

# Obsah

<i>Poděkování</i>	6
<i>Pár slov od Jennifer</i>	7
<i>Začínáme!</i>	11
1. Změny v pubertě - Co můžeš vidět	13
2. Změny v pubertě - Co vidět nemůžeš	28
3. Menstruace	37
4. Vložka nebo tampon?	47
5. Poprvé u gynekologa	64
6. Je to normální?	69
7. Potíže při menstruaci a jak na ně	82
8. Co když...?	93
9. Co by ti rodiče možná rádi řekli	106
<i>O autorkách</i>	127