

Obsah

Poděkování	9
Autoři	11
Předmluva	12
→ <i>QR Pedagožka – Vztahová gramotnost</i>	13
1. Na počátku všeho je láska	15
1.1 Co je láska?	17
Pohled na lásku prostřednictvím umění: literatury, hudby a výtvarného umění Biologický pohled na lásku: chemie a evoluce Neurologický pohled na lásku: co se děje v mozku Psychologický pohled na lásku: emoce, vazby, vývoj Filozofický pohled na lásku: smysl, etika, vztah k bytí Náboženský pohled: víra staví lásku do středu všeho → <i>QR Kněz – Láska a vztahy</i>	31
Kulturní a společenský pohled: láska je i není osobní volbou	
1.2 Láska jako emoce: koktejl pocitů	33
1.3 Lektvary lásky: přísady, přesvědčení a kouzla	35
1.4 Srdce, symbol lásky	38
1.5 Sebeláska: být sám sobě přítelem	41
2. Člověk je tvor sexuální od narození do konce života	43
2.1. Co je pohlaví a proč není jen jedno?	45
Biologické pohlaví: vývoj v průběhu života Psychologické pohlaví: genderová identita → <i>QR Sexuolog – Odlišná genderová identita</i>	52
Sociální pohlaví: gender role, rovnost Pohlaví jako spektrum → <i>QR Sexuolog – Co znamená LBGT+</i>	56
2.2 Jsem dívka: moje tělo, moje pohlaví, moje proměny	56
Primární pohlavní znaky Sekundární pohlavní znaky Pohlavní zrání Menstruace → <i>QR Gynekolog – Menstruace a nejčastější problémy</i>	62
První návštěva u gynekologa: co čekat a proč se nebát → <i>QR Gynekolog – Návštěva u gynekologa</i>	65

2.3.	Jsem chlapec: moje tělo, moje pohlaví, moje proměny	66
	Primární pohlavní znaky Sekundární pohlavní znaky Pohlavní zrání	
	První návštěva u urologa nebo androloga: co čekat a proč se nebát	
	→ QR Urolog – Jak probíhá vyšetření u urologa	75
3.	Vztahy: místa, kde se učíme být sami sebou	77
3.1	Jak spolu souvisí sebevědomí, sebehodnota a vztahy?	79
	Sebevědomí Sebehodnota	
	→ QR Psycholog – Sebevědomí, poznej svou hodnot	83
3.2	Kamarádství, přátelství: zdravé a toxické vztahy	84
	Zdravý vztah/ Šikana	
3.3	První láska, zamilovanost, přátelství: jak se v tom vyznat	88
	Přátelství/Zamilovanost/ Láska	
3.4	Láska, věrnost, otevřenost: různé cesty ke vztahu	94
	Co znamená mít vztah: základní pilíře a péče o ně Co je věrnost: je důležitá pro každého? Monogamie, otevřené vztahy, polyamorie: jaké formy vztahů existují?	
	→ QR Kaplan – Věrnost	103
4.	Pět smyslů pro lásku	105
4.1	Jak lásku vnímáme tělem?	107
4.2	Zrak: láska na první pohled	107
	Atraktivita ženy Atraktivita muže Výraz tváře, gesta Krása jako znamení dobra Body image	
4.3	Sluch: hlas, který tě uklidní	111
	Lidský hlas Tón hlasu Lásku spojujeme se slovy Lásku vyjadřujeme tichem i nasloucháním Komunikace ve vztahu je jako hudba	
4.4	Čich: vůně, která přitahuje	114
	Čich ovlivňuje výběr partnera Čich probouzí emoce	
4.5	Hmat: dotek, který říká „jsi tady“	116
	Dotek je základní lidská potřeba Dotek je způsob, jak projevit blízkost a lásku Dotek je životně důležitý	
4.6	Chuť: polibek a blízkost	119
	První polibek Společné jídlo, jako forma intimity posiluje blízkost	
5.	Tvoje tělo Tvoje hranice Tvoje právo	125
5.1	Kdo má právo rozhodovat o tvém těle a co dělat, když ho někdo nerespektuje?	127

Nechtěný dotek Sexuální obtěžování Zneužívání Znásilnění Nebezpečí na internetu Zákon tě chrání	
→ QR Právník – Právní ochrana v intimní oblasti	141

6. Láskyplné doteky, vzrušení a objevování sebe	143
6.1 Co všechno dokáže jeden dotek?	145
6.2 Vzrušení: signál života	145
Tělesné vzrušení Psychické vzrušení	
6.3 Masturbace: poznej své tělo	147
6.4 Touha: chtíč nebo láska	149
6.5 Sexuální orientace: přirozená rozmanitost	150
Heterosexualita Homosexualita Bisexualita Jiné prožívání vztahu a přitažlivosti	
→ QR Sexuolog – Různé sexuální orientace	155
6.6 Dotek: smysl, souhlas a hranice	156
6.7 Milování: kdy je správný čas	157
6.8 Zodpovědnost: ochrana, antikoncepce a informovanost	158
Bariérová antikoncepce Hormonální antikoncepce Přirozená forma antikoncepce Nouzová antikoncepce („pilulka po“)	
→ QR Gynekolog – Doporučení antikoncepce pro teenagery	170
7. Poprvé a opravdově, pomalu a s respektem	173
7.1 Je první sex příjemný a bude se líbit oběma?	175
7.2 Sex není soutěž: filmový výkon versus realita	175
Sex není jako v pornu Milování je víc než technika	
7.3 Tělo mluví, emoce reagují: jak zvládnout první intimitu	178
7.4 Panenská blána: mýty a fakta	180
7.5 Sexuální potěšení: milování krok za krokem	184
Sexuální praktiky Sexuální techniky	
→ QR Sexuolog – Co je v sexu normální	186
→ QR Androlog – Jak probíhá vyšetření u sexuologa	187
7.6 Nečekané problémy: bolest, potíže, dysfunkce	190
Když to bolí nebo nejde Erektilní potíže Předčasná ejakulace Prolongovaná ejakulace	
→ QR Sexuolog – Nejčastější sexuální dysfunkce u teenagerů	195
7.7 Pohlavně přenosné nemoci: léčba a prevence	196

Prevence pohlavně přenosných nemocí	
→ QR Infektolog – Pohlavně přenosné choroby	199
→ QR Gynekolog – Nejčastější pohlavně přenosné nemoci u teenagerů	199
→ QR Gynekolog – HPV	199
→ QR Infektolog – HIV	199
8. Pěstování vztahu jako zahrady srdce	201
8.1 Existuje vztah na celý život?	203
8.2 Vztah jako živý organismus: roste, mění se, potřebuje péči	203
8.3 Růst spolu, růst sám: láska jako sdílená cesta, ne ztráta sebe	205
8.4 Práce s konfliktem: hádat se je normální, zraňovat ne	207
Destruktivní hádka Zdravé zvládnání konfliktu	
8.5 Sdílené hodnoty a cíle: hlubší základ než jen vášeň	210
8.6 Odvaha odpouštět: znovu si vybrat stejného partnera	213
→ QR Kaplan – Dlouhodobý vztah	213
9. Plánované rodičovství	219
9.1 Jak poznám, že jsme jako pár připraveni založit rodinu?	221
9.2 Rozhodnutí pro dlouhodobý vztah: soužití vs. manželství	222
Nesezdané soužití Manželství Registrované partnerství	
9.3 Vědomé rozhodnutí stát se rodičem: proč, kdy a s kým	226
9.4 Tělo, plodnost, rozhodnutí: vědomá volba o budoucnosti	230
Nechtěné těhotenství Plodnost Neplodnost	
→ QR Gynekolog – Plodnost	234
9.5 Těhotenství: proměna těla, mysli i nového života	234
9.6 Porod: brána mezi světy	238
→ QR Porodník – Těhotenství a porod	240
9.7 Zrození rodiče: být dobrým rodičem	241
10. Deset pravidel pro lásku	245
Doslov	253
→ QR Standardy pro sexuální výchovu v Evropě	255