

# Obsah

<b>Předmluva</b>	9
<b>Puberta a pohlavní orgány</b>	11
Puberta	11
Ženské pohlavní orgány	15
Mužské pohlavní orgány	19
<b>Měsíčky (menstruace)</b>	23
Co se děje při menstruaci?	23
Co znamená první menstruace (menarche) a jak by se na ni měla mladá dívka připravit?	26
Jak prožívá mladá dívka menstruaci	31
Očekávání	32
Obavy a strachy	33
Obtíže a bolesti při menstruaci	34
Hygiena při menstruaci	39
Intimní hygiena	39
Vložky, nebo tampony?	39
Vložky	42
Tampony	45
Smí se během menstruace sportovat, plavat, tančit?	51
<b>Láska a sex</b>	54
Jaký význam má láska a sex pro člověka?	54
Pohlavní pud a jeho uspokojování	61
U chlapců	61
U děvčat	63
Strach z gynekologa a pět typů dívek	66
Orální a anální styk	76
Sebeukájení (masturbace)	79
Co je heterosexuální? - Co je homosexuální?	82
<b>Výtok</b>	85

Pohlavně přenosné nemoci	88
Čím se lze nakazit: mikroorganismy způsobující zánět, chlamydie, trichomoniázy, kvasinky a plísně	90
Jak se lze nakazit	93
Jaké pohlavní nemoci známe?	95
Kapavka (gonorea)	96
Syfilis (příjice, lues)	97
AIDS	100
<b>Antikoncepce</b>	104
Jaký význam má antikoncepce?	104
Jakým požadavkům na bezpečnost a neškodnost musí antikoncepce vyhovovat?	107
Hormonální antikoncepce	110
Tablety	110
Injekce	120
Minitabletky	122
Tablety po styku	123
Nitroděložní tělíčko („spirála“)	125
Bariérové metody	128
Poševní krémy a čípky	129
Diafragma (poševní pesar)	130
Kondom	131
„Přirozené metody“	134
V čem spočívají „přirozené metody“?	134
Metoda měření bazální teploty	137
Symptotermální metoda	140
Tablety pro muže	141
<b>Těhotenství</b>	143
Vývoj těhotenství	143
Jak se mění tělo ženy během těhotenství	148
Krevní skupiny a Rh-faktor	149
Plánování a určení pohlaví	153
Typické obtíže a nemoci během těhotenství	155
Nevolnost a zvracení v raném těhotenství	155
Pozdní gestóza (preeklampsie a eklampsie)	156
Znetvoření po nákaze zarděnkami	158

Osobní hygiena a očkování	160
Preventivní prohlídky	161
<b>Předčasný porod - potrat - porod mrtvého dítěte</b>	<b>163</b>
<b>Umělé přerušování těhotenství - potrat</b>	<b>166</b>
Co je třeba před přerušováním těhotenství uvážit	166
Proč se nyní přerušování těhotenství řídí jen časovým omezením?	169
Jak se provádí přerušování těhotenství?	172
<b>Závěrečná úvaha</b>	<b>174</b>