

Jde o tohle:

Procitání

9

Úvod

Já

11

Co se to se mnou v pubertě děje?
Proč je najednou všechno úplně jiné?
Nálada dneska taková a zítra onaká?
Kdo vlastně jsem?
Jakou hodnotu mám jako žena?
Co když se ve svém těle necítím dobře?
Co mám dělat, když myslím, že už nemůžu dál?
Jak poznám, že problémy mají i ostatní?
Co ze mne bude?

Ostatní

28

Copak mým rodičům přeskočilo?
Proč se chtějí rodiče rozejít?
Proč nemají rodiče rádi mé kamarády?
Proč mi najednou připadá moje matka trapná?
Jak důležitá je dobrá kamarádka?
Proč mě všichni komandují?

Čistě žensky

41

Jak to, že přestanu být najednou dítě?
Jak poznám, že jsem již v pubertě?
Kdy se objeví první krvácení?
Co znamená první perioda?
Mám brát hormony, když to trvá moc dlouho?
Měsíčky – pravidelná záležitost?
Mohu poznat, kdy se uvolnilo vajíčko?
Musím počítat s bolestmi a nevolnostmi?
Jsou ženy během menstruace opravdu náladové
a nevypočitatelné?
Budou mít moje prsa správný tvar?
Co je u chlapců jinak?

Láska

59

Co je to vlastně láska?
Proč právě on?
Jak překonám, že mě opustil?
Má jinou – jak se vypořádám s žárlivostí?
Jak ho nohu na sebe upozornit?
Jak se s ním mám rozejít, abych mu neublížila?
Znamená láska pro chlapce totéž co pro dívky?
Existuje láska bez sexu?

Sex

74

Je sedmé nebe to správné místo pro sex?
Kdy spolu můžeme spát?
Co se stane při prvním milování?
Co se prožívá při orgasmu?
Opravdu ho to se mnou baví?
Nepoužívám ráda některá slova,
jsem proto staromódní?
Sex mě nebaví, jsem nenormální?
Smějí se dívky samy ukájet?
Mohu dávat přednost dívkám?
Které ochranné prostředky jsou
vhodné pro mladé dívky?
Jak se správně používá kondom?
Jak fungují antikoncepční pilulky?
Jaké jsou další ochranné prostředky?
Proč neexistují lepší metody?
Jak poznám, že jsem těhotná?
Co se odehrává při těhotenství?
Jsem těhotná – a co teď?
Mám se kvůli AIDS zříci sexu?
Mám od něj chtít test na AIDS?
Jak se ochráním před pohlavními nemocemi?
Byla jsem zneužita, kde najdu pomoc?

Cestou

118

Proč mě najednou přestala bavit škola?
Proč mě škola vždycky tak unaví?
Nemám prostě odejít ze školy?

Jak získám vyšší kapesné?
Smím přijmout zaměstnání?
Jak se mohu v něčem smysluplném angažovat?

Bud' fit

131

Mohu si stravou zlepšit pleť a vlasy?
Co mohu dělat proti akné?
Proč mám takový odpor k jídlu?
Nejsem moc tlustá?
Musím se při menstruaci častěji mýt?
Jaká je nejlepší ochrana při menstruaci?
Jak dosáhnu toho, abych měla hezčí zuby?
Musí lidé skutečně spát osm hodin?
Jak se mohu vyhnout drogám?
Jaký sport si mám vybrat?
Skutečně se už nemáme slunit?
Kdy musím jít k ženskému lékaři?

Po procitnutí

156

Závěr

Dál

158

Kde najdu pomoc, když si sama nevím rady?