

SPIS TREŚCI

WSTĘP.....	9
1 SEKSUALNOŚĆ.....	12
CO TO JEST SEKSUALNOŚĆ?.....	16
EDUKACJA SEKSUALNA.....	19
CZY TO NORMALNE?.....	20
2 POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	38
SEKSUALNE POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	40
CO POMAGA W ROZWOJU.....	43
DZIECKO I WYGLĄD.....	56
GRANICE.....	64
JAK ROZWIJAJĄ SIĘ GRANICE DZIECKA.....	73
GRANICE INNYCH LUDZI.....	83
GRANICE SEKSUALNE.....	89
INTYMNOŚĆ I NAGOŚĆ.....	96
ROZWÓJ.....	99
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA.....	109
JESZCZE O WSTYDZIE.....	123
3 CIAŁO, ZDROWIE I HIGIENA.....	132
DBANIE O MAŁE CIPKI I SIUSIAKI.....	134
CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA.....	138
ZAMIESZANIE WOKÓŁ NOCNIKA.....	139
ZMIANY ZWIĄZANE Z DOJRZEWANIEM.....	146

WŁOSY.....	154
PIERSI.....	156
PENIS I JĄDRA.....	158
KOBIECE NARZĄDY PŁCIOWE.....	160
MIESIĄCZKA.....	162
ZDROWIE I ANTYKONCEPCJA.....	166
MASTURBACJA.....	172

4 CZYM JEST PŁEĆ?..... 192

NIETYPOWE SYTUACJE.....	193
PŁEĆ A STEREOTYPY.....	199
CHŁOPIEC CZY DZIEWCZYNA.....	205
ODKRYWANIE WŁASNEJ TOŻSAMOŚCI.....	217
RÓŻNICE MIĘDZY PŁCIAMI W ZWIĄZKACH.....	221
MITY O PŁCI RODZICÓW.....	223

5 RELACJE, WARTOŚCI, BLISKOŚĆ I SEKS..... 233

DOTYK.....	240
BUDOWANIE I PIELĘGNOWANIE RELACJI.....	244
SEKS A MIŁOŚĆ.....	248
MITY O MIŁOŚCI.....	249
ODPOWIEDZIALNOŚĆ ZA WŁASNĄ SEKSUALNOŚĆ.....	252
ZAKOCHANIE.....	257
PIERWSZE ROZSTANIA I ZAWODY MIŁOSNE.....	260
PRZYJEMNOŚĆ.....	262
CO TO WŁAŚCIWIE JEST SEKS?.....	267
CZYM JEST DOBRY SEKS.....	271
GOTOWOŚĆ NA SEKS.....	272
KIEDY DZIECKO MÓWI, ŻE CHCE UPRAWIAĆ SEKS.....	279
RODZICIELSTWO.....	281

6 ROZMOWA, KOMUNIKACJA, ASERTYWNOŚĆ..... 291

JAK ROZMAWIAĆ O SEKSUALNOŚCI.....	292
TRUDNOŚCI ZE SŁOWNICTWEM.....	295
SKĄD SIĘ WZIĄŁEM? PYTANIA I ROZMOWY.....	300
DZIECI, KTÓRE NIE PYTAJĄ.....	312
JESZCZE O JĘZYKU.....	314

CZY RODZICE MOGĄ KŁAĆ PRZY DZIECKU?.....	319
ASERTYWNOŚĆ.....	320
CZYM JEST ASERTYWNOŚĆ?.....	320
ASERTYWNOŚĆ W PRAKTYCE.....	322

7 BEZPIECZEŃSTWO..... 330

DOROŚLI I DZIECI.....	331
PRZEMOC I NARUSZENIE GRANIC.....	345
SYTUACJE MIĘDZY DZIEĆMI.....	346
NASTOLATKI.....	350
INTERNET I MEDIA.....	356

ZAKOŃCZENIE..... 363