

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...

vouasy

uhry, pupínky, beďary...

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