
ta iluduse surmavad vaenlased, ta tunneb kurba igat-
sust ja m. s. s. Ta jumi ja värskus kaob, tervis halve-
neb ja ta närtsib nagu sügistormidele vintsutada jää-
nud lilleke, sedamööda ja sest olenedes, kuidas ta
püüab nihutada järgmisele päevale looduseaduse täit-
mist. Vastupidi abielunaine, kui ta on olnud rase,
omandab uue värskuse ja suurepärase tervise ja kõik
nood meelelahutused ja hüved, millest jääb ilma vana-
piiga.

Need naised, kes loobuvad naiselikest voorusist,
kes peavad abielu loomulikku sihti ja eesmärki kõigi
selle tagajärgedega naistele alandavaks, pettuvad pä-
rast kibedasti. Tegelikult on aga tõeliselt haritud
naine suurepärane perenaine ja eeskujulik ema.
Mis puutub meestesse, siis neile „neitsilikkus“, — väl-
tav ja täielik karskus seksuaalelus, on raskesti talutav,
poissmehepõlv on neile ainult vahendiks nautida täie-
likumalt armastuse mõnusid, ilma perekondlike murede
ja eluraskusteta.

Kuid seksuaaleluliselt täiesti karsked inimesed on
üldse üpris haruldane nähtus. Muidugi leidub maa-
ilmas ka laitmatuid naisi, kes ei tunne pääle oma mehe
maailmas kedagi teist. Leidub ka mehi, kes jäävad

truudeks oma naistele; vaevalt küll aga on siiani leitud sellist abielu, kus mõlemad pooled süütuina ja puhtaina abielludes jääks sellistena abiellu kuni hauani.

Paljud noormehed jäävad poissmeesteks või loobuvad vallalise põlvest alles väga hilja, mis on peamiselt tingitud nende sotsiaalsest olukorrast, sest et neil pole varemini olnud materjaalseid võimalusi asutada oma kodukollet. Majandus on baas, mille pääle kõik ülesehitub ja tugineb, seepärast me pole õigustatud vallalisi noormehi, teadmata nende sotsiaalset olukorda, nimetama riigivaenlasteks. Tahetakse vallaliste meeste arvu vähendada rahvaarvu tõstmiseks, tulevad enne sotsiaalsed olukorrad nõnda korraldada, et igapähele oleks võimalik asutada oma kodukollet. Pole kahtlust, et seda tahab teha ja ihaldab kõigest südamest iga mõistlik mees ja kodanik; on aga ka täiesti selge, et perekonna asutamist ei saa rajada tuulele ega ehitada oma maja tuiskliivale; kui puuduvad seks vajalikud materjaalsed võimalused, siis on sellise sammu kaalulematu astumine tõesti hädaohtlik. Moraali huvides, rahva tervise ja hüve huvides, vaja kõrvaldada kõik, mis tänapäeval peaks kuidagi takistama tervete noorte inimeste abiellumist.

Kahtlemata on mõnelgi mehel kaaluvaid abieluvastaseid põhjusi. Kui mõni meestest, kes põeb tiisikust, või raskeimakujust närvihaigust, või teisi päriikke haigusi, jääb vallaliseks, siis toimib ta täiesti mõistlikult ja otstarbekohaselt, andmata järglasile edasi neid päriikke hädi.

Hulgalistest haigustest, mis tingitud seksuaalorganite kasustamatusest neil aastail, kui need just peaks talitlema, mainitagu ühelt poolt: satyriaasist — mehe loomuvastast seksuaalset ärritust, priapismi (suguti jäitust), nümfofomaaniat — mehehullust, hüstee-

rikat, katalepsiat — kehakangestust, nõdrameel-
sust jne.; teisküljest — melankooliat — kurvameel-
sust, rahutust, unetust, luupainajaid, erootilisi unis-
tusi ja kalduvust onanismile.

Vallalisv mõjub naiste vaimlistele võimetele väga hukutavalt, kõigis hullumajades on just abiellumatute tütarlaste ja naiste arv kohutavalt suur.

Enamikel juhtudel osutub abielu ainsaks sugukihu reguleerimise ja kõlblate seaduste alla painutamise normaalseks vahendiks. Mainitagu aga, et on sama hädaohtlik sugukihu sumbutamine, kui ka ohjade täiesti vallali laskmine. Üldine harmooniaseadus nõuab, et me harjutaksime kõiki omi kehaorgane ühevõrra — samuti haromooniliselt. Kui üks meie organi-
test seisab jõude, ei jäta selline olukord avaldamata mõju ka teistele organitele. Kõikide talitluste tasakaal on sel puhul rikutud, mille tulemusena ilmuvad mitmesugused haigused. Sest lähtudes on seksuaalakt ühevõrra vajalik niihästi mehele kui naisele; sellest täielik eemalhoidumine võib olla ainult kahjulik inimese füüsilisele ja kõlblale arenemisele. Abielulised hüved ja naudingud, kui neid kasustada parajusmeelselt on tingimata vajalikud üldise tervise säilitamiseks, nende vaigistades kirge, kannatamatust jne., lõpuks, pääle kõige muu, need on tasuks elumurede ja kannatuste eest. Laialdaselt levinud vastikusetunne abielu vastu põhjustab ebaloomulike vahekordade arvu kasvamist. Abielu on seda austatum ja hinnatum, mida tervem, haritum ja kõlblam on rahvas. Külades, kus terve rahvas elatab end põllutööst, me ei leia kunagi seda vastikusetunnet abielu vastu.

Kuid sääl, kus ühelt poolt peetakse ranget olelusvõitlust, teispoolt aga üllamaid püüdeid surmataakse armetute lõbustustega, sääl kardetakse võtta enda pääle

perekonna kohustusi; osalt kardetakse seda teha nimelt seepärast, et ei soovita võtta enda taluda lõimetishoole muresid ¹⁾).

3. Moraalne (hügieen) tervishoid.

Suhted abikaasade vahel peavad alati olema õrna-tundlikud, häasoovlikud, sügava kiindumuse ja muutu-matu lugupidamisega. Abikaasade vahel peab valit-sema täielik usaldatavus, sest et sest oleneb abieluõnn. Kui õnnetuseks usaldavus peaks nõrgenema, otsitagu abi filosoofialt selle uuesti elustamiseks; usaldatavus on ahel, mis seob abikaasasid moraalselt, ta on too nurgakivi, millele rajatud abieluhoone. Kui seda nurgakivi pole, või kui see nurgakivi hakkab nihkuma oma kohalt ära, variseb hoone kokku, ühtlasi seega aga ka rahu ja õnn.

Niipea kui usaldatavus annab maad kahtlusile ja kahtlustusile, kuivab vastastikune lugupidamise allik; mornid pilved katavad helgete õnnepäevade päi-kese ja abieluhoones hakkab arenema ja küpsema mõru armukadeduse vili. Abikaasad hakkavad üksteist jäl-gima. Nüüd leiab naine, et ta mees on veider ja nal-jakas ja varsti ta muutub temakesele väljakannatama-tuks. Siis mees, oodates kõike oma naiselt, katsetab kõikide vahenditega, millega oleks võimalik takistada oma kartuse teostumist. Need vahendid, olenedes kul-tuuri tasemest ja rahvastest, on alati olnud enam-vähem barbaarsed.

Idamaal pannakse kahtlusealused naised kinni, indiaanlased õmblevad kinni nende sünnitusorganid.

¹⁾ Lõimetishool, — заботы о потомстве, die Brutpflege. — Hoolekanne järglaste eest. Pääle lapse kasvatamise mai-nitagu lõimetishooleks juhuseid lindude hulgas, mõningate kalade ja putukate lõimetishoolt jne. Koostaja tähend.

Itaalias, Hispaanias ja Portugaalis pannakse samuti sellised naised luku taha, tõelised argused alati avatud silmiga ei lahku neist kunagi. Voorusvööd, mis mainitud rahvaste juures leidnud üldist kasustamist, on näit. Prantsusmaal levinud väga vähe, kus mehed pole nii hirmus armukadedad, vaid enam filosoofid. Nad teavad väga hästi, et ei miskisugused pandlad, lukud, riivid ega erilised vööd ei suuda takistada naist seda tegemast, mis ta on otsustanud teha. Samuti nad teavad ka, et naised armastavad eriti teha just seda, mis neile keelatakse — selle nõrkuse nad on pärinud oma ürgemalt „Evalt“. — Sääljuures prantslased armastavad rohkem karjuda, ähvardada, naerda või andestada, selmet¹⁾ õmmelda kinni naiste suguorganeid, või sulgeda omi naisi luku taha; seepärast on ka nende naised sama truud kui teiste rahvaste juures. Vaatamata üldisele voorusvööde vastu valitsevale pahameelele, on siiski küllalt leidunud selliseid narre, kes seda vahendit on kasustanud, kuid mainitagu, et seda on teinud peamiselt vanamehed.

4. Füüsiline hügieen.

Igasugused liialdused on alati inimese organisatsioonile kahjulikud. Selle tõe jäädvustagu enda ajus igäüks. Moraalsete ja füüsiliste võimete otstarbekohane kasustamine, elumõnude mõõdukas nautimine, ühiskondlikust seisukohast olenedes, kergendab organte talitlust, annab meile tervist, õnne ja pikendab noid ilusaid nooruspäevi, mis on hindamatu varandus, mida paljud inimesed nii meeletult pillavad.

1) Elamu peab olema hästi õhurikas ja kuiv, ta peab asuma eemal kõigist haisevaist kohtadest, nagu

¹⁾ selmet — neol. — selle asemel et.

solgiaugud, käimlad (W. C-d), seisvad ja haisevad veed ja eriti sellised tehased, mis levitavad kahjulikke ja mürgiseid aurusid.

Magamistuba olgu valge, ja kahele inimesele see peab vähemasti sisaldama 40 m³ õhku, et öösi õhk ei saaks rikutud kinniste aknate puhul kopsudest välja hingatud süsihapugaasist ja kehast erituvast higist. Tube tuleb, vaatamata aastaegadele, sagedamini tuulutada. Magamistuba ärgu topitagu täis mööbliiga, mida sääl pole vaja. Eriti tähtsaks mööbliks on magamistoas voodi, see olgu parem ilma kardinadeta, hästi avar ja mõlemale — mehele ja naisele eraldi.

2) Riietus olgu mõlemale küllalt avar, et mitte takistada organeid ja nende mitmesuguseid liigutusi. Olenedes aastaajast tuleb riietus võtta kas kergem või soojem. Kuid ka siin ärgu liialdatagu. Liig soojal rõival on see ebamugavus, et ta teeb keha liiga külmatundlikuks, tuues endaga kaasa mitmesuguseid haigusnähtusi, mis tingitud higi eritamise takistamisest. Igapäevased vaatlused on näidanud, et isikud, kes juba varakult harjunud kergema rõivaga, suudavad palju paremini taluda atmosfäärilisi muutumisi.

Pesu vahetatagu kaks korda nädalas või kui on võimalik veelgi sagedamini.

Korseti kasustamine, eriti kui see on halvasti tehtud, on tervisele väga kahjulik. Vaala kiustest korsett on neidudele sama kahjulik kui mähkmed imikule. Kui linnades leidub nii palju kokku nõõritud, inetuid rindasid; kui 18—20-aastaste tütarlaste kaeltel linnades pole seda ümbermõõtu, mis nende külaõdedel; kui linnataride rinnad on üldse pehmed ja vähem arenenud puudulike nisadega, siis on ses peamiselt süüdi korsett. Kui linnataride hulgas leidub nii palju hädiseid ja inetuks muundatud naisi, kes saades emaks, ei suuda

ise omi lapsi toita, siis on ka siingi süüdi korsett. Kui paljud surevad tiisikusest — on nende surmas jällegi osalt süüdi korsett. Tänapäeval hakkab õnneks korseti harrastus juba vaibuma.

Tervise säilitamiseks ja kõvendamiseks harjutagu igapäev lihaseid. Jõukamaile inimesile on seks eriti sobivad ratsutamine või pikem jalgsi matk, vehklemine, tantsimine, murutõnis, küttimine ja reisimine. Kehvikud saavad küllaldaselt igapäev teha kehaliigutusi juba oma tavalise kehalise tööga, ja võib öelda, et selline tavaline töö ületab kõik, mis lihaste harjutamiseks ülal mainitud.

Pääle harjutuste on puhkus vajalik seks, et keha saaks oma „väljamineku“ katta; puhkuse vältus oleb väsimuse astmest.

Töö katkestatagu kohe, kui tuntakse väsimust hakkavat takistama liigutusi. Kui pole suudetud küllalt väljapuhata, siis lisandub edasi töötamisel eelmise väsimuse jäänusele igapäevane uus väsimus, mis häirib lõpuks jõudude tasakaalu, kutsudes ellu organismit kurnava haiguse.

3) Söök ja jook olgu alati kõrge toiteväärtusega, kasustatud toiteainete hulk mõõdukas, kergendamaks seedimist. Tervisele pole miski kahjulikum kui ohjendamatus — enesevalitsuse puudumine: liigsöömine ja -joomine koormab magu ja kutsub ellu raskeid seedimisrikkeid, mis ei jäta oma kahjulikku mõju avaldamata suguorganitele.

Kuulsaimad vanaaja ja tänapäeva arstid annavad järgmisi söömise üldjuhiseid, mis seoses toitumishügieeniga: toit valitagu kõrge toiteväärtusega ja kergesti seeditav, söögiajad olgu alati kindlaks määratud ajal, ärgu sunnitagu end kunagi sööma, kui ei tunta

söögiisu; söödagu pikkamisi ja puretagu toit hästi läbi, et toiduhulk imbuks hästi süljega ja et maol oleks seedimisega vähem tööd; söömise vahe kestku vähemasti 5—6 tundi, andamaks maole võimalust puhkamiseks; püütagu süüa lihatoite segi taimetoiduga, eriti väärtuslik ja kõrge toitvusega on vitamiinirikas toor toit, nagu mitmesugused marjad, meil eriti jõhvikad, juur-, kaun- ja puuviljad, ehkki ka liha ja piim sisaldavad vitamiine, kuid inimene on juba looduselt kõikesööja ja seepärast ongi toitumisel kõige otstarbekohasem ühendada lihatoit taimelise toiduga; kunagi ärgu söödagu liig palju, lauast tõustagu alati üles kerge söögiisu järeljäägiga; tuleb hoiduda söömast kõiki peeneid maiustusi, ülivürtsitud toite, mis tekitavad ebaloomulikku isu. Seda laadi toidu seedimine ärritab magu ja teeb ta laisaks; alati tuleb hoiduda korruga paljude roogade söömisest, sest selle tulemused pole kuigi viljakad; mõõdukalt tarvitatagu kõiki veine ja alkoholilisi jooke. Pääle söömist või tühja kõhuga ärgu joodagu miskisuguseid likööre või joodagu neid üsna vähe. — See on tõendatud tõik, et alkoholiliste jookide kasustamine ja eriti nende liigharrastus mõjub tervisele palju kahjulikumalt kui kõik teised haiguslikud põhjused. Need joogid ei mõju ainult ärritavalt maole ega kutsu ellu maoilanaha kõvastumist, seedimishäireid ja raskekujulisi kroonilisi maohaigusi, vaid nad mõjuvad halvavalt ka ajule, vaimliste võimete nürinedes ja veidihaaval langeb joomar ikka enam loomalisemale tasemele, õnnetuseks on selliseid näiteid igapäevasest elust ammendada küllaldaselt; tehtagu kerget harjutusi enne ja pärast söömist; enne — isu äratamiseks, pärast seedimise hõlbustamiseks; pääle sööki ärgu hakatagu kohe tegema vaimlist tööd, samuti ei tohi pääle tugevat sööki anduda armastusmõnudele; lõpuks, inimesed, kes harjunud sööma ka õhtul, ärgu

koormaku enda magu kaks tundi enne magama minekut liigse toiduga.

4) Arkvelolek ja uni. Kõik elusolesed taimedest inimeseni peavad alluma selle suure loodusseadusele, ärkveloleku ja magamise vaheldumisele. Ärkvel olles kõik olesed tegutsevad, kulutades oma jõudu, magades nad puhkavad ja uuendavad kulutatud jõu tagavarasid. Mida rahulikum uni — seda kosutam. Rahutu uni on katkendiline ega värskenda sugugi organismi. Magamise tervishoid on väga tähtis, puuduliku magamise tagajärjed annavad end varsti kogu organismile tunda¹⁾. Inimene, kes vabatahtlikult või kohustest sunnituna peab tegema ülimäärast kehalist või vaimlist tööd, kusjuures tal jääb väga vähe aega magamiseks, et vabaneda füüsilisest või vaimlisest väsimusest, saab üsna varsti tunda magamatuse kurbi tagajärgi. Mainitagu aga, et sama kahjulik kui on puudulik magamine tervisele on ka ülemagamine. Inimene, kes magab liiga palju, muutub loiuks, laisaks, ükskõikseks, — apaatseks, ta tundlikkus nürineb, vereringe nõrgeneb, higi eritub suuri vaevu, ummistades higinäärmete juhade avad, mis põhjustab lõpuks kehha mürkide kuhjumise ja hädaohtlikke organismi häireid. Loodus on näidanud ise olestele aja, milline on kõige sobivam ärkvelolekuks ja magamiseks. Päikese tõusust päikese loojakuni on kõikide elusoleste tegutsemisaeg, kui aga päike on loojanud ja öö saabunud — on jõudnud kõigile elusolestele puhkamise — magamise aeg.

Teatud seltskonnakihtides ei peeta aga tavaliselt sest juhise kinni, vaid muudetakse öö päevaks, kuid see pole aga tervise suhtes üks ja sama. Võrreldagu

¹⁾ Vaadatagu ka Baum, M. dr. med. NÄRVILISUS. Kirjastus „RADA“, Tartu 1935.

linlaste kahvatuid ja närtsinud nägusid külaelanike tervisest ja priskusest punetavate nägudega ja teile on selge, kes neist evivad tugevama kehaehituse ja parema tervise, ning miks see on nõnda. Üldse kestku uni 6—8 tundi, kunagi aga mitte üle 8 tunni. Salerno kool, mil mõneski suhtes on õigus, kõneleb, et täiskasvanuile piisab täiesti 5—6-tunnilisest magamisest; nooremad magagu 6—7 tundi, kuid kes magab 8 tundi, see pühendab ühe tunni laisklemisele.

Magamistervishoiu üldjuhised on järgmised: kunagi ärgu heidetagu magama liiga täissöönult, magama heites loobutagu üldse mõtlemast, eriti kurbadest, mis päeval koormanud ajusid ja mis paratamatult põhjustavad ärevaid unenägusid — ulmasid ¹⁾, luupainajaid jne.; mõnedele on sobiv enne uinumist lugeda kerget ja huvitavat lektüüri; närvilised inimesed võtku enne magama minemist sooje vanne, kuid nad kasutagu neid ainult siis, kui teistest hügieenilisest vahenditest ei saada enam abi; magamistuba olgu hästi valge, avar, kuiv, ilma eriliste pahade kui ka meeldivate lõhnadeta, kuna on teada, et lõhnaõlid ja magamistuppa asetatud lilled võivad põhjustada rahunut und, peavalusid ja unetust; voodi ärgu olgu liiga pehme ega ka liiga kõva, ei liiga soe ega ka liiga külm; keha olgu asetatud voodile täiesti rõhtsalt veidi ülestõstetud peaga.

Kuid rahuliku une saavutamiseks on päämise tähtsusega päevane füüsiline töö, hingerahu ja perekonna õnn.

Üldised ja osalised vannid, kui ka mitmesuguste kehaosade pesemine on koduses tervishoius määrava tähtsusega.

¹⁾ ulm — unenägu — neol.

II. Kallipeedia. ¹⁾

1. Kas poeg või tütar?

Juba vanast ajast päale see küsimus on huvitanud paljuid arste ja füsiolooge. Selle küsimuse lahendamine on kõrgemal määral tähtis perekonnale, kui ka riigile, kuid kas on selle küsimuse lahendamine üldse võimalik? On olnud palju küsimusi, mille lahendamist on omal ajal peetud narruseks ning mis tänapäeval on ometi lõplikult lahendatud ja saanud meile täiesti arusaadavaiks. Milline XVIII sajandi õpetlane uskunuks, et naine kannab mune nagu lind ja et igakuine munakurn põhjustab n. n. menstruatsiooni — kuupuhastuse. Seda ei uskunud teadlased ka veel XIX sajandi alulgi kuni K. E. von Baerini (1827. a.) ¹⁾. Kuid tänapäeval ei kahelda ses vähimatki. Kes võinuks seda arvata, et on võimalik hävitada ja kaotada aistinguid ja tundeid, katkestada side mitmesuguste kehaosade ja ajukesete vahel, anestesides terve närvi-kava. Kõigile on tänapäeval tuntud eetri ja kloroformi omadused. Kas pole võimalik ka lahendada küsimust, kuidas vabatahtlikult sünnitada poega või tütart, nagu on lahendatud ka teisi selliseid küsimusi.

¹⁾ *χλός* = ilus; *παιδός* = laps, s. t. kunst sünnitada ilusaid lapsi.

²⁾ K. E. v. Baer — kuulus embryoloog, embryoloogia isa.

2. Uus põhjuste teooria, millest oleneb inimessoo sugupoole määramine.

Loodus, alati imestatav ja hämmastav omis avaldusis, ei sünnita kunagi midagi juhuslikult. Sõna „juhus“ ainult näitab, kui vähe me teame asjade tuuma ja põhjusi, mille tulemusi me näeme. Igal järeldusel ja tagajärjel on oma põhjus — see on üldine seadus. Loote sugu on teatud põhjuste tulemus ehk tagajärg, kuid see põhjus on siiani libisenud füsioloogide käest ära ja seepärast püstitati mitmesuguseid süsteeme, mis kalduvad kõik tõest enam-vähem suuremal määral kõrvale. Doebb'i järgi põhjenevad sugupoole isesünnitamise alused järgmistel asioludel:

1) Parem- ja pahempoolne ovarium sisaldavad täiesti ühesuguseid mune.

2) Mõlemad munandid on täidetud ühe- ja sama-suguse mahlagaga — nende mahla mihuslikkus¹⁾ on samane.

3) Ovariume is leiduvad munad on sugutud, nad koosnevad inertsest massist, kuid on võimelised võtma vastu spermatozoiidi ja sünnitama elusolest.

4) Seemnevedelikus leiduvad spermatozoiidid — seemnerakud on kõik sugutud.

5) Muna viljastamine on spermatozoiidi temaga kokku puutumine; ilma sellise kokkupuutumisteta muna sulab menstruatsiooniveres ja heidetakse ühes sellega organismist välja.

6) Soo määramine sünnib just muna viljastamise hetkel, see oleneb peamiselt muna ja seemnerakkude omadusist. Need omadused avalduvad aine, millest

1) mihuslikkus = kvaliteet, omaduslikkus.

koosneb muna ja seeme, mitmesuguses lämmastikulises (N) koostises. On seeme N-st eriti rikas, saadakse meessugu suguvili, vastupidi aga naissugu suguvili.

7) Mehelist elementi esindab lämmastikuline aine — naiselist elementi aga süsivesikuline aine. Sangviinilistes, närvilistes ja holeerilistes, kui ka mainituile lähetes temperamentides on lämmastikuline aine esikohal, flegmaatilistes ja melankoolseis temperamentides aga süsivesikuline aine; sest olenedes kõneles Vana maailm mehe kuivast ja naise niiskest temperamendist, muidugi nad kõnelesid üldiselt, ja neil oli õigus.

Nende andmete järgi võib kindlasti ütelda, et loote soo määramise põhjus peitub ses, milline neist kaht laadi ainest on ülekaalus.

Võidakse saada täiesti soovi järgi lapsi, kui mees või naine seks otstarbeks peavad vastavat dieeti.

Teadlased, kes mainitud küsimusi uurisid, märkasid, et abikaasad, kes korratute eluviiside tõttu jäänud nõrgaks, seksuaalsest liialdusest jõuetuks, samuti, nagu tüsedadki, sünnitavad rohkem tüdrukuid, kui poisse. Poisslaste sündivus on ka pealinnades väiksem, kui väikestes provintsilinnades või külades, sest et viimastes on ulaelu vähe tuntud või seda ei tunta sääl üldse.

Kui ülalmainitud vaatlust laiendada tervele maale, tervele rahvale, siis leitakse, et tüdrukute ja poiste suhtelise vahekorra vahe pole kuigi suur. Statistiliste andmete järgi on see suhe Euroopas 104 tüdrukule 100 poissi. Aasias see suhe on 100 : 96. Ülalmainitust võib järeldada, et järglaste soo määramine oleneb munade ja viljastava mahla — seemnevedeliku omadusist ja et need omadused on jälle omakord tingitud toitumisest, ema ja isa kehaehitusest, vanusest, käitumisest, moraalsest ja füüsilisest mõjustustest jne.; ses pole vähimatki

kahtlut, et mees ja naine, kes on õitseva tervisega, elavad korralikku elu, omavad hingelise rahu, kellele on võõrad kõik tugevad kired, sünnitavad tugevama kehaehitusega lapsi, kui mees ja naine, kes asuvad vastandtingimusesis.

3. Toitmine ja režiim mees- või naissugupoole määramisel.

a) Meessugupoole sünnitamine. Abieludes, kus harilikult sünnivad tüdrukud, saamaks poissi, allugu abikaasad järgmisele režiimile.

1) Naise režiim. — Naine tarvitagu 20—25 päeva lämmastikku sisaldavat toitu: beafsteksi, rost-beafi, kotlette, lambaliha, püreed liha buljongiga jne. Selline liha värskendab jõudu, sisaldades endas palju N. Naine tehku võimalikult palju liigutusi, mis soodustavad seedimistegevust. Suvel on seks sobivaimad suplemised meres ja jões. Jalutuskäigud värskes õhus, väikesed matkad, lõbusõidud — parties de plaisir ja võimalikult rohkem füüsilist tegevust on väga soovitatavad; magatagu võimalikult vähe ja ainult niipalju kui on seda vaja jõu värskendamiseks.

2) Mehe režiim. — Mees peab käima vastupidise režiimi järgi. Ta toitugu suppidest, kergetest lihatoitudest, kanalihast jne.; jahutoitudest, nagu nuudleist, makaronidest, kartuleist, siirupist, porgandest, mitmesugu rohelisest toitudest, spinatist, hernes- test jne. Joogiks ta tarvitagu mitmesuguseid karastavaid puuviljajooke, nagu oranžaadi — apelsiini jooki, limonaadi, sõstrajooki ja m. s. s. Ta võtku täielikke ja peamiselt kuumi vanne ja püüdku puhata niipalju kui on võimalik.

20—25 päeva pärast sellist režiimi valigu abikaasad omi abieluliste kohuste täitmiseks menstruatsiooni saabumise eelõhtu või just regulate ¹⁾ ilmumise hetk, kuna sellal sigitamine on kõige kindlam.

Seksuaalakti sooritamises peab naine võtma soojalt osa kõigi oma moraalsete ja füüsiliste jõududega ja keskendama kõik oma mõtted soovitud lapse sugupoolele. Mees peab vastama oma naise kirglistele embustele ja keskendama samuti oma mõtted, näit. sellele, et ta soovib, et sünniks poiss.

b) Nais sugupoole sünnitamine. — Abielus, kus meessugu on ülekaalus, peavad abikaasad alluma järgmisele režiimile:

1) Naise režiim. — Toit koosnegu eranditult mitmesugustest tarretistest, jahu- ja rohelistest toortoitudest. — Kerged supid, makaronid, nuudlid, värsked munad, — kergesti seeditav liha, magustoidud; riis piimaga; pirukad riisiga, mitmesugused kreemid, koorejuust jne.; spinat ja kõiksugu värsked salatid; keedised, puuviljad ja neist valmistatud tarretised ja m. s. s. moodustagu ta toidu; jookideks olgu karastavaid limonaate, mandli emulsioone, harilik või suhkruga magustatud joogivesi. — Kestvad leiged vannid. Ärgu end väsitatagu, lubatagu endale pikemaajalist puhkust, hävitamaks närvilist ärevust ja temperamendi palanguid.

2) Mehe režiim. — Mehe režiim, väikeste muudatustega, võib olla peajoonis sama; ärgu joodagu ärritavaid ja alkohoolseid jooke; tarvitatagu toiduks värskendavaid roogasid, keediseid, ja tugevasti veega lahjendatud veine, joogiks limonaade ja m. s. s. Võetagu sageli leigeid vanne. Ainiti tarvitatagu kõhtu

1) regulad — menstruatsioon.

lahtitegevaid vahendeid; elatagu korralikku elu ja katsutagu säilitada oma hingerahu.

Režiimi viimase osa kohta on maksev kõik, mis a all tähendatud mehe režiimi lõpposas mainitud.

Sellised on hügieenilised ja füsioloogilised vahendid, mida soovitab kunst sünnitada omal tahtel soovitud sugupoolt, s. t. sünnitada omal soovil kas poega, või tüdart. Enamikel juhtudel on need vahendid abikaasade lootusi krooninud soovitud tulemustega, kui aga soovitud tulemused jäid saamata, siis ainult see pärast, et ei täidetud täpsalt režiimi ja antud korraldusi olgu siis ükskõik kumma abikaasa poolt.

Kunst sünnitada ilusaid lapsi.

1. Ajalooline tagasivaade ja põhjooned.

Heroilistel — muinaskangelaste ajal, kui jõud ja füüsiline ilu olid jumaldatud, ei loobunud miskisuguseist vahendeist, mis kunst ja kogemused nende inimeslike omaduste saavutamiseks soovitasid. Vanaaja ajaloolased kõnelevad, et kallipeedilist kunsti ei uurinud ega töödelnud üksi arstid, vaid ka naised ja et ühes kosmeetilise kunstiga see olevat moodustanud ühe tähtsama osa gynaikeia tegevusalast (naispool greeklasil). Võib oletada, et nii terava mõistusega greeklased avastasid püsivate jõupingutustega ühe vahendeist, mida kasustanud loodus, loomaks inimese keha Alkiadiese ja Lāis'i kuju järgi.

XVI ja XVII sajandi õpetlaste hulgas on palju, mitmesuguseis teadusharudes ja kunstides silmapaistvaid, filosoofe, loodusteadlasi, arste ja füüsikuid, kes tegelesid kallipeedilise kunstiga. Henry II arst F e r n e y uuris vahendeid, kuidas kutsuda esile viljakust.

— Jean Gouarte kirjutas tarkade laste sünnitamise kunstist, Claude Quillet aga ilusate laste sünnitamise kustist. Need teosed, kus astroloogia etendab olulist osa, on ainult katked ja killud mainitud kunstist ta algupäevadel. Umbes XVII sajandi lõpul kuulus arst Prokopius Cuteau kirjutas raamatu Kunstist, kuidas sünnitada poisse.

XVIII sajandil André Milot kirjutas Prokopiusele sarnase töö: Sugupoolte isesünnitamise kunst. Seda teost loeti suure õhinaga, kuid varsti tunti ära vead, milledest see töö kubises. Kuulus arst — praktik Robert kasustades omi eelkäijate töid, avaldas kõite megalanthropogentsiast või kunstist, kuidas sünnitada suurmehe ja suurte vaimuannetega inimesi. Sügav sündimise mehhanismi varjav hämarus ei lubanud sel arstil oma tööd jätkata.

Meie sajandi alul tegeles selle küsimusega ka õpetlane Virey, kuid tal ei õnnestunud samuti seda küsimust lõplikult lahendada. Tänapäeva kuulsad füsioloogid pole aga kallipeedilise kunstiga peaaegu tegelema. Kuid mitmete arstide uurimused mitmesuguste haiguste ja vanemaslike omaduste pärilikkusest on meid lähendanud soovitud sihile. Lõpuks on tänapäeva kuulsate loodusteadlaste uurimused ja avastused embryoloogias ja ovoloogias, ehkki mitte täielikult tõstnud üles sündimise saladust varjava eesriide, nentunud vajaliku hulga tõike, mille abil võimaldub anda ja püstitada teaduse kõrgusel seisvaid juhiseid.

Ilusate laste sündimine füüsilises kui ka kõlblas mõttes oleneb mitmesuguseist tingimustest, ka juhuslikest asioludest. Mainitagu neist siin ainult peamisi põhjusi ja tingimusi. Ühed neist olenevad vanusest, temperamendist, vanemate kehaehitusest, nende tervisest ja tingimustest seksuaalakti sooritamise hetkel.

Teised jälle ühiskondlikust olukorrast, elutavast (viisist), käitumisest, toidust, elukohast, aastaajast, temperamentide segunemisest, isikute ristamisest, kes kuuluvad mitmesuguseisse rahvustesse ja elavad mitmesuguseil mail jne.

Kallipeedia päämisi tingimusi on mitmesuguste rahvatõugude ja erirahvastest isikute ristamine. Kahe samase kehaehituse ja temperamendi ristamine ei anna nii häid resultaate, kui kahe vastand kehaehituse ja temperamendi ristamine. Melankoolse või flegmaatilise temperamendiga abikaasad saavad samase temperamendiga järglase, kui aga melankoolne naine abiellub holeerilist või sangviinilist temperamenti mehega, saadakse suurepärase organisatsiooniga lapsi. Sajandite jooksul kogutud vaatlused tõendavad, et mitmesuguste raasside ja erirahvusest isikute ristamisel on suurepärased tagajärjed. On üsna tuntud tõik, et värerad abieludest slaavlannadega on geniaalsed. Vene geniaalse luuletaja Lermontoff'i isa soontes oli šoti verd, ta ema oli aga venelane. Sellise abielu tulemuksiks oli teatavasti hiilgavate annetega luuletaja. Riikides ja linnades, kus elab palju välismaalasi, sünnivad ilusamad lapsed, kui mail, kus rahvas elab ja sureb kiindununa oma kodumaa pinnale. On tõestatud, et hispaanlaste ja inglaste, prantslaste ja idamaalaste, sakslaste ja itaallaste, venelaste ja Kaukaasia rahvaste ühendus annab järglasi, kes on samavõrra tugevad, kui intelligentsedki. Hääks näiteks ses suhtes on ka türgi ja pärsia rahvused. Türgi riik, mida asustavad mitmesugused rahvad ja mis koostatud mitmesuguste rahvaste segust, nagu greeka, gruusia, čerkessi, mingreeli orjadest, keda asundati alati ümber, moodustas lõpuks terve ja tugeva kehaehitusega rahvuse. Pärslaste tõu-tervendus on toimunud päämiselt gruusiataride ja čerkeslannadega abielludes. Vanad roomlased, kes

vallutasid terve Vana-maailma ja olid kuulsad oma jõu ja vahvusega, abiellusid teatavasti kõigi allutatud rahvastega. Nende suurepärase füüsiline organisatsioon võlgneb tänu rahvatõugude segumisele ja viimases järjekorras võimlemisharjutusile. Et roomlastele oli raasside ristamise hüvitav mõju tuntud, järeldame sest, et nad laiendasid Rooma kodaniku õigused kõigile allutatud maadele, soodustamaks võidetute abielusid võitjaiga. Iga rahva kroonikaist võidakse leida selle kohta tõendisi, et rahvad, kes segusid kodumaalt kaugemal elavate rahvastega, täienesid moraalselt, kui ka füüsiliselt, kuna aga rahvad, kellele oli keelatud välismaalasi abielluda, jäid tundmatuiks, tähelepandamatuiks ja sulasid lõpuks teiste rahvastega ühte; muistsed Ameerika metsikud rahvad illustreerivad mainitud väidet.

Linlastele on väga kasulik abielluda külast pärit naistega või naida abikaasa teisest linnast, kui aga tahetakse abielluda kodulinnast naisterahvaga, siis valitagu naiseks segaverelisi. Ainult seesuguste abieludega võidakse inimest täiendada, sarnaselt koduloomade ristamisega täiendamisele ja tõuparandusele.

Kurnatud vanemate lapsed võivad olla ainult hädised, niihästi füüsiliselt kui ka moraalselt. Erandlikud juhtumid, kus nõrgad ja haiglased inimesed on silmapaistvate vaimliste võimetega, ei kuumuta üldist seadust. Füüsilised kannatused ja ebatäiused on alati takistuseks moraalsele arenemisele ja vanasõna — *Mens sana in corpore sano* — Terves kehas terve vaim, — on täiesti õigustatud. Oletavasti, kui seadusandlus tegeleks inimesoo füüsilise õilistamisega, oleks ta moraalne täienemine sellise hoolitsemise möödapäästamatu tagajärg. Sigitamisakt on loomil n. n. paarimis, innu, või jooksuajana piiratud teatud aastaegadega; selle ajavahemiku möödudes sugukihu

loomil vaibub, et teatud aja pärast uuesti elustuda. Inimesel on selline vaist püsivat iseloomu; sageli on küllalt naise nägemisest, et ärkaks sugukihu. Kuid siiski ka inimesele pole ükskõik, milline aeg abiellumiseks sobivaim. Liig kuum kehajõudu nõrgestav aasta-aeg, samuti aasta-aeg, mil valitsevad käredate külmad ja pakane, on abiellumiseks sobimatud, sest Doebb'i järgi olevat lapsed, mis neil ajal sünnivad, vähem ilusad, kui kevadel või sügisel sigitatud lapsed, millised aastaajad andvat parimaid resultate.

Seksuaalakti sooritamisel peetagu silmas järgmisi üldjuhiseid: Ärgu sooritatagu seda kunagi närvilises ärrituses, vihasena, pahameelega ega meeleheites, samuti on keelatud seda teha ka väsinuna, või pärast füüsilisi või vaimseid vapustusi; organism olgu täiesti välja puhanud.

Põhimõttelikult on tunnustatud, et kahe hädise isendi ühendus annab samasugused suguviljad, on aga vanemad tugevad ja õitseva tervisega, sünnivad sellisest abielust prisked ja tugevad lapsed. Vanemate jõud ja tervis on olulisima tähtsusega just coituse hetkel. Lisatagu, et katseliselt on tõestatud, kuigi vanemad on väliselt täiesti tugevad ja terved, nad võivad siiski väga sageli sünnitada nõrga kehaehitusega lapsi, sest et nad sooritasid seksuaalakti närvilise väsimuse hetkel, mis põhjustatud koormavast ja kestvast füüsilisest või vaimlisest tööst, või kui nad pidid elama läbi hingelisi vapustusi, või olid väsinud pärast seltskondlikku olengut jne.

Tulevase olese elule on coituse hetk määrava tähtsusega, sellele pöördagu kogu oma tähelepanu. Lihtne, terve mõistus kõneleb, et abikaasade füüsiline või moraalne olukord coituse hetkel peab paratamata avaldama mõju viljastamisele. Arvukad vaatlused ei jäta enam järele kahtluse jälgegi, et hääde või halbade

omaduste edasiand sünnitajailt sündinuile oleneb just ülalmainitud asioludest. Sigitamine või viljastamine vihahoos, kurbuse puhul, joobnud olekus jne. on tootnud alati alaväärtuslikumaid vilju, lapsi, kes jäävadki ellu, on vanemaile alati elavaks etteheitteks, nende füüsilise ja moraalse meeldimatuse pärast.

Kui tugevail ja terveil vanemal sünnib nõrk laps, kuna varemini samadel vanemal sündisid tugevad lapsed, siis meelestagu sellised vanemad, et nad ei olnud hädise lapse sigitamise momendil häis tervishoidlikes tingimuses.

On leitud, et sigitamiseks sobivaim aeg on kaks päeva enne menstruatsiooni, selle lõppedes ja just selle lõppemise päeval. Edasi on pandud tähele, et coitus õitseva looduse süles, keset lilli, või kujude ja toredate piltidega kaunistatud korteris on annud paremaid ja ilusamaid lõimetisi, kui kurbades ja mornides kõigist unustatud igavais paikkondades. Kas oleneb see ümbruskonna mõjust mehe või naise kujutlusvõimele, või sest, et ilus loodus tõstab n. ö. tuju, seda on raske ütelda, kuid igal juhul see on tõik.

III. Anaphrodiisia.

1. Anaphrodiisia ehk seksuaalne ükskõiksus.

Nimetus *anaphrodiisia* omistatakse sellisele suguorganite inertsusele ja moraalsele ükskõiksusele, mida tunneb inimene kõige selle vastu, mis seoses coituse — seksuaalakti sooritamisega ¹⁾).

Eraldatakse kaht laadi anaphrodiisiat: 1) loomulikku, kehaehitusest olenevat ja 2) juhuslikku anaphrodiisiat.

Loomulik anaphrodiisia on omane kõrgemal määral lümfaatilisile ja külma temperamendiga isikuile, kes on tuimad igasugusele seksuaalsele ärritusele. See anaphrodiisia vorm on väga haruldane ja esineb ainult oma rasva uppuvail naistel.

Teist anaphrodiisia vormi leitakse palju sagedamini. See on tingitud mitmesuguseist põhjustist, mitmesuguseist mõjustust, mis avaldavad oma toimet füüsilisele või moraalsele olukorrale, või mõlemile korraga. Üldisemaid ja tavalisemaid põhjusi on suguhai-gused, seksuaalsed liialdused või kestev suguline karskus, masturbatsioon, alkoholiliste jookide liigharrastus, kui ka ärritavad toidud, samuti aga ka unetud ööd,

¹⁾ Anaphrodiisiaga ärgu vahetatagu ära jõuetust, jõuetuse puhul on kõik sugukihu avaldused olemas, kuid nende rahuldamine on füüsiliselt takistatud. Koostaja tähend.

nõrgendav toitluskuur, teaduslikud tööd, üldse sügavad mõtiskelud, kurbus, kartus, hirm, meelegaheide jne. Selline anaphrodiisia pole ravimatu, kui haige on veel noor; ta paraneb iseenesest, kui kõrvalduvad ülalmainitud põhjused ja kui isik toimib režiimi järgi, mis vastab ta kehaehitusele.

Anaphrodiisia esineb väga harva noortel, tervetel meestel, kuid on üsna harilik naistel; see sünnib juba osalt seepärast, et osade hulgas, mis moodustavad ta suguaparaadi, pole seemet eritavat orgaani. Füsioloogia õpetab, et selle mahla taas imendumine, kui raiad on seemnest täidedud ja selle segumine verega, äratab mehes tugeva tungi coituse järele; need tungid, tavaliselt tugeva seksuaalse pingutusega — mööduvad ainult teatud hulga seemnekaotuse tõttu. Säälijuures, kuna naistele on sagemini omane lümfaatiline temperament, nad anduvad embustele väiksema kire ja leegiga. See pole maksev ainult naiste kohta, selline nähtus on omane ka kõigile poegivaile — viviparseile emaloomile, emaloomad anduvad alati passiivselt isaloomade kirglikele armastuspalanguile. Selline asjade olukord on ka üsna loomulik sigitamisel; kirglikud naised, kes kannatavad mehehullust, pole võimelised sünnitama, nad jäävad viljatuks, kuni teadus, sagedamini aga loodus ei jahuta nende seksuaalset tulisust. Lümfaatilised naised tunnistavad avameelselt, et 20 kirglikust kaisutusest vast ainult üks kutsub neis ellu kireuima, sageli nad lihtsalt simuleerivad sellist tunnet, kahel põhjusel: 1) et mehele meeldida, kes armastab näha, et ta joovastust jagatakse, 2) et mitte kuulda etteheiteid ükskõiksusest ja külmusest... naistele on see süütu pettus lubatud, kui on tegemist tulevase õnnega.

Selle moraalsed põhjused peituvad naise õrnatundlikus, vastuvõtlikus iseloomus. Naine on kõrgemal

määral õrn ja tujukas iseloom, väikseim vastumeelsus, väikseimgi vasturääkimine võivad jahendada ta kirepalanguid. Tavaliselt on mees oma armastuses egoistlik, kannatamatu ja jäme; arvestamata oma naise hää või paha tujuga ta tahab eeskätt rahuldada oma seksuaalset vajadust, ta nõuab, et ta tahtele allutaks. Mõnikord leiab naine ettekäändeid neist jämedaist sülelust vabanemiseks, sagedamini aga allub passiivselt ja andub mehele, et rutemini vabaneda mehe tüütavaist nõudmisist, kes abielulises aktis näeb ainult oma vajaduse rahuldamist.

Anaphrodiisilisi naisi leidub nende blondide, kahvatute, jõuetute oleste hulgas, kelle nisad on jäänud üldse väga arenemata, samuti klitor, hääl on neil peenike, silmad tuhmid, vaade elutu, liigutused loiud ja laisad. Kolmekümne kuni kolmekümne viienda eluaastani lähevad sellised naised harilikult väga tüsedaks. Neil on nõrk kehaehitus, kahvatu nahavärv ja nad upuvad oma rasva.

IV. Seksuaalne jõuetus.

Jõuetus esineb igakord kui pole võimalik ajutiselt või alati sooritada seksuaalakti loomulikul viisil. Jõuetus on enam omane meestele, kui naistele, viimane, olenedes omi sünnitusorganite ehitusest võib alati sooritada seksuaalakti, mees pole aga seks alati võimeline. Naisel on jõuetuseks ainult üks põhjus, see on ematupe puudumine või ematupe kanali ummistumine, mehel aga erektsiooni puudumine võib olla tingitud mitmesuguseist põhjustist.

Jõuetust on kahte laadi: ajutine, juhuslik ja täielik ehk absoluutne.

Absoluutse jõuetusega on tegemist, kui pole võimalik sooritada seksuaalakti, kas vastava organi puududes või kui sel organil on ravimatud vead ja korrapäratused, lõpuks kui see organ on vigastatud, nõrk, loid, kannatab atooniat ja ravimata halvatust.

Ajutine jõuetus on otsene, kui see on olemas külmast temperamendist, nõrkusest, kehalise jõu puudumisest jne. Kaudne, kui ta on olemas, vaatamata temperamendi jõule täielikult arenenud suguorganite puhul. See jõuetuse vorm on tavaliselt eluliste jõudude koondamisest organismi ühte punkti, näit. vere valgumisest ajudesse.

1. Ajutise jõuetuse põhjused.

Seda laadi jõuetuse paljudest põhjustest mainitagu: atooniat, suguorganite nõrkust, mis tingitud enneaegselt või liig sagedasist naistega lõbutsemisest, onanismi liigharrastusest; täielikust seksuaalsest karskusest; alkoholi liigharrastust, alatoitlust, ärritavaid vahendeid, kestvat anaphrodiisiliste ravimite kasutamist, liialdustega nõrgestatud kehaehitust, kroonilisi haigusi: neuralgiat, reumatismi, podagrat, osalisi halvatusi; mõningaid peaju haigusi, raskeid ja kauakestvaid vaimlisi töid, ebausklilike inimeste ebahirmu, kujutlusvõimu, tugevaid ärritusi, hirmu, häbi, vastikust.

Väga taktitu samm naiste poolt on naerda mehe aeglast või nõrka erektsiooni, igasugused pilked ses suhtes võivad suguti halvata täieliku inertsusega. Kartus saamaks pilkavate etteheidete märklauaks, teeb mehe täiesti võimetuks, eemaldab mehe naisest, kes oli ettevaatamata ses suhtes ja mees läheb teise kohta rahuldama oma sugukihu. Abielunaine, kes kohtleb selliselt oma meest, teeb määratu suure vea, mida mõnikord pole võimalik enam üldse parandada — ja mis peaaegu alati hävitab abikaasade üksmeele, ühise õnne ja harmoonia. Pangu mainitut eriti tähele kõik abielunaised!

Mainitagu, et jõuetuse põhjuseks võib olla ka nais-suguorganite väline ilme; nende inetus, haigused ja kasimatus võivad äratada mehes sellise vastikustunde, et seksuaalakti sooritamist ei tule midagi välja.

Jõuetuse tunnused on järgmised: kahvatu, närtsinud nägu, hõre habe, harvad silmakulmud, lodevad, jõuetud lihased, inetud rasva uppuvad kehavormid, kare hääl, tuhmid silmad, morn vaade, millel puudub elulisv ja tuli, kitsad õlad, terav ja vastik higi hais, väikesed munandid jne.

2. Jõuetuse ravimine.

Mainitagu järgmisi jõuetuse kategooriaid:

1) jõuetusele, mis tingitud loomuliku nähtusena vanadusest, pole miskisuguseid ravimeid. Vanadus ärgu mõelgu enam sigitamisele, sellele mõtelda oleks hullus.

2) Jõuetus, tingitud vigadest ja puudustest ning suguorganite korrapäratust ehitusest, allub ravimises kirurgiale, nõudes ravimiseks vilunud kirurgi kätt.

3) Moraalseist põhjusist tingitud jõuetus, nagu näit. argusest, kartusest, häbist jne. olenev, nõuab täielikku moraalset ravimist ja kaob niipea kui kõrvalduvad kahjulikud mõjustustegurid.

Jõuetus tingitud pingutatud aju tegevusest, suguilisest karskusest jne. vajab ravimiseks füüsilist tööd, rahu, sooje vanne, lõbustusi; elatagu maal, tehes sääli — seks kõige sobivamad on aiatööd — füüsilist tööd, reisitagu võimalikult palju, matkatagu, kalastatagu jne. Tugevast, kirglist armastusest tingitud jõuetuse puhul on soovitatavad kehaharjutused ja lõbustused, samal ajal on aga vaja teatud ajaks eemalduda oma jumaldatust, peletada eemale kõik mõtted ja kujutelmad, mis võivad ajutiselt ärritada; peetagu kerget toituskuuri ja tarvitatagu joogiks rahustavaid jooke, mandli ja võipiima jne.

5) Jõuetus, mis põhjustatud suguorganite atooniast (tavalisim) nõuab kõvendavat ja jõudu andvat ravi, äratamaks tegevusele tuimestunud sünnitusorgane, elustamaks kurnatud lihaste jõudu, andmaks tagasi sugutile ta talitlusvõimet aphrodiisiliste vahendite mõistliku ja mõõduka kasustamisega. Sedalaadi jõuetus on tavalisim ja ühtlasi ka raskeimini ravitav, tavaliselt esineb selline jõuetuse vorm inimestel, kes elatanud aastail abiellunud.

Ravitagu: eeskätt jõudu andva toitluskuuriga. Praetud loomaliha, muud lihatoidud, rammuleemed, süldid, kalad, vähjad, trüfflid (Tuber), artišokid, petersell, spargel, laugud (Allium), kakao moodustagu sellise isiku menu. Vanad veinid, mõõdukalt kõvenda-
vaid arstimeid, rauda sisaldavad joogid.

Sellele jõuduandvale toidule lisatagu kehaharju-
tused, küttimine, ratsutamine, vehklemine, ujumine, võimlemine, kui võimalik, vaheti, suvel külmad, talvel leiged vannid. Aromaatsed vee- ja aurutuššid, mis juhitud suguorganeile, selgroo hõõrumised pehmen-
dava aphrodiisiliste salvidega, samasugune suguti hõõ-
rumine. — Naha tuliseks hõõrumine ristluude kohalt ja seestpoolt reisi sinepiplaastriga jne. — Suguorga-
nite pesemine väga külma, soolase veega, igapäev kolm korda viis minutit. Samuti aitab ka suguti hõõrumine väga külma vette kastetud käsnaaga, veel parem jää-
tükiga. Seda teha mitu korda hommikul ja õhtul; pärast seda vastav organ täiesti kuivaks hõõruda. Kui kõik need vahendid ei anna tulemusi, kasustatagu mus-
kust, ambrat, ammoniaki (NH_3) sisaldavaid ja cantha-
riid-salve, vitsadega ja nõgestega peksmist, — lõpuks galvanismi ja elektrit.

Selline ravimine väldaku kindla aja. On võimalik, et juba mõne päeva pärast ilmub erektsioon, esialgu küll loid ja jõuetu. Lõpuks, kui peksmine vitsadega ei anna soovitud resultaate, katsutagu suguti peksmist nõgesega, mille tulemuseks on enamasti alati erektsioon, kui suguti pole ainult täiesti atooniline (nõr-
gestatud).

V. Viljatus.

Viljatus või võimatus sugu edasi kanda esineb meestel sagedamini, kui naistel. Vanaaja rahvad pidasid seda pahe autuks asjaks ja seadus ainult ei lubanud, vaid koguni käskis lahutada sellised viljatud abielud, sest et sellal abielud sõlmiti peamiselt kodanikkude arvu suurendamiseks.

Mida puhtamad on rahva kombed, seda enam ihaldatakse naine abiellumist ja viljakust. Indias ja Egiptuses sattusid viljatud naised, keda mehed alati solvasid, meelega oma olukorrast. Vanade juutide juures oli viljatus häbiks ja seda loeti jumala karistuseks. Hiinlased ja araablased on alati viljatut naist pidanud kasutuks mõõbliks.

1. Viljatuse põhjusi.

Harilikult jagatakse need põhjused kahte rühma: ühed põhjused olenevad ühe või mitme suguorgani puudumisest, või nende ravimata vigadest. Mees, kel puuduvad näit. munandid või raiad, naine emakata või ovariumeita — on paratamatult viljatud. Teised põhjused olenevad korrapäratuist organite ehitusest ja haigustest, mis on ravitavad; viimaste hulgas on põhjusi, mis on kergesti ravitavad, teised vajavad väga kaua kestvat ravimist.

M e h e l on mainitud põhjusi: munandite atroofia (kõhetus) ja nende mitmesugused haigused: munandite hernia, seemnejuhade hernia, seemnejuhade ummistumine, nende laienemine, raigade haigused. Seemne rikutus, seemne kaotus, suguti ebatäius; kusekanali kitsenemine, fistulad ja muud kusekanali haigused. — Epispaadia ja hopospaadia, phymoosis. Seemneheite lihaste nõrkus ja halvatus. Liig külm temperament, mis kutsub esile anafrodiisia, ja liiga tuline, kutsub esile haiglase sugukihu — satyriaasise. Väikese aju ja seljaaju haigused ning m. s. s.

N a i s e l: ovariumite haigused, munade vigastus, Fallopi torude ahenemine, kokkukasvamine, ummistumine jne. Ebatavaline klitori pikkus, ematupe kitsus, selle kinnikasvamine või liigne laius. Emaka lima liigaluselisv (lehelisv) ja ematupe lima liighappelisv. Fistulad ja polüübid emakasuudmes ja m. s. s. Emaka puudulik arenemine, või selle atroofia, emakakaela ummistumine. Liig ohtrad regulad ehk menstruatsioonid, nende puudumine või pärssimine; liig ohtrad valgevoolused. Hüsteerika ja nümphomaania.

Lõpuks ka mõningad põhjused, mis olenevad naise kehaehitusest.

2. Mitmesuguste mehe suguorganite korrapäratuste ja haiguste ravimine.

Munandite atroofia. — Kui munandite atroofia pole orgaaniline viga, on see ravitav ärritavate osaliste vannide, lõhnavate suitsetamiste, ammoniaaksete ja canthariid-salvidega jne.

Hernia, munandite, seemnejuhade (kanalite) hernia, mis pole absoluutselt viljatuse põhjused, kuid võivad pärssida coitust, muuta selle puudulikuks ja

tagajärjetuks. Need haigused on ravitavad kirurgiliselt.

Seemnekanalite ummistumine on väga haruldane haigus; paljude arstide arvates on see munandite sagedase ülespaistetuse tagajärg. Täpsat ravimit veel ei tunta, kuid tõenäoliselt arvatakse olevat abiks selle tähtsa häda puhul pehmendavad munandite hautamised ja aurutamised, istevannid ja lõhnavate salvidega hõõrumised.

Seemnerikutus. — See oleneb üldisest või ajutisest pahest. Ravimine usaldada vilunud arstile.

Seemnekaotus. Spermatorreia. — Väga tõsine haigus, ravima hakatagu viivitamata. Seemnekaotuse põhjuseid on liig sagedased seksuaalaktid või masturbatsiooniga liialdamine, sellest areneb seemneheite ja seemet vastuvõtivate organite nõrkus. Mõnikord tuleb selline seemnekaotus toime ratsutamisel, urineerimisel, pollutsioonidega, mis võivad tulla ette mitu korda ühe ööga; tuleb ette sageli ka juhuseid, kus kusi on enam-vähem spermast küllastunud. Seemnekaotuse teistest põhjustest mainitagu veel täielikku sugulist karskust, istumist nõudvaid vaimlisi töid, mis põhjustab kõhu kinnisust; kohvi, tee, õlle liigjoomine võivad põhjustada seemne kaotuse. Kubemenäärme ja kusekanali haigused, millised on ahenemine, fistulad, kasvijad ja polüübid jne. vajavad kirurgilist ravimist.

Epispaadia. — Kusekanal avaneb suguti selgmisel küljel, selmet avaneda suguti-pää tipul.

Hüpospaadia. — Kusekanal avaneb suguti alumisel küljel.

Phymoosis. — Viga, mille puhul suguti pead pole võimalik paljastada.

Epispaadia, hüpospaadia ja phymoosis on ainult kirurgiliselt ravitavad.

Seemneheite lihaste nõrkus ja halvatus vajavad sisemist, kõvendavat ravi, ärritavaid hõõrumisi jne. Liig külm temperament paraneb ärritava toitluskuuriga ja mitmesuguste anaphrodiisias mainitud vahendite kasustamisega.

Liiga tuline temperament jaheneb vastava toitluskuuriga (vt. anaphrodiisia).

Mainitagu lõpuks, et tüsedus on alati viljatuse tunnus. Tüsedail isikuil elulised jõud koonduvad peamiselt rasva kogumiseks ja rasvakoe moodustamiseks. Seda pandakse tähele ka taimeriigis: õied jäävad viljatuks, sest et tolmukad muunduvad liigseist toitemahladest kroonlehtedeks.

Sellist laadi viljatuse ravimine peitub vahendeis, mis soodustavad toitemahlade ühtlast jaotust terves kehas. Sel puhul pöördka alati arsti poole.

3. Naise viljatuse põhjustid ja vahendeist, mis soodustavad nende kõrvaldamist.

Naise suguparaat võtab rohkem ruumi, kui mehe oma, ja haigustub seega ka kergemini. Haiguste hulgas, mis võivad põhjustada viljatuse, on ühed ravitavad, teised ravimatud.

Klitori ülimaline pikkus pole just viljatuse põhjuseks, kui teised suguorganid on hästi arenenud; on pandud tähele, et klitori ebataoline arenemine teeb naised ükskõikseks meeste hellitusile ja ahvatleb intiimsematele vahekordadele omi kaasõdedega (n. n. tribaadia). Ematupe kitsus, mis tingitud korrapäraist kurdudest, nende (kurdude) kokkukasvamisest, ematupe seinte paksenemisest ja kõvastumisest pärssib mehe suguti vaba sissepääsu ja seega ka sigitamist. Ematupe kokkukasvamine, selle paised, polüübid, fis-

tulad takistavad suuremal või vähemal määral akti sooritamist ja viljastamist. Ematupe kitsus on kergesti ravitav vastavate käsnast pressitud torude sissepanemisega. Käsn imedes endasse ematupe niiskust paisub ja juba mõne päeva pärast saadakse soovitud tulemus. Sellise toru ematupest kõrvaldamiseks võetagu täielist või istevanni.

Ematupe liigne laiuski on pärssijaks sigitamisel, eriti kui seda käiku niisutavad limad või valgevoolused. Ematupe seinad, mis sellises olukorras on loiud, ei suuda hoida endas sugutit ja hoida kinni spermat, mis pärast väljaheidet sellises emakas valgub mööda tuppe laiali, selmet jõuda emakakaelani. Ainuke ravimise võimalus mediko-kirurgiliste vahenditega.

Emaka puudulik sügavus, emaka kaela ummistumine on samuti viljatuse põhjuseks nagu on ka enam-vähem tõsised viljatusepõhjused liig ohtrad menstruaatsioonid ja igasugused emaka haigused. Naised, kes kannatavad selliseid haigusi, andku end vilunud arsti hoolde, kes ainult võib ravida selliseid haigusi.

Ülde, igal juhul, kui mees või naine kalduvad kõrvale neid eraldavaist sugutunnuseist, s. t. kui nende suguorganid pole täiesti arenenud, on alati tegemist sigitamise-sünnitamis või mehiseaga. Meesnaised ja naismehed, kes omavahel abielluvad, on tavaliselt viljatud.

Mees, kelle munandid (testes) on puudulikud arenenud, täiesti atrofeerinud, või kes need miskil põhjusel kaotanud kaotab oma mehelised omadused. Ta habe ei kasva enam ja langeb välja, hääl omandab terava ja kõrgema heli, ta rinnad suurenevad mõõtmeilt, kehavormid ümmarduvad ja ta muutub naisetaoliseks. Naine, kelle ovariumid pole arenenud, või kui ta need mõne haigusega täiesti kaotanud, kellel on sünnitusorganeis üks või teine rike ja korrapäratus,

kaotab oma naiselikud iseloomujooned. Tal hakkab kasvama habe, hääl madaldub, rinnad kõhetuvad, ümmarad kehavormid muutuvad nukeliseks ja ta muutub mehetaoliseks.

Kaks viljatuse põhjust palju sagedamad kui siiani oletati on 1) emaka lima aluselisev, 2) ematupe lima happelisev. Korduvad vaatlused on veendnud, et alused ja happed tapavad spermatozoidid. Spermatozoidid, mis pääsnud ühes seemnevedelikuga ematuppe ja säält emakasse, surevad silmapilkselt, kui neid organe niisutavad vedelikud on liigaluselised või -happelised. Selle vea kõrvaldamiseks on väga lihtne arstim emaka suudme pritsimine ja emaka niisutamine enne coitust. Pritsimiseks kasustatakse läbi riide kurnatud kliide tõmmet.

On olnud ka selliseid viljatuse juhuseid, mis on tekkinud emakakaela krampidest coituse ajal mehe sugutiga kokku puutudes, see pärssib kahtlemata seemne sissepääsemist; lihtsaim vahend selliste kramptide hävitamiseks on, panna naisterahvas kaunis kuuma istevanni. Mõlemad mainitud vahendid ja ravimisviisi on hõlbus rakendada nende andes alati edukaid tulemusi.

VI. Nõuandeid äsja abiellunuile.

Õnnelik on abielu ainult siis, kui kõiki materjaalseid, ühiskondlikke ja muid huvisid valitseb armastus. Kuid väga paljud ei poolda sellist arvamist.

Kui mõnes perekonnas tekivad tülid ja lahkkelid, siis pole Doebb'i arvates selles süüdi ei armastus, abielu, isegi mitte abikaasad, vaid järgmised asiolud: ta oletab, et tervet haritud inimessugu võib abielust lähtudes liigitada nelja põhitüüpi: sentimentaalsed inimesed — nende armastus on keskendatud ajudes. Selle kategooria tüübilisist esindajaist mainitagu: Petrarca't, Byroni, Don Juan'it¹⁾, Alfred de Musset'i ja kõiki romaani kangelasi, kelle armastus tervenisti on keskendatud nende enda isikusse, armastus on neile ainult ettekäändeks.

Kirglisi, — kes täiesti oma sugukihu ja kire võimuses. Sellised olid näit. Franzisk I, Henry IV, Louis XV, Lovelass jne.

Kolmas rühm — need, kes otsivad ühendust, n. ö. armunud sõbrad, kelle armastus teostub kahe isendi ühendusse astumisega, jagamaks ühiselt kõiki elurõõmusid ja muresid. Need on enim privileeeritud, ehkki vähe tuntud isikud, kellega romanistid ja luuletajad on väga vähe tegelenud, lihtsalt sel põhjusel, et sel-

1) Loe: Don-Huan.

liste isikute õnne teostus on abielu, selle luule asub nende südames, teised aga kujutlevad seda luulet enda päis.

Lõpuks on n. n. neutraalsed, see viimane rühm, põhipanev inimessoos, nagu juba nimest selgub, elab täielikus teadmatuses ilma eriliste murede ja rõõmudeta.

Kui abielu on õnnetu, pole ses süüdi armastuse „kergemeelsus“ ega muud põhjused, vaid loodus, mille järgi abikaasad kuuluvad sesse või teise rühma.

Pulmareis. Kõikvõimas mood on tänapäeval teinud pulmareisu peaaegu kohustuslikuks äsja abiellunuile, kes kuuluvad n. n. kõrgemasse seltskonda, „koorkihti“, või kes end loevad sesse kuuluvaks. Mainitagu aga, et see on moraalitu ja ohtlik komme. Milleks abiellutakse? Mitmesuguste põhjuste hulgas, muidugi eeskätt seepärast, et nimetada kedagi oma naiseks ja saada endale järeltulijaid (järglasi). Kuid, et saada lapsi, vaja asetada oma naine sellistesse tingimusesse, et ta võiks täita oma suure ja kõrge ülesande — saada emaks. Need tingimused aga nõuavad eeskätt, et ei riskitaks oma naise tervisega, et ta ei saaks miskit naistehaigust. Paljudest põhjustest, mis võivad kutsuda ellu selliseid haigusi, võib pulmareisu õigusega nimetada kui üht peamist põhjust.

Väidetakse muidugi vastu, et tuntakse üle 20 tuttava, kes teinud pulmareisu, ilma et juhtunuks miskit õnnetust: kõik olevat terved ja kõigil olevat ka terved lapsed. Need vastuväitjad aga ei tea, et sama paljud, ja võib olla veel suurem arv selliseid juhtusid, kui vastuväites mainitud, — naised said pulmareisul haiguste alged, mis neid nüüd kurnavad.

Soovitame äsja abiellunuile seepärast mitte meeletult pillata abielu värske õitepärja lõhnu mööda vagu-

neid, võõrastemaju jne. Toitku see lõhn, mida noorik ei saa enam kunagi hingata sisse, kõike seda rahulikku õhkkonda, mis teda ümbritseb, kõike seda, mis talle kuulub ja kõiki neid esemeid, mille keskel tal määratud elada. Siis kui esimeste päevade meeleliigutustist ja hingelisest ärritusest toibutakse, kui mõlemad abikaasad on üksteisega juba küllalt harjunud, siis sõitke; ärge sõitke liig kaugele, kuid — sõitke.

Küsitakse, kui kaua aja pärast võib siis sõita?

Mitte varem, kui kahe, kolme nädala pärast.

Ja kui kuulete seda nõuannet, jääte kõik rahule.

Närvilisus on tõbi, mis käib kaasas tsivilisatsiooni tõusuga. Aasta aastalt suureneb üha närvilisuse protsent ja seepärast on vastavad asjalikud juhised vajalikud, et selle 20. sajandi kultuurmaailma pahest hoiduda. Ka meil Eestis on närvilisi inimesi igast seltskonnakihist. Noor ja vana, rikas ja vaene, ükski pole närvilisuse ja närvihaiguste eest kindlustatud.

Vaatamata sellele, et nimetatud pahe on nii väga levinud, puudus senini meie populaarteaduslikus kirjanduses teos, mis käsitaks närvilisust ja närvihaigusi. Nüüd on aga meil ilmunud tuntud saksa arstiteadlase Dr. med. M. B a u m'i raamat

NÄRVILISUS,

mis on ilmunud suure levikuga eestikeelses tõlkes juba 3. trükis lühema aja kestel.

NÄRVILISUSE SISU:

1. Sissejuhatus.
2. Millal peab närvihaige arsti poole pöörduma.
3. Haiguse kestvus ja ravimise vältus.
4. Millest on tingitud närvihaigused.
5. Närvivapustus.
6. Naissoo närvilisus.
7. Laste kasvatamine närviliseks.
8. Seksuaalelu ja närvilisuse seos.
9. Närvilisus murdeas.
10. Naise närvilisus klimakteeriumi ajastul.
11. Kas on karskus seksuaalelus kahjulik.
12. Närvilisus seksuaalse liialduse viljana.
13. Kas närvilised inimesed tohivad abielluda.
14. Onanismi mõjud närvisüsteemile.
15. Närvihaigustest hoidumine.
16. Närvihaiguste äratundmine.
17. Neurasteenia raskemad sümptoomid.
18. Neurasteenia ravimine.

Nagu näha sisukokkuvõttest, sisaldab raamat kõige mitmekesisemaid küsimusi, mille tõttu raamat tohiks pakkuda huvi igale lugejale, — ka neile, kes nimetatud haigusi veel ei põe.

Hind ainult 1 kr. 50 snt. Müügil paremais raamatukaupluses.

Kes kirjastusele hinna rahas või postmarkides ette saadab, sellele lähetame raamatu postikuludeta.

Kirjastus „RADA“ Tartu, postkast 145.