

OBSAH

Mládí, ženskost, hledání... sebe samé	11
Fakta a pocity	15
Deset nejožehavějších otázek na téma puberta	15
1. Puberta – co to vlastně přesně znamená?	15
2. Proč je náhle všechno tak jiné?	17
3. Proč mi jsou rodiče najednou tak často na obtíž?	18
4. Co se děje během menstruačního cyklu?	19
5. Co je u chlapců jiné?	20
6. Jsou ženy při menstruaci náladové a popudlivé?	20
7. Jak probíhá těhotenství?	21
8. Jak se správně používá kondom?	22
9. Proč se mnohdy cítím tak hrozně?	23
10. Kdy je potřeba navštívit gynekologa?	24
Sedm nejpalcivějších otázek na téma láska	25
1. Co je láska?	25
2. Znamená láska pro chlapce totéž co pro dívky?	27
3. Jak ho můžu co nejlépe zaujmout?	28
4. Jsem tak přílišně žárlivá – co s tím?	30
5. Sex bez lásky – existuje to vůbec?	31
6. Proč právě on?	32
7. Proč je s láskou tolik trápení?	33

Abeceda sexuality	35
AIDS	35
Anabolika	36
Anální styk	36
Anorexie mentální	37
Antikoncepce	37
Bisexuálové	38
Dědičnost	38
Děloha (uterus)	38
Deviace sexuální (úchylky, perverze, aberace)	38
Ejakulace (výron semene)	39
Embryo (zárodek) a fetus (plod)	39
Erekce	39
Erotogenní zóny	40
Exhibicionismus	40
Feminismus	41
Fetišismus	41
Frigidita	42
Gender role	42
Harassment (sexuální obtěžování)	42
Homosexualita	42
Chromozomy	43
Impotence sexuální	43
Incest	43
Kastrace	43
Kondom (prezervativ)	43
Láska	44
Lesbismus	44
Linky důvěry	44
Manželství	44
Masturbace (onanie, sebeukájení)	45
Menarche	45
Menstruace (menses, perioda, měsíčky)	45
Mužský šovinismus	46
Necking	46
Obřízka	46
Očkování	46
Oplodnění vajíčka a vývoj plodu	47
Orgasmus	47
Ovulace	48
Panenská blána	48

Pederastie	49
Penis (pyj, pohlavní úd, mužské přirození, falus)	49
Petting	49
Pohlavní hormony	50
Pohlavní choroby	50
Pohlavní orgány (genitálie)	50
Pohlavní styk (soulož, koitus)	51
Pohlavní zneužití dětí	52
Pochva (vagina)	52
Poluce (samovolný výron spermatu, vlhké sny)	52
Pornografie	53
Porod	53
Poštěváček (klitoris)	54
Potence	54
Potrat (interrupce)	54
Promiskuita	55
Prostituce (komerční sex)	55
Prsy, ňadra	55
První pohlavní styk (koitální debut)	56
Puberta, pohlavní zralost	56
Rande	57
Sex appeal (čti sexepíl)	57
Sex bezpečný	57
Sex na internetu	57
Sex orální (francouzská láska)	58
Sex po telefonu	58
Sex počítačový	58
Sex skupinový	58
Sex tantrický	59
Sexismus	59
Sexuální poruchy	59
Sexuální revoluce	59
Sperma (ejekulát, semeno)	59
Spermie	60
Sprosté řečičky	60
Syndrom alkoholového poklesu	60
Šikana	60
Těhotenství (jiný stav, gravidita)	61
Těhotenství mimoděložní	61
Technizace sexu	62
Testosteron	62

Vaječníky	62
Varlata	62
Vulva (zevní ženské pohlavní ústrojí, lůno)	64
Výtok z pochvy	64
Znásilnění	64
Žalud, předkožka	64
Žárliivost partnerská	64
Rozhovory	65
Co se chtějí dívky dozvědět od chlapců	65
Co si myslíte o tom, když vás některá dívka sama „balí“?	65
Proč se pošklebujete, když začneme mluvit o lásce a sexu?	65
Jak moc vám vlastně vadí naše fyzické nedostatky, jako například menší poprsí, větší zadek nebo pihy?	66
Oddělují chlapci skutečně od sebe sex a lásku?	66
Proč máte v oblíbě sprosté výrazy?	66
Proč je tak snadné vás „získat“?	67
Proč se kluci k sobě navzájem chovají tak drsně?	67
Můžete s námi kamarádit a při tom nemyslet na sex?	67
Proč klukům připadá tak těžké mluvit o svých citech?	68
Proč kluci tak neradi dávají dárky?	68
O čem si chlapci povídají se svým nejlepším přítelem?	68
Jaký typ dívek vás odrazuje?	69
Věří chlapci na velkou lásku?	69
40 nejpálčivějších otázek na téma sexu	71
Malý lexikon ochranných prostředků	85
Přirozená ochrana	85
Přerušovaná soulož	85
Kondom (prezervativ)	86
Antikoncepční minipilulky	86
Antikoncepční pilulky	86
Hormonální antikoncepční injekce	87
Nitroděložní (intrauterinní) tělísko (IUD, spirála)	87
Pesar (diafragma)	87
Ženský kondom (femidom)	87
Spermicidy	88
Postkoitální kontracepce	88
Sterilizace	88

Rozdíly mezi ženami a muži	89
Sebeobrana dívek proti každodennímu násilí	98
Jak lépe vnímat své tělo	100
Je tvůj přítel ten pravý pro život?	101
Fitness	102
Akné	102
Alergie	102
Bodystyling (také kalanetika a další cvičení)	102
Boom přístrojů	103
Celulitida	103
Dýchání	103
Hezké ruce	103
Imunitní systém	104
Jogurt	104
Kondice	104
Kosmetický salon	105
Krásné vlasy	105
Kyslík	105
Opalování	105
Pára a sauna	105
Péče o pleť po sportování	106
Pleť	106
Pot	106
Potravinové doplňky	107
Proti únavě	107
Příroda de luxe	107
Relaxace	108
Smích	108
Spánek	108
Sportovní výstroj	109
Stres	109
Svaly	109
Tanec	110
Trénink mozku	110
Uvolnění	110
Voda	110
Vodní aerobik (akvaerobik)	111
Vůně a pachy	111
Vyprazdňování	111
Výživa	112

20 rad, jak se ubránit splínu	114
Čtyři nemožné předsudky vůči chlapcům	118
Jaké dívky chlapci nemají rádi	119
Chlapci, dívky a sex	120
Erotika v Evropě	121
Čísla kolem sexu v České republice	123
Deset důvodů, proč dívky milují chlapce	125
Kdy a čím jdou chlapci dívkám na nervy	126
Co říkají chlapci o dívkách	127
Testy	129
Test 1 – Jsi dobrou přítelkyní?	129
Test 2 – Žárlivost	131
Test 3 – Tvá osobnost a způsob jednání s kluky	136
Test 4 – Jsi na lásku dostatečně připravena?	140
Dobrý start	145
Na závěr	147
Kontakty, které by ti mohly pomoci	149
Linky důvěry a bezpečí	149
Pomoc pro ohrožené AIDS	151