

Obsah

Úvod:

Banán + Kondom + Stud
= Sexuální výchova

VZTAHY + SEX

10

Proč je randění tak obtížné?	15
Proč je tak těžké budovat vztah?	16
Jaký je můj jazyk lásky?	18
Co je to „typ citové vazby“?	21
Proč se vztah stává toxickým či tyranským?	24
Jak se zorientovat v rozchodech?	24
Co je to sex?	38
Jak vypadají „normální“ genitálie?	44
Co je to poštváček neboli klitoris?	52
V čem spočívá „dobrý sex“?	60
Jak funguje sexuální touha a jak se vyhnout jejímu vyhasnutí?	64
Proč netoužím po sexu?	69
Má sex bolet?	73
Jakou mám používat antikoncepci?	80
Může se sexuální orientace během života měnit?	90
Jak dát správně najevo souhlas?	98



ZDRAVÍ A ŽIVOTNÍ POHODA

104

Týká se problematika duševního zdraví v nějaké fázi života každého z nás?	108
Jak si zachovat duševní zdraví?	112
Co je to sebepéče?	122
Jak lépe zvládat stres?	126
Jak se vyrovnat se zármutkem?	134
Proč se mi nedaří nalézt štěstí?	139
Jak o sebe lépe dbát?	145
Menstruuju normálně?	151
Co tato konkrétní bolest znamená?	160
Jak se připravit na vyšetření děložního čípku?	164
Jak si svépomocí vyšetřit prsa nebo varlata	168

VLASTNÍ IDENTITA + SPOLEČNOST

171

Kdo jsem?	176
Co je to ego?	183
Co je to neurodiverzita?	189
Proč se těla tak ostře kritizují?	194
Zásady bezpečného chování na internetu	202
Co se vyplatí vědět o sebeobraně?	207
Jak myslet kriticky?	212

Závěr:

Má životní ponaučení	216
Zdroje a doporučená literatura	220
Slovníček pojmů	222
Poděkování	223

