



# Spis treści

## Rozdział 1

12

### **Witaj w domu!**

Z tego rozdziału dowiesz się, dlaczego twoje ciało jest twoim domem, i zastanowisz się, co sam myślisz na ten temat.

## Rozdział 2

20

### **Ciało pełne emocji**

Twoje ciało jest wypełnione emocjami! Przeczytasz tu o tym, gdzie w ciele kryją się emocje, jak je rozpoznawać i co właściwie z nimi robić.





### Rozdział 3

## **68 Co to jest dojrzewanie?**

Dojrzewanie – na czym polega, czemu służy, jakie ma etapy? Znajdziesz tu także ilustrowaną mapę podróży.

### Rozdział 4

## **78 Co się zmienia?**

Gotowy? Czas wyruszyć na wyprawę po zmianach związanych z dojrzewaniem! Wszystko po to, żebyś wiedział, co cię czeka.

### Rozdział 5

## **112 Twoje ciało poniżej pępka**

Sprawdź, jak jesteś zbudowany! Wiedza o ciele to siła, dlatego znajdziesz tu rysunki anatomiczne i opis wewnętrznych i zewnętrznych narządów płciowych.



## Rozdział 6

### **126 Zmiany w genitaliach**

W tym rozdziale przeczytasz dużo o penisie i jądrach, a przede wszystkim o tym, jakie zmiany je czekają.

## Rozdział 7

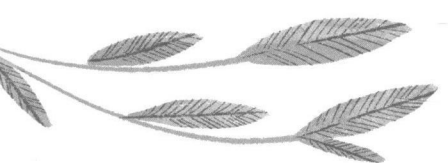
### **148 Jak na siebie patrzysz?**

Jak wyglądają twoje niewidzialne okulary, przez które patrzysz na siebie i innych? Odbędziesz podróż po odkrywaniu stereotypów.

## Rozdział 8

### **170 Wzmocnij się!**

Skąd czerpiesz swoją siłę? Jak możesz mówić „nie”, dbać o swoje przyjaźnie i pozostać sobą?



## **Rozdział 9**

### **184 Jak dbać o siebie w czasie dojrzewania?**

Dojrzewanie to czas intensywnych zmian, w czasie których nauczysz się przydatnych sposobów dbania o siebie. Zerknij też na listę pomysłów do wykorzystania, gdy tylko poczujesz potrzebę!

## **Rozdział 10**

### **196 Kiedy kończy się dojrzewanie?**

...i po czym poznać, że to już? W tym rozdziale pomyślisz o tym i poszukasz własnych odpowiedzi.