

1. KAPITOLA

Tvoji najbližší:

Ty, tvoja rodina a priatelia 13

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 sebec, keď sa často zaoberám sám sebou? 16 • Ako sa zo mňa stane správny muž? 18 • Ako mám dosiahnuť, aby ma rodičia brali vážne? 18 • Musím sa rodičom so všetkým zdôverovať? 19 • Prečo o mne niektorí hovoria, že som mamičkin maznáčik? 20 • Ako často smiem chodiť na diskotéky? Kedy a na ako dlho môžem ísť večer von? 22 • Čo mám robiť, keď sa mi už nechce chodiť do školy? 25 • Kedy sa môžem odsťahovať z domu? 26 • Otec má priateľku - ako to dopadne s našou rodinou? 27 • Moji rodičia sa chcú rozísť - čo teraz? 28 • Rodičia sú rozvedení - a čo teraz? 29 • Kam a ku komu pôjdem po rozvode? 30

2. KAPITOLA

Toto nie je knižka so siedmimi pečatami:

Ty a tvoje telo.....31

Malý rozdiel - ako to, že existujú dievčatá a chlapci? 31 • Ako veľmi sa odlišujú chlapci od dievčat? 31 • Ako vyzerajú chlapčenské a dievčenské pohlavné orgány? 32 • Musím sa za svoje telo hanbiť? 33 • Ako je to vlastne s hormónmi? 34 • Prečo mi odrazu tak smiešne preskakuje hlas? 35 • Ako funguje vagína? 36 • Čo sa deje so ženou pri menštruácii? 37 • Odkedy môžem splodiť dieťa? 39 • Ako funguje môj penis? 40 • Coje to ejakulácia? 41 • Sú škvrny od spermii trápne? 42 • Čo mám robiť, keď sa za svoju erekciu hanbím? 43 • Nie je môj penis príliš malý? 44 • Nemôžem si pretiahnuť predkožku cez žalud' - čo s tým? 44 • Som perverzny, keď sa uspokojujem sám? 45 • Kedy je človek impotentný? 46

3. KAPITOLA

Telo a duša:

Od kultu tela k telesnej kultúre48

Ako dosiahnem, aby som bol vždy cool? 48 • Koľko starostlivosti a hygieny musím venovať svojmu telu? 49 • Odkedy sa mám holiť? 51 • Ako sa mám správne oholiť? 52 • Čo mám robiť s pupáčikmi? 53 • Nijaký šport - alebo si mám radšej športovanie užívať? 54 • Je fajčenie erotické? 55

4. KAPITOLA

Malá ochutnávka:

Prvý kontakt s opačným pohlavím56

Kedy som zrelý na vzťah s dievčaťom? 56 • Ako pôsobím na dievčatá? 57 • Nie som náhodou zaostalý? 58 • Ako mám osloviť dievča? 58 • Prečo sa dievčatá niekedy správajú tak čudne, keď ich oslovím? 60 • Podľa čoho spoznám, že som sa zaľúbil? 61 • Existuje láska na prvý pohľad? 62 • Je rozdiel medzi zaľúbenosťou a láskou? 62 • Treba ovládať nejaké techniky bozkávania? 63 • Ako sa zbierajú sexuálne skúsenosti, o ktorých všetci hovoria? 64 • Možno sa naučiť ľubiť rovnako ako napríklad hovoriť po anglicky? 65 • Treba vôbec s niekým žiť? 66 • Možno nie som hodný lásky. Som navždy odsúdený ostať sám? 67 • Môže byť láska hriechom? 68

5. KAPITOLA

A je to tu:

Chodíme spolu.....70

Čo znamená chodiť s niekým? 70 • Ako zistím, či to moja priateľka so mnou myslí úprimne? 70 • Na čo si treba dávať v partnerstve pozor? 72 • Prečo je moja priateľka tak často náladová? 74 • Má moja priateľka právo ma vychovávať-a naopak? 74 • Koľko hádok znesie láska? 76 • Koľko sebarealizácie znesie láska? 77 • Ako si poradiť s erotickými pocitmi voči partnerke? 78 • Ako je to s priateľstvom a so sexom? Ako ďaleko môžem zájsť? 79 •

Kedy som zrelý na prvý sex? 80 • Odkedy u mňa môže moja priateľka prespať? 81 • Moji rodičia si neprajú, aby som so svojou priateľkou spal. Majú právo mi do toho hovoriť? 82 • Môže sa stať mojou priateľkou dievča, ktoré už spalo s množstvom chlapcov? 83 • Odkedy môžeme s priateľkou spoločne bývať? 84 • Ako veľmi otvorený môže byť vzťah dvoch ľudí? 84 • Možno chodiť súčasne s dvoma dievčatami? 85 • Je prípustná občasná nevera? 86 • Prečo tak veľmi žiarlim? 87 • Čo môžem robiť proti žiarlivosti? 88 • Čo robiť, keď sa trápim pre lásku? 89 • Môžem priateľstvo kedykoľvek ukončiť? 90 • Ako jej mám čestne povedať, že sa s ňou chcem rozísť? 91 • Rozišla sa so mnou - ako to mám prežiť? 92 • Stále ju ľúbim. Ako ju mám získať späť? 94

6. KAPITOLA

K veci:

Sex, erotika, spíme spolu.....95

Čo je to erotika? 95 • Čo erotogénne zóny? 96 • Existuje stupnica nežnosti? 97 • Ide o pud alebo sa to dá ovládať? 98 • Existuje sex bez lásky? 98 • Existuje sex bez pohlavného styku? 99 • Existuje láska bez sexu? 99 • Musím mať sex? 100 • Zavážujem sa k niečomu tým, že sa vyspím s dievčaťom? 101 • Ako mám hovoriť o sexe bez toho, aby som používal neslušné slová? 102 • Ako sa ma týka bezpečnejší sex? Veď nie som gay 103 • Čo sa deje pri

deflorácii? 104 • Čo cíti žena pri milovaní? 105 • Čo cíti pri milovaní muž? 106 • Čo je to orgazmus? 107 • Aké sú spôsoby milovania? 109 • Cunnilingus? Felácia? Čo je zasa toto? 111 • Čo je to perverzita? 112 • Môže sa človek stať závislým od sexu? 114

7. KAPITOLA

Stručná informácia:

Tehotenstvo, antikoncepcia a potrat116

Ako dochádza k počatiu? 116 • Ako rastie dieťa v matkinom bruchu? 117 • Odkedy sa embryo považuje za človeka? 119 • Ako sa narodí dieťa? 120 • Akými spôsobmi môžu ženy zabrániť počatiu? 121 • Ako môžu zabrániť počatiu muži? 127 • Zabráni v núdzi počatiu prerušovaná súlož (coitus interruptus)? 129 • Existujú dni, keď sa môžeme milovať bez rizika? 129 • Existuje stopercentne spoľahlivá antikoncepcia? 130 • Na koho sa môžeme obrátiť pri nechcenom tehotenstve? 131 • Čo môžem urobiť, keď moja priateľka otehotnela a budeme mať dieťa? 132 • Aká veľká je moja zodpovednosť, keď moja priateľka otehotnela? 133 • Aké spôsoby prerušenia tehotenstva existujú? 134 • Čo mám robiť, keď som za potrat, ale moja priateľka chce dieťa donosiť? 135 • Čo mám robiť, keď moja priateľka chce ísť na potrat, ale ja dieťa chcem? 136 • Kedy je potrat povolený? 136 • Zvládnem byť otcom? 137

8. KAPITOLA

Nijaké tabu:

Byť iný.....139

Teplý? Lesbička? Čo je to? 139 • Je homosexualita vrodená? 140
• Čo keď som u seba objavil homosexuálne sklony? 141 • Existujú priateľstvá medzi mužmi, ktoré nemajú nič spoločné s homosexualitou? 142 • Sú dievčatá držiace sa za ruky lesbičky? 142
• Čo je to coming-out? 143 • Tak trochu bi - môžu ma priťahovať obe pohlavia? 143

9. KAPITOLA

Horor:

Keď sa zo sexu stane zlý sen.....144

Je pohlavný styk nebezpečný? 144 • Ako sa môžem nakaziť pohlavnou chorobou? 144 • Podľa čoho zistím, že som niečo chytil, a čo s tým môžem robiť? 145 • Aké pohlavné choroby existujú? 146 • Čo presne je aids? 148 • Ako možno dostať aids? 149
• Ako sa ja a moja partnerka môžeme chrániť pred aidsom? 150
• Kde nájdem poradňu pre pacientov s aidsom? Kde si môžem dať urobiť HIV test? 151 • Musím prerušiť kontakty s niekým, kto ochorel na aids? 151 • Čo je to sexuálne zneužitie? 152 • Môžem udať dospelého, ktorý sa so mnou snaží sexuálne zblížiť alebo ma zneužívať? 154 • Mám vari udať vlastného otca? 155 • Môžu byť znásilnení aj chlapci? 156 • Prečo spolu nesmú mať súrodenci sexuálny vzťah? 157

10. KAPITOLA

Temná kapitola:

Obchod so sexom.....158

Čo je to sexizmus? 158 • Možno si kúpiť lásku alebo ju predať? 158
• Čo je to pornografia? 159 • Kto zarába na pornografickom priemysle? 160 • Mala by sa pornografia zakázať? 161 • Trochu sa pozrieť predsa neškodí - alebo som špehúň? 162 • Sex cez telefón - horúca linka? 163 • Sex na internete - čo z toho? 164
• Čo si môžem kúpiť v sexshope? 164 • Čo sú to nevestince? 165
• Čo je to vlastne prostitúcia a ako funguje? 165 • Aký rozdiel je medzi bežnými prostitútkami a callboys? 166 • Prečo sa žena stane prostitútkou? 166 • Kto sú to zákazníci? 168 • Možno mať prvú sexuálnu skúsenosť s prostitútkou? 168 • Čo je to sexuálna turistika? 169

11. KAPITOLA

Poučenie z príbehu:

Čo treba povedať nakoniec171

Ak zistím, že to, čo robím, je správne? 171 • Existujú v sexualite normy a zásady, proti ktorým by sa nemalo konať? 172 • Načo nám je hanba? 173 • Niektorí vravia, že sex je hriech. Je to pravda? 174 • Nestavajú sa kresťanské cirkvi a ich učenie o láske k sexu nepriateľsky? 174 • Čo vraví o láske a sexualite Biblia? 176
• Prečo ľudia vôbec vstupujú do manželstva? 178 • Nie je ne-manželské spolužitie úprimnejšie než manželstvo? 179 • Možno si

navzájom prisahať vernosť až do smrti? 180 • Kam sa môžem obrátiť, keď už neviem ako ďalej? 181

PRÍLOHA

Knižné tipy 182 • Kontakty 182 • Register 184