

Spis treści

WSTĘP 7

ZARZĄDZANIE NARZĄDAMI 15

- Co komu do sromu 16
- Dziewczyny, poznajcie swoje waginy 20
- Łechtaczka – góra lodowa 23
- Krwawe dziewictwo 27
- Ten drugi otwór 35
- Włochate porady 36
- Organy wewnętrzne – ukryte skarby 42
- Płeć, płeć i płeć 47
- Miesiączka, upławy i inne kłopotliwe sprawy 61
- Irygatory i imprezowe myszki 61

MIESIĄCZKA – JAK KRWAWIĆ, BY SIĘ NIE WYKRWAWIĆ 67

- Nie zostawiaj plam na sofie! O podpaskach, tamponach i kubeczkach 76
- PMS – Prawdziwie Morderczy Stan 80
- Wieczny krąg – hormony i cykl menstruacyjny 84
- Kiedy właściwie można zajść w ciążę? 92

SEKS 97

- Seks po raz pierwszy 98
- Seks analny 107
- Zupełnie zwykłe życie płciowe 113
- Znikające pożądanie 121
- Wielkie O 133
- Biblia orgazmu 143

ANTYKONCEPCJA 149

- Antykoncepcja hormonalna 151
- Antykoncepcja bez hormonów 163
- Antykoncepcja awaryjna – gdy wzbiera panika 170
 - Czy jedne środki są lepsze od innych? 178
- Miesiączka a antykoncepcja hormonalna 185
 - Jak pominąć miesiączkę? 189
 - Jak najlepiej korzystać z pigułki? 191
- Antykoncepcja hormonalna – ale czy to nie groźne? 193
- Częste skutki uboczne stosowania antykoncepcji hormonalnej 199
 - Rzadkie skutki uboczne 204
 - Tego nie wiemy na pewno 210
 - Czas na detoks od hormonów? 220
 - Mowa obronna adwokata pigułki 223
 - Aborcja 229

NARZĄDY W TARAPATACH 239

- Zaburzenia miesiączkowania – zaginiony okres 240
- Endometrioza – krwawa wyprawa 249
- Zespół jajników policystycznych – nieznana choroba kobieca 254
- Mięśniaki – macica z niespodzianką 259
- Wrażliwa vagina – tajemnicze bóle sromu 262
- Chłamydia, tryper i dalsi krewni 271
- Opryszczka – czas zawiesić seks na kołku? 282
- Silne swędzenie i zdechła ryba – dolegliwości, których nie unikniesz 288
 - Gdy sikanie boli 297
- Kap, kap, kap – wszystko o nietrzymaniu moczu 299
 - Hemoroidy i fałdy 303
 - Rak szyjki macicy i jak go uniknąć 306
- Poronienie – od Facebooka do rzeczywistości 319
- Zegar tyka – jak długo można odkładać decyzję o dziecku? 325
 - Okaleczenia narządów płciowych 329
- Dyktatura piękna – o tym, czemu kładziemy srom pod nóż 332

POSŁOWIE 337

PRZYPISY 339

BIBLIOGRAFIA 357