

OBSAH

SEZNAM ILUSTRACÍ	9
PŘEDMLUVA – MUDr. CYNTHIA W. COOKEOVÁ	11
ÚVOD: Proč jsem napsala tuto knihu	12
1. PUBERTA	33
<i>Pohlavní orgány</i>	35
<i>Pohlavní styk</i>	39
<i>Jak se dělají děti</i>	40
<i>Menstruace</i>	43
<i>Všechno, co jste kdy chtěli vědět...</i>	46
<i>Jak používat tuto knihu</i>	47
2. ZMĚNY VELIKOSTI A TVARŮ	48
<i>Zrychlený růst</i>	48
<i>Změna tvarů</i>	50
<i>Měj ráda své tvary</i>	51
3. OCHLUPENÍ NA TĚLE, POCENÍ A UHRY	54
<i>Ochlupení ohanbí</i>	54
<i>Pět stadií růstu ochlupení ohanbí</i>	56
<i>Barva a množství chlupů na ohanbí</i>	57
<i>Proč je ohanbí ochlupené</i>	57
<i>Pocity z ochlupení ohanbí</i>	57
<i>Chlupy v podpaží</i>	59
<i>Ochlupení na jiných místech těla</i>	59
<i>Vyholování</i>	59
<i>Pocení a tělesný pach</i>	62
<i>Deodoranty a antiperspiranty</i>	63
<i>Uhry, akné a jiné změny na pokožce</i>	64
<i>Pajizévky</i>	68

4. TVOJE PRSA	69
<i>Prsa v dětství</i>	70
<i>Prsa uvnitř</i>	71
<i>Vývoj prsou</i>	72
<i>Vývoj prsou a tvoje první menstruace</i>	75
<i>Pocity z vývoje prsou</i>	75
<i>Podprsenky</i>	79
<i>Kupování podprsenky</i>	81
<i>Velikost prsou</i>	83
<i>Samovyšetření prsou</i>	85
5. ZMĚNY NA RODIDLECH	90
<i>Hrbolek stydký</i>	93
<i>Vnější stydké pysky</i>	93
<i>Vnitřní stydké pysky</i>	94
<i>Pošťeváček</i>	96
<i>Masturbace</i>	96
<i>Močový otvor</i>	98
<i>Poševní otvor</i>	99
<i>Panenská blána</i>	100
<i>Konečník</i>	102
6. ZMĚNY NA ROZMNOŽOVACÍCH ORGÁNECH	104
<i>Rozmnožovací orgány</i>	104
<i>Pochva</i>	106
<i>Děložní hrdlo</i>	108
<i>Vaječníky</i>	109
<i>Vejcovody</i>	113
<i>Děloha</i>	114
<i>Děložní výstelka</i>	116
<i>Menstruační cyklus a přechod</i>	117
<i>Hermafroditi</i>	118

7. ZÁZRAK JEDNOU ZA MĚSÍC: MENSTRUAČNÍ CYKLUS	121
<i>Menstruační cyklus</i>	122
<i>Trvání a objem krvácení</i>	124
<i>Čtyři fáze</i>	125
<i>Změny hlenu děložního hrdla</i>	130
<i>Menstruace – kdy?</i>	131
<i>Tvoje první měsíčky</i>	137
<i>Hygienické vložky a tampony</i>	139
<i>Nevadí, když...?</i>	146
<i>Výplachy</i>	146
<i>Křeče</i>	148
<i>Menstruační změny</i>	151
<i>Premenstruační syndrom</i>	152
<i>Vynechání měsíčků</i>	153
<i>Jiné nepravidelnosti menstruace</i>	154
<i>Vedení záznamu o menstruačním cyklu</i>	155
8. PUBERTA U CHLAPCŮ	157
<i>Obřízka</i>	159
<i>Penis a šourek</i>	160
<i>Pět stadií pohlavního vývoje</i>	160
<i>Ochlupení na ohanbí a jiných místech těla</i>	163
<i>Změna tvarů a velikosti</i>	163
<i>Změny na pokožce</i>	164
<i>Hrud'</i>	164
<i>Hlas</i>	164
<i>Erekce</i>	165
<i>Sperma a ejakulace</i>	166
9. POHLAVNÍ STYK, TĚHOTENSTVÍ A POROD, ANTIKONCEPCE	169
<i>Pohlavní styk</i>	170
<i>Těhotenství a porod</i>	173
<i>Antikoncepce</i>	184

<i>Antikoncepční metody</i>	185
<i>Účinnost</i>	188
<i>Bezpečnost</i>	189
<i>Volba správné metody</i>	189
10. SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ NEMOCI, AIDS A JINÉ ZÁLEŽITOSTI TÝKAJÍCÍ SE SEXUÁLNÍHO ZDRAVÍ	195
<i>Sexuálně přenosné nemoci</i>	196
<i>Symptomy</i>	196
<i>Druhy pohlavních nemocí</i>	197
<i>AIDS</i>	203
<i>Jak se přenáší AIDS?</i>	204
<i>Ohrožení, nakažení a nemoc</i>	206
<i>Důležitá fakta o AIDS</i>	207
<i>Jiné záležitosti týkající se sexuálního zdraví</i>	215
<i>Sexuální zločiny</i>	219
<i>Lehčím tónem</i>	223
11. ROMANTICKÉ CITY A SEXUÁLNÍ VZRUŠENÍ	225
<i>„Jen kamarádi“</i>	227
<i>Zamilovanost</i>	229
<i>Rande</i>	231
<i>Homosexuální city</i>	235
<i>Rozhodování ve věci romantických a sexuálních citů</i>	238
<i>Sexualita: pocit studu/pocit viny</i>	247
<i>Několik slov na závěr</i>	251
REJSTŘÍK	252