

# OBSAH

---

Předmluva — strana 10

**Kapitola jedna** — strana 11

## **Balvani a holky** neboli *Průšvihy s holkama*

*Obsahuje...*

jaké jsou holky?

jak pozvat holku na rande (*co dělat, když ti řekne ne*)

rande (*co si vzít na sebe, jak se na rande chovat, pusa na dobrou noc*)

další krok

láska (*jak se pozná, že je to láska*)

a co zamilovanost?

když jsi gay

aby vztah vydržel (*romantika*)

důvěrnosti (*špatné důvody, správné důvody*)

kopačky (*jak je dát, jak je přijmout, jak to přežít*)

**Kapitola dvě** — strana 85

## **I balvani mají těla** neboli *Průšvihy s tělem*

*Obsahuje...*

vousy

uhry, pupínky, bedary...

*jinak zvané akné*

mastné vlasy, tělesný pach

hlas

ochlupení

„nádobíčko“ (masturbace, „vlhké sny“)  
myšlenky na sex  
časopisy

**Kapitola tři** — strana 117

**I balvani mají duši** neboli  
**Průšvihy s duší**

Obsahuje...

pocity (co je deprese, proč se teenagerům střídá  
nálada, co můžeš dělat, když se ti nedaří)  
sebedůvěra (jak se dá sebedůvěra zvýšit, řeč  
těla)

jak se vyrovnat s kritikou

**Kapitola čtyři** — strana 137

**Balvani mezi sebou** neboli  
**Průšvihy mezi klukama**

Obsahuje...

nátlak okolí

(co dělají kluci v partě, jak říct ne)

věci, po kterých se můžeš cítit fantasticky...  
nebo taky ne...

(pití, cigarety, drogy)

rvačky

šikana

(když někoho šikanuješ..., když někdo šikanuje  
tebe)

**Závěr** — strana 173

**Nebud' takovej balvan** neboli  
**Jak z průšvihů ven**