

Obsah

Předmluva pro rodiče	9
Předmluva pro všechny holky	13
Malý návod, jak knihu používat.....	13

1

V POHODĚ NAMÍSTO V HÁJI – PUBERTA 17 |

Say My Name, Say My Name	20
Planeta puberta – nové funkce v tvém těle.....	25
Meet the Powerpuff Girls – všechno o hormonech	29
Zeptej se Fridy!	33
Střípky vědomostí pro rodiče	37

2

PÉČE O TĚLO 45 |

Osprchuj to (... a taky tohle a ještě tamto)	46
The White Stripes – vaginální výtok a proč je důležitý.....	49
Chloupky na těle a účesy vulvy – Dwayne „The Rock“ Johnson? Nebo Hairy Styles jako Harry Styles?	54
Noví kamarádi přes noc – všechno o pupíncích	58
Zadek a preclíky – váha a strava	60
Pořád unavená... až do půlnoci.....	62
Zeptej se Fridy!	64
Střípky vědomostí pro rodiče	67

3

MEGA DOBRÝ – VŠECHNO O MENSTRUACI..... 75

Krátké odpovědi na blbé otázky ke všemu kolem menstruace (část první)	77
Tampony, vložky, kalíšky a menstruační kalhotky	80
Krátké odpovědi na blbé otázky ke všemu kolem menstruace (část druhá)	86
Pomoc, bolí to jako prase!.....	88
Kdy vyhledat pomoc	90
Zeptej se Fridy!	91
Střípky vědomostí pro rodiče	93

4

TVŮJ CAPITAL BRA – VŠECHNO O PRSOU A TVÉ PRVNÍ PODPRSENCE..... 99

Růst prsou a styly bradavek	100
Podprsenka – když se prsa „oblečou“	101
Prsa, prsa, velká nebo malá? Jaká budou ta moje?	104
Všechna prsa si zaslouží lásku.....	107
Zeptej se Fridy!	110
Střípky vědomostí pro rodiče	113

5

DOBŘE PŘIPRAVENÁ KE GYNEKOLOŽCE..... 117

Fake News vs. fakta	118
Survival Guide – první návštěva.....	120
Co se tam dole hemží a leze	126
Zeptej se Fridy!	129
Střípky vědomostí pro rodiče	132

6

MAGIE EMOCÍ A DUŠEVNÍ ZDRAVÍ 135

Neville Longbottom a přízraky – strach	140
Hermiona mezi pocity – stres.....	141
Ufňukaná Uršula – smutný duch z dívčích záchodků	144
Voldemort duše – deprese	146
Dobby, sebenenávist a sebepoškozování	147
Kdy vyhledat pomoc (spoiler: klidně už dnes)	149
Zeptej se Fridy!	150
Střípky vědomostí pro rodiče	153

7

SEX, KRÁLOVNA, TOTÁLNÍ IDIOT A TY..... 163

Sebeuspokojování.....	166
Poprvé	169
Malá nauka o „totálních idiotech“	173
Tvoje tělo, tvoje pravidla.....	181
Zeptej se Fridy!	183
Střípky vědomostí pro rodiče	188

8

TĚHOTENSTVÍ & ANTIKONCEPCE 195

Collab feat. Lil'Sperm & Egg-Inem.....	196
Balónky a heavy metal – nehormonální antikoncepce.....	198
Skupinový chat s pilulkou a spol. – hormonální antikoncepce....	205
Pilulka po – řešení při antikoncepčních průšvících	213
Dvě čárky na testu – co dělat při těhotenství?	214
Zeptej se Fridy!	219
Střípky vědomostí pro rodiče	222

Hey, Soul Sister – doslov pro všechny dívky v ohni	227
Změnit způsob vyprávění – Doslov pro rodiče	229
Poděkování	239
Moje knižní doporučení	240

.....	93
.....	93

.....	93
.....	93

.....	93
.....	93