

Spis treści

Wstęp: Banan + prezerwatywa + wstyd = edukacja seksualna	6
O tej książce	9

RELACJE + SEKS 10

Dlaczego randkowanie jest takie trudne?	15
Jaki jest mój „język miłości”?	18
Czym jest styl przywiązania?	21
Co czyni relację toksyczną lub przemocową?	24
Jak zrywać?	34
Czym jest seks?	38
Jak wyglądają „normalne” genitalia?	44
Czym jest techtaczka?	52
Co to jest „dobry seks”?	60
Jak działa pożądanie i jak je podtrzymać?	64
Dlaczego nie mam ochoty na seks?	69
Czy seks powinien boleć?	73
Jaką antykoncepcję wybrać?	80
Czy moja orientacja może się zmienić w ciągu życia?	90
Jak działa przyzwolenie	98

ZDROWIE + DOBROSTAN

104

Czy wszyscy w którymś momencie doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym?	108
Jak dbać o zdrowie psychiczne?	112
Na czym polega dbanie o siebie?	122
Jak sobie radzić ze stresem?	126
Jak sobie radzić z żalobą?	134
Dlaczego tak trudno być szczęśliwym/-ą?	139
Jak działa uważność?	145
Czy mój okres jest normalny?	151
Co oznacza ten ból?	160
Jak się przygotować do cytologii?	164
Jak badać własne piersi lub jądra?	168

JA + SPOŁECZEŃSTWO

172

Kim jestem?	176
Czym jest ego?	183
Czym jest neuroróżnorodność?	189
Dlaczego nasze ciała są poddawane tak ostrej krytyce?	194
Jak zadbać o bezpieczeństwo w sieci?	202
Jakie techniki samoobrony warto znać?	207
Jak się nauczyć krytycznego myślenia?	212