

# OBSAH

Co že je ta puberta?...4

Jak se ale stane, že je člověk v pubertě?...6

V hlavě....8

Promluvme si o prsou....10

Podpr-sen-ky: všechno,  
co o nich potřebuješ vědět....12

Měsíčky....14

Chlupy jedou!....18

Pupínky a kůže....20

Tváří v tvář: oči a zuby....24

Tělesný pach a osobní hygiena....26

Na řadu přicházejí nohy....28

Kluci & puberta....30

Láska & vztahy....32

S.E.X. & jak se dělají děti....36

Antikoncepce....38

|   |    |
|---|----|
| Zdravá strava & dobrá fyzická kondice.... | 40 |
| Tělesné sebepojetí....                    | 42 |
| Body shaming....                          | 44 |
| Sociální média a telefony....             | 46 |
| Kyberšikana....                           | 48 |
| Šikana a nátlak vrstevníků....            | 50 |
| Život ve škole....                        | 52 |
| Sexismus & rovnost pohlaví....            | 54 |
| O rodině....                              | 56 |
| Deprese....                               | 58 |
| Šťastné dospívání....                     | 60 |
| Slovníček pojmů....                       | 62 |
| Rejstřík....                              | 63 |
| Návod pro dospělé....                     | 64 |