

OBSAH

I. TĚLO A DUŠE DOSPÍVAJÍ

Kdy začíná puberta?

Puberta – co to vlastně znamená?	12
<i>Proč zrovna já?</i>	
Předčasný start a opožděné zapalování	13

Proměny: cesta těla k ženskosti

<i>Hormony – utajení podněcovatelé</i>	
První signál: prsa se zvětšují	15
<i>Příliš malá, příliš velká?</i>	
Objevuje se ochlupení	16
Také uvnitř se mnohé mění.....	16
<i>Ženský stud</i>	
Růst – poslední „posuny“ vzhůru	17
<i>Co pomáhá při obtížích růstu?</i>	
Mohou se dívky dotýkat přirození?	18

Každý měsíc zvláštní dny

Poprvé – kdy a proč?	19
<i>Závažné počáteční okolnosti</i>	
S jakou pravidelností to pokračuje?	20
<i>V kostce o tajemství cyklu</i>	
Den, kdy se dostaví menstruace.....	21
Správná péče v těch dnech i mezi nimi.....	22
<i>Otázky a odpovědi k menstruaci</i>	
Poněkud nedůtklivá, když nastanou ty dny	24
<i>Shoda okolností</i>	
Proč teď bolí břicho?	25
Jak si v těch dnech trochu ulevit?.....	26
<i>Mustím se během těch dnů šetřit?</i>	

První návštěva u gynekologa

Kdy k němu musíš?	29
Na koho se nejlépe obrátit?	30
Jak se na to připravíš?	30
<i>Ty a tvůj lékař</i>	
Co a jak se vyšetřuje?	31

Krizové pocity a rozladěnost

<i>Každá krize je krokem vpřed</i>	
Velká nebo malá – to je teď otázka.....	32
<i>Na to jsi ještě moc malá! A na to už moc velká!</i>	
Něvim, co to má znamenat... ..	33

Chci vlastně být ženou?	33
<i>Utišitelé pro krizové chvíle</i>	

II. FIT, HEZKÁ, ZDRAVÁ

Citlivá péče od hlavy k patě

Sametová pleť	38
<i>Aktuální tip: studená sprcha v pravý čas</i>	
Vysněný cíl: bezvadná pleť	41
<i>Dobrodiní a hřřchy</i>	
<i>Nemohu je alespoň trochu vymačkat?</i>	
Vlasy, kterými můžeš oslnit	42
<i>Tipy pro nenapravitelné milovnice opalování</i>	
Kolik slunečního svitu prospívá pleti a vlasům?	43
Hezké ruce, upravené nehty	44
<i>Hand styling – cvičení pro hezké ruce</i>	
<i>Co pomáhá proti okusování nehtů?</i>	
Nohy si zaslouží zvláštní pozornost	45
<i>Zpátky k přírodě?</i>	

Chuť k pohybu, radost ze sportování

Sporty, které málo stojí a hodně přinášejí	48
<i>Běhat se musí umět!</i>	
<i>Tipy pro sportovní lenochy</i>	
Domácí gymnastika – pohotový program pro „problémové zóny“?	50
<i>Je to už celulitida?</i>	
Zcela zvláštní cvičení pro ženy	51

Zdravě a správně jíst

Deset pravidel pro lepší stravování	52
<i>Co prospívá a co ne</i>	
Ta věčná chuť na sladké – co za ní vězí?	56
<i>O slovo se hlásť mlsounky</i>	
Příliš hubená, příliš tlustá?	57
<i>Násilné hubnutí – duše volá o pomoc</i>	

Relaxace – zázračná kúra pro tělo a duši

Co to vlastně znamená relaxace?	59
Relaxačním technikám se můžeš naučit	60
Rychlá pomoc zmoženým částem těla	62
<i>Listy a květy pro pevné zdraví</i>	
<i>Když se oči unaví</i>	

Dva špatné návyky: kouření a pití alkoholu

Kouření – zdánlivě elegantní, ale pěkně hloupé	64
<i>Jak přestat kouřit</i>	

Jak správně zacházet s alkoholem.....	65
Drogy – co to je a jak působí	65

III. LÁSKA, SEX, VZÁJEMNÉ VZTAHY

Jak začíná sexualita?

První pocity, první touhy	72
Oblažít sama sebe rozkoší, naučit se orgasmu	73
<i>Správný název</i>	
<i>Otázky a odpovědi k sebeukájení</i>	
Je mazlení s přítelkyní lesbické?	76
<i>Čtyři omyly o lesbické lásce</i>	

Chlapci: jejich tělo, duše, puberta

Tělesná proměna chlapce v muže	77
<i>Hormon, který dělá muže mužem</i>	
<i>Obavy chlapců, zda jsou pro svět dost silní a velcí</i>	
Kdy u chlapce začíná sexualita.....	79
<i>Mužské záležitosti</i>	
Co si chlapci myslí sami o sobě a o dívkách	80

Vztahové záležitosti a první kontakty

Smí dívka udělat první krok?	81
Překonat vnitřní zábrany.....	81
Navázání kontaktu	82
<i>Tipy pro začátečnice</i>	
Vysoké umění zůstat spolu	83
Rozchod – nevyhnutelná bolest	85
<i>Závažné důvody k rozchodu</i>	
<i>Když přítel odešel...</i>	

Poprvé a jak dál

Mám nebo nemám?	87
<i>Jsi už připravena na sexuální lásku?</i>	
Máme si naše „poprvé“ naplánovat?	88
Co se vlastně stane „napoprvé“?	88
<i>Tak to bylo u mne</i>	
Tak je sex krásnější	89
<i>Otázky a odpovědi k sexualitě</i>	

Vhodné prostředky a metody k zabránění početí

Nechut' k ochraně a co za ní vězí	92
<i>Pět omylů o sexu</i>	
Které způsoby ochrany jsou pro dívky obzvláště vhodné	93
Jak se ochranné prostředky správně používají	97
<i>Když už se to přece stalo...</i>	

Těhotná – a co teď?	
První příznaky, že jsem „v tom“	99
První krok: co nejdříve těhotenský test	100
<i>Smíšené pocity</i>	
S někým si promluvit	101
<i>Rozhodování</i>	
Přerušení těhotenství	102
<i>Rozloučení s dělátkem</i>	
<i>Už zase těhotná?</i>	
Narození děťátka.....	104
<i>Porodit dítě a dát ho pryč</i>	

AIDS – důležité rady a fakta	
Nebezpečí jménem AIDS	106
Jak se ženy chrání před AIDS	107
<i>Test na AIDS</i>	
Jsi chráněna před jinými pohlavními nemocemi?.....	108

Násilí – stinná stránka sexuality	
Kde začíná sexuální obtěžování	109
Říci ne je tvé nezadatelné právo	110
Zlé zkušenosti – přinucení k sexu	111
Tabuizované téma: incest	112
<i>Pro svou vlastní ochranu</i>	

IV. RODIČE, SOUROZENCI, PŘÁTELÉ

Rodiče: nasadit správný tón, navázat nový vztah	
Na obou stranách smíšené pocity	116
<i>Dva typy rodičů</i>	
Konflikty a možnost jejich řešení	117
<i>Tvoje práva před osmnáctinami</i>	
Vlastní byt – tvůj vysněný cíl?	119

Rodiče v ringu: rozepře a rozvody	
Zásada přežití pro děti: nenechat se do toho zaplést.....	120
Ošklivý šok, když se rodiče rozcházejí	121
<i>Když je doma všechno vzhůru nohama</i>	
Život s rozvedenými rodiči	122
<i>Dcery vyprávějí o rozvodu</i>	
<i>Tvá práva při rozvodu</i>	
Noví partneri – noví rodiče?.....	123

Sourozenci: přátelé i nepřátelé	
<i>Postavení mezi sourozenci</i>	
Typické konflikty a nová řešení	125
<i>Která je nejlepší?</i>	

Nejlepší přítelkyně – svazek na celý život?

Zcela mimořádný vztah k nejlepší přítelkyni	127
Hádka s nejlepší přítelkyní	128
Co dělat, když je tvá přítelkyně v krizi?	129
<i>Když tvá přítelkyně vyhrožuje sebevraždou</i>	

Rodiče, kteří potřebují pomoc: alkohol v rodině

Pravda o chorobné závislosti	131
Projevy a příznaky	132
<i>První reakce</i>	
Nebezpečné následky pro dcery	131
Co můžeš a co nemůžeš	133

V. POHLED DO BUDOUCNOSTI: ŠKOLA, PENÍZE, POVOLÁNÍ

Učení: velká záliba, velká frustrace

Pořád ještě se dívkám ve škole trochu křivdí?	136
<i>Stará dobrá dívčí škola!</i>	
Správný styk s učiteli a učitelkami	137
<i>Domácí učební centrum</i>	
<i>Co pomáhá při strachu ze zkoušek?</i>	
Cestičky k lepším výkonům	139
<i>Past zvaná „nevím“</i>	
Martina je šplhounka!	140
<i>Co takhle do internátu?</i>	
Změna školy – tam to snad půjde líp	141

Povolání a budoucnost: přání, sny, cesty

Nepospíchat s rozhodováním	143
<i>Pozor! Zoo-efekt!</i>	
Čím chei jednou být	144
<i>Žádný strach před počítači</i>	
<i>„Ženská povolání“ – slepá ulička?</i>	
Láska a kariéra – oboje jde dohromady!	146
<i>Třífázový model</i>	
<i>Peníze jsou tu i pro ženy!</i>	
Ženy nahoře – jaké jsou a jak se jimi staly	147
<i>Vlastní konto</i>	
<i>Mocenské pocity</i>	

Kde můžeš hledat pomoc