

1. KAPITOLA

Tvoji najbližší:

Ty, tvoja rodina a priatelia13

Kedy sa vlastne začína puberta? 13 • Podľa čoho zistím, že som v puberte? 14 • Je normálne, že sú moje pocity také rozdielne a zmätené? 15 • Som sebecká, keď sa často zaoberám sama sebou? 16 • Ako sa zo mňa stane osobnosť? 17 • Ako mám dosiahnuť, aby ma rodičia brali vážne? 18 • Musím sa rodičom so všetkým zdôverovať? 19 • Prečo niektorí vravia, že som náladová potvora? 20 • Ako často smiem chodiť na diskotéky? Kedy a na ako dlho môžem ísť večer von? 21 • Čo mám robiť, keď sa mi už nechce chodiť do školy? 24 • Kedy sa môžem odsťahovať z domu? 25 • Otec má priateľku - ako to dopadne s našou rodinou? 26 • Moji rodičia sa chcú rozísť - čo teraz? 27 • Rodičia sú rozvedení - a čo teraz? 28 • Kam a ku komu pôjdem po rozvoде? 29

2. KAPITOLA

Toto nieje kniha so siedmimi pečaťami:

Ty a tvoje telo.....31

Malý rozdiel - ako to, že existujú dievčatá a chlapci? 31 • Ako veľmi sa odlišujú chlapci od dievčat? 32 • Ako vyzerajú chlapčenské a dievčenské pohlavné orgány? 32 • Mám sa za svoje telo hanbiť? 33 • Ako je to vlastne s hormónmi? 34 • Ako funguje vagína? 35 • Čo sa deje so ženou pri menštruácii? 36 • Ako to, že mi odrazu rastú prsia? 39 • Kedy prichádzajú prvé mesačičky? 39 • Prečo sa pred menštruáciou často cítim mizerne? 40 • Kedy môžem otehotnieť? 41 • Ako funguje penis? 41 • Čo je to ejakulácia? 42 • Som perverzná, keď sa uspokojujem sama? 43 • Čo sa deje u ženského lekára? 44

3. KAPITOLA

Telo a duša:

Od kultu tela k telesnej kultúre47

Ako dosiahnem, aby som bola vždy cool? 47 • Koľko starostlivosti a hygieny musím venovať svojmu telu? 48 • Čo mám robiť s pupáčikmi? 50 • Značkové oblečenie alebo sekáč? 51 • Njaký šport - alebo si mám radšej športovanie užívať? 52 • Je fajčenie erotické? 52

4. KAPITOLA

Malá ochutnávka:

Prvý kontakt s opačným pohlavím54

Kedy som zrelá na vzťah s chlapcom? 54 • Ako pôsobím na chlapcov? 55 • Nie som náhodou zaostalá? 56 • Ako na seba chlapca upozorním? 56 • Ako zistím, či to chlapec myslí vážne? 58 • Prečo chlapci v partii reagujú často tak čudne? 59 • Podľa čoho spoznám, že som sa zaľúbila? 60 • Existuje láska na prvý pohľad? 61 • Je rozdiel medzi zaľúbenosťou a láskou? 61 • Treba ovládať nejaké techniky bozkávania? 62 • Ako sa zbierajú sexuálne skúsenosti, o ktorých všetci hovoria? 63 • Možno sa naučiť ľubiť rovnako ako napríklad hovoriť po anglicky? 64 • Treba vôbec s niekým žiť? 65

- Možno nie som hodná lásky. Som navždy odsúdená ostať sama? 66
- Môže byť láska hriech? 67

5. KAPITOLA

A je to tu:

Chodíme spolu.....69

Čo znamená chodiť s niekým? 69 • Ako zistím, či to môj priateľ so mnou myslí úprimne? 70 • Na čo si treba dávať v partnerstve pozor? 71 • Prečo je môj priateľ občas taký neznesiteľne cool? 73 • Má môj priateľ právo ma vychovávať-a naopak? 73 • Koľko hádok znesie láska? 75 • Koľko sebarealizácie znesie láska? 76 • Ako si poradiť s erotickými pocitmi voči partnerovi? 77 • Ako je to s priateľ-

stvom a so sexom? Ako ďaleko môžem zájsť? 78 • Kedy som zrelá na prvý sex? 79 • Bolí to prvýkrát veľmi? 80 • Odkedy smiem ostať u svojho priateľa cez noc? 81 • Moji rodičia si neprajú, aby som so svojím priateľom spala. Majú právo mi do toho hovoriť? 81 • Odkedy môžeme s priateľom spoločne bývať? 82 • Môže sa stať mojim priateľom chlapec, ktorý už spal s množstvom dievčat? 82 • Ako veľmi otvorený môže byť vzťah dvoch ľudí? 84 • Je prípustná občasná nevera? 84 • Prečo tak veľmi žiarim? 85 • Čo môžem robiť proti žiarlivosti? 86 • Čo robiť, keď sa trápim pre lásku? 87 • Môžem priateľstvo kedykoľvek ukončiť? 89 • Ako mu mám čestne povedať, že sa s ním chcem rozísť? 90 • Rozišiel sa so mnou - ako to mám prežiť? 91 • Stále ho ľúbim. Ako ho mám získať späť? 92

6. KAPITOLA

K veci:

Sex, erotika, spíme spolu.....93

Čo je to erotika? 93 • Čo erotogénne zóny? 94 • Existuje stupnica nežnosti? 94 • Ide o pud alebo sa to dá ovládať? 95 • Existuje sex bez lásky? 96 • Existuje sex bez pohlavného styku? 96 • Existuje láska bez sexu? 97 • Musím mať sex? 98 • Zaväzujem sa k niečomu tým, že sa vyspím s chlapcom? 98 • Ako mám hovoriť o sexe bez toho, aby som používala neslušné slova? 99 • Čo sa deje pri deflorácii? 100 • Čo cíti žena pri milovaní? 102 • Čo cíti pri milovaní muž? 103 • Čo je to orgazmus? 104 • Aké sú spôsoby milovania? 106 • Cunnilingus? Felácia? Čo je zasa toto? 107 • Čo je to perverzita? 108 • Môže sa človek stať závislým od sexu? 111

7. KAPITOLA

Stručná informácia:

Tehotenstvo, antikoncepcia a potrat113

Ako dochádza k počatiu? 113 • Ako rastie dieťa v matkinom bruchu? 114 • Odkedy sa embryo považuje za človeka? 116 • Akými spôsobmi môžu ženy zabrániť počatiu? 117 • Ako môžu zabrániť počatiu muži? 123 • Zabráni v núdzi počatiu prerušovaná súlož (coitus interruptus)? 125 • Existujú dni, keď sa môžeme milovať bez rizika? 126 • Existuje stopercentne spoľahlivá antikoncepcia? 126 • Ako zistím, že som tehotná? 127 • Som tehotná - a čo teraz? 129 • Čo mám robiť, keď môj priateľ/dieťa nechce? 130 • Čo mám robiť, keď dieťa nechcem? 131 • Aké spôsoby prerušenia tehotenstva existujú? 132 • Kedy je potrat povolený? 133 • Zvládnem sama priviesť na svet a vychovať nemanželské dieťa? 134

8. KAPITOLA

Nijaké tabu:

Byť iný.....135

Teplý? Lesbička? Čo je to? 135 • Je homosexualita vrozená? 135 • Čo keď som u seba objavila homosexuálne sklony? 137 • Tak trochu bi - môžu ma priťahovať obidve pohlavia? 138 • Čo je to coming-out? 138 • Existujú priateľstvá medzi ženami, ktoré nemajú nič spoločné s homosexualitou? 139 • Sú dievčatá držiace sa za ruky lesbičky? 139

9. KAPITOLA

Horor:

Keď sa zo sexu stane zlý sen.....141

Je pohlavný styk nebezpečný? 141 • Ako sa môžem nakaziť pohlavnou chorobou? 142 • Podľa čoho zistím, že som niečo chytila, a čo s tým môžem robiť? 142 • Aké pohlavné choroby existujú? 143 • Co je presne aids? 144 • Ako možno dostať aids? 145 • Ako sa ja a môj partner môžeme chrániť pred aidsom? 146 • Kde nájdem poradňu pre pacientov s aidsom? Kde si môžem dať urobiť HIV test? 147 • Musím prerušiť kontakty s niekým, kto ochorel na aids? 148 • Čo je to sexuálne zneužitie? 149 • Môžem udať dospelého, ktorý sa so mnou snaží sexuálne zblížiť alebo ma zneužíva? 150 • Mám vari udať vlastného otca? 151 • Môžu byť znásilnení aj chlapci? 152 • Prečo spolu nesmú mať súrodenci sexuálny vzťah? 152

10. KAPITOLA

Temná kapitola:

Obchod so sexom153

Čo je to sexizmus? 153 • Možno si kúpiť lásku alebo ju predať? 153 • Čo je to pornografia? 154 • Kto zarába na pornografickom priemysle? 155 • Mala by sa pornografia zakázať? 156 • Sú azda všetci chlapci špehúni, že stále pokukujú po dievčatách? 157 • Sex cez telefón - horúca linka? 157 • Sex na internete - čo z toho? 158 • Čo si môžem kúpiť v sexshope? 158 • Čo sú to nevestince? 159 •

Čo je to vlastne prostitúcia a ako funguje? 160 • Aký rozdiel je medzi bežnými prostitútkami a callboys? 161 • Prečo sa žena stane prostitútkou? 161 • Kto sú to zákazníci? 163 • Mala by som mať prvú sexuálnu skúsenosť so starším mužom, ktorý má peniaze? 163 • Čo je to sexuálna turistika? 163

11. KAPITOLA

Poučenie z príbehu:

Čo treba povedať nakoniec165

Kto teda určuje, čo je v poriadku a čo nie, keď nie ja? 165 • Ako zistím, že to, čo robím, je správne? 166 • Existujú v sexualite normy a zásady, proti ktorým by sa nemalo konať? 167 • Načo nám je hanba? 167 • Niektorí vravia, že sex je hriech. Je to pravda? 169 • Nestavajú sa kresťanské cirkvi a ich učenie o láske k sexu nepriateľsky? 169 • Čo vraví o láske a sexualite Biblia? 171 • Prečo ľudia vôbec vstupujú do manželstva? 173 • Nieje nemanželské spoluzitie úprimnejšie než manželstvo? 174 • Možno si prisahať navzájom vernosť až do smrti? 175 • Kam sa môžem obrátiť, keď už neviem ako ďalej? 176

PRÍLOHA

Knižné tipy 177 • Kontakty 177 • Register 180