

ОГЛАВЛЕНИЕ

Вместо предисловия

9

КНИГА ПЕРВАЯ
СО МНОЙ ВСЕ В ПОРЯДКЕ?

16

Глава 1
Ты и твое тело

18

Признаки половой зрелости
Грудь — не повод для переживаний
Что не нравится одному, приводит в восторг другого
Менструация — свидетельство твоей зрелости
Волосы на теле — как от них избавиться?
Гормоны взбунтовались

Глава 2
Ты и твоя семья

41

Родителей не выбирают: их любят
Постарайся понять их логику
Мои родные бьют меня
Я нашла у родителей порнографические журналы

Глава 3
Что такое любовь?

55

Мальчишки; мальчишки...
Не бросайся в объятия первому встречному
Одиночество — это плохо или не очень?
Я люблю взрослых мужчин
Превратности любви

Глава 4
Твои друзья и подружки

68

Как сохранить дружбу
Я завидую своим друзьям
Если дружба дала трещину...
А нужны ли тебе такие «друзья»?

Глава 5

Эта трудная школьная жизнь

81

Твои учителя
Умеешь ли ты учиться?
Бездарных людей не бывает
Как оградить себя от издевательств
Я не нравлюсь одноклассникам

Глава 6

Секс

93

Выдумки и правда о сексе
Не могу никому отказать
Хочу ребенка
СПИД и венерические заболевания
Что делать, если заразилась...

Глава 7

Нетрадиционные сексуальные отношения

111

Кто такие лесбиянки?
А может, я бисексуальна?
Как относиться к тем, кто в этом признался?
Как избежать трений в отношениях с «нетрадиционалами»

Глава 8

Как быть в согласии с самой собой

121

Если ты не супермодель...
Как научиться любить себя?
Алкоголь, наркотики и другие проблемы...
Когда мы теряем близких
Твое истинное «я»

КНИГА ВТОРАЯ
КОГДА ПРИХОДИТ ЛЮБОВЬ...
135

Глава 1
Что такое любовь?
137

Почему мы влюбляемся?
Безумная любовь — что это такое?
Веришь ли ты в любовь с первого взгляда?
Влюбленность — прекрасное чувство
Любовь без взаимности
Счастье — это душевное состояние

Глава 2
У нее «кто-то есть»
149

Как найти свою первую любовь — несколько полезных советов
Чувство достоинства в любви — вещь обязательная
Парни бывают разные...
Как вести себя в обществе молодого человека
Если ты не хочешь куковать одна...

Глава 3
Как не потерять голову от любви
169

Ты увлеклась. Нужно ли с этим бороться?
Умей владеть собой
Искусство флирта
Как назначить свидание?
Если ты не хочешь встречаться с ним
Твои чувства. Твои подруги

Глава 4
Первое свидание
183

Прелести первой встречи
Если свидание не удалось
Поцелуи

Глава 5

Проблемы, проблемы...

194

Родительские страхи и переживания
Стоит ли забывать о друзьях?
Школа и прочие обязанности
Если вы постоянно ссоритесь...
А любовь ли это?
Несколько причин для расставания

Глава 6

Твой первый сексуальный опыт

207

Девственность
Как избежать неприятных последствий
Полезные советы для тех, кто...

Глава 7

Семь «смертных грехов» в любви

217

Ревность
Лишь бы настоять на своем...
Надо ли заставлять его страдать?
Не обольщайтесь, девочки!
Неверность и ложь
Если не хочешь его потерять
Если ты не уверена в себе

Глава 8

Разрыв. Как и почему это случается?

230

Когда пришло время расстаться
Если он тебя бросил...
Ссоры, споры, слезы...

Если твой парень встречается с кем-то еще...
На ошибках учатся
Если он не верит, что ваш роман закончен...

Глава 9
Как пережить расставание
242

Разбитое сердце
Подруги и родители
Клин клином...
Горечь, обида и гнев...
А если остаться друзьями?

Глава 10
Прелести одиночества
252

Хорошее, плохое и просто ужасное
Стоит ли начинать новый роман?
Радость и счастье — все в твоих руках

КНИГА ТРЕТЬЯ
ЗНАКОМЬСЯ — ЭТО ТЫ!
258

Тест 1. Не слишком ли ты добра?
259

Тест 2. Отличаешься ли ты особой смелостью?
264

Тест 3. Настоящий друг — твоя подружка?
269

Тест 4. Дружба требует жертв — ты готова к этому?
274

Тест 5. Твое место в семье. Какое оно?
278

-
- Тест 6. Считаешься ли ты со своими родителями?
283
- Тест 7. Кто ты — скромница, умница или задавака?
287
- Тест 8. Твоя самооценка. Какая она?
292
- Тест 9. Твое отношение к любви. Какое оно?
297
- Тест 10. Подходите ли вы друг другу?
303
- Тест 11. Ваши отношения — «райское блаженство»
или «адские муки»?
307
- Тест 12. Школьные годы — это здорово! А ты как считаешь?
311
- Тест 13. Кто ты — заводила, тихоня или себе на уме?
317
- Тест 14. Ты нашла свое призвание?
321
- Тест 15. Насколько ты честолюбива?
326
- Вместо заключения**
330