



NAUKA W DOMU: Informacje dla rodziców i opiekunów o nauce na poziomie trzecim i czwartym (Third and Fourth Level)

Każdy młody człowiek w szkole uczy się między innymi o **związkach, byciu bezpiecznym, dorastaniu, swoim ciele, równowadze emocjonalnej, płci, byciu rodzicem oraz seksie i seksualności**. Ten dział edukacji z zakresu zdrowia i dobrostanu nosi nazwę edukacji w zakresie **związków, zdrowia seksualnego i rodzicielstwa**.

Młoda osoba w pierwszej, drugiej lub trzeciej klasie szkoły średniej najczęściej uczy się na tzw. poziomie trzecim lub czwartym. Stosowanie dwóch poziomów w szkole oznacza, że nauczyciel może zdecydować, jakie będzie najlepsze podejście w przypadku danej klasy lub młodej osoby.

Być może Państwa dziecko odniesie większą korzyść, ucząc się niektórych przedmiotów na wcześniejszym, drugim poziomie - można o tym porozmawiać z nauczycielem dziecka. Różnica pomiędzy poziomem trzecim a czwartym jest taka, że czwarty poziom rozwija niektóre tematy.

Państwa dziecko jest już w szkole średniej, ale pozostają Państwo pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dziecka. Jeżeli Państwa dziecko uczęszcza do szkoły, stwarza to rodzicom/opiekunom możliwość współpracy ze szkołą, aby wspomagać edukację dziecka. Na następnych stronach wyjaśniamy, jak mogą Państwo wspierać edukację dziecka, zamieszczamy wypowiedzi innych rodziców dotyczące edukacji dziecka w zakresie związków, zdrowia seksualnego i rodzicielstwa.

Uczymy się o związkach

Większość edukacji w temacie **Związki, zdrowie seksualne i rodzicielstwo** dotyczy związków. Możemy mówić o tych rzeczach w domu - niektóre z nich są to rzeczy dosyć oczywiste i robią je Państwo na co dzień, a wspominamy o nich, ponieważ uzupełniają wiedzę przekazywaną w szkole.

- **Wszyscy jesteśmy wyjątkowi!** Młodzi ludzie mogą odczuwać silną presję na dopasowanie się, a wszystko, co ich wyróżnia lub sprawia, że są wyjątkowi, częściej jest przyczyną dokuczania, niż podziwu ze strony otoczenia. Kiedy rozmawiacie ze sobą, proszę przypominać swojemu dziecku, jak jest ważne i szczególne. Mogą Państwo rozmawiać o wszystkim, w czym dziecko jest dobre i co się Państwu najbardziej w nim podoba. Możecie również wspólnie pomyśleć nad tym, co sprawia, że jego bracia, siostry, kuzyni lub przyjaciele są wyjątkowi i szczególni.

- **Nawiązywanie i utrzymywanie przyjaźni.** W tym wieku młodzi ludzie stają się bardziej niezależni, a ich przyjaciele są dla nich ważniejsi. Oznacza to także częstsze sprzeczki. Media społecznościowe dodatkowo komplikują sprawę. W domu mogą Państwo zachęcać dziecko do okazywania innym sympatii i życzliwości oraz unikania udziału w kłótniach i sprzeczkach - przy Państwa wsparciu mogą nauczyć się wycofywać ze sporów i wyciągać telefon. Ale jeżeli Państwa dziecko będzie miało problem ze swoim przyjacielem, mogą Państwo także spędzić czas na rozmowie i pomocy w poszukiwaniu najlepszego rozwiązania problemu - należy do tego także rozmowa z kimś ze szkoły, aby sprawdzić, czy my też możemy pomóc.
- **Związki uczuciowe.** W tym wieku młodzi ludzie mogą już odczuwać pewną presję na posiadanie chłopaka/dziewczyny. Być może już słyszeli Państwo, jak ktoś pyta dziecko: *Czy masz już chłopaka/dziewczynę?* To może przeszkodzić w zwykłych przyjaźniach pomiędzy dziewczętami i chłopcami. W szkole wiemy, że na etapie dojrzewania niektóre dzieci mogą już odczuwać cieplejsze uczucia wobec innych i akceptujemy to, ale dobrze byłoby, gdyby w szkole i w domu pozwalając dzieciom być po prostu dziećmi i przyjaźnić się, nie wywierając presji na wchodzenie w związki. Edukacja na temat związków w szkole ma na celu pomoc młodemu człowiekowi w uzyskaniu pewności siebie i nauczenia go, że kiedy będzie starszy i gotowy na związek, powinien poszukać osoby, która będzie mu okazywać szacunek i troskę.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Rozmawialiśmy o dorastaniu, dojrzałych związkach opartych na miłości, szacunku dla płci przeciwnej i o tym, co jest w związku dopuszczalne.”

„Mówiliśmy o tym, że trzeba mówić, co się czuje w każdym związku i niezależnie od tego, co mówią inni, ważne jest to, co czujesz i należy również myśleć o tym, co czują inni.”

„Rozmawiamy z naszym synem na co dzień, siadamy również do rodzinnej kolacji z jego 20-letnim bratem i rozmawiamy o wszystkim. Te tematy pojawiają się po prostu w trakcie tych rozmów. Nie prowadzimy specjalnej rozmowy na takie tematy, ponieważ pewnie syn uważałby, że to „obciach” (w jego słowach). Ale uważam, że prowadzimy otwartą komunikację i jeżeli będzie chciał z nami o czymkolwiek porozmawiać, myślę, że wie, że zawsze możemy mu pomóc.”

Uczymy się, jak być bezpiecznym

W tym wieku ważną część edukacji stanowi pomaganie dzieciom, aby były bezpieczne, umiały rozpoznawać swoje emocje i zaufały im oraz pamiętały, do kogo mogą się zwrócić, jeżeli będą chciały porozmawiać lub uzyskać pomoc. W domu mogą Państwo pomyśleć o podjęciu się niektórych z tych zadań:

- **Media społecznościowe oraz umiejętne i bezpieczne korzystanie z Internetu.** W tym wieku młodzi ludzie mogą częściej korzystać z Internetu, odrabiając pracę domową, rozmawiając z przyjaciółmi, grając w gry lub oglądając YouTube. Młodzi ludzie chcą być bardziej niezależni w Internecie i zaczynają sprzeciwiać się Państwu próbom ustalania, co mają robić i z jakich stron korzystać. W domu mogą Państwo porozmawiać o tym, że bycie online to jak bycie w jakimś miejscu, i gdziekolwiek się nie udasz, musisz czuć się bezpiecznie. Mogą Państwo pomóc dziecku nauczyć się, jakich informacji nie należy ujawniać i że może przyjść do Państwa, jeżeli zaniepokoi je coś, co zobaczą lub usłyszą. Powiadomimy Państwa, kiedy takie tematy pojawią się w szkole i zaproponujemy materiały, z którymi mogą się Państwo zapoznać z dzieckiem, aby pomóc rodzinie w edukacji na temat bezpieczeństwa online.
- **Czucie się bezpiecznym lub zagrożonym.** Młodym ludziom w tym wieku można pomóc w rozpoznawaniu i rozumieniu swoich emocji i ufaniu im. Możemy pomóc dzieciom w rozpoznawaniu uczuć, jakie odczuwają swoim ciałem (np. nerwy w brzuchu) oraz głową (kiedy po prostu wiedzą, że coś jest nie tak). Nawet jeżeli nie zawsze może znaleźć na to odpowiednie słowa, mogą Państwo porozmawiać z dzieckiem o jego uczuciach i o tym, co czuje, kiedy jest zdenerwowane, nieszczęśliwe, zmartwione lub przestraszone.
- **Różne rodzaje wykorzystania lub zaniedbania, jakie mogą pojawić się w związku.** Chcemy dla naszych dzieci jak najlepiej i pragniemy dla nich beztrudnego dzieciństwa. W szkole uczymy się o nadużyciach, jakie mogą wystąpić w związku (uwodzenie nieletnich, wykorzystywanie seksualne, kontrolowanie partnera, przymus i przemoc), ponieważ chcemy, aby dzieci rozumiały, że te rzeczy są złe i że młodej osoby lub dorosłego nie można nigdy winić, jeżeli padną ofiarą takiego nadużycia. W domu, kiedy podczas oglądania telewizji lub czytania książki natkniemy się na takie rodzaje sytuacji, mogą Państwo porozmawiać z dzieckiem i pomóc mu zrozumieć, że każdy ma prawo być bezpieczny i otoczony troską w swoim związku.
- **Co oznacza przyzwolenie.** Przyzwolenie oznacza, że ktoś daje nam swoją zgodę na coś. Chcemy, aby młodzi ludzie nauczyli się, jak ważne jest przyzwolenie, zanim nawiążą relacje osobiste lub seksualne. Przekażemy Państwu pewne informacje, kiedy będziemy uczyć się o przyzwoleniu w szkole, ale edukacja w domu mogłaby także polegać na zachęcaniu dzieci do proszenia o zgodę na pewne rzeczy i zaakceptowania odpowiedzi, nawet jeżeli jest odmowna.
- **Pornografia.** Niestety większość młodych ludzi w tym wieku miała już jakąś styczność z pornografią. W domu mogą Państwo pomóc dziecku w zrozumieniu, że seks przedstawiany w takich filmach nie jest prawdziwy, a jeżeli zobaczą coś, co ich wytrąci z równowagi, mogą z Państwem porozmawiać.
- **Choroby przenoszone drogą płciową** - aby pomóc młodym ludziom zachować zdrowie, kiedy będą zawierać związki jako dorośli, opowiemy im w szkole o chorobach wenerycznych - w domu również mogą Państwo o nich mówić, a kiedy przyjdzie właściwy czas, pomóc młodym ludziom zrozumieć, jak ważne jest używanie prezerwatyw.
- **Do kogo można się zwrócić po pomoc i wsparcie.** Nie tylko są Państwo pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami dziecka, ale stanowią również dla niego najważniejsze wsparcie. W szkole zachęcamy dzieci do zastanowienia się, którym dorosłym mogą ufać i do których się zwrócić, gdyby miały pytania lub zmartwienia - mogą to również

zrobić Państwo w domu. Mogą również Państwo zachęcić dziecko do rozmowy na temat dorosłych osób ze szkoły, które lubią i którym ufają. Poinformujemy także młodych ludzi, gdzie się udać po fachową i poufną poradę w zakresie zdrowia seksualnego, która może przydać im się w starszym wieku.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Mówię prawdę swojemu dziecku. Tajemnice są niebezpieczne.”

„Myślę, że rozmawiamy z nim o wszystkim jak z człowiekiem inteligentnym i takie tematy po prostu pojawiają się podczas rozmów. Nie postrzegam tego jako przekazywania naszych „mądrości” naszemu synowi. Ma swoje własne zdanie i doświadczenie i szanujemy to, ale chcemy pokazać i doradzić mu w kwestii, jak należy postępować i jak traktować innych ludzi. Nie zawsze się zgadzamy, czasami prowadzimy całkiem ożywione dyskusje, ale to jest dobre. My także uczymy się od niego, to działa w obydwu kierunkach.”

„Próbuję wyjaśnić, że czasami stanowią bezpieczniejsze źródło prawdziwych informacji niż ich koledzy.”

„Szkoła stała się bardziej otwarta i podążamy tą drogą. Czuję się wystarczająco pewna siebie, wiem, o co chodzi. Tak jak z chorobami wenerycznymi, szkoła podsunęła temat. W wieku 13 lat nie miałem o tym pojęcia, ale wiedza ma potężną moc.”

Uczymy się o dorastaniu i swoim ciele

W pierwszych latach szkoły średniej ciało dziecka zmienia się - zaczyna szybko rosnać. W szkole uczymy się o dojrzewaniu, w tym o zmianach emocjonalnych. Wszystkie dzieci uczą się o zmianach fizycznych, dotyczących włosów, skóry, sylwetki, piersi, zapachu, okresu, wzrodu i 'mokrych' snów. Rozmawiamy o higienie osobistej.

- **Dojrzewanie: jak zmieniają się ciała dziewczynek i chłopców w miarę dorastania.** W domu mogą Państwo zauważyć, że dziecko żąda prywatności, staje się bardziej niezależne i że pojawiają się pierwsze oznaki dojrzewania - zarówno zmiany fizyczne, jak i silne emocje. Rozumiemy, że rozmowa o niektórych z tych tematów w domu może być trochę krępująca, ale w szkole robimy to w bardzo rzeczowy sposób. Dotyczy to podstawowych kwestii rozwoju człowieka i wszyscy to przechodzą!

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Nikt nie rozmawiał o tym ze mną i czuję się niezręcznie, poruszając ten temat.”

„Otwarta rozmowa na ten temat jest najlepsza, zwłaszcza jeżeli prowadzimy ją w zabawny sposób.”

„Nie byłam pewna, kiedy będzie dobry czas, aby porozmawiać o tym z moim synem... Ale wiem, że teraz jest właściwy czas!”

„Ogólne rozmowy rodzinne. Moja córka miała problemy zdrowotne dotyczące okresu i w związku z tym zabrałam ją do poradni zdrowia seksualnego dla młodzieży i wspierałam ją podczas tej wizyty. Staramy się być otwarci i „odczarować” seksualność. To normalna część ludzkiego życia.”

Uczymy się o dobrostanie emocjonalnym

W szkole rozumiemy, że jest wiele obaw dotyczących dobrostanu emocjonalnego młodych ludzi, czasami nazywanego zdrowiem i dobrostanem psychicznym. Młodzi ludzie będą mieli możliwość porozmawiania z nami na te tematy. W domu mogą Państwo pomyśleć o podjęciu się niektórych z tych zadań:

- **Odczuwanie emocji.** Silne emocje stanowią element okresu dorastania i dojrzewania. Łatwiej to powiedzieć, niż zrobić, ale dobrze jest spróbować załagodzić wszelkie dramaty i dać młodemu człowiekowi przestrzeń, aby się uspokoił i mógł wysłuchać, co oboje macie do powiedzenia. Jako dorośli możemy też pomóc młodej osobie zastanowić się nad sposobami kontrolowania swoich emocji niż pozwolić, aby to one nas kontrolowały. Jeżeli młoda osoba wycofuje się z kontaktu, możemy jej przypomnieć, że może na nas polegać i odczekać do momentu, kiedy możliwe będzie przeprowadzenie rozmowy. Jeżeli jest to sprawa, nad którą możemy wspólnie pracować, można porozmawiać z kimś ze szkoły.
- **Dbanie o siebie i innych.** Jest ważne, aby młodzi ludzie wiedzieli, jak ważna jest życzliwość - wobec innych, ale także wobec siebie. Są poddani takiej presji, zwłaszcza ze strony Internetu, że jeżeli będziemy mówić o życzliwości w szkole i w domu, możemy pomóc młodym ludziom utrwalić sobie podstawy zachowania dobrych relacji z innymi.
- **Obraz własnego ciała i presje wywierane na młodych ludzi.** W szkole uczymy się o presjach dotyczących określonego wyglądu lub zachowania, których doświadczają młodzi ludzie - mogą pochodzić od rówieśników, jak i mediów społecznościowych. Kiedy oglądają Państwo telewizję lub korzystają z mediów społecznościowych, może to być dobry początek rozmowy i jako rodzice mogą Państwo pomóc zbudować w dziecku pewność siebie.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Rozmawiam z nią po prostu o tym, że nie musi być taka sama jak inni, że ma własną osobowość.”

„Trzeba być otwartym i rozmawiać. Korzystam z telenowel, aby poruszać pewne tematy, które właśnie pokazano w telewizji.”

Uczymy się o płci

W szkole zachęcamy dzieci, aby akceptowały to, kim są i jaką dziewczynką lub chłopcem chcą być. W szkole staramy się równo traktować wszystkie dzieci. W domu można zastanowić się nad takimi kwestiami:

- **Stereotypy płciowe i równość.** W domu mogą Państwo zachęcać chłopców i dziewczynki, aby równo dzielili się zadaniami. Mogą Państwo czytać książki, oglądać filmy, w których mężczyźni i kobiety nie są przedstawieni w sposób stereotypowy. Oczywiście mogą też Państwo zachęcać swoich synów i córki, aby traktowali innych z szacunkiem, niezależnie od płci.
- **Bycie chłopcem lub dziewczynką.** W domu możecie Państwo zachęcać dziecko do bycia tym, kim chce być oraz pomóc mu szanować inne dzieci, niezależnie od tego, kim są.
- **Molestowanie seksualne.** Molestowanie seksualnie należy wykorzenić ze szkół, miejsc pracy i społeczności lokalnych, dlatego też w szkole uczymy, co odczuwa osoba doświadczająca takiego traktowania. W domu mogą również Państwo wykorzystać historie z programów informacyjnych lub filmów w telewizji, aby pomóc dziecku zrozumieć, że za molestowanie seksualnie nigdy nie można winić osoby, która go doświadczyła - a jeżeli dojdzie to takiej sytuacji, dobrze jest porozmawiać z kimś i poszukać pomocy.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Widać to w telewizji, filmach, czasopismach. Ale zawsze jej powtarzam - bądź sobą, tak również i mnie wychowywano. Dziewczynki mogą odczuwać presję, żeby się odchudzać, itp. Gwiazdy pop dają zły przykład - alkohol, narkotyki. Nie chcę, aby popełniła błędy.”

„Wyjaśnię mu, jak ma traktować kobiety, chcę, aby sam się tego nauczył, ale służę mu wsparciem w trakcie jego życiowych doświadczeń.”

„Uczę ich, że mają szanować kobiety, siebie, autorytety i ukształtować swój własny styl.”

„Mówiłem mu o presji ze strony rówieśników, żeby umieć jej się przeciwstawić i wiedzieć, że nie musisz robić niczego, aby się wykazać przed innymi.”

Uczymy się o seksie i seksualności

Rozmawiając o seksie w szkole, wyjaśniamy wszystko na podstawowym poziomie. Uczymy o seksie jako wyrazie miłości w związkach osób dorosłych. Uczymy młodych ludzi, że mają prawo być zdrowi, szczęśliwi i bezpieczni w swoich związkach osobistych. Wyjaśniamy także, czym jest antykoncepcja i prezerwatywy, aby młodzi ludzie otrzymali właściwe informacje.

- **Wiek przyzwolenia.** W szkole młodzi ludzie uczą się, że wiek przyzwolenia to 16 lat. Wyjaśniamy to potrzebą ochrony młodzieży przed starszymi. Wiemy, że niektórzy młodzi ludzie rozpoczynają współżycie przed ukończeniem 16 lat - jako rodzice mogą Państwo porozmawiać ze swoim dzieckiem o tym, czego od niego oczekują i czego by sobie życzyli.
- **Antykoncepcja i prezerwatywy.** W domu mogą Państwo poruszyć z dzieckiem obydwie tematy, wyjaśniając, że będą służyć radą, kiedy będzie chciało zastanowić się nad jej zastosowaniem. Mogą Państwo poszukać informacji na temat różnych opcji antykoncepcji w Internecie. Kiedy ten temat będzie omawiany w szkole, prześlemy Państwu adresy odpowiednich stron internetowych.
- **Presja i przyjemność.** W szkole zachęcamy młodych ludzi do zauważenia presji, jaką może ktoś na nich wywierać, aby rozpoczęli współżycie seksualne. Chcemy, aby byli tego świadomi i sami odpowiadali za swoje ciało i swoje wybory. Chcemy, aby wiedzieli, że seks jest sprawą ważną, że kiedy do niego dochodzi, powinien wynikać z ich wyboru i stanowić przyjemność. Jako rodzice mogą Państwo porozmawiać z dzieckiem, jakie mają nadzieje wobec niego i poprosić o zastanowienie się, jakie wybory będą stać przed nim w przyszłości.

Wypowiedzi niektórych rodziców:

„Mówiliśmy o odłożeniu współżycia na później - mówiłam o dojrzałości, opiekuńczości i może miłości.”

„Mówimy o takich kwestiach, jak bycie gejem i wykorzystanie seksualne przez cały czas, ta kwestia przewija się w mediach, więc to gotowy temat do dyskusji.”

„Zdecydowanie uważamy, że jedną z opcji jest nieuprawianie seksu i obawiamy się, że typowa szkolna edukacja zakłada, że młodzież będzie to robić - sądzimy, że to niewłaściwe - powstrzymanie się od współżycia jest możliwą opcją (i w zasadzie najlepszą, ponieważ ogromnie zmniejsza zagrożenie chorobami przenoszonymi drogą płciową!)”

„Mówimy o tym otwarcie. Jednakże, jak wyżej, zachęcamy ich do postawy wykluczającej uprawianie seksu, zamiast oczekiwać od nich uprawiania bezpiecznego seksu, ale mówimy z nimi o tym, czym jest bezpieczny seks.”

„Syn ma 14 lat i chcemy, aby pomyślał o prezerwatywach. Na początku w sposób żartobliwy, np. w prezencie gwiazdkowym.”

„W kwestii LGBT, w rozmowach z córką korzystamy z przykładów z życia i na podstawie wartości rodzinnych podkreślamy, jak ważne jest życie w zgodzie ze sobą i akceptacja innych ludzi i ich odmienności.”

Uczymy się o byciu rodzicem/opiekunem

W szkole podstawowej dzieci uczą się, jak powstaje nowe życie, o ciąży i porodzie, a w szkole średniej chcemy odświeżyć tę wiedzę. Chcemy również, aby młodzi ludzie pomyśleli, jakimi rodzicami chcieliby być i czy chcą być rodzicami w ogóle. W domu mogą Państwo wspierać edukację dotyczącą rodzicielstwa.

- **Bycie rodzicem i zastanowienie się, jakim rodzicem chciałoby być.** Uczenie się o byciu rodzicem pomaga młodym ludziom zrozumieć, jak ważna jest to rola. Mogą Państwo nawiązać do własnych doświadczeń, aby pomóc dziecku zrozumieć i docenić wszystkie rzeczy, które Państwo dla niego robią, od okresu niemowlęcego aż po chwilę obecną.
- **Ważne kwestie dotyczące rozwoju dziecka.** Mogą Państwo zachęcać dziecko - zarówno chłopca, jak i dziewczynkę - aby w miarę możliwości spędzało czas z małymi dziećmi w rodzinie i pomóc mu zauważyć i zrozumieć, jak ważna jest miłość, opieka i zabawa.

Słuchanie i rozmowa są ważne

Czasami trzeba tylko być w odpowiednim miejscu o odpowiednim czasie. W takich chwilach dziecko będzie okazywało emocje, do których mogą Państwo nawiązać, lub będzie wyglądało, jakby chciało coś powiedzieć lub Państwa zapytać lub po prostu zada takie pytanie. Nie ma wątpliwości, że bycie rodzicem lub opiekunem jest czasami trudne. Ale trzeba otwierać się na rozmowę, kiedy tylko jest taka możliwość.

„Chodzi o rozmowy na temat problemów. Syn wie, że może przyjść do mnie lub innych członków rodziny - powiedziałam mu, że nie ma tematów zabronionych.”

Książki do wspólnego czytania

Niektóre z tych książek mamy w szkole, inne można pożyczyć z lokalnej biblioteki - jeżeli nie mają tych pozycji, mogą je dla Państwa zamówić.

„Kupiłam książkę dotyczącą okresu dojrzewania, która bardziej szczegółowo wyjaśniała wszystkie zmiany, jakie zachodzą na drodze do dorosłości. Kupiłam tę książkę tylko dlatego, żeby oszczędzić mojemu synowi poczucia zawstydzenia, ale rozmawiamy otwarcie o emocjach i seksie, itp.”

„Córka nie chce w ogóle tego słuchać i zatyka uszy palcami, więc kupuję książki.”

It's perfectly normal [To zupełnie normalne]

Robie E. Harris i Michael Emberley (ISBN 978-0-763-62610-5)

Książka o zmianach zachodzących w ciele, dorastaniu, seksie i zdrowiu seksualnym.

Usborne facts of Life: Growing up [Dorastanie]

Susan Meredith (ISBN 0-7460-3142-4)

Co się ze mną dzieje? Dlaczego moje ciało się zmienia? Dlaczego czuję się inaczej? Książka o dojrzewaniu, zmianach zachodzących w ciele i seksie.

Personal Hygiene? What's that got to do with me? [Higiena osobista? A co mi do tego?]

Pat Crissey (ISBN 978-1-84310-796-5)

Przedstawia zasady higieny osobistej, uczy podstawowych umiejętności i wprowadza dobre nawyki na całe życie - oddech smoka, brudne paznokcie, zapachy spod pachy i wiele więcej.

Let's Talk about Sex [Porozmawiajmy o seksie]

Robie E. Harris (ISBN 978-1-84428-174-9)

Książka zawierająca wszystkie informacje, jakie powinny znać młodsze i starsze nastolatki na temat seksu.

The Little Book of Growing Up [Książeczka o dorastaniu]

Vic Parker ISBN 978-0-340-93099-1

Wszystko, co powinniście wiedzieć o dojrzewaniu i okresie w jednej małej książeczce.

Everything you ever wanted to ask about willies and other boys' bits [Ptaszki i klejnoty innych chłopców - wszystko, o co chciałbyś zapytać]

Tricia Kreitman, Dr Neil Simpson, Dr Rosemary Jones (ISBN 1-85340-634-1)

Wszyscy chłopcy mają pytania i zmartwienia - autorzy odpowiadają na nie.

The Period Book (Everything you don't want to ask but need to know) [Książka o okresie - wszystko, o co nie chcesz pytać, ale co musisz wiedzieć]

Karen Gravelle (ISBN 0-7499-1705-9)

Praktyczna książka, zawierająca odpowiedzi na wszelkie pytania o zmiany fizyczne, emocjonalne i społeczne wynikające z wystąpienia miesiączki.

Living with a willy [Życie z ptaszkiem]

Nick Fisher (ISBN 0-330-33248-1)

Ciało chłopca i co się z nim dzieje.

What's going on down there? [Co się dzieje tam na dole?]

Karen Gravelle (ISBN 0-8027-7540-3)

Odpowiedzi na pytania, które chłopcy wstydzą się zadać.

Stories for boys who dare to be different [Opowieści dla chłopców, którzy chcą być wyjątkowi]

Ben Brooks (ISBN 978-1-78747-198-6)

Prawdziwe historie o niesamowitych chłopcach (którzy zostali mniej lub bardziej sławnymi męczącymi), którzy zmienili świat.

Goodnight stories for rebel girls [Opowieści na dobranoc dla młodych buntowniczek]

Elena Favilli i Francesca Cavallo (ISBN 978-0-141-98600-5)

Historie odważnych kobiet (mniej lub bardziej sławnych) z całego świata.