

OBSAH

UČ SE ROZUMĚT SVÉMU TĚLU 10

- Změna v ženu 10
- Dívka v pubertě 12
- Ženské pohlavní orgány 14
- Menstruační cyklus 16
- Menstruace 18
- Změna v muže 20
- Chlapec v pubertě 22
- Mužské pohlavní orgány 24
- Senzualita tvého těla 26

VZTAHY A CITY 29

- Měníci se pocity 30
- Ty a tvoji přátelé 32
- Tvůj život mezi lidmi 34
- Pohled na ostatní 36
- Vznik vztahu 38
- Tvoje sexuální orientace 40
- Citová rozhodnutí 42

CO SE DĚJE PŘI SEXU 45

- Pohlavní styk 46
- Poprvé 48
- Požitek ze sexu 50
- Řešení potíží 52

ANTIKONCEPCE 53

- Jaký druh zvolit? 54
- Typy antikoncepce 56
- Hormonální metody 58
- Kondomy 60
- Bariérové metody 63
- Ostatní metody 66

TĚHOTENSTVÍ A RODIČOVSTVÍ 69

- Jak začíná těhotenství 70
- Porod 72
- Plánování rodičovství 74

SEXUÁLNÍ CHOVÁNÍ A ZDRAVÍ 77

- Péče o tělo 78
- Nemoci přenosné pohlavním stykem 80
- HIV/AIDS 84

PROBLÉMOVÉ OBLASTI 87

- Sex a zákon 88

UŽITEČNÉ ADRESY 91

REJSTŘÍK 93