

OBSAH

SEZNAM ILUSTRACÍ	8
PŘEDMLUVA K NOVÉMU VYDÁNÍ – MUDr. RALPH I. LOPEZ	9
ÚVOD PRO RODIČE: Proč jsem napsala tuto knihu	13
1. PUBERTA	35
<i>Pohlavní orgány</i>	40
<i>Pohlavní styk</i>	46
<i>Jak se dělají děti</i>	47
<i>Všechno, co jste kdy chtěli vědět...</i>	52
<i>Jak používat tuto knihu</i>	54
2. STADIA PUBERTY	55
<i>První změny</i>	57
<i>Pět stadií vývoje genitálií</i>	58
<i>Jak dlouho trvají jednotlivá stadia?</i>	66
<i>Názory na začátek puberty</i>	67
<i>Jsem normální?</i>	70
<i>Záznamy o postupu puberty</i>	71
<i>Jak používat tabulku o postupu puberty</i>	73
3. ZMĚNY VELIKOSTI A TVARŮ	75
<i>Zrychlený růst – kdy a kolik?</i>	76
<i>Jak vysoký budu?</i>	76
<i>Změna tvarů</i>	77
<i>Měj rád své tělo</i>	80
4. OCHLUPENÍ NA TĚLE, LICOUSY, VOUSY, KNÍREK, POCENÍ, UHRY A JINÉ ZMĚNY SPOJENÉ S PUBERTOU	90
<i>Úloha hormonů</i>	90
<i>Chlupy na těle</i>	91

<i>Vousy</i>	92
<i>Chlupy v podpaží a pocení</i>	95
<i>Změny na pokožce</i>	97
<i>Změny na prsou</i>	103
<i>Mutování</i>	105
<i>Puberta není nemoc!</i>	107
5. EJAKULACE, ORGASMUS, EREKCE, ONANIE A EROTICKÉ SNY	109
<i>Jak to vypadá uvnitř</i>	109
<i>Varlata</i>	110
<i>Nadvarle</i>	111
<i>Chámovod</i>	111
<i>Ampula</i>	113
<i>Semenné vajíčky</i>	113
<i>Semeno</i>	113
<i>Prostata</i>	114
<i>Močová trubice</i>	115
<i>Ejakulace a orgasmus</i>	116
<i>Erekce</i>	118
<i>Když máš erekci</i>	121
<i>Onanie</i>	122
<i>Erotické sny</i>	128
6. DÍVKY A PUBERTA	131
<i>Podobnosti a rozdíly</i>	132
<i>Zrychlený růst</i>	134
<i>Změna tvarů</i>	134
<i>Ochlupení ohanbí</i>	134
<i>Prsa</i>	136
<i>Ochlupení na těle, pocení, uhry a jiné změny</i>	139
<i>Genitálie</i>	140
<i>Pochva, děloha a vaječníky</i>	142
<i>Hormony</i>	144
<i>Menstruace</i>	145

7. POHLAVNÍ STYK, TĚHOTENSTVÍ A POROD, ANTIKONCEPCE	153
<i>Pohlavní styk</i>	154
<i>Těhotenství a porod</i>	157
<i>Antikoncepce</i>	168
8. SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI, AIDS A JINÉ ZÁLEŽITOSTI TÝKAJÍCÍ SE SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ	178
<i>Sexuálně přenosné nemoci</i>	179
<i>AIDS</i>	186
<i>Jiné záležitosti týkající se sexuálního zdraví: Infekce močové trubice, svědění penisu, bolesti varlat, kýla atd.</i>	197
<i>Sexuální zločiny</i>	203
9. ROMANTICKÉ CITY A SEXUÁLNÍ VZRUŠENÍ	208
<i>„Jen kamarádi“</i>	210
<i>Zamilovanost</i>	212
<i>Rande</i>	214
<i>Homosexuální city</i>	218
<i>Rozhodování ve věcech romantických a sexuálních citů</i>	220
<i>Sexualita: pocit studu/pocit viny</i>	229
<i>Několik slov na závěr</i>	233
REJSTŘÍK	234