

# OBSAH

## PUBERTA A TĚLO 4

- POMOC, MŮJ MOZEK! 6
- ZA VŠÍM HLEDEJ HORMONY 8
- A ZASE PUPÍNKY! 10
- ČISTĚ O KŮŽI 12
- HURÁ, CHLOUPKY! 14
- POCENÍ A POT 16
- PRSA PRO TEBE! 18
- SUPER, PODPRSENKA! 20
- Z HOLČIČKY ŽENOU 22
- MENSTRUAČNÍ CYKLUS 24
- VŠE KOLEM MĚSÍČKŮ 26
- VLOŽKY, TAMPONY & SPOL. 28
- NA GYNEKOLOGII 30
- JAK JE TOMU U KLUKŮ 32
- TAKHLE VZNIKNE MIMINKO 34
- TOP FIT 36



## PŘÁTELÉ A RODINA 40

- KAMARÁDKY NAVŽDY = 4EVER 42
- HÁDKY & SMIŘOVAČKY 44
- STRES „ONLINE“ 46
- CO TĚ OVLIVŇUJE 48
- SILNÁ, SILNĚJŠÍ, NEJSILNĚJŠÍ 50
- MÍR, LÁSKA & ŠTĚSTÍ 52





## LÁSKA A POCITY 54

- ZAMILOVANÁ AŽ PO UŠI 56
- KDO KOHO MILUJE? 58
- KDO JSEM? 60
- ŘEKNI AHOJ! 62
- CITY A POCITY 64
- NEBE PLNÉ POLIBKŮ 66



## SEX A INTIMITA 68

- VENUŠE V TOBĚ 70
- VŠUDE TO MRAVENČÍ A ŠIMRÁ 73
- „NE“ ZNAMENÁ „NE“! 74
- SÓLOSEX 76
- ŽE BY ORGASMUS?! 78
- KONDOM 80
- HORMONÁLNÍ ANTIKONCEPCE 82
- OSTATNÍ METODY ANTIKONCEPCE 84
- MINIHRÁTKY, NEBOLI PETTING 88
- SPÁT SPOLU 90

## TO UŽ JE KONEC? 92



NÁRODNÍ KNIHOVNA



1004200626

2/14216



327463T