

Wstęp	11
NA POCZĄTEK	13
1. Srom	15
2. Pochwa	25
3. Pochwa i srom trans	34
4. Kobieta rozkosz i edukacja seksualna	42
5. Ciąży i poród	54
CODZIENNA OBSŁUGA, UTRZYMANIE I SERWIS	69
6. Opieka lekarska	71
7. Zdrowa pochwa a dieta	80
8. Bielizna nie musi być biała	88
9. Co trzeba wiedzieć o lubrykantach	93
10. Ćwiczenia Kegla	99
PIELĘGNACJA I MYCIE	107
11. Mycie sromu: mydła, żele i chusteczki	109
12. Oczyszczanie pochwy: irygacje, nasiadówki, spreje i potpourri	117
13. Depilacja i fryzury intymne	124
14. Kremy nawilżające, ochronne i produkty do kąpieli	137

MENSTRUACJA – CO KUPOWAĆ I W CO WIERZYĆ 147

15. Prawda o zespole wstrząsu toksycznego 149
16. Czy w tamponach i podpaskach są toksyny? 159
17. Higiena w czasie menstruacji 164

MENOPAUZA 179

18. Menopauza 181
19. Leczenie menopauzalnego zespołu
moczowo-płciowego (GSM) 191

LEKARSTWA I ZABIEGI 203

20. Marihuana 205
21. Antykoncepcja 212
22. Antybiotyki i probiotyki 218
23. Zabiegi estetyczne, zastrzyki i „odmładzanie” 228

CHOROBY PRZENOSZONE DROGĄ PŁCIOWĄ (PDP) 237

24. Ogólne informacje 239
25. Zapobieganie chorobom przenoszonym drogą płciową 246
26. Wirus brodawczaka ludzkiego (HPV) 258
27. Opryszczka 268
28. Rzeżączka i chłamydioza 275
29. Rzęsistkowica 281
30. Wszy łonowe 288

DOLEGLIWOŚCI I PRZYPADŁOŚCI 293

31. Grzybica (drożdżyca, kandydoza) 295
32. Waginoza bakteryjna 306
33. Wulwodynia 315
34. Napięcie mięśni dna miednicy i pochwica 324

35. Schorzenia skóry	333
36. Zakażenie układu moczowego i zespół bolesnego pęcherza	342
37. Zaburzenia statyki narządu rodno (wypadanie macicy)	350

OBJAWY	357
---------------	------------

38. Jak rozmawiać z lekarzem	359
39. Odczuwam ból podczas stosunku	367
40. Mam zapalenie pochwy	375
41. Swędzi mnie srom	382
42. Boli mnie srom	387
43. Mam nieprzyjemny zapach z pochwy	391
44. Mam krwawienia po stosunku	398

SKŁADAJĄC TO WSZYSTKO RAZEM	405
------------------------------------	------------

45. Przegląd szafki w łazience	407
46. Internetowe BHP	412
47. Opowieści z mchu i paproci	418

Bibliografia	428
--------------	-----

Podziękowania	446
---------------	-----