

Др. Бравн і Др. Розенблюм.

ОНАНІЗМ

У ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ТА ЙОГО НАСЛІДКИ.

Середники до вилікування онанізму при помочі
практичних вказівок медицини.

ПІДРУЧНИК ДЛЯ БАТЬКІВ І ОПІКУНІВ.

З XI-го німецького видання
зукраїнізував М. Г.

Додаток: Неміч мужеська.

ВИДАННЯ I.

Видавництво “Життя і Здоровля”.
Вінніпег, Канада
1937.

ВСТУП

Батьки й опікуни, для яких виховання фізичне й моральне їх власних, чи повірених їм дітей становить важне завдання їхнього життя, повинні вважати за найсвятіший свій обовязок знати не тільки те, що може допомогти до виконання їх обовязків, але теж числитися з тими причинами, що могли б знівечити їх довголітню працю.

До тих причин передусім треба зачислити онанізм, який однаково шкідливо ділає як на розвій фізичний, так і на розвій душевний. Онанізм є дуже поширений між молодю обох полів, а що все буває старанно укриваний, через те є труднішим до викорінення. Однак викритий у відповідний час, може бути цілковито усунений. В цілі усунення цего налогу мусимо знати, які є:

- а) познаки, по яких можемо піznати того, що віддається самонасилю;
- б) середники до усунення цеї шкідливої на-вички, і
- в) середники, при помочи яких можемо зма-гати до поправи підорваного через онанізм здо-ровля.

Поки приступимо до властивого завдання, пояснимо коротко, що то є онанізм і наведемо кілька примірів, до яких сумних наслідків може довести цей страшний наліг. Лише це буде в стані довести читачеві, як важною є порушена тут справа.

ЩО ТАКЕ ОНАНІЗМ?

Онанізм (самонасиця, солодування) є штучне подразнення прутеня (полового члена), або піхвяного входу. Подразнення це провадиться з власного бажання та власними маніпуляціями, без жадної участі особи протилежної статі. За кінцевий момент цього подразнення є цілковите полове збудження. Найчастіше онанують за допомогою рук. Але медична література зареєструвала випадки заведення до сечівника чоловічого різних речей, як от — соломинка, олівець, тощо.

Онанують і жінки. За відомостями вченого Маню, жінки переводять онанування подразненням малих соромітних губ та скоботня. Тут для онанування вживаються свічки, морква, огірок, тощо. За відомостями Р. Мюлера, онанізм спостерігали у тварин та дикунів.

Вже у ранньому дитинстві можна спостерігати онанізм. Але найчастіше з'являється він в момент полового дозрівання і часто стимулом (побудником) до нього є послаблення нормального полового почуття. Спостерігали звичку онанувати і у жонатих і у старших.

НАСЛІДКИ ОНАНІЗМУ.

Надмірна утрата насіння не тільки відбирає організмові потрібні соки, але теж спричинює ненормальне напруження мяснів і нервів. Тіло людське є збудоване так, що чим більше працює яка небудь його частина, тим енергічніше припливають до неї соки. Якщо при тому організм виділює дуже багато насіння, то витворюється його більше, ніж нормально. Призвичаєння до постійного подразнення полових частей впливає надзвичайно шкідливо на цілий організм і врешті убиває його.

В наслідок полового надувиття витворюються хороби хребетного стрижа; тим хоробам не товаришує гарячка, але хорий помимо найліпшого апетиту худне,чується пригнобленим. та відчуває неприємне враження в хребетнім стрижі, наче б йому мурашки лазили по плечах. При видінюванню екскрементів і сечі у хорого на онанізм наступає виділювання плину, подібного до насіння. Молоді люди, під впливом онанізму набувають вигляду слабих, утомлених життям старців; тратять церу, стають ослабленими, зbabілими, сонними, без ініціативи, тратять пам'ять, часами навіть ідіотіють; ходять зігнені, ноги служать їм зле, коліна згидаються під тягарем тіла. Життя не представляє для них ніякої вартості, а остаточно грозить їм параліж.

Один з визначних німецьких лікарів так висловлюється про наслідки онанізму: “Нічо не ділає так погубно на людський організм, нічо так не вкорочує нашого життя, як надмірна витрата насіння. А що ж інше є в стані зменшити в нас життєву силу?”

Зо страшних наслідків, які потягає за собою онанізм, одним з перших є ослаблення умовій здібності. Заходить тут якийсь зв'язок між чинностями половими й умовими, бо на одно і на друге зуживається найлучшу частину життєвих сил. Чим більше напружуємо нашу діяльність сфери полової, тим слабше працюють думка, пам'ять і спостерегливість. Нічо не є в стані знищити найгарніші прикмети душевні так, як полове надужиття. Вплив онанізму є ще більше шкідливий, бо неприродність цеї вади і лекше її надування ще більше ослаблюють організм.

Онаніст носить на собі переражаюче пятно. Всяка жвавість і енергія гинуть, натомісъ приходить ослаблення, нерішучість, мертві блідості, душевне пригноблення. В очах онаніста нема блеску, очні яблока впадають глибоко в орбіти, риси видовжуються, молодечка свіжість затрачується, цера набирає блідо-жовтого коліру з синявим відтінком, сила мязів гине, сон не дає покріплення, кожний рух є утруднений, руки дрожать, а змисли тратять силу й бистроту. Онаністи є надзвичайно мовчаливі, відзывають-

ся лише тоді, коли їх до цого змушується. Хлопці, що попередно визначалися великими здібностями, перемінюються в людей середнього умовного рівня, а часто навіть в ідіотів; ум не є в стані занятися глибшими завданнями, а уява скеровується лише в одному напрямку; кожній вид жінки ділає на нього в спосіб побуджуючий; врешті страх, стид і розпуха на згадку, що хороба його є невилічима, роблять його життя невиносимим. Також часто буває, що онаністи поповнюють самогубство. Онанізм в остаточних наслідках впливає шкідливо на функції травлення, в наслідок чого хорій терпить на здуття шлунка і шлункові забурення, що спричиняють псутия крові, віддихові органи є переповнені слизю, на які виступає висипка, тіло нидіє і сохне. Онаністи часто кінчуть життя на сухоті у злуці з гарячкою і умліванням, що передчасно доводить їх до смерти.

Вірей, французький лікар, описуючи полові надужиття і їх вплив на фізичну й духову сторону людини, говорить так про наслідки онанізму:

“Страшний та потягаючий ворог молоді, онанізм, нищить ніжні органи, не дозволяючи їм розвинутися, і є він багато шкідливіший від полових надужиттю тому, що онаністи задоволяють себе потайно на самоті, через що батьки й опікуни не можуть мати достаточного нагляду над ними. Ніяке звіря не доходить до такого

зіпсуття і не упадає так низько, як онаніст. Він є гідним погорди, бо разом з фізичною силою тратить і розум і розсудок, а одночасно збувається останньої потіхи нещасливих — співчуття для своєї недуги. Як багато інших людей, через надужиття стає він нужденним скелєтом і сумно провадить безхосенне животіння”.

До недуг, звязаних з половим надужиттям взагалі, а зокрема з онанізмом, треба зачислити і хронічні терпіння мозку, епілепсії, танець св. Віта, помішання розуму, запалення хребетного стрижа, глухоту, сліпоту, нежит жолудка і багато інших. Довголітні онаністи терплять не тільки на різні хороби фізичні, але й на ненормальні функції мозку і помішання змислів, що доводить їх часто до самогубства. В той спосіб неприродне задоволювання полового гону доводить до цілковитої руїни фізичної і психічної. Маємо докази на кожному кроці, що онанізм доводить до божевілля; в кожнім заведенню для умово хорих велике число пацієнтів це — онаністи.

Хоч всі онаністи спричиняють страшну шкоду свому здоровлю, але майже у кожного хорошого наслідки проявляються відмінно і з неоднаковою силою. Чим довше людина віддавалася онануванню, чим перерви були коротші, тим здоровля мусить бути більше підріване. Це залежить теж і від будови організму: організм з природи сильний довше може протидіяти ли-

хим наслідкам онанізму, ніж організм слабий. Чим онаніст молодший, тим наслідки бувають страшніші. Рівно ж впливає на те і рід заняття, більше чи менше вичерпуючий. Врешті, чим більше неприродне заспокоювання полового потягу, тим більше мститься природа. Слухно говоритъ, що коли є гріхи смертельні, то тим іменням треба звати гріхи проти природні.

Сильне напруження нервового устрою, що буває під час онанування, і слідуючий за тим наглий упадок сил — все те найперше відбувається на укладі нервовім, а вслід за тим і на чинностях всіх інших частей організму. А особливо терпить при тому багато унервованій шлунок; травлення ослаблюється, а тому, що від травлення залежить здоров'я цілого організму, тож нічого тут дивного, що наступає розстрій цілого тіла.

Ослаблення нервової системи через утрату сімени викликує нахил до параліжу. Крім того наступає часами опоплексія внаслідок сильного припливу крові до голови і грудей під час виприскування насіння. Прикладів можна б навести дуже багато. Онаністи майже все терплять на біль голови. В своїй практиці я мав пацієнта, 18-літнього хлопця, хорого на сухоти, який віддавався онанізмові. Всякі заходи лікувальні не давали корисних наслідків з причини цего налагу і хлопець, що перед тим визначався незвичайною енергією і глибокими умовими здібно-

стями, на ґрунті склонності до онанізму від кількох літ попав у грудну недугу. Його дусить постійно кашель, говорить захриплим і слабим голосом, жалується на тиснення в грудях і задихується при найменшім висиленню. Його умові здібності зменшилися, рухи має несправні і непевні, блеск очей і цера зникли. Своїм виглядом нагадує скелет. З часом цілком позбувся тої хиби, але поправа здоровля є вже взагалі дуже мізерна.

Онаністи до того степеня привикають до виділювання сімени, що хоч і здержуються за дня від онанування, зате в ночі, під час спання підлягають полюціям, що ділає на них прямо в спосіб пригноблюючий.

Онаністи по більшій частині не мають дітей, а коли й мають потомство, то є воно звичайно хоровите — невинно терпляче за вину батьків.

Повище відноситься головно до чоловіків. Онанізм у жінок є теж получений з тяжкими наслідками, деякі лікарі твердять, що для жінок є він навіть шкідливіший.

Крім терпінь, які потягає за собою онанізм в обох полів, жінка терпить на неправильні чинності матиці, неправильне місячкування, скривлення і опущення матиці. Зверхній вигляд онаністок такий самий, як і онаністів. При тім у них ще й часто наступає скривлення хребетного стовпа.

Тіссот оповідає слідуючий факт. Одна дівчина до 18-го року життя була цілковито здорова, аж тут нагло почала жалуватися на загальне ослаблення. Сили її опускали з дня на день, сон утікав, апетит зовсім пропав. Покликаний лікар взяв підозріння, що та панна піддається самонасилю, до чого, по деякім часі, хора сама призналася. Лікар пояснив їй, що та хороба є викликана лише тим грізним налогом. Пациєнтка відзвичаїлася від самонасилю і вкоротці прийшла до здоровля.

Онанізм є більш шкідливий для тих, що від уродження є слабосильні, перебували тяжкі недуги або жили в недостатку.

Онаністи відрізняються тим, що по певнім часі зачинають тратити потяг до природного заспокоювання полового гону, що ще погіршує ситуацію.

Росієр говорить, що знав 24-літню жінку, яка умерла внаслідок онанізму, і яка виглядала на перший погляд на 50 літ. Цера не мала в собі нічого молодечого; стан у неї був скривлений, щоки замітно виступали, кінець носа був синій і блідий; дві глибокі морщини йшли довкола уст і губ; губи обвисли, а уста постійно були отворені. Найменший рух дуже її мучив і заледви була в стані вимовити кілька слів. Тіло було страшно худе, а ноги мала опухлі.

Вогель оповідає, що знав молоду 23-літню жінку, яка внаслідок довголітнього онанування стала цілковитою ідіоткою і можна було з нею робити все, що кому завгодно. Як тільки хто до неї підходив, вона все замикала очі, і похилившися вперед, сиділа нерухомо через цілий день, не зміняючи положення.

Мусимо потвердити сказане Вогелем, що всі хороби онаністів і онаністок мають перебіг ненормальний і впроваджують в блуд найлучших лікарів-діагностів. Крім того пацієнти, хоруючі на онанізм, не зносять багато ліків, кочечних в даних хоробах.

Загальний перегляд наслідків онанізму.

Загальне ослаблення цілого організму, притуплення змислів і умових здібностей, утрата пам'яті й зображень; нездібність до полового життя і з того виникаюча погорда до себе самого; розстрій всіх природних функцій організму; довготревалі й тяжкі до вилікування хороби специфічні, що викликає погорду до життя; передчасна старість зо всіми її недомаганнями, смуток, ненависть до всіх і до себе самого; свідомість безпожиточності їх життя; внутрішній неспокій, переходячий всі терпіння фізичні; страх перед самогубством. Однак найбільшим терпінням є все збільшаючіся докори совісти, що не дають спокою ні в день ні в ночі. Оце об-

раз наслідків, які стрінуть нещасну людину, що віддається огидному й страшному налогові самонасилия.

ЧСМУ ОНАНІЗМ Є БІЛЬШЕ ШКІДЛИВИЙ І НЕБЕЗПЕЧНИЙ ВІД НОРМАЛЬНОГО ПОЛОВОГО ЗАСПОКОЮВАННЯ?

Онанізм в своїх наслідках є багато шкідливіший. Це залежить від кількох причин.

Перша причина є в тому, що онаніст для позискання вражінь мусить дразнити самий себе, розбуджуючи фантазію денервуючими вображеннями, при чому ціла його істота зо стану цілковито спокійного мусить перейти до неприродного подразнення. Крім такого неприродного вимушеної діяння всі нерви — річ зрозуміла — мусять бути ненормально напружені. Помірковане й натуральне полове задоволення в людей дорослих є навіть корисне, то ж не повинно воно бути викликане штучно; в тім останнім випадку, як наслідок подразненої уяви, ослаблює душу й тіло, а особливо пам'ять. Ті слова є такою правдою, яка не потребує потвердження. Здоровий чоловік тільки тоді чує природний полівий потяг, коли в його сіменних

міхурцях знаходитьсья достаточна кількість насіння, яке при тім мусіло вже дійти до повної дозрілості.

Друга причина, чому онанізм є шкідливий, полягає в тому, що при сполуці з особою другого пола чоловік подразнюється сучасним, а при онануванню минулим. Онаніст може розкошуватися тільки тим, що було оноді; його задоволення то є повторення, але не поновлення тої розкоші, яку відчувається при нормальній сполуці. Постійне повторювання скоро мучить і пригноблює, бо нема в нім нічого такого, що чинило б утрату соків нешкідливою. Коли призвичаєння до онанізму так вже закоренилося в людини, що вона не в силі йому протидіяти, тоді душа й тіло знаходитьсья в стані постійного побуджування, і онаніст для заспокоювання себе мусить часто утікати до самонасилля.

Онаніст так призвичайвся улягати свому налогові, що коли й бажає заняти себе чим іншим, то має неприємне почуття в полових знарядах, які, привикнувши до постійного виділювання сперми, не є в силі задержувати в собі насіння. Крім того соки ті стаються безвартісні й мимоволі мусять бути усунені з організму. Призвичаєння до самонасилля стає все сильнішим, голос розуму вже не має впливу і нещасний хорій до того степеня віддається своїй привичці, що вже й відзвичайтися від неї є для нього майже неможливо. Той потяг переслідує

його все і всюди. Одинокими його думками це думки про задоволення своєго налогу, який так його ослаблює, що онаніст попадає в склонність до всяких хоріб нервових, а всі його здібності фізичні й духові приходять в стан цілковитого упадку. Коли людина підлягає онанізмові без викликання образів побуджуючих, то шкода для його організму є ще більша, бо онанізм відбувається тоді не лише на знарядах полових, але й на цілім організмі. В кожнім разі наслідком самонасилення все мусить бути загальне ослаблення, полові знаряди знаходяться в хоробливім стані, а здоровля нищиться. У жінок внаслідок самонасилення деколи повстає надмірна вразливість матиці (вагінізм).

Третя причина: Онанізм викликує значніше фізичне напруження, і також більше ослаблює.

Четверта причина більшої шкоди від самонасилення є в тому, що часто подразнювані полові знаряди слабнуть, сіменні соки виділюються щораз частіше, а вслід за тим організм зачинає відчувати брак життєвих сил, через що пізніше інші чинності тіла стають ненормальні і слабі. Постійне дразнення полових органів ослаблює їх до того степеня, що насіння виділюється з організму вчасніше ніж може дозріти і не можуть вже задержувати сімени. Мимовільний виплив насіння є дуже шкідливий.

Пята причина шкідливості самонасилення є часте повторювання того акту. Через часте

опанування полові знаряди улягають більшому подразненню й більшому ослабленню.

Шесте: онанізм шкідливий, бо тому налого-ві віддаються часто в позиції стоячій або сидячій.

Сема причина більшої шкідливості онанізму є в тому, що задоволювання себе самого приносить нам найбільшу шкоду. Людина перестає шукати товариства, робиться скритою, скupoю, до певної міри зідотілою, під час коли нормальнє життя чоловіка з жінкою ушляхотнює їх серця, робить чоловіка більш вразливим і нормальню досконалим. Онаніст губить свою душу й тіло, а чоловік, що живе з представником другого пола, привязується через милість тої особи до цілої суспільності.

Врешті остання причина лежить в постійних докорах совісти, які мусить робити собі людина, що переступає природні права. Онаніст не може без жаху думати про свою майбутність і розуміє, яка тяжка будучність лежить перед ним. Як же інакше, як не імям найнешасливишої людини назвемо того, хто глядить на своє задоволення як на страшну ваду, як на проступок скерований проти себе самого? А в той спосіб глядять на себе всі онаністи без виїмки. Додаймо до того ще й факт, що всі вони бачуть свою будучність в найтемніших барвах. Ті люди здаються собі справу з того, що сповнили проступок, гріх смертельний. Встид, який онаністи

відчувають, робить їх ще більше нещасливими, хоч при відповідній нагоді не стидаються нешлюбного життя, не вважаючи його неморальним, а є навіть такі, що вважають собі за похвальне діло зводити жінок. Тимчасом жаден онаніст не признається до своєї хиби, а те ношення вічної таємниці пригноблює хорого ще більше. Багато з них тільки тому дійшли до такого сумного результату, що не хотіли признатися до свого нещастя. Онаністи взагалі є схильні до мелянхолії і глибокої скрухи, що рівно ж ділає в спосіб відемний на стан їх здоровля. І це є річ зрозуміла, бо ж онаніст не бачить перед собою жадного яснішого образа, що власне доводить його до найсумнішого стану. Не мати жадної надії на майбутнє, а при тому бути постійно в проразливому стані, бо ж онаніст найдрібніші небезпеки підносить до страшних розмірів, — хіба ж те все не може довести до найвищого степення нервового розстрою? Мелянхолія збільшується постійно з причини свідомості власної вини, що довів себе до такого сумного стану. Наслідком того може бути цілковитий упадок моральних сил, коли цему в час не запобігти властивими середниками.

Хто знає, що самий знищив своє здоровля і ослабив нервовий устрій, той все буде себе винити за кожний біль фізичний, за кожну хочби й чим іншим викликану недугу. Рівно ж тому буде приписувати хороби свого потомства.

В той час трудно є успокоїти хорого і довести йому, що він є в блуді. Часті випадки гіпохондрії, по більшій частині, мають свій початок в онанізмі.

————— «» —————

ОЗНАКИ САМОНАСИЛЛЯ.

—————

Поки приступимо до властивого опису даних, після котрих батьки й опікуни можуть перевірятися, чи молодь або діти підлягають самонасилю, мусимо попередити, що після поодиноких, нижче поданих ознак не можна судити про існування онанізму у дітей і молоді, бо ті ознаки можуть бути викликані цілком іншими причинами. Тими причинами часто буває слаба комплекція, глисти і т. п. Тому при видаванню осуду треба бути дуже осторожним і спиратися не на одній, а на цілому ряді познак.

Ознаки ті є слідуючі:

1. Діти, які піддаються самонасилю, тратять свіжість цері і набирають блідості. Розуміється, що бліда цера з природи або в часі видужування по якійсь недузі не може вважатися за наслідок онанізму.

2. Діти, перед тим сильні, слабнуть; мясні робляться мягкі. Однак лучається, особливо у

дітей флегматичних, що їх мясні і в стані нормальні можуть бути слабі й мягкі.

3. Довкола очей виступає менше або більше виразне, червонаве або синяве окруження; очі впадають в глибину орбіт, є немов заплакані, зір стається боязливим.

Однак і той обяв не є цілком певний, бо ж бувають цілі родини, в яких обвідки під очима є постійною прикметою, а в дітей, непризвичаєніх до посторонніх людей, погляд звичайно виявляє певну боязливість.

4. Губи тратять властиву їм свіжість і колір, синіють і часто сохнуть.

5. У виразі лица можна завважити щось неприродного; усміх, приміром, у таких дітей є як би боязливий, слабо зарисовуючийся; бракує йому тої простоти, яка знаменує усміх ввічливих людей і дітей здорових та чистих.

6. Діти, які віддаються самонасилю, скоро втомлюються, а через те уникають забав, що трохи більше висилиють, як напр. перегони, змагання і т. п.

7. Хід їх є непевний ізза браку сил; через те не можуть устати на одній нозі.

8. З причини недовіря в свою силу онанисти не ділають з цілковитою певністю своїми знаряддями; через те буває у них дрожання

рук і т. п., що дається завважити головно тоді, коли вони виконують якусь роботу в присутності других.

Також, коли онаніст держить в руці хоча б найлекший предмет, то в присутності інших — рука починає в нього дрожати з обави, щоб не випустити того предмету. Те саме діється і з його головою; гляньте онаністові прямо в вічі, а голова, попередно держана спокійно, заче в нього дрожати. Те саме діється з губами, а зокрема з очима. Часте кліпання очима є постійною властивістю онаністів. Це є ознаки дуже певні.

9. Все, до чого онаніст береться, виконує нерішучо, як би проти волі. Зрештою тут треба бути дуже уважним у висновках і переконатися, чи та нехіть не походить з інших джерел, прим., з причини упадку, лихого травлення, перевтоми працею і т. п.

10. Ті діти є по більшій частині сумовиті, легко підлягають подразненню, примхам і упадають на дусі від найдрібніших невдач. Однак і тут треба брати під увагу вплив оточення і зокрема умови виховання.

11. Онаністи не тільки нічю або на самоті, але й в день, в товаристві, в класі, все держуть руки поблизу полових органів, одночасно старажуються приняти таке положення тіла, щоб ті органи могли підлягати терпю.

12. За часте ходження дітей до виходків і довге перебування в них теж збуджує підозріння, розуміється з наявністю інших даних; тому батьки й опікуни повинні звертати на те пильну увагу.

13. Сліди від онанування остають на постелі й біллю. Ті сліди у хлопців від 13 до 17 літ бувають невеликі, сірі, мягкі, а в старших і дорослих більші і на біллю є штивні. Однак їх треба відрізняти від плям, що походять від полюцій, про що буде мова низше. В кожному разі ті ознаки є важні, хоча б вже з того згляду, що вказують виразно на зближаючуся дозрілість юнака, а дальше і на конечність звернення на неї більшої уваги.

14. Онаністи шукають самоти, утікають від товариства і спільних забав в укриті місця, де могли б віддаватися свому налогові.

15. Тому, що забави дитини звичайно йдуть впарі з галасом, то особливо треба звертати увагу на те, коли в дитячій кімнаті галас утихає і тиша треває незвичайно довго.

16. У дітей—онаністів виступає на лиці висипка в роді червоних прищів, особливо на чолі, в околиці носа і коло уст.

17. Заріст на бороді й інших місцях буває опізнений. Після дослідів деяких лікарів, волоски на голові мають на кінці роздвоєння, що од-

нак можна доглянути лише при помочі дрібновиду.

18. Найменший випадок відбирає в таких дітей самопевність.

До повищих ознак додаємо ще дві, дотепер незнані, але котрі при досліді легко можна доглянути. Отже:

19. Діти, що підлягають онанізмові, дуже часто випускають з рук дані їм речі, зокрема ті, що їх можна легко розбити, напр., скло, порцеляна і т. п.

20. Від гарячої, а особливо від квасної зупи діти-онаністи дістають удушливий кашель, що триває нераз через кілька мінут.

Ті дві ознаки легко дадуться вияснити на підставі морально - фізіологічній. Перша з них (під ч. 19) є наслідком ослаблення мязів, дрожання рук, властивого таким дітям, і врешті браком певности, що дається завважити між знаряддами половими і голосовими, а внаслідок того подразнення перших легко переходить на другі.

21. Ми повинні мати під спеціальною увагою той час, коли дитина лягає спати і коли встає ранком; це є найвідповідніша пора до зловлення онаніста на гарячім учинку. Дитина, що підлягає онанізмові, зараз по ляженню на ліжко ховає руки під ковдру, часто накривається нею навіть з головою і удає, що спить; ро-

бить це в тій цілі, щоб відвернути від себе увагу старших. Очевидно, така штучка не приспить уваги досвідченого провідника, навпаки побудить його до більшої чуйності. Діти взагалі удають досить невміло. Наблизившись в той час до ліжка онаніста, завважимо на його обличчу ненормальні румянці і піт, хоч це не могло статися ні з причини високої температури в кімнаті, ні від тепла ковдри, ані з інших причин.

В тім самім часі можна завважити прискорення віддиху і сильніший, як звичайно, живчик; жили в стані напруження, температура цілого тіла ненормальна — словом все вказує, що заходить тут половина чинності. В такім випадку для переконання себе, треба без церемонії нагло зірвати ковдру а покажеться, що руки (якщо онаніст не вспів їх вже вхопити) знаходяться на полових знарядях або близько них.

22. Незвичайно пильну увагу треба звертати на тих дітей, що мають привичку тримати руки близько полових частей; це є нехібний знак, що дитина або вже віддається самонасиллю, або зачне віддаватися йому в найближчому часі.

Оце є ті ознаки, після яких можна і треба виявити самонасилля у дітей від 10 літ; що лихо, про яке говоримо, є вже розвинене в тім віці досить загально, маємо на те багато доказів.

Чи їм завданням є дбати про усунення цеї вади?

Батьки й опікуни, яким ходить про будучість їх власних, або повірених їм дітей, природно, передусім повинні дбати про застосування всіх середників в цілі усунення цеї руйнуючої вади, як лише її завважують. Однак мусимо звернути їх увагу на те, що при того рода лікуванні треба уникати гніву, криків, кар і т. п. Зло того рода не усувається насильними середниками. Чого не можемо осягнути лагідним говоренням, добротою, а головно приязнею, до того в ніякий спосіб не дійдемо гнівом, або при помочі тілесних кар. Тепер виринає важне питання: хто і в яких випадках може найуспішніше помогти при викоріненню привички до самонасилення?

Батьки не все і не всі можуть за це діло братися. Причини є слідуючі:

1. Батьки в більшості, хоч то і неправильно, спирають виховання дітей на цілковитім, спілім послуху своїй батьківській владі. Приязнь і отвертість між батьками і дітьми в таких випадках буває досить рідко, а через те вплив в напрямку усунення вади є прямо неможливий.

2. Батьки, через фальшивий встид, взагалі нерадо говорять з дітьми, навіть дорослими, про справи того роду.

3. Батьки в більшості не є в стані зрозуміти, що є багато корисніше, коли вони самі ви-

яснять доростаючим дітям з наукової й моральної точки погляду, що то є нормальна полова чинність.

Опікуни й керівники, якщо не зуміють позискати собі приязні й довіря у своїх вихованців, також не є в стані сповнити свого обовязку.

До виконання того важного завдання можуть взятися:

1. Батьки, що від наймолодших літ уміли зискати любов, приязнь і довіря своїх дітей.
2. Керівники й опікуни, що сповняють свої обовязки не для заплати, але з замилування, через що й самі привязуються до дітей та здобувають їх привязання до себе.
3. Товариш, приятель в тім самім віку, або трохи старший, котрий у виконанню цего остерігаючого завдання відчуватиме навіть певний благородний обовязок. Звертаємо на це тим більшу увагу тому, що між ровесниками звичайно нема таємниць.
4. Врешті, що є найважніше, віддати цілу справу в руки досвідченого лікаря — приятеля дому. Розуміється, ціле оточення хорого повинно співділати головній особі в праці над усуненням злой привички.

УСУНЕННЯ ЗЛА В САМІМ ЙОГО ЗАРОДКУ.

Зліквідування страшного налогу самонасилення, як це ми бачили в розділі про наслідки онанізму, є річчю першорядної важливості. Крім того здатимося, здається, буде окремо підкреслювати, що всі низше подані ради, які відносяться до обсервації над дітьми обох полів, мусять бути виконувані найбільш совісно.

1. Відомо, що лінівство є початком всяких схиблень; однак спеціально є воно сильним побудником до самонасилення. Лінівство думки розвиває фантазію, якої надто великий розвій є вже у дітей самий собою ненормальністю. Велика дразливість у дітей викликує передчасно похуті, які дитина старається заспокоїти. В той спосіб більшість молоді попадає в оту страшну ваду самонасилення.

Звідсілля висновок, що обовязком старших є наглядати, щоб діти все мали щось до роботи, щоб по науці більшість часу посвячували на працю фізичну і на забаву відповідну до їх віку. Забави, що лучать в собі міле проведення часу з безупинним рухом тіла і розвоєм фізичних сил, та легка фізична праця (прим. ремесло) повинні зайняти весь час вільний від науки і посвятити його на відпочинок духовий. Зокрема треба про це памятати у вечірніх годинах.

2. Не треба лишати дітей на самоті, але все треба мати їх на увазі чи то в часі забави, чи

під час науки. Однак в цих випадках треба поступати надзвичайно оглядно й осторожно, щоб не вязати й не мучити дітей постійною опікою що лише примусило б їх придумувати ріжні штучки, щоб увільнитися з під нагляду, а це теж є джерелом всяких злих привичок.

3. Дітей треба приzwичаювати до твердої постелі. По проведенню дня в праці вони легко засипляють на сіннику або матераці. Зимою треба їх накривати теплою ковдрою. Тверда постіль має їй ту прикмету, що діти охочо її опускають ранком зараз по пробудженню.

4. Хто привик вчасно вставати, той є веселий, різкий і роботяжий, а це є данні, без яких щастя на світі бути не може. Тому з любови до дітей не треба дозволяти їм спати задовго.

5. Не дозволяйте дітям спати по обіді, бо це розледащує дітей і відбирає в них охоту до дальшої праці в протягу решти дня.

6. Уважайте, щоб діти зараз вставали, як тільки пробудяться. Це є надзвичайно важне. Передусім повітря кругом ліжка занечищується під час ночі, тож віддихання ним шкідливо ділає на організм дитини, чого вона уникне, коли негайно встане. Дальше, остиючи довше в ліжку, дитина, нічим не занята, зачинає віддаватися фантазії, що все відбивається шкідливо. Це є хвилі, які в злуці з іншими причинами, в більшості є першим кроком до онанізму.

7. Призываюте дітей до найпростіших страв. В рамках цеї праці не можемо займатися подробицями дитячої дієти; мусимо вдоволитися кількома загальними радами.

Страви, призначені для дітей і молоді, не повинні бути надмірно поживні, а передусім не треба додавати до них штучних приправ. Треба вистерігатися всякого коріння й алкогольчих напитків. Вибаглива пожива й напитки бувають причиною багатьох хоріб, а головно самонасилення.

Приклад Дієти:

.... **Снідання.** Молоко, чай зо сметанкою, рідка картопляна зупа з вівсяною мукою, рідка вівсяна кашка; до того додати кусок добре випеченого хліба або булку.

Обід повинен складатися з ярин, невеликої кількості мяса і хліба.

Вечеря. Хліб, масло (сир шкідливий), овочі в невеликій кількості.

До пиття на протягу цілого дня вживати свіжу воду.

При тім не треба забувати, що для легкого травлення є потрібний рух на свіжім воздухі. Це є найкращий а притім найдешевший чинник для задержання здоровля.

8. Стережіть дітей від злого товариства, бо воно є гірше від всякої зарази. “Скажи мені, з

ким пристаєш, а я скажу, хто ти є". Це є стара й зовсім певна приповідка. Треба додати, що жаден вік не є так вразливий на впливи і приміри, як вік дитячий. Тому вибір товаришів і учителів повинен бути дуже оглядний. Дійсність достарчує дуже багато сумних прикладів в тому напрямку. Скільки то говернерів, учителів чи корепетиторів звели своїх вихованоків з власальної життєвої дороги. Коли ми не цілком певні про характер опікуна наших дітей, мусимо звертати пильну увагу на кожний його крок. Рівно ж треба вважати на відносини між дитиною і прислугою. Коли завважимо в прислуги зіпсуття або злі нахили, треба усунути дітей з під їх впливу. Часто буває, що слуги з несвідомості, оттак собі для забави, псують дітей; в часі розривок вони уживають виразів або оповідань деморалізуючих, а часом навіть з жартів дразнят полові знаряди дітей. Що правда, досліди виказують, що цей останній поганий звичай дається спостерігати навіть у матерей чи тіток (не кажучи про мамки чи няньки!) головно в перших літах дитини. Рівнож не треба допускати до мужеської молоді прислуги жіночої, зокрема молодих жінок, бо це є досить сильна спокуса. Скільки можливо, найлучшою услугою при хлопцях є старий поважний чоловік. Поведінка батьків не повинна ніколи переступати границь приличності, бо діти є надзвичайно спостерегливі, тож підглянуть найменшу подро-

бицю. Рівно ж треба бути дуже уважним при виправі дітей в гостину, бо завелика простота або грубі розмови посторонніх можуть шкідливо впливати на дітей.

9. Читання невідповідних книжок убивчо ділає на дітей. Це є особливо важна справа в вихованні та, на жаль, мало оцінювана, хоча всі здають собі достаточну справу зо шкідливості злих книжок. Зла книжка це моральна отруя, що ділає повільно, але смертельно. Тому не давайте дітям книжок, поки самі не познакомитеся з їх змістом.

10. Старайтесь не випускати дітей зпід нагляду, коли вони віддалюються від товариства. Коли застанете їх несподівано десь на самоті, треба звернути увагу, чи на їх обличчю не відбивається змішання. Рівно ж треба слідити, як довго перебувають вони в уступових місцях, де часто віддалюються для віддавання себе налогові. Кілько разів ходять денно і як довго там сидять?

11. Порядок — є чинником до заховання здоровля не тільки фізичного, але й морального. Призвичаїте дітей до порядку від наймолодших літ.

12. Відзвичаїте дітей від дотику полових знарядів. Ми є далекі від думки, щоб усвідомлювати дітей про існування цего налогу, коли не-

ма даних до жадних здогадів в цьому напрямку. Це могло б їх лише заохотити до спроби, а через те більше пошкодити, ніж помогти. Однак в кожнім відповіднім випадку є властивою річчю пригадувати їм, що дотикання до полових знарядів є річчю неприличною; можна це зробити, приміром, кожного разу, як вони відкривають одяг в присутності чужих, тримаючи руки в кишенях. Все повиннося їм повторювати, що порядні люди того не роблять.

13. Ступнево й уміло познакомлювати дітей про різницю полів. Ця рада декому може виглядати на неприродну, або й шкідливу, тому мусимо посвятити їй трохи більше місця. Коли б ми могли виховати дітей в стані цілковитого неусвідомлення в цьому напрямку, коли б ми могли встерегти їх від бачення, напримір, як паруються домашні звірята, і їх змагання до зrozуміння цього акту; врешті, коли б ми могли перешкодити старшим товаришам чи службі в виясненню тої справи в найбільш простакуватий і неоглядний спосіб — тоді можна б лишити дітей в стані цілковитого неусвідомлення аж до часу повної дозрілости. Але тому, що зробити того всего ми не можемо, тож вважаємо за більш властиве й корисне для дітей в ціли охоронення їх від самоблуду, познакомити їх з вище згаданими загадками. При тому не треба забувати, що найбільша отруя може бути знаменитим ліком, але в руках досвідченого й

вправного лікаря; тому й тут треба поступати з великим розсудком і осторожністю. Найлучше почати від пояснювання полів у квітів. Розуміється, є багато батьків, яким через фальшивий встид є трудно говорити про це з дітьми. Однак для їх добра батьки повинні притушити в собі той неприродний встид, а тоді, коли вже почнемо працю, піде вона в дальному ході дуже легко.

Існують спеціальні праці, що вказують, як треба провадити подібні розмови. Читач знайде їх також в українській мові.

14. Врешті радимо звернути увагу на слідуючий факт. Існує одна дуже невідповідна вправа, яку повиннося цілковито усунути. Вона полягає на слідуючім: хлопець видрапався на вершок стовпа, обіймає його ногами і спускається по нім на землю. Лучалося нам бачити, що та руханка була причиною самонасиля у 10-літніх хлопців. Тому повиннося заступити цю вправу іншою, менше подразнюючою.

Оце є ради, які з одного боку можуть передити зло, або помогти зліквідувати його в самім зародку. З другого боку — причиняються до нормального розвитку сил фізичних і духових у дітей і молоді.

СЕРЕДНИКИ ДО ВИКОРІНЕННЯ САМОНАСИЛЛЯ У МОЛОДІ ВІД 13 ДО 15 ЛІТ.

З розділу, в котрім ми подрібно обговорювали, хто передусім є в стані причинитися до викорінення вади онанізму, виходить, що поза трьома низше наведеними умовинами, про додатні висліди не може бути мови. Ті умовини є слідуючі:

1. Певність про існування налогу, або щонайменше його правдоподібність.
2. Позискання довіря й приязні онаніста.
3. Знання річи й бажання допомогти терплячому в боротьбі з налогом.

Для виповнення цих умов, лікар (що найлутше, особливо коли він є приятелем родини), батьки, опікун, учитель або старий товариш, повинні вияснити огину самонасилья і ті страшні наслідки, які онанізм за собою потягає. Проте вже навіть говорити не треба, що в данім разі повиннося поступати надзвичайно в приятельський і щирий спосіб та заховувати його ваду в найглибшій тайні. Доростаючій і більш розвиненій молоді можна дати цю чи іншу книжку про онанізм; це не може принести лихого наслідку, а навіть приклади переконують нас, що читання відповідних книжок, в яких є представлена ціла гроза онанізму, приносить спасений вислід.

Дальше треба поводитися, як слідує:

1. Онаніст рішуче повинен оминати самітності. Самітність найбільше впливає на розвій самонасилля, що є тим трудніше до вилікування, чим частіше має спромогу проявлятися. Крім того самітність сприяє побудженню фантазії, про наслідки якої ми вже говорили.

2. Онаніст повинен застановитися над страшними наслідками самоблуду. Нехай він раз на все знає й памятає, що нема вади, яка більш погубно впливала б на його духові здібності і на характер, і котра скорше нищила б його здоровля.

3. Онаністи повинні провадити життя скромне, помірковане, вистерігатися всяких алькоголічних напитків і не вживати, або вживати в малій кількості мяса, гострих приправ, кави, чоколяди і т. п.

4. Уживати якнайбільше руху аж до утоми; це не тільки не є шкідливе для організму, навпаки ділає в спосіб спасенний. Уникаючи лінівства, онаніст постійно повинен бути чимось занятий. Ми вже попередно говорили про вплив безділля на самонасилля.

5. Вставати вчасно. Про це ми вже говорили. Чистий ранній воздух це один з найлучших чинників до піддережання здоровля. Хто, лежучи довго в ліжку, збавляє себе зможи від-

дихування свіжим раннім воздухом, той добровільно відбирає собі найлучший і найдешевший чинник задержання черствого здоровля. Нічний холод вертає повітрю всю його відживлячу силу, а перепоєна запахом квітів роса випаровуючи ступнево додає прямо спасенних лікувальнихластивостей. Віддихаючи свіжим раннім воздухом, втягаємо в себе рослинні випари,чуємо виїмкову жвавість, добрий гумор, силу, апетит — словом наш організм немов відроджується.

6. Треба уникати всого, що лише може впливати побуджуючи на нашу уяву. Тут треба зачислити:

а) **Читання неморальних книжок.** Часто буває, що дорослі, а навіть виховники, говернери і т. п. достарчають молоді потайки перед батьками книжки дуже підозрілого змісту. Вони повинні памятати, що такі книжки звели вже не одну молоду людину з властивої життєвої дороги, і що всі нещастья, спричинені читанням таких книжок, спадають на їх совість. Те саме можна сказати про світлини, малюнки і т. п., що в сильний спосіб ділають на уяву молоді. Нажаль, треба сказати, що ті малюнки занадто вже розповсюднені різними несовісними спекулянтами на шкоду молоді.

б) Читання романів, в яких автори представляють найцинічніші сцени, які ніби то є від-

биткою реального життя. Такі книжки не є писані для молоді, і без того природою обдареної палкою фантазією.

в) Після деяких авторів, танці, хоч і не всі, мають також свою лиху сторону.

7. Онаніст повинен за всяку ціну уникати знеохоти до життя. Віра в краще завтра й сила волі може увільнити його від тяжких наслідків його вади, як лише щиро візьметися до її викорінення. Здоровля може ще вернути і для нього ще теж будуть доступні радість і щастя людське.

8. Врешті останній факт, що може енергічніше вплинути на силу рішення онаніста позбутися страшного налогу — то думка. Той, хто понижав себе самого до неприродного задоволення своїх похотей, хто тратить найгарніші почуття, той не може чутися гідним коханої дружини. Порушуючи питання подружжя, мусимо про нього трохи більше сказати.

Подружжя, це одно з найблагородніших завдань чоловіка. В тісному звязку чоловіка й жінки, з наміром взаїмної піддержки й виховання потомства знаходиться підстава щастя родинного і громадського. Подружжя є необхідне для досягнення моральної досконалості людства; звязки, що лучать чоловіка й жінку, витворюють в нас любов до близнього; жінка й діти це ті вогнища, що вяжуть нас з другими

людьми, з цілим громадянством. Привязання до родини примушує нас постійно опікуватися нею, тому то батько родини рідко буває чоловіком таким холодним і егоїстичним, як старий парубок. Обовязки батька й чоловіка розвивають нас і провадять до трудящого й примірного життя. Люди подруженні доживають старости вповні сил; лише в житті родиннім криється правдиве щастя людське. Але тим щастям, привязанням жінки й дітей, можуть радіти лише ті, що своєї молодості не знищили життям низьким і огідним, або ті, що в пору зуміли себе здергати. Онаніст, крім браку сил фізичних і моральних, не є в стані осягнути щастя.

————— «» —————

ЛІКУВАННЯ ТЕРПІНЬ ВИНИКНУТИХ НА ТЛІ САМОНАСИЛЛЯ.

Приходимо тепер до розгляду способів лікування молодих людей, що під впливом онанізму починають відчувати на собі ті тяжкі наслідки, що ми їх вже частинно повище обговорили.

На передавнені хороби того рода певних середників нема, а навіть деякі з них є невилічими. Однак з цілою певністю можемо сказати молодим людям, що коли цілковите виздоровлення

не все є можливе, то в кожному разі можна зменшити терпіння, але лише в тім випадку, коли усунеться причину зла. Тому першою умовою до повного усунення наслідків самонасилення, або їх улекшення є зірвання з онанізмом раз на все. Ця вимога може є дуже трудна для багатьох, але конечна, а при добром бажанні все є можливою до виконання. Знаємо те, що боротьба з тим впертим налогом є дуже трудна, але ми є певні й маємо на це багато доказів з лікарської практики, що хто постановить собі, помимо всіх перепон, проломати свою привичку, той завше доходить до наміченої мети. Взагалі здержанливість є трудною постановою, але вона становить невичерпане джерело радости, і хоч є явищем дуже рідким, все ж таки дається заважити. Говорення про лихі наслідки цеї здержанливості — це нісенітниця.

Лікування, про яке буде мова нижче, ділимо на дві категорії:

- а) лікування дієтою і
- б) властиве лікування середниками лікарськими.

Обі ці категорії повинні лучитися і становити одну цілість. Старання найкращого лікаря, найкращі ліки не приносять потрібного висліду, якщо не заховаємо умов щодо дієти, і навпаки. Дальше, не треба очікувати негайних результатів лікування. Хороби того роду, як наслідок довголітнього надуживання сил фізичних і мораль-

них, не можуть бути усунені за яких два-три місяці. Тут є потрібна велика терпеливість як зо сторони хорого, так і лікаря, і тільки тоді лікування може принести пожадані й певні результати, якщо воно є ведене систематично й повільно.

————— «» —————

ЛІКУВАННЯ ДІЕТОЮ.

—————

Під словом дієта треба розуміти не тільки окреслене обмеження в стосуванню їди й напитків, але й всі зовнішні умовини, впливаючі на здоровля людини в її щоденнім житті. Це відноситься до воздуху, одягу, їди й напитків, спання, руху й склонності хорого.

1. ВОЗДУХ. Кожному звісно, що воздух є небхідний для життя, але не кожний звертає увагу на те, що не всякий воздух є відповідний для поправи підірваного здоровля. Кому лучалося заходити до кімнати, порної людей, та зле провітрюваної; хто переходив в гарячий літній день коло болота і багна; хто мешкав в сутеринах домів, оточених іншими високими домами; хто по виході з перелюдненого, задимленого й душного міста з розкішю втягав у груди

свіжий воздух в полі — той зрозуміє, який величезний вплив має повітря на здоровля людини. Воздух є тим середником для хорих, який треба насамперед стосувати, бо він ділає безпосередно на організм. При загальнім упадку сил треба стосувати воздух умірковано теплий і сухий, бо в тім випадку вогкий або гарячий доздух ділає убивчо. Далеко менше треба стерегтися сильного холоду, коли при тому дописує ясна погода. Здоровий воздух є тоді, коли в ньому нема шкідливих складників, що походять з замкнених мешкань, в яких він тратить свою відживлячу вартість, ділаючу так додатньо на життя рослин і звірят. Тому хорим треба уживати сільського повітря серед просторих піль і лук. Свіжий сільський воздух, приемний вид окружаючої природи — все те скріпляє й оживлює сили фізичні й духові. Однак мусимо тут завважити, що найздоровша місцевість не принесе жадної користі, якщо людина не схоче користати з її здорового повітря. Повітря в замкненім мешканню є майже всюди однакове; для того виїзд з міста на село є остільки корисний, скільки вживається свободного свіжого повітря. Коли стан хорого не дозволяє йому на вихід, то треба часто провітрювати кімнату; провітрювання в тім випадку не значить відчинення одного вікна, але відчинення всіх вікон і дверей, а протяг при тому є навіть пожаданий. Це є загальне правило в подібних кураціях без уваги

на недугу пацієнта. Розуміється, що відсвіжуючи воздух в кімнаті, треба хорошого перенести до сусідної кімнати або бодай добре його накрити, щоб не простудився.

Пожиток, який приносить хорому чисте повітря, є остільки більший, оскільки віддих є отриманий з приемним проведенням часу, вимагаючим певного напруження сил фізичних, очевидно без надмірної перевтоми.

“Пожаданим є — говорить один з відомих лікарів — щоб наші учені і взагалі люди працюючі умово, наслідували старинних народів, котрі займалися огоронництвом або рільництвом в хвилях вільних від праці фізичної, політичної і т. п. Такі заняття піддержують рівновагу сил фізичних і психічних, яку наше сучасне життя так дуже підкопує. Рухи тіла, чистий свіжий воздух на вільнім просторі, розривки духові — все те разом чудово ділає на здоров'я й довговічність людського життя.”

2. ОДІЖ. Терплячі від наслідків онанізму не повинні носити теплого одягу, бо він, розгриваючи тіло, ділає так само, як тепле повітря, то є ослаблює організм. Зокрема треба вистергатися теплого долішнього убрання з грубих суконних тканин, котрі ослаблюють. Хлопці повинні носити обширні штани на шлийках, а молодь взагалі повинна уникати всяких пасків, від яких бувають лихі наслідки. Вони здержують

нормальний оббіг крові в шлунку, внаслідок чого кров, напливаючи до полових знарядів, викликує їх подразнення. Розуміється, в одягу треба уникати також другої скрайності. З того, що сказано повище, не виходить, що не треба достосовувати одягу до пори року і температури воздуху. Онаністи особливо повинні носити тепле взуття, бо їх ноги звичайно бувають холодні.

3. ПОЖИВА Й НАПИТКИ. Для людей, ослаблених самонасилюм, поживу й напитки становлять чи не найважніший чинник лікування дієтою. Так в одних, як і в других треба стосувати якнайтісніший вибір, поступаючи після засади, що

а) уживати як поживу треба тільки те, що відносно в незначній кількості є більш поживне, і

б) уникати того, що з причини своєї нестравності, після дослідів лікарів, дає шкідливі наслідки.

Вислід лікування багато залежить від того, щоб шлунок почав нормально працювати, а нічо так не ослаблює шлунка, як мало стравні харчі. Коли шлунок переповнений, тоді хорий відчуває духоту, ослаблення і пригноблення. Тому у доборі харчів треба поступати надзвичайно уважно. Щодо кількости, то хорий повинен їсти часто, але за кожним разом небагато.

Спираючися на повищих виводах, можемо уложить вибір найкорисніших харчів і вказати на ті, яких хорій повинен цілком обминати. До ряду тих останніх зачисляємо: вепровину свіжу, солену і вуджену; воловину занадто товсту, або тверду зо старого вола. Взагалі всякий товщ є шкідливий; він псує шлунок, зменшує вже й так невелику його силу, зле травиться і остаючи задовго в шлунку, викликує болі, безсонність, стан подразнення й гарячку.

Тісто неквашене, особливо приготоване на товці, належить до ряду харчів, яких треба пильно уникати. Також шкідливі і ті ярини, що викликають здуття; тут належуть всі роди капусти, ярини стручкові і т. п. Овочі, загально стосовані при лікуванні дієтою, в цім випадку не приносять користі.

Хорі повинні їсти мясо молодих, добре відживлених звірят, отже: телятину, молоду баранину, курята; з дичини: молоді куропатви, перепелиці; інша звірина, хоч вживання її не є заборонене, та має вона певні хиби, так що лучше її хорим не давати.

Крім вибору мяса треба ще уміти його приготувати. Найлучше є варити мясо на вогні уміркованім, щоб не висохло; треба його варити в дуже малій кількості води, бо в противіні разі увесь смак перейде в зупу, а з мяса остануть лише самі мясні волокна, що є і не смачні

і тяжкі до травлення. Чим відповідніше є мясо, яке даємо хорому, тим менше вимагає воно води, а для хорих найлучше є цілком її не вживати. Виймок становить добрий і поживний буліон.

Буває, що слабі шлунки цілком не травлять мяса, хоч би воно було й молоде й добре приготовлене. В такому разі треба давати лише буліон з мяса, але тому, що він скоро псується, тож потрібно його приправити невеликим куском хліба з цитриновим соком, або вином. Такий буліон є дуже поживний.

Хліб і ярини є багато менше поживні, ніж мясо, однак обійтися без них майже неможливо; особливо без хліба, до якого ми так призвичені, не смакує нам жадне мясо.

Тісто на молоці або буліоні становить дуже добру поживу, бо лучить в собі поживу рослинну і звірячу; отримання цих продуктів немає злих наслідків, виникаючих від уживання їх віддільно.

Нема нічого лічшого від яєць; вони є дуже поживні й легко стравні; однак треба вживати їх сирі, або мягко зварені, бо стверділій білок при варенню гірше травиться в шлунку ітратить свою поживність. В такім стані є вони дуже доброю поживою для шлунків сильних, але не для тих, які треба скріпити. Тому найлучше уживати їх неварені, як можна — просто зпід курки, ще теплі, або теж занурені 3—4 рази в

кипячій воді, абоogrіті в гарячім але не кипячім буліоні.

З усіх продуктів, про які ми дотепер говорили, на першому місці треба поставити — молоко; воно лучить в собі всі потрібні складники, отже може бути уживане без обави. Молоко найлекше переходить в кров і тому лучше від інших харчів може причинитися до поправи підірваних сил. Воно є так само поживне, як буліон, але не так скоро псується і квасніє, одночасно гасить спрагу — до того ж лучить в собі складники пожизні й напитку: улекшує видовування різних соків і екскрементів, дає спокійний сон — одним словом, задоволяє всі вимоги дієти в обговорюваних нами хоробах.

Зрештою, як всюди, так і тут не можна обйтися без певного “але”, а найважніше з них є те, що як молока остане троха в шлунку, то воно підлягає зтурданню зовсім так само, як в посуді для молока.

Части товщеві, тварогові і сироватка відділюються, сироватка часто викликує розвільнення, часто теж виходить мочовими проводами або порами, втрачаючи всяку поживність, а товщі і тварог, остаючи в шлунку, викликають духоту, вітри й колоття; однак, коли тих ознак нема, то значить, що товщі і тварог перейшли до кишок і можуть викликати ще гірші комплікації.

При вживанні молока треба звертати увагу на його якість. Звірята, від котрих береться молоко, чи то будуть корови, вівці, кози і т. п., мусять бути здорові й добре годовані. При вживанні молока треба вистерігатися всяких харчів, які його зтурджували б; тут треба зачислити овочі, овочеві соси сирі й варені, а також всі квасні харчі й напитки. Не треба пити молока безпосередно перед чи по інших стравах, а задержати около двогодинну перерву, бо молоко не зносить мішання з іншими харчами; при тім не треба його вживати багато нараз.

Щодо питання, якого роду молоко є найздоровше, то треба сказати, що тільки в виняткових случаях молоко корови уступає молоку інших звірят.

Поки приступимо до слідуючого питання, мусимо зробити пару завваж про мішання харчів. Без надзвичайних доказів кожний легко зrozуміє, як трудно є надіятися доброго травлення мішанини харчів. Така мішанина, як це щодня дається оглядати, псує найлучше здоровля, а вбиває слабе. Тому й найбільше оминання ріжних харчів ніколи не буває завелике.

Кромі того треба тямити, що всяка пожива, поки перейде до шлунка, повинна бути добре пережувана й змішана зо слизою. Без цеї помочі зубів псуються найздоровші шлунки, а слабі травлять прийману поживу дуже погано.

Отже оскільки з одної сторони відомо, що найздоровша й найсильніша людина попадає в недугу, якщо не заховує умовин дісти, то тим-більше відноситься це до людей нездорових, котрі без заховування відповідної дісти ніколи до здоровля не зможуть вернути.

Напитки становлять поживу так само по-житочну й конечну, як і харчі. Треба оминати лише тих напитків, що ослаблюють рештки сил нездорового шлунка, викликають шлункові ква-си й побільшують подразнення його нервів. До таких напитків треба зачислити каву і чай, яких старанно треба вистерігатися в часі ліку-вання.

Здавалося б на перший погляд, що вживання алькоголічних напитків є тут на місці, бо мішання в невеликій кількості з водою відіймає тій останній її шкідливі властивості. Однак напитки алькоголеві мають тільки від'ємних сторін, що треба їх дуже вистерігатися. Вплив їх є багато більше подразнюючий, ніж скріплюючий, чого наслідком є те, що по хвилевім ожи-вленню хорий попадає в стан ще більшого осла-блення. Найлучшим напитком для хорого є дже-рельна вода напів з вином, але не квасним. З вин можемо поручити: bordeaux червоне, ренське, біле, і старе vin de graves, еспанське, порту-гальське і канарське. Однак на першому місці греба поставити tokajське, як найлучше для хорого вино.

Воду мутну треба фільтрувати. Пива она ністам не треба давати. До здорових напитків можна зачислити чеколяду (какао), хоча є це більші пожива ніж напиток. Однак чеколяда, заправлена ванілією і іншими приправами, є рішуче шкідлива. Так звана чеколяда здоровля є дуже пожадана для ослаблених онаністів на снідання.

Давши вже ті загальні ради щодо харчів і напитків, мусимо звернути ще раз увагу на те, що ніколи не повиннося уживати їх у великій кількості нараз. Надмір плину обнижує і мучить шлунок, ослаблює тіло, гонить моч, викликує поти, а при тому ослаблює організм.

4. СОН. Для людей дорослих вповні вистарчає 7—8 годин спання; довше спання є шкідливе, бо ділає так само зло, як життя сидяче. Розуміється, по утомлюючій праці довше спання не зашкодить, але найчастіше буває так, що ті задовго вилігуються. Цю привичку треба поборювати. Чим коротший є сон, тим більше є він покріпляючий і приємніший.

Спання тільки тоді буває спокійне, коли нема жадних причин, ділаючих на нього шкідливо; тому треба уникати:

- 1) занадто теплих або зимних ковдрів і спання в кімнатах з високою температурою;
- 2) зимна для ніг, що в онаністів, як ми про-

це вже вище говорили, і без того є звичайно-холодні;

3) лягання спати з повним шлунком і сечовим міхуром, бо через утруднене травлення сон буває перериваний, неспокійний, томлячий. Внаслідок того на слідуючий день дається відчувати вичерпання, брак апетиту, пригноблення моральне. Навпаки, по легкій вечері спиться добре, а на слідуючий день людина чується свіжою, енергійною і в добрім настрою.

5. РУХ є безумовно потрібний. Однак хорі, ослаблені самонасилиям, дуже нерадо піддаються цій вимозі, так, що треба їх навіть до цого примушувати. Рух скріпляє оббіг крові і чинності внутрішніх органів, а крім того має те важне свійство, що змушує до віддиху свіжим воздухом. Остаючи без руху на одному місці, псуємо повітря кругом себе, зате під час руху вживаємо постійно свіжого повітря. Рух в деяких випадках може навіть заступити лікарство, але лікарство ніколи не заступить руху. Багатьох онаністів відстрашує від руху утома, з ним звязана — але вистарчить кілька разів примусити себе, щоб ту трудність побороти. Для деяких хорих є вже тяжкою працею обійти довкола городу, а по деякім часі вони є в стані відбувати 10—12 кільометровий прохід. Добрий апетит, веселий настрій, спокійний сон — оце наслідки руху. Однак не радимо ніколи відбува-

ти більших проходів зараз по їді; найлучше проходжути перед обідом або перед вечорою. Кромі проходів пішком добре є їзда човном або возом (для тяжче хорих); їзда верхом для онаністів є шкідлива.

Вразі злой погоди треба придумувати для хорих відповідні розривки в дома. В тім випадку є знамениті круглі, білярд і т. п.

Рівно ж добре впливають на стан хорого подорожі, особливо весною і вчасною осеню. Постійний рух, зміна умов життя, гарні краєвиди, чисте й свіже повітря — все те знамено-то ділає на скріплення сил фізичних і мораль-них. Однак треба тямити, що довгі безпереривні подорожі є шкідливі для тих, що привикли вести життя сидяче або бездільне. Особливо ні-коли не треба подорожувати nocheю. Подорож піхотою в гарну погоду, серед чудових краєви-дів і в приємнім товаристві — є найкорисніша з усіх.

6. УМОВИ ПСИХІЧНІ. Смуток, обава за майбутність, утрата віри й надії і тим подібні терпіння сфери психічної, взагалі шкідливі для всіх, на онаністів ділають в спосіб прямо убив-чий. Звязь між людським тілом і душою є така тісна, що людина хора душевно не може одно-часно бути вповні здорована фізично. Через те, що онаніст не може приймати надто сильних

вражінь, тому треба його розвеселювати при помочі невтомлюючих і легких розривок.

Терплячі на наслідки самонасилення проявляють нахил до мелянхолії, яка дуже утруднює лікування; для того вони всіми силами повинні уникати самоти й безділля, щоб не давати приступу пригноблюючим або потягаючим думкам. **Кинувши свою навичку раз на все хорий не повинен тратити надії на повернення здоров'я.**

Онаністи прямо повинні шукати нагод до приемного проводження часу, до розривок, що не вимагають великого зусилля чи утоми. Нема нічого лучшого від радостей щасливого родинного життя, милої, сердечної гутірки з приятелем, а спеціально оглядання гарних околиць і чудес природи.

Правдиво кажуть, що навіть короткий побут на селі в гарний час, в милім гурті приятелів і товаришів, становить певніший чинник до продовження життя, ніж найлучші ліки. Умова праця, не вимагаюча великого напруження думки, приемна лектура, не викликаюча непотрібних образів, сільське життя, заняття в городі чи на ріллі і врешті подорожі — оце найлучші чинники для усунення психічних збочень внаслідок онанізму.

ВЛАСТИВЕ ЛІКУВАННЯ СЕРЕДНИКАМИ ЛІЧНИЧИМИ.

Ми вже говорили про те, що до усунення привички до самонасилення у молоді обох полів є дуже корисним, ба навіть конечним, співділення лікаря, котрий зумів зеднати собі приязнь батьків і симпатію цілої родини. Без поради лікаря рішуче не можна вживати ніяких ліків. Як у всіх хоробах без винятку, а тимбільше для хорих, ослаблених самонасиленням, невідповідно стосовані ліки є звичайною отруєю. Тому перед усім звертаємо увагу на ті лікувальні середники, яких рішуче під жадним оглядом не треба уживати.

Всякі середники побуджуючі, коріння, яке ділає підбадьоруючо і т. п.; всякі середники які збільшують виділювання поту, сlinи, сечі і екскрементів, врешті пускання крові у всіх його формах, є рішуче дуже шкідливі.

Однак, на нещастя, онаністам дуже часто спричиняють страшну кривду, задаючи їм останній удар через пускання крові. Причиною до того пересудного чину буває шум в голові хорого або спазматичні атаки, на які терплять деякі онаністи, а багато людей вважає це за наслідок великого перекрівавлення організмів.

Не можемо заперечити, що є випадки, в котрих онаніст повинен приняти розвільняючий середник, але ті випадки може окреслити лише компетентний лікар.

Щодо середників, які — після думки досвідчених лікарів — треба стосувати для онаністів, то їх число є невелике, але на загал є вони корисні. Характеристичною їх прикметою є те, що вони зміцнюють організм повільно без наглих потрясень. Тут належить хініна, залізо і зимні купелі. Всі вони однаково ділають на людський організм, то є скріплюють його без сильних і наглих потрясень — тому можна їх стосувати всі разом водночас. За їх впливом зменшується нервове подразнення, скріплюється травлення й регулюється виділювання сечі й екскрементів. Словом, їх ділання на організм є знамените у всіх недугах спричинених половим надужиттям. Однак бувають випадки, що уживання будь котрого з тих середників, одночасно з іншими, не тільки не приносять пожитку, але навіть буває шкідливе. Тому ще раз кажемо, що найлучше звернутися за порадою до досвідченого лікаря-спеціяліста. То ж коли подаємо спосіб лікування без лікаря, робимо це лише для тих, котрі з будь яких причин є позбавлені спромоги засягнути лікарської поради.

1. **ХІНІНА.** Возьміть одну унцію добре утертої хініни і в протягу години варіть її в 14 унцях води і, якщо це є можливе, в такій самій кіль-

кості червоного вина; потім треба накрити посуду, щоб лікарство відстоялось, кілька разів переїздити його й уживати що 3 годині пів ложечки від кави.

2. ЗАЛІЗО. З усіх розчинів, які мають в собі залізо, можемо радити нашим хорим природні або штучні води мінеральні. Найліпші є води залізисті: Спа, Содова, Пирмонт, котрі є дуже скріпляючі й неподразнюючі. Треба пити ранком наше $\frac{1}{2}$ —1 склянки, найлучше по їді. Кромі того вода залізиста має те важне свійство, що вживання її не виключає уживання молока, яке, як це ми вже згадували, є одним з найлучших продуктів для дієти хорих.

3. ЗИМНІ КУПЕЛІ. Холодні купелі найлучше брати перед вечером по повнім перетравленню обідної поживи. Тоді найпершим наслідком того рода лікування буває спокійний сон, так дуже скріпляючий сили хорого. Якщо пацієнт з будь яких причин не може брати купелів, то повинен обмивати ціле тіло холодною водою.

При купанні або обмиванні зимною водою треба вистерігатися слідучого:

- 1) Не входити до ванни з повним шлунком, або теж бувши зігрітим чи спіtnілим.
- 2) Не продовжувати купелі понад 3—5 мінут.

3) По'виході з купелі хоронитися від простуди, длятого треба витирати тіло великим шорстким рушником, або накриватися вовняним простирадлом.

4) Зараз по купелі, якщо є гарна погода, йти на прохід.

5) Вразі студені і бурливої погоди, вживасти руху в кімнаті бодай в протягу одної години.

4. ВИТИРАННЯ ХОЛОДНОЮ ВОДОЮ. Тому, що при лікуванні мужеської імпотенції і ослабленню організму внаслідок самонасилення в практиці часто лучалося мені стосувати витирання холодною водою з добрим успіхом, тому наводжу тут подрібний опис, як це треба виконувати.

Щоденно два рази: рано, по встанню з ліжка і вечером перед спанням, треба натирати губкою або рушником, умоченим в зимній воді, прутень, ядра і межи ногами. Губка чи рушник не повинні бути занадто мокрі так, щоб вода з них капала на ноги. Витирання повинно бути делікатне, а при тому дуже скоре; повинно тривати що найвище чверть до пів мінuty; потім треба згадані часті висушити сухим кінцем рушника. З початку можна уживати воду звичайної кімнатної температури, дальнє все холоднішу, холоднішу і — врешті змішану з кавалками леду. Кількість води вистарчає дуже незначна: чверть до пів склянки. Рівно ж добре

є, якщо це доручить лікар, додавати до води ложку столового оцту, кольонської води, спірту або сильної горівки. Витирання треба провадити дуже довго; зрештою, хто раз до них прийшов, той ніколи їх не покине.

При відповіднім уживанню цих середників, поодиноко чи одночасно, і при стосованню вище обговореної курації дієтою, врешті при сильній волі роблення всего для здоровля і віри в виздоровлення—сили фізичні й нормальний стан психічний ще можуть вернути. Молодий чоловік чи дівчина, котрі стояли вже над могилою, можуть одержати з поворотом в уділі всі ті життєві радості, які є властиві їх вікові в сучасності, і щастя родинного життя в будущності.

————— «» —————

ОНАНІЗМ МОРАЛЬНИЙ.

Тут звертаємо увагу читача на спеціальність онанізму морального або духового, що про нього багато авторів у своїх працях згадує, але блище його не розглядає.

Під висловом “онанізм моральний” розуміємо те духове представлення собі еротичних сцен, чому з такою приємністю відається багато молодих людей, головно з темпераментом сангвінічним.

Наслідки того морального проступку є так само шкідливі для здоровля, як і наслідки самонасилля. Фантазія, взагалі жива у молоді, побуджувана на кожнім кроці, знаходить до свого надмірного розвою надзвичайно багатий матеріял, до чого спричиняється ще й читання небідповідних подразнюючих книжок.

Та фантазія розвивається виключно лише в однім напрямку, що відемно впливає на загальний психічний розвій молодої людини. Вплив на тіло є теж дуже шкідливий.

Чинником до викорінення того зла є праця і спеціальне заняття в напрямі морально-естетичнім. Хлопцям і дівчатам радимо писання пам'ятників або поважніших наукових чи артистичних студій після вибору й замилування.

«»

П О Л Ю ЦІ І.

На закінчення цеї книжечки вважаємо за конечне сказати кілька слів про нічний безпосередній виплив насіння або полюції, бо полюції найчастіше бувають в онаністів, і вони так само нищуть організм, як і самонасилля.

Різні форми полюцій можуть бути розглядані після причин, які їх викликають.

1. Полюції, як явище природне й моральне. Бувають вони в дозрілім віку у людей кровнистих і повздержливих від полових надужить. Переповнені сіменні знаряди, побуджені природною силою чи під впливом еротичних снів, тепла в ліжку і т. п., виділюють під час сну і при нормальнім відчуванню приємності надмір сіменного плину. Те виділювання не є хоробливим явищем, навпаки, природним і деколи поjadаним. Не годимося з поглядом деяких лікарів, немов би здергливість відового життя потягає за собою тяжкі хороби. Обяви хоробливі, які, як твердять деякі лікарі, бувають внаслідок здергливості, виступають дуже їрідко, а той погляд здебільша опертий на фальшивих висновках. Однак не можемо заперечити, що в людей здорових і кровнистих, які вже привикли до фізичної розкоші, довга здергливість спричиняється до внутрішнього неспокою і зденервовання. Та подібні наслідки полюції служать лише незбитим доказом, що їх викликає природна потреба, а тому не є вони явищем хоробливим.

Другою ознакою природних полюцій є існування довшого відступу часу між одною і другою полюцією. Означити той час є річкою неможливою, бо це залежить від віку, стану здоровля, сил фізичних, ступеня кровнистості молодих людей, а крім того від заховування дієти. Одні мають полюції що тижня або що два тиж-

тні, інші — що місяця, шість тижнів або навіть що три місяці.

2. Цілком інше почуття мається при ненормальних полюціях, викликаних хоробливим нервовим станом родних органів. Найчастіше лу чаються вони в онаністів, навіть в тих, котрі вже позбулися своєго налогу, і часами без жадної видимої причини, найчастіше лише від непоміркованості в їді й питтю або від духового подразнення.

Головні ознаки полюцій, як явища ненормального є слідуючі:

- 1) Біль голови ранком, який часом триває і через цілий день.
 - 2) Упадок сил, а спеціально ослаблення ніг до того ступеня, що хорий з трудом встає з ліжка.
 - 3) Винятково злий настрій психічний.
 - 4) Цілковита обоятність до всяких розривок.
 - 5) Сплін (нервова недуга, що проявляється пригнобленням і злим настроєм).
 - 6) Розвільнення і біль шлунка.
 - 7) Синці під очима.
3. Третій врешті рід полюцій є властивий гіпохондрикам. Тому, що головною прикметою

гіпохондрії є надмір і повільне круження крові в околицях шлунка одночасно з побудженою діяльністю нервової системи, — отже й тим дуже легко вияснюється часте виділювання сімени в гіпохондриків. Внаслідок того постійно збільшаючися журба в тих хорих і сумнів про можливість вилікування доводить їх до самогубства.

————— «» —————

ПРИЧИНИ ХОРОБЛИВИХ ПОЛЮЦІЙ.

—————

Тому, що нам тут ходить лише про неприродні полюції, отже й звернемо на них пильнішу увагу. Які ж є причини, що викликають хоробливий виплив насіння і які є способи лікування?

Людина спить добре і спокійно, оскільки її тіло й душа знаходяться в цілковитім беззруху. Серце бє тоді слабше й повільніше, теплота тіла є низька, змисли менше вразливі, всі природні чинності, залежні від волі, знаходяться в стані завішення — словом цілий організм відпочиває набираючи нових сил до життя.

Але хай тільки появиться яке терпіння фізичне чи психічне, сон гине цілковито або триває з перервами, буває неспокійний і непокрі

пляючий. Сни є неприродним станом, викликаним по більшій частині внаслідок подразнення уяви зовнішнім оточенням, при чому доходить часами аж до рухів тіла, як це діється з люнаториками. Ми вже кілька разів говорили про те, як сильно ділає виображення на родні знаряди. Онаніст, затоплений думками про тілесні розкоші, приготовляється до такого самого роду снів, а що за тим йде — сон його буває неспокійний, а сонні примари страшні, бо ж найчастіше переслідує його якась зява в постаті жінки.

З цого бачимо, що ненормальний стан душевний і подразнення полових знарядів становить головні причини полюцій того рода. Крім того є вони часто наслідком різних чисто механічних причин: з причини глист, гемороїдів, каміння в міхурі, внаслідок лежання на животі, при трипрі й інших венеричних хворобах, а зрешті від неумірковання в їді й питтю. Вистарчить, щоб онаніст зів кусок вуженого або соленого мяса, напився вина, пива чи кави, — а полюція вже є неминуча.

ЛІКУВАННЯ ПОЛЮЦІЙ.

Лікування застарілих полюцій належить до найтрудніших в практиці лікарській. При най-
лучшій і найпильніше провадженій курації рідко
вдається дійти до певних результатів, а особливо скорих. Славнозвісний Гофман в той спосіб говорить про труднощі того рода лікування: “Нема хороби більше утяжливої і труднішої до вилічення, як задавнені полюції, головно коли від постійного повторювання вони перейшли в привичку. Найлучші лікувальні середники рідко можуть бути стосовані з користю, а часто є шкідливі”.

Тому при того рода хоробах лучших результатів треба ожидати від лікування дієтою, ніж від ліків.

Все те, що ми говорили про дієту для онаністів, вповні стосується і тут. Крім того треба:

1. Провадити скромне життя і уникати всіх сильних зворушень.
2. Працювати фізично аж до утоми.
3. Вчасно йти спати і ще вчасніше вставати.
4. Під час спання не лежати на плечах.
5. Вечером їсти небагато або й цілком нічого не їсти. Це одна з найважніших умовин дієти.

6. Уникати як отруї: вина, алькогольних напитків, чорної кави і чоколяди.

7. До пиття вживати свіжу джерельну воду в досить значній кількості, особливо пополудні, перед проходом і перед спанням. Призвичаєння до холодної чистої води і відзвичаення від вечері становить чудові середники дієти для хорих.

8. Врешті треба уникати мягкої постелі, а привикати до спання на матерацах, набитих соломою або сіном і заховувати стислу здержаність в їді.

Целюіс Авреліянус зібрав всі ради старинних лікарів у відношенню до цеї хороби. Він вимагає, щоб:

1. Уникати еротичних роздумувань.
2. Спати на твердій і зимній постелі.
3. Уживати скріпляючі ліки.
4. Брати зимні купелі.
5. Не лежати на спині.
6. Нічого не їсти й мало пити перед сном.

Регулювати стілець.

На закінчення наведемо одну з найбільш цікавих обсервацій.

Один хорий мав так часті полюції, що попав в стан цілковитого вичерпання. Лягаючи одного разу спати, постановив рішуче збудити-

ся негайно, як тільки присниться йому жінка. Роздумуючи лише про свою постанову, заснув. Постанова хорого увінчалася знаменитим успіхом: як тільки показалася йому у сні жінка, зараз пробудився. Повторяючи це на протязу ряду ночей, хорий вповні відзвичаївся від полюцій.

Врешті не радимо уживати жадних прирядів механічних, котрі немов би то — після твердження деяких чужих авторів — знаменито усувають полюції. Ті способи цілком не осягають успіху.



ДОДАТОК

Неміч мужеська

Бувають ріжні причини немочі мужеської (імпотенції). Низше подаємо ті причини, про які різні визначні лікарі говорять так:

“Неміч може бути вроджена, організм може бути загально ослаблений, або хоч організм позірно здоровий — то однаке в нервах полових може бути неврастенія та через неї неміч.

В цих случаях помагають купелі, зимні натирання, завивання в коци, масовання, електризовання і виїзд до купелевих місць або над море.

Дальшою причиною є перебуті венеричні недуги, з яких трипера дуже часто полишає по собі неплодність, а сифіліс неміч полових знарядів. Тут таки треба вчасно піддатися лікуванню, бо вчасним лікуванням можна цим тяжким наслідкам запобігти.

Вкінці важною причиною немочі є молодече самонасилення (онанізм). То ж великим завданням батьків і надзвирателів бурс і пенсіонів є наглядати і слідити доростаючих хлопців як в день, так і в ночі. Найбільше лиха можуть тут заподіяти лихі приклади; тим то треба би тих хлопців, що постійно займаються самоблудом, з товариства здорових хлопців і співжиття в інститутах вилучити.

Погубні наслідки самонасилля показуються не тільки в обсягу полового життя, але ще більше відємно впливають вони на енергію і силу цілого організму: онаністи стають слабосиличими, лінивими, оспалими, задумчивими, тратять пам'ять, а навіть стають тупоумними. Тим способом запропащується розвиток не одної молодої людини.

Неміч мужеську, викликану самоблудом, лікують так само, як і неврастенію. Однак найкраще було б запобігати причинам цеї недуги.”

Др. С. Дрималик.

————— «» —————

“Полову нездатність, або імпотенцію, може спричинити онанізм (самонасилля) та зловживання сполукою. Це однак не одинокі причини. Нервовість, а саме важка її постать — нервовий розлад, далі хороби нервів, головно спинного мозку (хребетного стрижа) та хороби яєць, і то в першу чергу венеричні, потягають за собою полову нездатність. Ті роди нездатності є куди важчі та майже невилічимі.

Нездатність, викликана онанізмом та половим надужиттям, дається вилікувати через стримування від сполуки, фізичну працю, гім-

настику та спорт, водне лікування, стримування від алкоголя та онанізму.

Чи стримування від сполук є можливе та чи не шкодить воно?

Так, воно є можливе. Тільки необхідно зацікавити себе чим небудь корисним, змагати до чогось гідного досягнення, а відвертати увагу від полової ділянки.

Щодо шкідливості, то сама природа запобігає цьому: чоловік має нічю під час сну упливи сімени (полюції) і в той спосіб збувається надміру. Це важне в першу чергу для молоді: в неї проснувся половий гін та не має можливостей його заспокоїти. Стримання для неї значно корисніше, ніж заспокоєння потреб у повій, де її жде венерична хорoba.

Скільки разів у тиждень можна сполучатися? — питаете не один.

Ото ж установити правило тяжко. На загал лікарі дозволяють подругам лучитися раз в тиждень, “бо це не шкодить ні тобі ні мені”. Здоровій, міцній і добре відживлюваній людині не шкодить і частіше. Все ж таки після того людина не повинна себе почувати надто втомленою, а втома не сміє простягатися на слідуючі дні. Втомлена, перепрацьована, зле відживлена людина може сполучатися рідше, ніж випочата та гарно прокормлена.

Чи надмір шкодить?

Так, він шкодить. В першу чергу ушкоджує нерви. Людина стає надто вражлива, кожна дрібниця її хвилює, з усього незадоволена. Тратить охоту до праці та думання, терпить від серцебиття та задухи. Далі приходять важкі ушкодження полової справності: під час сполучки виходить у чоловіка сім'я раніше, ніж треба, з часом воно виходить нічю, а то й днем без усякого полового збудження. Вкінці зникає половий потяг та мужчина стає неспособіним. До того він погано виглядає, є блідий, терпить від болів у крижах та не має апетиту. Коли він працює умово, праця в нього не виходить ізза ослаблення пам'яті та загалом зменшення розумових здібностей.

Чи цей стан довготревалий та чи годен його вилікувати?

Чим коротше тревало зловживання сполучкою, тим лекше позбутися його наслідків. Все таки найчастіше аж лікар зможе лиху зарадити, до того ж є потрібна сильна воля у чоловіка, та скромність і оглядність у його жінки-подруги в часі лікування”.

Др. С. Парфанович.

“Наслідком довготреваючого онанізму повстає загальне ослаблення нервів у високім ступені (неврастенія), причім вразливість на зовнішні впливи, як крик, спів, тріскання дверми або навіть трохи голосніше говорення, нагле отворення дверей, стає так велике, що всі ті дрібниці видаються хорому невиносимі.

Онаніст неспосібний до довшої або тяжкої праці, невитривалий на тілесні труди, його воля цілковито підорвана і тому то не можна в ніякім ділі спуститися на нього. Він стає задля того тягарем для свого оточення, бо не лише для нього не ужиточний, але навпаки вимагає від оточення всяких послуг і старань. Довготреваючий онанізм може довести мужчину до полової імпотенції, то значить до цілковитої неспособності виконувати правильні полові зносини з особою другого пола, бо у нього не приходить до ерекцій (напружені) мужеського члена під впливомового природного подразнення, а це знов впливає дуже некорисно на душевне успосіблення онаністів, викликає у них такий прикрай (песимістичний) настрій духа, що доводить їх нераз до самогубства”.

Др. М. Кос.

“Онанізм, як хорoba, відбувається негативно на людському організмі, а головне доводить людину до загальної неврастенії та полової неврастенії зокрема. Завдяки загальній неврастенії, яка може бути й без онанізму, людина стає дражливою, відчуває неприємне почуття жаху, страждає на бессоння, стає млява та неохоча до праці. Настрій такої людини завжди пригнічений, гіпохондричний.

Від загальної неврастенії, як від наслідку онанізму, й треба лікуватися онаністу. Вилікувавши неврастенію, зникнуть всі ці явища, повернеться бадьорість та жвавість.

Вилікуватись від наслідку онанізму можна цілком та на протязі не дуже великого часу за умовою систематичного лікування під доглядом лікаря-невропатолога.

Треба відмітити ще й те, що загальну неврастенію, а також полову неврастенію часто спричинює гонорея (трипер) у чоловіків. Імпотенція (полове знесилення) часто з'являється, як наслідок минулой гонореї”.

Лікар В. Е. Ткаченко.

ЛІКУВАННЯ ІМПОТЕНЦІЇ.

Неміч мужеську, викликану онанізмом чи надмірним половим життям, можна вилікувати цілком та на протязі не дуже великого часу в електро-світло-водолікарні під доглядом лікаря-невропатолога.

Коли ж хорий не спроможен на це з матеріальних причин, то може провадити лікування в дома, уживаючи холодних купелів, масажів і натирань полових знарядів зимною водою в той самий спосіб, як це описано на стороні 55—56 цієї книжки, виконуючи точно всі подані приписи.

Кромі цього добра віджива, рух на свіжім воздухі, не надто тяжка праця, достаточний відпочинок в день; 8—10 годин спання в ночі, збережливість від алкогольчних напитків, курення тютюну, і полової сполуки — оце чинники, які скоро повернуть бадьорий настрій і мужеську силу.

Розуміється, коли приходить пологе вялення в наслідок старости, що наступає десь коло 60 року життя, то і найліпші лікувальні середники нічого вже не поможуть, бо це закон природи. Зате молода людина має в собі багато

життєвої сили, тож при відповідних лікувальних заходах може повернути до повного здоров'я і найбільше підорваний організм.



З М И С Т :

	Стор.
Вступ	3
Що таке онанізм	5
Наслідки онанізму	6
Загальний перегляд наслідків онанізму	13
Чому онанізм є більше шкідливий і небезпечний від нормального полового за- спокоювання?	14
Ознаки самонасилия	19
Чи їм завданням є дбати про усунення цей вади?	25
Усунення зла в самім його зародку	27
Приклад дієти	29
Середники до викорінення самонасилия у молоді від 13 до 15 літ.	34
Лікування терпінь виникнутих на тлі само- насилия.	38
Лікування дістою.	40
Властиве лікування середниками лічничими.	53
Онанізм моральний.	57
Полюції	58
Причини хоробливих полюцій	61
Лікування полюцій.	63
Додаток: —	
Неміч мужеська (імпотенція).	69
Лікування імпотенції.	75

Перед читанням треба справити слідуючі похибки:

Стор.	рядок	надруковано	має бути
17	1 з гори	опанування	онанування
17	13 „	і нормально	і морально
18	20 „	степеня	степеня
25	1 „	усунення	усунення
25	21 „	спілім	сліпім
59	12 „	патягає	потягає

