

PŘEDMLUVA	7
SLOVO AUTORKY	9
JAK KNIHU ČÍST	10
PROČ JE DŮLEŽITÉ S DĚTMI A DOSPÍVAJÍCÍMI HOVOŘIT O SEXUALITĚ	11
Vytvoření přirozeného vztahu k lidskému tělu a sexualitě	11
Prevence sexuálního zneužívání dětí a dospívajících	12
Zodpovědné sexuální chování	13
Spojení sexuality s láskou	13
Posunutí začátku sexuálního života	14
Orientace v množství informací o sexualitě	15
Omezení vlivu vrstevníků	15
Posílení vztahu mezi rodiči a dětmi	16
Spokojenost v partnerském a sexuálním životě	17
RODINA A SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	19
Proč je rodina důležitá	19
Rodinné vztahy a vzory	22
Role školy v sexuální výchově	23
Obavy rodičů a jejich překonávání	24
Předpoklady úspěšné sexuální výchovy	28
Jak dospívající vnímají sexuální výchovu v rodině	29
RODINNÁ PRAVIDLA A HODNOTY V SEXUÁLNÍ VÝCHOVĚ	32
Základní pravidla	32
Právo na hranice a dodržování hranic	36
Mluvíme o sexualitě	40
Rodinné hodnoty	41
SEXUÁLNÍ VÝVOJ A SEXUÁLNÍ VÝCHOVA	50
Vývoj zájmu o sexualitu	50
Sexualita a psychický vývoj dětí a dospívajících	56
Mění se role rodičů	60

SITUACE, KTERÉ MOHOU RODIČE UVÉST DO ROZPAKŮ	64
Základní doporučení	64
Rozdíly mezi pohlavími	66
Jak jsem přišel na svět	67
Prezervativ	71
Menstruace	72
Nahota	73
Sexuální zneužívání	74
Onanie	76
První láska, první sex	80
Předčasné těhotenství	85
Menšinová sexuální orientace	88
Sexualita postižených dětí	92
ZÁVĚR	96
LITERATURA	97
Použitá literatura	97
Literatura, v které mohou rodiče najít užitečné informace týkající se pohlavního dospívání a sexuality	97
Další literatura vztahující se k tematice sexuální výchovy, sexuality a pohlavního dospívání	97
VYBRANÉ ZDROJE INFORMACÍ NA INTERNETU	100
Obecné informace	100
Antikoncepce	100
Homosexualita	100
HIV/AIDS	100
UŽITEČNÉ KONTAKTY	101
Linky důvěry, krizová centra, poradny	101
HIV/AIDS	103
Handicapované děti	103
Homosexualita	103