

OBSAH



KAPITOLA 1

Tvoji nejbližší:

ty, tvoje rodina a přátelé 13

Kdy vlastně začíná puberta? 13 ● Podle čeho poznám, že jsem v pubertě? 14 ● Je normální, že jsou mé pocity tak rozdílné a zmatené? 15 ● Jsem sobec, když se často zaobírám sama sebou? 16 ● Jak se ze mě stane osobnost? 17 ● Jak mám dosáhnout toho, aby mě rodiče brali vážně? 18 ● Musím se svým rodičům se vším svěřovat? 19 ● Proč někteří říkají, že jsem náladová potvora? 20 ● Jak často smím chodit na diskotéky? Kdy a na jak dlouho můžu večer ven? 21 ● Co mám dělat, když už se mi nechce chodit do školy? 24 ● Kdy se mohu odstěhovat z domova? 25 ● Otec má přítelkyni – jak to dopadne s naší rodinou? 26 ● Moji rodiče se chtějí rozejít – co teď? 27 ● Rodiče jsou rozvedení – a co teď? 28 ● Kam a ke komu půjdu po rozvodu? 29



KAPITOLA 2

Toto není knížka se sedmi pečetěmi:

ty a tvoje tělo 31

Malý rozdíl – jak to, že existují dívky a chlapci? 31 ● Jak moc se odlišují chlapci od dívek? 31 ● Jak vypadají chlapecké a dívčí pohlavní orgány? 32 ● Musím se za své tělo stydět? 33 ● Jak je to vlastně s hormony? 34 ● Jak funguje vagina? 35 ● Co se děje se ženou při menstruaci? 36 ● Jak to, že mi najednou rostou prsa? ● 38 Kdy přicházejí první měsíčky? 39 ● Proč se často cítím před menstruací mizerně? 40 ● Kdy mohu otěhotnět? 41 ● Jak funguje penis? 41 ● Co je to ejakulace? 42 ● Jsem perverzní, když se uspokojuji sama? 43 ● Co se děje u ženského lékaře? 44



KAPITOLA 3

Tělo & duše:

od kultu těla k tělesné kultuře. 47

Jak dosáhnu toho, abych byla vždy „cool“? 47 ● Kolik péče a hygieny musím věnovat svému tělu? 48 ● Co mám dělat s pupínky? 50 ● Značkové oblečení nebo sekáč? 51 ● Žádný sport – anebo si raději sport užít? 52 ● Je kouření erotické? 52



KAPITOLA 4

Malá ochutnávka:

první kontakt s opačným pohlavím. 54

Kdy jsem zralá pro vztah s chlapcem? 54 ● Jak působím na kluky? 55 ● Nejsem náhodou zaostalá? 56 ● Jak na sebe chlapce upozorním? 56 ● Jak poznám, že to kluk myslí vážně? 58 ● Proč kluci v partě reagují často tak divně? 59 ● Podle čeho poznám, že jsem se zamilovala? 60 ● Existuje láska na první pohled? 61 ● Je rozdíl mezi zamilovaností a láskou? 61 ● Je třeba k líbání ovládat nějaké techniky? 62 ● Jak se sbírají sexuální zkušenosti, o kterých všichni mluví? 63 ● Je možné se naučit lásce stejně jako třeba angličtině? 64 ● Je vůbec nutné s někým žít? 65 ● Je možné, že nejsem hodna lásky a jsem tak navždy odsouzená zůstat sama? 66 ● Může být láska hřích? 67



KAPITOLA 5

A je to tady:

chodíme spolu. 69

Co to znamená, chodit s někým? 69 ● Jak poznám, jestli to můj přítel se mnou myslí upřímně? 70 ● Na co je třeba si v partnerství dávat pozor? 71 ● Proč je můj přítel občas tak nesnesitelně „cool“? 73 ● Má můj přítel právo mě vychovávat – a obráceně? 73 ● Kolik hádek unese láska? 75 ● Kolik seberealizace unese láska? 76 ● Co si počít s erotickými pocity vůči partnerovi? 77

● Jak je to s přátelstvím a sexem? Jak daleko mohu zajít? 78 ● Kdy
 jsem zralá na první sex? 79 ● Bolí to „poprvé“ moc? 80 ● Odkdy
 smím zůstat u svého přítele přes noc? 81 ● Moji rodiče si nepřejí,
 abych se svým přítelem spala. Mají právo mi do toho mluvit? 81
 ● Odkdy můžeme s přítelem společně bydlet? 82 ● Může se stát
 mým přítelem kluk, který už spal se spoustou dívek? 82 ● Jak
 moc otevřený může být vztah dvou lidí? 84 ● Je povolena občas-
 ná nevěra? 84 ● Proč tak strašně žárlím? 85 ● Co mohu proti
 žárlivosti dělat? 86 ● Co dělat při trápení kvůli lásce? 87 ● Mo-
 hu přátelství kdykoliv ukončit? 89 ● Jak mu mám čestně povědět,
 že se s ním chci rozejít? 90 ● Rozešel se se mnou – jak to mám
 přežít? 91 ● Stále ho miluji. Jak bych ho mohla dostat zpět? 92



KAPITOLA 6

K věci:

sex, erotika, spíme spolu 93

Co je to erotika? 93 ● Co jsou to erotogenní zóny? 94 ● Existu-
 je stupnice něžností? 94 ● Jedná se o pud, anebo to lze ovládat? 95
 ● Existuje sex bez lásky? 96 ● Existuje sex bez pohlavního sty-
 ku? 96 ● Existuje láska bez sexu? 97 ● Musím mít sex? 98 ● Za-
 vazují se k něčemu tím, že se vyspím s chlapcem? 98 ● Jak mám
 mluvit o sexu, aniž bych používala neslušná slova? 99 ● Co se děje
 při defloraci? 100 ● Co cítí žena při milování? 102 ● Co cítí při

milování muž? 103 ● Co je to orgasmus? 104 ● Jaké jsou způsoby milování? 106 ● Cunnilingus? Felace? Co je zase tohle? 107 ● Co je to perverze? 108 ● Může se člověk stát závislým na sexu? 111



KAPITOLA 7

Stručná informace:

těhotenství, antikoncepce a potrat 113

Jak dochází k početí? 113 ● Jak roste dítě v matčině břiše? 114 ● Odkdy je embryo považováno za člověka? 116 ● Jakými způsoby mohou ženy zabránit početí? 117 ● Jak mohou zamezit početí muži? 123 ● Zabrání přerušovaná soulož (coitus interruptus) početí? 125 ● Existují dny, kdy se můžeme milovat bez rizika? 126 ● Existuje stoprocentně spolehlivá antikoncepce? 126 ● Jak poznám, že jsem těhotná? 127 ● Těhotná – a co teď? 129 ● Co mám dělat, když můj přítel dítě nechce? 130 ● Co mám dělat, když dítě nechci? 131 ● Jaké existují způsoby přerušování těhotenství? 132 ● Kdy je provedení potratu povoleno? 133 ● Zvládnou sama přivést na svět a vychovat nemanželské dítě? 134



KAPITOLA 8

Žádné tabu:

být jiná 135

Teplý? Lesbická? Co je to? 135 ● Je homosexualita vrozená? 136
● Co když jsem u sebe objevila homosexuální sklony? 137 ● Tak trochu „bi“ – je možné, že mě přitahují obě pohlaví? 138 ● Co je to „coming-out“? 139 ● Existují přátelství mezi ženami, která nemají nic společného s homosexualitou? 139 ● Dívky se drží za ruce – jsou lesbické? 139



KAPITOLA 9

Horor:

když se ze sexu stane zlý sen 141

Je pohlavní styk nebezpečný? 141 ● Jak se můžu nakazit pohlavní nemocí? 142 ● Podle čeho poznám, že jsem „něco chytla“, a co tím můžu dělat? 142 ● Jaké existují pohlavní nemoci? 143 ● Co přesně je AIDS? 144 ● Jak je možné dostat AIDS? 145 ● Jak se já a můj partner můžeme před AIDS chránit? 146 ● Kde najdu AIDS poradnu? Kde si můžu nechat udělat HIV test? 147 ● Musím přerušit kontakty s někým, kdo onemocněl AIDS? 148 ● Co je to sexuální zneužití? 148 ● Mohu ohlásit dospělého, který se mi snaží sexuálně přiblížit nebo mě zneužívá? 150 ● Mám ohlásit vlastního otce? 151 ● Mohou být znásilněni i chlapci? 152 ● Proč nesmějí mít sourozenci spolu sexuální vztah? 152



KAPITOLA 10

Temná kapitola:

obchod se sexem 153

Co je to sexismus? 153 ● Je možné si lásku koupit anebo ji prodat? 153 ● Co je to pornografie? 154 ● Kdo vydělává na pornografickém průmyslu? 155 ● Měla by se pornografie zakázat? 156 ● Copak jsou všichni kluci šmíráci, že pořád koukají? 157 ● Sex po telefonu – horká linka? 158 ● Sex na internetu – co z toho? 158 ● Co si můžu koupit v sexshopu? 159 ● Co jsou to nevěstince? 159 ● Co je to vlastně prostituce a jak funguje? 160 ● Jaký rozdíl je mezi běžnými prostitutky a callboys? 161 ● Proč se žena stane prostitutkou? 162 ● Kdo to jsou zákazníci? 163 ● Měla bych mít první sexuální zkušenost se starším mužem, který má peníze? 163 ● Co je to sexuální turistika? 164



KAPITOLA 11

Poučení z příběhu:

co musí být řečeno nakonec 166

Kdo tedy určuje, co je v pořádku a co ne, když ne já? 166 ● Jak zjistím, že to, co dělám, je správné? 167 ● Existují v sexualitě normy a zásady, proti kterým by se nemělo jednat? 168 ● K čemu potřebujeme stud? 168 ● Někteří říkají, že sex je hřích. Je to pravda? 169 ● Nestaví se křesťanské církve a jejich učení o lásce vůči sexu nepřátelsky? 170 ● Co říká o lásce a sexualitě bible? 172 ● Proč lidé vůbec vstupují do manželství? 174 ● Není

nemanželské soužití upřímnější než manželství? 174 ● Je možné si navzájem přísahat věrnost až do smrti? 176 ● Kam se můžu obrátit, když už nevím, jak dál? 177

PŘÍLOHA

Kontakty 179 ● Rejstřík 187 ● Menstruační kalendář 198