

SPIS TREŚCI



Powitanie (i trochę o nas)	6
Część 1. TWOJE CIAŁO	13
✦ Różne punkty startowe	14
✦ Piersi	20
✦ „Tam na dole”	32
✦ Misiączka	39
✦ Zaopiekuj się swoim ciałem: cera, włosy, sylwetka, wzmożone pocenie	55
✦ Przyjemne doznania	75
✦ Czy jestem ładna?	78
✦ Czy jestem normalna?	89
✦ Ważna ogólna uwaga na temat ciała	92
Część 2. LUDZIE WOKÓŁ CIEBIE: RODZINA I PRZYJACIELE	93
✦ A co z chłopakami?	94
✦ Przyjaciele w realu	99
✦ Wspaniały świat internetu	122
✦ Trudne uczucia: złość, zazdrość, lęk, niestabilność nastroju, totalne przygnębienie	138
✦ Życie rodzinne	156
✦ Chłopaki, dziewczyny, a może „nie, dziękuję”?	166
Część 3. SEKS	179
Część 4. OSTATNIE UWAGI	188
Dodatkowe źródła informacji po polsku	194
Dodatkowe źródła informacji po angielsku	195
Podziękowania	204
Indeks	206