



# ОГЛАВЛЕНИЕ

Эй, ты! Да, ты! . . . . .	6
Все ли мальчики одинаковые? . . . . .	10
Давайте начнем! . . . . .	12
<b>Глава 1. Это я!</b> . . . . .	<b>14</b>
Твое потрясающее тело . . . . .	16
Что такое половое созревание? . . . . .	17
Все о «тех самых» местах . . . . .	20
Эрекции не вовремя. . . . .	24
Обрести свой голос . . . . .	25
Люби кожу, в которой ты живешь. . . . .	27
Подробнее о прыщах . . . . .	27
Как ухаживать за кожей . . . . .	28
Скажи «привет» гигиене . . . . .	30
Если твои подмышки плохо пахнут . . . . .	31
Волосы повсюду! . . . . .	31
Искусство бритья . . . . .	32
Твой стиль . . . . .	35
Поговорим о девочках и половом созревании . . . . .	36
Что такое месячные . . . . .	39
Девочкам тоже нужно понимание . . . . .	40
Самовосприятие и уверенность в себе . . . . .	41
Уверенность имеет значение! . . . . .	43





<b>Глава 2. Акуна матата!</b> . . . . .	44
Что такое мысли и чувства? . . . . .	46
Мозговые дела . . . . .	47
Уборка... . . . .	49
Как контролировать эмоции . . . . .	51
Красный флаг . . . . .	53
Мальчики плачут . . . . .	55
Борьба с тревогой. . . . .	56
Опасные занятия . . . . .	59
Делай то, что правильно для тебя. . . . .	60
Психика имеет значение. . . . .	61
<b>Глава 3. Я буду рядом с тобой!</b> . . . . .	66
Здоровые отношения . . . . .	68
Мы семья . . . . .	70
Когда родители расстаются . . . . .	71
Смешанные семьи. . . . .	73
Семейные распри . . . . .	74
Родители просто не понимают... . . . .	74
Соперничество между детьми в семье . . . . .	77
Небольшая дружеская помощь. . . . .	80
Различия — это хорошо! . . . . .	81
Остерегайся давления сверстников. . . . .	82
Забудь об одиночестве . . . . .	84
Борьба с травлей . . . . .	86
Найди своих людей . . . . .	89





<b>Глава 4. Поговорим о сексе</b> . . . . .	<b>90</b>
Что именно мы имеем в виду под словом «пол»? . . . . .	92
Пол и гендер . . . . .	92
Секс . . . . .	93
Зачем об этом говорить? . . . . .	93
Думаю, ты мне нравишься! . . . . .	95
Поцелуи . . . . .	97
Разговор о пенисе. . . . .	99
Эрекция и эякуляция . . . . .	99
Мастурбация и поллюции . . . . .	100
Теперь давай поговорим непосредственно о сексе . . . . .	101
Зачатие ребенка . . . . .	102
Другие способы стать родителями . . . . .	104
Как правильно заниматься сексом . . . . .	105
Безопасный секс . . . . .	105
Согласие . . . . .	107
Когда ты будешь готов . . . . .	107
<b>Глава 5. Красивые люди?</b> . . . . .	<b>108</b>
Что такое интернет? . . . . .	111
Социальные сети . . . . .	113
Фильтры . . . . .	114
Фальшивые новости . . . . .	114
Контролируй себя . . . . .	115
Мессенджеры . . . . .	116
Онлайн-порнография . . . . .	117
Порно и реальность . . . . .	118
Кибертравля и безопасность в Сети . . . . .	119
Защити себя онлайн . . . . .	121



Глава 6. Чувствую себя чертовски хорошо! . . .	122
Питайся хорошо! . . . . .	124
Почему так важно следить за питанием? . . . . .	126
Больше двигайся . . . . .	128
Мыслить четко . . . . .	132
Мозг . . . . .	132
Почему психическое здоровье так важно? . . . . .	135
Что такое осознанность? . . . . .	136
Попробуй простую медитацию осознанности . . . . .	137
Иногда меня переполняет тревожность. Что с этим можно сделать? . . . . .	138
Забота об окружающих . . . . .	139
Не забывай о своих маленьких друзьях . . . . .	141
Здоровье глаз . . . . .	141
Здоровье зубов . . . . .	142
Спокойный сон . . . . .	143
Видишь? Сон феноменален! . . . . .	144
Как улучшить сон? . . . . .	144
В реальном мире . . . . .	147
Наркотики и алкоголь . . . . .	147
Курение и вейпинг . . . . .	149
 Как расти и чувствовать себя замечательно . . .	 150
Словарь терминов . . . . .	155
Алфавитный указатель . . . . .	158

