

Obsah

Predslov	7
Ako chlapci dospievajú	11
Ako prebieha puberta?	14
Keď telo zmužnie	18
Svaly	20
Každý chlapec sa vyvíja vlastným tempom	23
Hlas	25
Vlasy	27
Pohlavné orgány	30
Vlastnoručne spôsobené príjemné pocity	32
Tvoje právo na vlastnú intímnu zónu	33
Výška a váha	34
Mozog	36
Každý chlapec je iný	38
Dozrievaš aj duševne	41
Pocity	43

Dievčatá	46
Zodpovednosť	48
Sny o budúcnosti	50
Ako sa majú chlapci o seba starať	52
Starostlivosť o telo	53
Ako si umývať telo	54
Tvár vyžaduje osobitnú starostlivosť	56
Aj penis treba udržiavať v čistote	58
Vlasy sú aj na hlave	59
Stravovanie	60
Zabráň poruche príjmu potravy	63
Alkohol, drogy a spol.	64
Šport	66
Relaxácia	68
Ako je to s dievčatami	71
Starosti a radosti dievčat	72
Priateľstvo a láska	73
Konflikty v puberte	75
Na záver	79