Obsah

Poděkování 6

Pár slov od Jennifer 7

Začínáme! 11

1. **Změny v pubertě – Co můžeš vidět** 13

2. **Změny v pubertě – Co vidět nemůžeš** 28

3. **Menstruace** 37

4. **Vložka nebo tampon?** 47

5. **Poprvé u gynekologa** 64

6. **Je to normální?** 69

7. **Potíže při menstruaci a jak na ně** 82

8. **Co když...?** 93

9. **Co by ti rodiče možná rádi řekli** 106

O autorkách 127