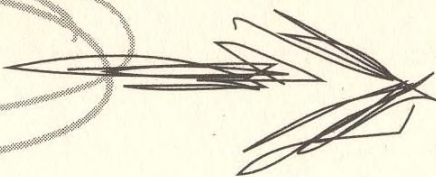


Obsah

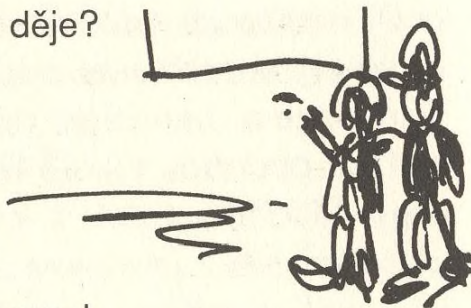


<i>Jak si v našem minimu číst</i>	12
<i>Slovo úvodem</i>	13

1. kapitola: Fakt se mám o to všechno zajímat? .. 15

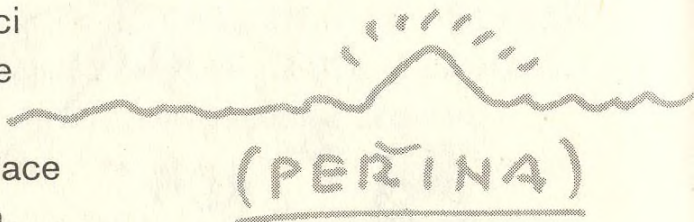
2. kapitola: Co vidí svět na pubertácích 21

- Když se řekne puberta
- Kdy začíná puberta?
- Jak se změní tvoje tělo?
- Proč se to všechno vlastně děje?
- Velikosti a tvary
- Chlupy a vousy
- Vyrážky a pachy
- Co to je mutace
- Kdy je puberta opožděná?
- Máš problém? Tak ho proberem!



3. kapitola: Frantík v pubertě 40

- Kdy vypukne tlačení mezi nohama?
- Jak velký bych měl mít penis?
- Jak by měl vypadat?
- Obřízka
- Lékařské důvody pro obřízku
- Jak dochází k erekci
- Jak vznikají spermie
- Sperma
- Orgasmus a ejakulace
- Frantík neposlucha
- Masturbace
- Máš problém? Tak ho proberem!



(PERŮNA)



4. kapitola: Patálie s náladami 64

- Agresivita
- Život se vztekem
- Jak potlačit zlost
- Jak se bavit o věcech, které tě štvou
- S rodiči jsou problémy
- Hlava plná sexu
- A co když jsem gay?
- Sebedůvěra
- Deprese
- Jak na deprese
- Máš problém? Tak ho proberem!



5. kapitola: Jak pečovat o své tělo 93

- Jak má vypadat správný jídelníček
- Co dělat s nadváhou
- Co s nízkou váhou
- Poruchy v příjmu potravy
- Kouření
- Alkohol a drogy
- Spánek a nespavost
- Sport a cvičení
- Hygiena
- Ústa a zuby
- Holení
- Vyrážky
- Akné
- Bolesti hlavy
- Hudební hluk a ztráta sluchu
- Máš problém? Tak ho proberem!



6. kapitola: Jak pečovat o frantíka 124

- Celková hygiena aneb jak frantíka umývat
- Frantíkové problémy aneb co nemá na penisu být
 - Vyrážky

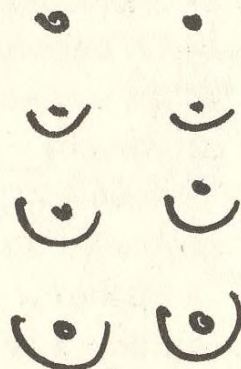


- Zánět žaludu
- Zúžená předkožka
- Záněty močových cest
- Krvácení z penisu
- Jaké tě mohou potkat problémy s varlaty
 - Samovyšetřování
 - Cysty na varlatech
 - Rakovina varlat
 - Zvětšení žil spermatického provazce
 - Úraz
 - Překroucená varlata
- Máš problém? Tak ho proberem!



7. kapitola: Holky puberťačky 137

- Raketový růst
- Prsa
- Ochlupení
- Vnější pohlavní orgány
- Vnitřní tělesné změny u dívek
- Menstruace
- Hormony a emoce
- Máš problém? Tak ho proberem!



8. kapitola: Sex 149

- Jak probíhá pohlavní styk
- Víc než soulož
- Šlo to ráz naráz a teď jsme v průšvihů...
- Sex a zákon
- Kdy začít se sexem?
- Antikoncepce
- Antikoncepce pět minut po dvanácté
- Nechtěné těhotenství
- Pohlavně přenosné nemoci
- HIV
- Odlišná sexuální orientace



- Pohlavní zneužívání a znásilnění mužů
- Nejčastější problémy se sexem
- Máš problém? Tak ho proberem!

9. kapitola: Kde hledat pomoc 175

- Někdy pomůže kamarád
- A co dospělí?
- Linky důvěry tu jsou pro tebe
- Máte ve škole výchovného nebo psychologického poradce?
- Lékárník – tvůj rádce a přítel
- Kdy vyhledat lékaře?
- A ještě slovo závěrem

📍	<i>Adresář užitečných kontaktů</i>	189
📖	<i>Slovníček</i>	195
📁	<i>Rejstřík</i>	201

