

# OBSAH

1. KAPITOLA **Vítej v pubertě!** 6
2. KAPITOLA **Co je to puberta a kdy přichází?** 10
3. KAPITOLA **Změny na všech frontách** 20
4. KAPITOLA **Poznej své tělo** 32
5. KAPITOLA **Holky se taky mění** 54
6. KAPITOLA **O svém těle rozhoduješ sám!** 58
7. KAPITOLA **Začínáš si uvědomovat svou sexualitu** 60
8. KAPITOLA **O své tělo se musíš starat!** 68
9. KAPITOLA **Je to tvé tělo... proč bys ho srovnával s těly jiných?** 78
10. KAPITOLA **Začínáš myslet jako mladý muž** 80
11. KAPITOLA **Pomoc neznamená slabost** 100
12. KAPITOLA **Rozvíjej svou emoční inteligenci!** 104
13. KAPITOLA **Jak na dívky** 112
14. KAPITOLA **Bojovat, utéct... nebo třetí možnost?** 118
- Důležité kontakty, které můžeš v případě potřeby použít 125
- Slovníček 126