

<b>Od autora</b> .....	<b>10</b>
<b>I POZIOM EMOCJONALNY</b> .....	<b>11</b>
<b>1. Uczucie</b> .....	<b>12</b>
<i>Na czym polega adorowanie i marzycielstwo?</i> .....	12
<i>Czym jest flirt?</i> .....	13
<i>Czym jest sympatia?</i> .....	13
<i>Na czym polega chodzenie ze sobą?</i> .....	14
1.1. Stan zakochania a miłość.....	14
Zakochanie (miłość uczuciowa).....	15
<i>Czym jest zakochanie i co jest charakterystyczne dla zakochanego człowieka?</i> .....	15
Miłość osobowa.....	16
Rodzaje miłości.....	16
Miłość „jeżeli...” (miłość warunkowa).....	16
Miłość „ponieważ...” (miłość „ze względu na...”)	17
Miłość „pomimo...” (miłość bezwarunkowa).....	18
1.2. Miłość nieodwzajemniona .....	18
<i>Jakie mogą być przyczyny rozwoju nieodwzajemnionej miłości?</i> .....	19
1.3. Porzucenie.....	20
<i>Jak wyleczyć złamane serce po rozstaniu z ukochanym?</i> .....	22
<b>2. Przyjaciele</b> .....	<b>22</b>
<i>Jak okazywać przyjaźń?</i> .....	23
2.1 Grupa.....	24
2.2. Najbliższa przyjaciółka, przyjaciel .....	26
<i>Czy dziewczyna zamiast najlepszej przyjaciółki może mieć najlepszego przyjaciela – chłopaka?</i> .....	27
2.3. Alienacja .....	28
<i>Jakie mogą być przyczyny poczucia alienacji?</i> .....	29
<i>Kto jest najbardziej narażony na poczucie alienacji?</i> .....	30
<i>Jak można przezwyciężyć poczucie wyobcowania?</i> .....	30
<b>3. Bunt</b> .....	<b>31</b>
3.1. Strój.....	32
3.2. Tatuaz .....	34
<i>Jak się robi tatuaz?</i> .....	34
<i>Jaką część ciała wytatuować?</i> .....	34
<i>Jaki rysunek wybrać?</i> .....	35
<i>O czym powinnaś pamiętać?</i> .....	35
Biotatuaz.....	36
Mendhi na bazie henny .....	36
Kalkomanie .....	37
Body painting.....	37
<i>O czym powinnaś pamiętać przed ozdobieniem ciała?</i> .....	37
<i>Jak pielęgnować wzorki na skórze?</i> .....	38
Trwały makijaż (permanentny) .....	38
3.3. Piercing .....	38
<i>Jak przebiega zabieg?</i> .....	38
<i>Jakie są trendy w piercingu?</i> .....	39
<i>Ile czasu trwa gojenie?</i> .....	39
<i>Jak pielęgnować rany?</i> .....	40
<i>Jaki jest wpływ piercingu na zdrowie?</i> .....	40
<i>Czy warto decydować się na piercing?</i> .....	41
3.4. Myśli samobójcze – sygnały.....	41

3.5. Samookaleczenie się .....	43
<i>Gdzie i jak szukać pomocy?</i> .....	43
<b>4. Rodzice</b> .....	<b>44</b>
<i>Jaki wpływ na dorastanie ma pozycja dziecka w rodzinie?</i> .....	45
<i>Jakie są najczęstsze przyczyny konfliktów z rodzicami?</i> .....	46
<i>Jak rozwiązywać konflikty?</i> .....	46
4.1. Stosunek rodziców do przyjaciół dziewczyny .....	46
<i>Jak powinni postępować rodzice, jeśli nie polubią przyjaciół córki?</i> .....	47
<i>Co powinny zrobić dziewczęta, gdy rodzice chcą bliżej poznać jej przyjaciół czy chłopaka?</i> .....	48
4.2. Brak zrozumienia, że nastolatka nie jest już dzieckiem .....	49
<i>Czego, jako nastolatka, oczekujesz od rodziców i jak oni mogą się do tego odnosić?</i> .....	49
4.3. Brak zaufania i niepoważne traktowanie decyzji córki .....	51
<i>W jakich sytuacjach rodzice najczęściej okazują brak zaufania?</i> .....	51
<i>Kiedy, zdaniem córek, rodzice nie okazują im zaufania?</i> .....	52
4.4. Matka próbująca upodobnić się do nastolatki .....	53
<b>II POZIOM BIOLOGICZNY</b> .....	<b>55</b>
<b>1. Samoświadomość zmian</b> .....	<b>56</b>
1.1. Hormony a zmiany emocjonalne i biologiczne .....	56
<i>Skąd Twój organizm wie, kiedy ma zacząć przemiany i co ma robić?</i> .....	56
<i>Jakie zmiany emocjonalne zachodzą?</i> .....	56
<i>Jakie zmiany biologiczne zachodzą?</i> .....	57
<i>Jakie są objawy anoreksji?</i> .....	59
<i>Jakie są objawy bulimii?</i> .....	59
<b>2. Pryszczycy i chroniczny trądzik</b> .....	<b>63</b>
<i>Co zrobić, by wypryski nie stały się problemem?</i> .....	64
<b>3. Higiena osobista</b> .....	<b>64</b>
3.1. Kosmetyka dłoni i paznokci .....	66
<i>Co powinnaś robić, aby mieć piękne dłonie?</i> .....	66
<i>Jak dbać o paznokcie?</i> .....	67
3.2. Owłosienie, golenie .....	67
<i>Jak pielęgnować włosy?</i> .....	67
Owłosienie pod pachami .....	68
Włosy na innych częściach ciała .....	68
<i>Czy i jak usuwać owłosienie?</i> .....	68
<i>W jaki sposób pozbywać się włosów?</i> .....	68
<i>Jak należy używać golariki ręcznej?</i> .....	69
<i>Czy golenie na mokro ma wpływ na tempo odrastania włosów?</i> .....	70
<i>Czy przy goleniu można się zaciąć?</i> .....	70
<i>Czy golenie usuwa opaleniznę?</i> .....	70
<i>Czy golenie wysusza skórę?</i> .....	70
<i>Jak należy używać golariki elektrycznej?</i> .....	70
<i>Jak stosować pianki i kremy do depilacji?</i> .....	71
<i>Jak stosować wosk?</i> .....	72
<i>Kiedy stosuje się elektrolizę?</i> .....	72
<i>Co zrobić po skończonej depilacji?</i> .....	72
<i>Czy dziewczyna powinna golić okolice narządów płciowych?</i> .....	72
<i>Jak usunąć włoski na brodawkach?</i> .....	73
<b>4. Piersi: budowa, funkcja</b> .....	<b>73</b>
<i>Jak są zbudowane piersi?</i> .....	73
<i>Jaką funkcję pełnią piersi?</i> .....	74

<i>Jak długo trwa rozwój piersi?</i> .....	74
<i>Jakie są etapy rozwoju piersi?</i> .....	74
<i>Jaki jest związek między rozwojem piersi a pierwszą miesiączką?</i> .....	75
<i>Jakie odczucia towarzyszą rośnięciu biustu?</i> .....	75
<i>Jak dopasować odpowiedni rozmiar biustonosza?</i> .....	75
<i>Jak obliczyć rozmiar stanika?</i> .....	76
<b>5. Wewnętrzne i zewnętrzne organy płciowe</b> .....	<b>76</b>
<i>Zewnętrzne narządy płciowe</i> .....	77
<i>Wewnętrzne narządy płciowe</i> .....	79
<b>6. Menstruacja (period, okres)</b> .....	<b>80</b>
6.1. Pierwsza miesiączka (menarche) .....	81
<i>Kiedy wystąpi pierwsza miesiączka?</i> .....	81
6.2. Opis procesu, wyjaśnienie pojęć .....	82
<i>Czy podczas miesiączki traci się dużo krwi?</i> .....	85
<i>Czy ktoś może zauważyć, że masz miesiączkę?</i> .....	85
<i>Skąd masz wiedzieć, kiedy będziesz miała miesiączkę?</i> .....	85
<i>Dlaczego niektóre mamy nie rozmawiają z córkami o okresie dojrzewania, zanim te zaczną miesiączkować?</i> .....	85
<i>Jak powiedzieć mamie, że zaczęłam miesiączkować?</i> .....	86
<i>Czy jest coś, czego powinnaś unikać, gdy masz miesiączkę?</i> .....	86
<i>Czy podczas okresu możesz się kąpać czy brać prysznic?</i> .....	86
<i>Co to takiego zespół napięcia przedmiesiączkowego?</i> .....	86
<i>Dlaczego czujesz się ociężała?</i> .....	86
<i>Dlaczego przed okresem mogą boleć Cię piersi?</i> .....	87
<i>Czy miesiączka jest chorobą?</i> .....	87
<i>Mity oraz temat tabu</i> .....	87
6.3. Ból .....	88
<i>W jaki sposób można złagodzić skurcze?</i> .....	88
6.4. Tampony a podpaski oraz wkładki higieniczne .....	90
Podpaski .....	91
<i>Jak korzystać z podpasek?</i> .....	91
<i>Jak często zmieniać podpaski?</i> .....	91
<i>Jak pozbyć się zużytej podpaski?</i> .....	92
Tampony .....	92
<i>Jakich tamponów używać?</i> .....	92
<i>Jak pozbyć się starego tamponu?</i> .....	93
<i>Co jest lepsze: tampony czy podpaski?</i> .....	93
<i>Co to jest zespół wstrząsu toksycznego (ZWT)?</i> .....	94
<i>Jak postępować, jeśli zauważysz u siebie podobne objawy?</i> .....	94
Wkładki higieniczne .....	94
<i>Skąd bierze się wydzieliną?</i> .....	94
6.5. Higiena intymna .....	95
<b>7. Co się dzieje z chłopcami w tym samym czasie?</b> .....	<b>96</b>
7.1. Zmiany emocjonalne i biologiczne .....	96
<i>Jakie zmiany zachodzą u chłopców?</i> .....	97
7.2. Wewnętrzne i zewnętrzne organy płciowe .....	97
<i>Zewnętrzne narządy płciowe</i> .....	97
<i>Co to jest wytrysk?</i> .....	98
<i>Co to są polucje nocne?</i> .....	98
<i>Wewnętrzne narządy płciowe</i> .....	98

<b>III POZIOM SEKSUALNY</b> .....	<b>100</b>
<b>1. Pierwsza randka</b> .....	<b>101</b>
<i>Co należy zrobić przed pierwszą randką?</i> .....	101
<b>2. Pierwszy pocałunek</b> .....	<b>102</b>
<i>Na czym polega pocałunek z języczkiem?</i> .....	102
<b>3. Masturbacja (onanizm, samogwałt)</b> .....	<b>103</b>
<i>Czy chłopcy też się masturbują?</i> .....	104
<i>Czy onanizowanie jest szkodliwe? Czy to prawda, że onanizowanie się wpływa na bezpłodność?</i> .....	104
<b>4. Pieszczoty, necking, petting</b> .....	<b>105</b>
<b>5. „Pierwszy raz”</b> .....	<b>106</b>
<i>W jakim wieku zacząć współżycie?</i> .....	106
5.1. Wybór czasu, miejsca, pozycji.....	107
<i>Jaką pozycję wybrać?</i> .....	108
<i>Jakie miejsca młodzi wybierają na pierwszy raz?</i> .....	108
5.2. Opis aktu seksualnego.....	108
<i>Czy dopuszczalne są kontakty seksualne przed ślubem między osobami, które się kochają?</i> .....	110
<i>Czy przy pierwszym stosunku można zajść w ciążę?</i> .....	110
<i>Jak się zabezpieczyć?</i> .....	110
<i>Czy, współżycząc podczas miesiączki, można zajść w ciążę?</i> .....	111
5.3. Błona dziewicza i strach przed bólem.....	111
<i>Czy przy pierwszym stosunku zawsze występuje krwawienie i czy jest ono duże?</i> .....	111
5.4. Orgazm.....	111
Prawdy i mity na temat orgazmu.....	112
5.5. Różne formy seksualne: seks oralny i analny.....	113
<b>6. Antykoncepcja (rodzaje środków, działanie, wady, zalety)</b> .....	<b>114</b>
Metody naturalne.....	116
<i>Co możesz obserwować?</i> .....	116
6.1. Kalendarzyk.....	117
<i>Jak stosować kalendarzyk?</i> .....	117
<i>Kiedy kalendarzyk jest zawodny?</i> .....	118
6.2. Metoda termiczna (temperaturowa).....	118
<i>Kiedy metoda termiczna jest zawodna?</i> .....	119
6.3. Obserwacja śluzu – metoda Billingsów.....	119
6.4. Metoda termiczno-objawowa.....	120
<i>Jakie urządzenia mogą pomóc w oznaczeniu płodności?</i> .....	120
Minikomputer Persona.....	121
6.5. Stosunek przerywany.....	121
6.6. Prezerwatywa (kondom) i femidon.....	122
<i>Co zrobić, jeśli prezerwatywa pęknie lub zsunie się w czasie stosunku?</i> .....	123
<i>Jak sprawdzić, czy prezerwatywa jest cała?</i> .....	124
<i>Czy może się zdarzyć tak, że prezerwatywa zostanie w pochwie?</i> .....	124
Femidon.....	124
<i>Jak zakładać femidon?</i> .....	124
6.7. Krążek dopochwowy/kapturek szyjkowy (diafragma).....	126
<i>W jaki sposób działa?</i> .....	126
6.8. Środki plemnikobójcze: pianki, żele, tabletki, kremy, globulki.....	127
Pianki w aerozolu i kremy (np. Delfen).....	128
<i>Dlaczego środki chemiczne lepiej stosować w połączeniu z ochroną mechaniczną?</i> .....	128
6.9. Pigułka hormonalna.....	129
<i>Co to jest minipigułka – minipill?</i> .....	130

Pigułki dwuskładnikowe .....	131
<i>Jak brać tabletki?</i> .....	131
Pigułki trójfazowe .....	133
<i>Czy młode dziewczęta powinny stosować tabletki hormonalne?</i> .....	133
<i>Jakie są prawdy i mity na temat antykoncepcji hormonalnej?</i> .....	134
<i>Co zrobić, jeśli zapomni się połknąć pigułkę hormonalną o określonej porze?</i> .....	135
<i>Jak długo można brać pigułki hormonalne? Czy powinno się robić przerwę co kilka miesięcy?</i> .....	136
<i>Czy prawdą jest, że zajście w ciążę po odstawieniu pigulek zwiększa prawdopodobieństwo urodzenia bliźniąt?</i> .....	136
<i>Czy można starać się o dziecko w pierwszym cyklu po odstawieniu pigulek, czy lepiej poczekać 2-3 miesiące, żeby oczyścić organizm?</i> .....	136
6.10. Plasty antykoncepcyjne .....	136
<i>Które kobiety mogą stosować plastry?</i> .....	137
6.11. Zastrzyk antykoncepcyjny (3 miesiące) .....	137
6.12. Wkładka wewnątrzmaciczna (spirala) .....	138
<i>Dla kogo są zalecane?</i> .....	139
<i>Jak je stosować?</i> .....	139
6.13. Pigułka „po” .....	140
6.14. Sterylizacja .....	141
<b>7. Ciąża</b> .....	<b>142</b>
7.1. Opis zapłodnienia .....	143
<i>Jak jest zbudowana komórka jajowa?</i> .....	143
<i>Jak zbudowany jest plemnik?</i> .....	143
<i>Do czego służy słuź?</i> .....	144
<i>Od czego zależy płeć dziecka: chłopiec czy dziewczynka?</i> .....	145
<i>Dlaczego czasem rodzą się bliźnięta?</i> .....	146
<i>Jak powstają bliźnięta dwujajowe?</i> .....	147
<i>Jak powstają bliźnięta jednojajowe?</i> .....	147
<i>Co to są bliźnięta syjamskie?</i> .....	147
<i>Co to jest zapłodnienie „in vitro”?</i> .....	147
<i>Dlaczego czasami zdarza się, że kobieta rodzi trojaczki, czworaczki lub piętoraczki?</i> .....	148
7.2. Pierwsze oznaki .....	148
<i>Jakie są objawy ciąży?</i> .....	149
<i>Jakie są objawy domyślne?</i> .....	149
<i>Jakie są objawy prawdopodobne?</i> .....	150
<i>Co to jest ciąża urojona?</i> .....	151
7.3. Test ciążowy .....	152
<i>Co to jest ciąża pozamaciczna?</i> .....	153
<i>Jak często w czasie ciąży wykonuje się badanie USG i czemu ono służy?</i> .....	153
7.4. Rozwój płodu .....	154
Pierwsze 4 tygodnie życia .....	154
5.-8. tydzień życia dziecka .....	155
3. miesiąc życia .....	156
4. miesiąc życia .....	156
5. miesiąc życia .....	156
6. miesiąc życia .....	157
7. miesiąc życia .....	157
8. miesiąc życia .....	157
9. miesiąc życia .....	157
<i>Jaki jest wpływ alkoholu, tytoniu i leków na rozwój płodu?</i> .....	158
7.5. Poród .....	158
<i>Czy można obliczyć datę porodu?</i> .....	160
<i>Co to jest poronienie i martwy poród?</i> .....	160

<i>Co to są wcześniaki?</i> .....	160
<i>Co to jest cesarskie cięcie?</i> .....	160
<i>Co to jest poród kleszczowy czy próżniowy?</i> .....	161
<i>Na czym polega poród w wodzie?</i> .....	161
<i>Co to jest konflikt serologiczny?</i> .....	161
<i>Czy podczas ciąży dozwolone są kontakty seksualne?</i> .....	161
<i>Kiedy kobieta powinna zgłosić się na badanie kontrolne po porodzie?</i> .....	162
<i>Czy występują genetyczne obciążenia w związkach osób spokrewnionych?</i> .....	162
<b>IV POZIOM SPOŁECZNY</b> .....	<b>164</b>
<b>1. Pierwsza wizyta u ginekologa</b> .....	<b>165</b>
<i>Kiedy powinnaś wykonać pierwsze badanie?</i> .....	165
<i>Jak wygląda badanie?</i> .....	167
<i>Co to jest wymaz z pochwy (badanie cytologiczne)?</i> .....	168
<i>Jak odczytać wynik badania?</i> .....	168
<i>Co się dzieje, gdy wynik testu jest nieprawidłowy?</i> .....	168
<i>Kiedy należy robić wymaz z pochwy i jak często należy to powtarzać?</i> .....	168
<b>2. Choroby przenoszone drogą płciową (opis, sposób zarażenia, sposób leczenia)</b> .....	<b>168</b>
2.1. Kiła .....	170
2.2. Rzeżączka .....	170
2.3. Zakażenie chlamydiami .....	171
2.4. Wirusowe zapalenie wątroby typu B .....	171
2.5. Nierzęzątkowe zapalenie cewki moczowej (zwane inaczej NGU) .....	172
2.6. Rzęsistek pochwy .....	172
2.7. Opryszczka .....	172
<i>Czy pojawienie się „zimna” na ustach oznacza, że ktoś cierpi na opryszczkę?</i> .....	173
2.8. Kłykciny kończyste .....	173
2.9. Wszawica i świerzb .....	173
2.10. Grzybica .....	174
<i>Czy można zarazić się którąś z tych chorób przez pocałunek?</i> .....	174
<i>Jak można się chronić przed chorobami przenoszonymi drogą płciową?</i> .....	175
2.11. HIV i AIDS .....	176
<i>Kiedy można się zarazić?</i> .....	177
<i>W jaki sposób można sprawdzić, czy jest się nosicielem wirusa HIV?</i> .....	178
<i>Jak można chronić się przed AIDS?</i> .....	179
<b>3. Adopcja</b> .....	<b>180</b>
<i>Co ma zrobić małżeństwo, które nie może mieć dziecka?</i> .....	180
<i>Jakie dokumenty są wymagane przy zgłoszeniu się do ośrodka adopcyjnego?</i> .....	181
<i>Jakie prawa przysługują rodzicom adopcyjnym?</i> .....	182
<i>Czy małżeństwo mieszkające stale poza granicami Polski ma szansę zostać rodziną zastępczą?</i> .....	182
<i>Co to jest adopcja ze wskazaniem?</i> .....	182
<i>Czy rodzice, którzy adoptują dziecko, powinni mu powiedzieć, że nie są jego biologicznymi rodzicami?</i> .....	182
<i>Czym są rodziny zastępcze?</i> .....	183
<b>4. Aborcja</b> .....	<b>184</b>
<i>Kiedy kobieta ma prawo do aborcji?</i> .....	184
<i>Sposoby dokonywania aborcji</i> .....	185
<i>Jakie są fizyczno-biologiczne zagrożenia i konsekwencje wynikające z przeprowadzenia aborcji?</i> .....	186
<i>Jakie są psychiczne zagrożenia i konsekwencje wynikające z przeprowadzenia aborcji?</i> .....	187
<i>Jakie jest stanowisko chrześcijaństwa i Kościoła do aborcji?</i> .....	188

<i>Czy ciąża może stanowić zagrożenie dla życia lub zdrowia kobiety? Czyje życie lekarz ma wybrać? .....</i>	188
<i>Co robić, jeśli badania prenatalne lub inne przesłanki wskazują na prawdopodobieństwo urodzenia się dziecka upośledzonego? .....</i>	188
<i>Jak postępować, jeśli ciąża jest owocem gwałtu? .....</i>	188
<b>5. Homoseksualizm .....</b>	<b>189</b>
<i>Dlaczego homoseksualistów i mężczyzn biseksualnych uważa się za grupę wysokiego ryzyka zarażenia wirusem HIV? .....</i>	190
<b>6. Ekshibicjonizm .....</b>	<b>191</b>
<i>Jak powinna zachować się wtedy młoda kobieta? .....</i>	191
<b>7. Voueryzm (skoptofilia, podglądactwo) .....</b>	<b>192</b>
<b>8. Molestowanie seksualne (w szkole, pracy) .....</b>	<b>192</b>
<i>Jak bronić się przed molestowaniem seksualnym? .....</i>	193
<b>9. Wykorzystywanie seksualne, pedofilia .....</b>	<b>193</b>
<i>Co to jest kazirodztwo? .....</i>	193
<i>Co to jest pedofilia? .....</i>	194
<b>10. Gwałt .....</b>	<b>196</b>
<i>Jak powinny postępować ofiary gwałtu? .....</i>	196
10.1. Gwałt przez obcą osobę .....	197
<i>Co to jest pigułka gwałtu? .....</i>	197
10.2. Gwałt przez osobę znajomą .....	197
<i>Co zrobić, jeśli już doszło do gwałtu? .....</i>	198
<b>11. Pornografia .....</b>	<b>198</b>
<i>Jak przebiega proces uzależnienia od pornografii? .....</i>	199
<i>Jakie szkody przynosi uzależnienie od pornografii? .....</i>	200
<i>Dlaczego pornografia jest szczególnie groźna dla dzieci? .....</i>	200
<i>Jakie są aspekty prawne współżycia z nieletnim, dzieckiem, rodzeństwem? .....</i>	201
<i>Od ilu lat można legalnie uprawiać seks i zawrzeć związek małżeński? .....</i>	201
<b>12. Prostyucja .....</b>	<b>202</b>
<i>Czy prostytucja w Polsce jest przestępstwem? .....</i>	202
<i>Jakie są czynniki, które prowadzą do prostytucji? .....</i>	202
<b>13. Perwersje seksualne .....</b>	<b>203</b>
<i>Jakie są najczęściej występujące perwersje seksualne? .....</i>	205
<b>V SŁOWNIK .....</b>	<b>207</b>