



Obsah



O knize 5

1. TĚLO A SEXUALITA

Přechod z dětství k dospívání 8

Každý je jiný

Nové emoce 11

Změny nálad • Co jsou iniciační rituály?

Kluci: mužské pohlavní ústrojí 13

Vnitřní pohlavní orgány • Vnější pohlavní orgány

Dívky: ženské pohlavní ústrojí 17

Vnitřní pohlavní orgány • Vnější pohlavní orgány

• Co je ženská obřízka?

Puberta: sexuální vývoj 22

Vztah mozek – hormony • Co se děje u kluků?

• Co se děje u dívek? • Sexuální přitažlivost

Prsa 26

Vývojové fáze • Jak vypadá prso zevnitř? • Různé tvary, různé podprsenky

První menstruace 30

Tvůj přístup k menstruaci • Menstruační cyklus

• Co se každý měsíc děje • Co je premenstruační syndrom (PMS) • Způsoby ochrany, Syndrom toxického šoku (TSS) • Jógové cviky ke zmírnění premenstruačního syndromu

Penis 38

Penis a erekce • Penis a ejakulace • Velikost penisu • Obřízka

Péče o tělo 42

Osobní hygiena • Mýt si vlasy denně?

• Co s pupínky a černými tečkami • Péče o chrup

„Desítka“ 45

Hezký vzhled v dějinách • Současná estetika

• Vlasy... a co máte v rukou • Co je pravdy na „ideálu krásy“

..... 45

2. SEX A DOSPÍVÁNÍ

Co je sexualita? 52

Erotické sny • Erotické fantazie

Sexuální aktivita 57

Autoerotismus • Polibky a doteky • Koitus

Panenství 59

Co panenství znamená? • Co se děje při koitu s panenskou blánou?

Sexuální reakce 60

Fáze sexuální reakce • Koitus a orgasmus: mýty a realita

Sexuální praktiky: orální a anální sex 64

Sexuální orientace 65

Co je homofobie? • Otázky a odpovědi



Sex v jiných kulturách 70

Sex jako rozmnožování 71

Rozmnožování • Antikoncepční metody

Těhotenství 78

Známky těhotenství • Co dělat v případě nechtěného početí • Co je potrat?

Poruchy sexuality 80

Poruchy pohlavní identity • Sexuální dysfunkce

• Parafílie

Sexuální agrese 89

Sexuální obtěžování • Pedofilie • Incest

• Z násilnění • Pornografie

Další praktiky 93

Kybersex • Prostituce



**3. ZDRAVÍ A SEXUALITA**

Nové pocity... a zodpovědnost.....	96
Zdravé návyky.....	98
Fyzická aktivita • Aerobní sporty • Anaerobní sporty • Jiné techniky • Spánek... a pořádný	
Správná výživa.....	103
Co znamená dobře jíst? • Jak se organismus vyživuje? • Základní skupiny potravin • Voda • Minerály • Vitaminy • Vyvážená strava • Středomořská strava • Dobrá snídaně pro dobrý začátek • Poruchy příjmu potravy • Obezita	
Škodlivé návyky.....	117
Drogy	
Tlumivé drogy.....	121
Alkohol • Heroin • Sedativa • Barbituráty • GHB • Rozpouštědla	
Stimulační drogy.....	129
Kofein • Tabák • Amfetamin • Kokain • Stimulační rostliny	
Halucinogenní drogy.....	134
Marihuana • Extáze • Kyselina neboli LSD • Halucinogenní houby • DMT	
SPN: Sexuálně přenosné nemoci.....	140
Kvasinky • Chlamydie • Kondylomy • Kapavka • Žloutenka typu B • Genitální herpes • Veš muňka • Syfilida • AIDS • Trichomoniáza	
Prezervativ.....	148
Pánské kondomy • Dámské kondomy	

4. LÁSKA A DOSPÍVÁNÍ

Význam „lásky“.....	152
Láska v rámci rodiny.....	155
Rodiče a kamarádi • Sourozenská rivalita • Incest, způsob nelásky • Láska vůči sobě • Sebedestruktivní chování	
Láska a přátelství.....	162

Od „pobláznění“ k poprvé.....	166
Někoho jsem sbalil! • První schůzka • Poprvé	
Zamilovanost.....	171
Láska a sexualita.....	173
Milostné utrpení a erotická láska	
Vyzrálá láska.....	176
Zklamání.....	178
Nevěra • Žárlivost • Tváří v tvář rozchodu	
Vyhledky do budoucnosti.....	181
Bydlení s kamarády • Svobodní, spolu nebo svoji	
Láska v jiných časech.....	183
Tři příběhy o zakázané lásce	
Nepostradatelný slovník.....	187

