



ОГЛАВЛЕНИЕ

Эй, ты! Да, ты!	6
Все ли мальчики одинаковые?	10
Давайте начнем!	12
Глава 1. Это я!	14
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





Глава 2. Акуна матата!	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
Глава 3. Я буду рядом с тобой!	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





Глава 4. Поговорим о сексе	90
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
Глава 5. Красивые люди?	108
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

