

OBSAH



KAPITOLA I

Tvoji nejbližší:

ty, tvoje rodina a přátelé 13

Kdy vlastně začíná puberta? 13 ● Podle čeho poznám, že jsem v pubertě? 14 ● Je normální, že mám tak rozdílné a zmatené pocity? 15 ● Jsem sobec, když se často zaobírám sám sebou? 16 ● Jak se ze mě stane správný muž? 18 ● Jak mám dosáhnout toho, aby mě rodiče brali vážně? 18 ● Musím se rodičům se vším svěřovat? 19 ● Proč o mně někteří říkají, že jsem mamčin mazánek? 20 ● Jak často smím chodit na diskotéky? Kdy a na jak dlouho můžu večer ven? 22 ● Co mám dělat, když už se mi nechce chodit do školy? 25 ● Kdy se mohu odstěhovat z domova? 26 ● Otec má přítelkyni – jak to dopadne s naší rodinou? 27 ● Moji rodiče se chtějí rozejít – co teď? 28 ● Rodiče jsou rozvedení – a co teď? 29 ● Kam a ke komu půjdu po rozvodu? 30



KAPITOLA 2

Toto není knížka se sedmi pečetěmi:

ty a tvoje tělo 31

Malý rozdíl – jak to, že existují chlapci a dívky? 31 ● Jak moc se odlišují chlapci od dívek? 31 ● Jak vypadají chlapecké a dívčí pohlavní orgány? 32 ● Musím se za své tělo stydět? 33 ● Jak je to vlastně s hormony? 34 ● Proč mi najednou tak legračně přeskačuje hlas? 35 ● Jak funguje vagina? 36 ● Co se děje se ženou při menstruaci? 37 ● Odkdy můžu zplodit dítě? 39 ● Jak funguje můj penis? 39 ● Co je to ejakulace? 40 ● Skvrny od spermatu – trapas? 42 ● Co mám dělat, když se za svoji erekci stydím? 43 ● Není můj penis příliš malý? 44 ● Nemohu stáhnout předkožku přes žalud – co s tím? 44 ● Jsem perverzní, když se uspokojuju sám? 45 ● Kdy je člověk impotentní? 46



KAPITOLA 3

Tělo & duše:

od kultu těla k tělesné kultuře 48

Jak dosáhnu toho, abych byl vždycky „cool“? 48 ● Kolik péče a hygieny musím věnovat svému tělu? 49 ● Odkdy se musím holit? 51 ● Jak se mám správně oholit? 52 ● Co mám dělat s pupínky? 53 ● Žádný sport – anebo si raději sport užít? 54 ● Je kouření erotické? 55



KAPITOLA 4

Malá ochutnávka:

první kontakt s opačným pohlavím 56

Kdy jsem zralý pro vztah s dívkou? 56 ● Jak působím na dívky? 57 ● Nejsem náhodou zaostalý? 58 ● Jak mám dívku oslovit? 59 ● Proč se dívky někdy chovají tak divně, když je oslovím? 60 ● Podle čeho poznám, že jsem se zamiloval? 61 ● Existuje láska na první pohled? 62 ● Je rozdíl mezi zamilovaností a láskou? 63 ● Je třeba k líbání ovládat nějaké techniky? 64 ● Jak se sbírají sexuální zkušenosti, o kterých všichni mluví? 65 ● Je možné se naučit lásce stejně jako třeba angličtině? 65 ● Je vůbec nutné s někým žít? 66 ● Je možné, že nejsem hoden lásky a jsem tak navždy odsouzený zůstat sám? 67 ● Může být láska hřích? 68



KAPITOLA 5

A je to tady:

chodíme spolu 70

Co to znamená, chodit s někým? 70 ● Jak poznám, jestli to moje přítelkyně se mnou myslí upřímně? 71 ● Na co je třeba si v partnerství dávat pozor? 72 ● Proč je má přítelkyně tak často náladová? 74 ● Má moje přítelkyně právo mě vychovávat – a obráceně? 74 ● Kolik hádek unese láska? 76 ● Kolik seberealizace unese láska? 77 ● Co si mám počít s erotickými pocity vůči partnerce? 78 ● Jak je to s přátelstvím a sexem? Jak daleko mohu za-

jít? 79 ● Kdy jsem zralý na první sex? 80 ● Od kolika let u mě
 může moje přítelkyně přespat? 81 ● Moji rodiče si nepřejí, abych
 se svou přítelkyní spal. Mají právo mi do toho mluvit? 82 ● Může
 se stát mou přítelkyní dívka, která už spala se spoustou klu-
 ků? 82 ● Odkdy můžeme s přítelkyní společně bydlet? 84 ● Jak
 moc otevřený může být vztah dvou lidí? 84 ● Je možné chodit
 současně se dvěma dívkami? 85 ● Je povolená občasná nevě-
 ra? 86 ● Proč tak strašně žárlím? 87 ● Co mohu proti žárlivosti
 dělat? 88 ● Co dělat při trápení kvůli lásce? 89 ● Mohu přátel-
 ství kdykoliv ukončit? 90 ● Jak jí mám čestně povědět, že se s ní
 chci rozejít? 91 ● Jednoduše se se mnou rozešla – jak to mám
 přežít? 92 ● Stále ji miluji. Jak bych ji mohl dostat zpět? 94



KAPITOLA 6

K věci:

sex, erotika, spíme spolu 95

Co je to erotika? 95 ● Co jsou to erotogenní zóny? 96 ● Exis-
 tuje stupnice něžností? 97 ● Jedná se o pud anebo to lze ovlá-
 dat? 98 ● Existuje sex bez lásky? 98 ● Existuje sex bez po-
 hlavního styku? 99 ● Existuje láska bez sexu? 99 ● Musím mít
 sex? 100 ● Zavazuji se k něčemu tím, že se vyspím s dívkou? 101 ●
 Jak mám mluvit o sexu, aniž bych používal neslušná slova? 102 ●
 Jak se mě týká bezpečnější sex? Vždyť nejsem gay. 103 ● Co se dě-

je při defloraci? 104 ● Co cítí žena při milování? 105 ● Co cítí při milování muž? 106 ● Co je to orgasmus? 107 ● Jaké jsou způsoby milování? 109 ● Cunnilingus? Felace? Co je zase tohle? 110 ● Co je to perverze? 112 ● Může se člověk stát závislým na sexu? 115



KAPITOLA 7

Stručná informace:

těhotenství, antikoncepce a potrat 116

Jak dochází k početí? 116 ● Jak roste dítě v matčině břiše? 117 ● Odkdy je embryo považované za člověka? 119 ● Jak se narodí dítě? 120 ● Jakými způsoby mohou ženy zabránit početí? 121 ● Jak mohou zamezit početí muži? 127 ● Zabrání početí přerušovaná soulož (coitus interruptus)? 129 ● Existují dny, kdy se můžeme milovat bez rizika? 129 ● Existuje stoprocentně spolehlivá antikoncepce? 130 ● Na koho se můžeme obrátit při nechtěném těhotenství? 131 ● Co můžu dělat, když moje přítelkyně otěhotněla a budeme mít dítě? 132 ● Jak velkou mám odpovědnost, když má přítelkyně otěhotní? 133 ● Jaké existují způsoby přerušování těhotenství? 134 ● Co mám dělat, když jsem pro potrat, ale moje přítelkyně chce dítě donosit? 135 ● Co mám dělat, když má přítelkyně chce jít na potrat, ale já dítě chci? 136 ● Kdy je provedení potratu povoleno? 136 ● Zvládnou být otcem? 137



KAPITOLA 8

Žádné tabu:

být jiný 139

Teplý? Lesbická? Co je to? 139 ● Je homosexualita vrozená? 140 ● Co když jsem u sebe objevil homosexuální sklony? 141 ● Existují přátelství mezi muži, která nemají nic společného s homosexualitou? 142 ● Dívky se drží za ruce – jsou lesbické? 142 ● Co je to „coming-out“? 143 ● Tak trochu „bi“ – je možné, že mě přitahují obě pohlaví? 143



KAPITOLA 9

Horor:

když se ze sexu stane zlý sen 144

Je pohlavní styk nebezpečný? 144 ● Jak se můžu nakazit pohlavní nemocí? 145 ● Podle čeho poznám, že jsem „něco chytil“, a co s tím můžu dělat? 146 ● Jaké existují pohlavní nemoci? 146 ● Co je to přesně AIDS? 148 ● Jak je možné dostat AIDS? 149 ● Jak se já a moje partnerka můžeme před AIDS chránit? 150 ● Kde najdu AIDS poradnu? Kde si můžu nechat udělat HIV test? 151 ● Musím přerušit kontakty s někým, kdo onemocněl AIDS? 151 ● Co je to sexuální zneužití? 152 ● Mohu ohlásit dospělého, který se mi snaží sexuálně přiblížit nebo mě zneužívá? 154 ● Mám snad ohlásit vlastního otce? 155 ● Mohou být znásilnění i chlapci? 156 ● Proč nesmějí mít sourozenci spolu sexuální vztah? 157



KAPITOLA 10

Temná kapitola:

obchod se sexem 158

Co je to sexismus? 158 ● Je možné si lásku koupit anebo ji prodat? 158 ● Co je to pornografie? 159 ● Kdo vydělává na pornografickém průmyslu? 160 ● Měla by se pornografie zakázat? 161 ● Trochu se podívat přece nevadí – nebo jsem šmírák? 162 ● Sex po telefonu – horká linka? 163 ● Sex na internetu – co z toho? 164 ● Co si můžu koupit v sexshopu? 164 ● Co jsou to nevěstince? 165 ● Co je to vlastně prostituce a jak funguje? 165 ● Jaký rozdíl je mezi běžnými prostitutky a callboys? 166 ● Proč se žena stane prostitutkou? 166 ● Kdo to jsou zákazníci? 168 ● Je možné mít první sexuální zkušenost s prostitutkou? 168 ● Co je to sexuální turistika? 169



KAPITOLA 11

Poučení z příběhu:

co musí být řečeno nakonec 171

Jak zjistím, že to, co dělám, je správné? 171 ● Existují v sexualitě normy a zásady, proti kterým by se nemělo jednat? 172 ● K čemu potřebujeme stud? 173 ● Někteří říkají, že sex je hřích. Je to pravda? 174 ● Nestaví se křesťanské církve a jejich učení o lásce vůči sexu nepřátelsky? 175 ● Co říká o lásce a sexualitě bible? 176 ● Proč lidé vůbec vstupují do manželství? 178 ● Není

nemanželské soužití upřímnější než manželství? 179 ● Je možné si navzájem přísahat věrnost až do smrti? 180 ● Kam se můžu obrátit, když už nevím, jak dál? 181 ●

PŘÍLOHA

Kontakty 183 ● Rejstřík 191