

Obsah

1. Tvé nové já	7
2. Proč se mi to děje?	13
3. Větší, vyšší, silnější, rychlejší	19
4. Růst ochlupení	23
5. Změny hlasu	31
6. Ty a tvůj penis	35
7. K čemu je?	43
8. Zvládání erekcí	51
9. Péče o pleť	57
10. Ty a tvé tělo	65
11. Jídlo a zdravé stravování	73
12. Běhání a odpočinek	85

13. Tvůj mozek, nálady a pocity	95
14. Holky to mají jinak	115
15. Kdo jsem?	129
16. Vztahy	141
17. Vše o sexu	159
18. Jak se chránit	181
19. Riskovat, ale bezpečně	199
20. Alkohol a drogy	215
21. Život ve škole	241
22. Život doma	267
Rejstřík	282
Internetové odkazy	287