

Spis treści

Przedmowa.....	6
----------------	---

Rozdział 1.

O historycznej przeszłości macicy – czyli czy mieszka w nas zwierzę?	18
Kobiety histeryczki – mit, który nie chce umrzeć.....	19
O wędrującej macicy i stosunkach seksualnych, które trzymają ją we właściwym miejscu.....	20
Ślady starożytnych przekonań we współczesnym świecie.....	21
O dyscyplinowaniu kobiet oraz tłumieniu ich autonomii i seksualności.....	22
Macierzyństwo, czyli centralny element kobiecej tożsamości	24
Kim jest współczesna histeryczka?	25

Rozdział 2.

Czy wulwa to synonim waginy?

Porozmawiajmy o anatomii w prosty sposób	30
Po co nam znajomość anatomii?	31
Odkrywanie ciała przez dzieci	32
Różnice w podejściu do oglądania narządów płciowych między kobietami a mężczyznami	34
Różnorodność kobiecego ciała i podejście do wiedzy w różnych regionach świata	36
Porozmawiajmy o anatomii w prosty sposób	38
Jaka jest funkcja struktur należących do narządów płciowych? Jaką rolę odgrywają w doświadczeniach orgazmicznych?	41

Rozdział 3.

„Śłoń w kapeluszu”, czyli o intymnej historii łechtaczki.....	50
Łechtaczka jako metafora wolności	51
Odkrycie, które zrewolucjonizowało dotychczasową wiedzę o budowie łechtaczki	51
Łechtaczka, czyli nasze centrum przyjemności.....	53
Dlaczego orgazm może być odczuwany w wielu miejscach naszego ciała i dlaczego podczas orgazmu możemy mieć chęć na siku?	54
Kto czerpie większą przyjemność – kobiety czy mężczyźni?.....	55
Przyjemność zamknięta w liczbach. Czy mężczyźni mają powody, aby nam zazdrościć?	56
Okaleczanie kobiet i odbieranie im praw do czerpania przyjemności.....	57

Rozdział 4.

Punkt G istnieje czy nie? Fakty i mity o medycznym jednorozcu	62
Punkt G - enigmatyczny bohater kobiecej seksualności	63
Co mówi nauka?	63
Kontrowersyjne oblicze punktu G	65
Czy istnieją medyczne sposoby na poprawę doznań z punktu G?	67
Jak eksplorować punkt G?	68

Rozdział 5.

Dlaczego mężczyźni częściej niż kobiety osiągają orgazm

podczas stosunków seksualnych?	72
Unikalny świat kobiecych doznań	73
Czym jest zjawisko określane mianem „orgazmowej luki”	74
Czy możliwe jest osiągnięcie orgazmu bez udziału łechtaczki?	76
Czy można mieć orgazm podczas karmienia dziecka piersią?	77
Który orgazm jest lepszy? Łechtaczkowy czy pochwowy?	
Porozmawiajmy o hierarchii orgazmów	80
Odkrywanie erotycznej mapy ciała	82
Co zrobić, aby seks był przyjemniejszy, atrakcyjniejszy	
i częściej kończył się szczytowaniem?	83

Rozdział 6.

Czy obecność hymen jest gwarancją dziewictwa?	88
Hymen - narzędzie kontroli i oceny kobiet	89
Hymen jako symbol czystości przedmałżeńskiej	89
Czy można nie mieć hymen?	90
Różnorodność hymen	90
Jaką funkcję spełnia hymen?	91
Czy można uszkodzić hymen?	92
Certyfikaty dziewictwa jako dowód czystości przedmałżeńskiej	93
Czy dziewictwo powinno decydować o dostępie do leczenia?	94

Rozdział 7.

Czy tryskanie z pochwy to tylko scenariusz filmów pornograficznych?	100
Tajemnice kobiecego ciała w pytaniach	101
Jakie płyny są wydzielane podczas podniecenia seksualnego?	101
Jakie funkcje pełnią wydzieliny produkowane podczas podniecenia seksualnego	102

Czy usunięcie gruczołów Bartholina zmniejsza naturalne nawilżenie pochwy?	103
Czy kobieta może mieć wytrysk i czy wytrysk to inaczej squirting?	104

Rozdział 8.

O dwóch rzadkich alergiach, czyli o alergii na spermę

i alergii na własny progesteron	110
Nietypowe alergie: kiedy życie codzienne staje się zagrożeniem	111
Alergia na spermę	111
Alergia na własny progesteron	114

Rozdział 9.

Jak rozróżnić upławy od zdrowej wydzieliny z pochwy?	118
Paradoks czystości	119
Czym jest wydzielina z pochwy i jak ją odróżnić od upławów?	119
Dlaczego na bieliźnie pojawiają się plamy przypominające te pozostawiane przez wybielacz?	121
Jak zmienia się nasza wydzielina w trakcie cyklu menstruacyjnego?	121
Co to są upławy?	123
Jakie są przyczyny upławów?	124
Co może pomóc w ustaleniu rozpoznania?	125
Jak powiązać upławy z chorobą?	127
Kiedy powinnaś udać się do lekarza?	129
Gdy świąd nie jest tylko spowodowany infekcją grzybiczą	129

Rozdział 10.

Czy suchość pochwy to problem tylko starszych kobiet?	134
Nasze wyobrażenia a rzeczywistość	135
Czy świat znanych osób jest wolny od problemów?	136
Czym jest suchość pochwy?	138
Główne przyczyny suchości pochwy	139
Jak suchość pochwy wpływa na seks?	140
Jak poradzić sobie z suchością pochwy?	141
Preparaty nawilżające	141
Lubrykanty	142
Terapia hormonalna	144
Zabiegi z zakresu ginekologii estetycznej i regeneracyjnej	145

Rozdział 11.

Czy zespół napięcia przedmiesiączkowego to „kobieca wymówka”?	150
Dlaczego PMS to taki „trudny i niewygodny temat”	151
Co to jest zespół napięcia przedmiesiączkowego?	152
Jaka jest skala problemu?	154
Dlaczego cierpię na PMS, czyli co jest jego przyczyną?	154
Co nasila PMS?	155
Jak rozpoznać zespół napięcia przedmiesiączkowego?	156
Dlaczego diagnostyka PMS jest tak trudna?	157
Jak leczyć zespół napięcia przedmiesiączkowego?	158
Dodatek: Lista pytań pomocnych w diagnozowaniu zespołu napięcia przedmiesiączkowego	164

Rozdział 12.

Czy ciąża jest uniwersalnym remedium na bolesne miesiączki?	166
Ból, z którym kobiety nauczyły się żyć	167
Czy ból podczas okresu jest fizjologią?	168
Jaka jest przyczyna powstania bólu miesiączkowego?	170
Leczenie farmakologiczne i zabiegowe bolesnego miesiączkowania	172
Leczenie niefarmakologiczne bolesnego miesiączkowania	175
Czy bolesne miesiączkowanie ustąpi po ciąży?	178
Dodatek: Lista pytań pomocnych w odróżnieniu pierwotnego i wtórnego bolesnego miesiączkowania	182

Rozdział 13.

Co się dzieje z ciałem w trakcie pobudzenia seksualnego?	184
Seksualność – dynamiczny proces trwający całe nasze życie	185
Zdrowie seksualne to coś więcej, niż myślisz	188
Alchemia intymności, czyli co się dzieje z twoim ciałem w trakcie pobudzenia seksualnego	189
W poszukiwaniu ludzkiej seksualności	190

Rozdział 14.

Jak często powinniśmy uprawiać seks, czyli porozmawiajmy o naszym libido	198
Iluzja perfekcji: dlaczego nigdy nie jesteśmy wystarczające	199
Najczęstsza autodiagnoza Polek to brak ochoty na seks	201
Czy zawsze powinno się mieć spontaniczną ochotę na seks?	202

Czy orgazm pochwowy świadczy o emocjonalnej dojrzałości?	203
Jaka jest różnica między pożądaniem a podnieceniem?	205
Kiedy fizjologicznie mamy mniejszą ochotę na seks?	207
Jakie są różnice między kobietami i mężczyznami w kontekście libido, podniecenia i osiągnięcia orgazmu?	209
Jak często powinno się uprawiać seks?	210
Rola hormonów i neuroprzekaźników w regulacji pożądania seksualnego	212
Jakie są przyczyny problemów z libido, podnieceniem i orgazmem	214
Mózg – kluczowy gracz w seksualności	216
Porozmawiajmy o najczęstszej dysfunkcji seksualnej u kobiet	216
Sprawdź, czy twoje życie intymne wymaga większej uwagi	
- kwestionariusz FSFI (<i>Female Sexual Function Index</i>)	221
Na czym polega leczenie problemów seksualnych?	227

Rozdział 15.

Seks i libido w czasie ciąży i po porodzie oraz formy antykoncepcji

po narodzinach dziecka	232
Ciąża a życie seksualne – co zmienia się dla obojga partnerów?	233
Czy seks w czasie ciąży jest bezpieczny?	234
Życie seksualne w czasie ciąży	235
Kiedy powinniśmy unikać współżycia w ciąży?	235
Jak zmienia się libido w czasie ciąży?	236
Czy penis dotyka główki dziecka podczas współżycia?	238
Jakich pozycji seksualnych powinno się unikać w ciąży?	
Seks oralny w ciąży. Higiena jamy ustnej a seks oralny w ciąży	239
Co czuje dziecko w łonie matki podczas orgazmu?	240
Czy będąc w ciąży, można zejść w drugą ciążę?	241
Kiedy można współżyć po porodzie	242
Czy seks po porodzie się zmienia? Libido po porodzie	245
Antykoncepcja po porodzie	247
Czy karmienie piersią jest formą antykoncepcji?	249

Rozdział 16.

Czas, w którym kobiety stają się przezroczyste.

Chodź, opowiem ci o menopauzie jak nikt inny do tej pory	252
Gdy nauka spotyka się z milczeniem	256
Nasze wyobrażenia o menopauzie a rzeczywistość – podróż, nie przystanek	258

Terminologiczny zawrót głowy: menopauza, klimakterium, przekwitanie – czy to to samo?	259
Słowa niosą znaczenie	260
Kiedy się spodziewać menopauzy?	260
Czas przed menopauzą i po niej	261
Kiedy menopauza przychodzi za wcześnie	262
Menopauza w liczbach – skala wyzwań, które wciąż ignorujemy	263
O jajeczkach, które tracimy, czyli jak to się dzieje, że przychodzi menopauza	263
Gdy mózg „dopinguje” jajnik, mówiąc: „hej, jajnik, weź się w garść!”	265
Czy mniej pęcherzyków w jajnikach oznacza koniec szans na macierzyństwo?	266
Dlaczego hormony są tak ważne?	266
Brak komfortu życia w zamian za życie w ogóle	270
Ryzyko zdrowotne w wyniku spadku stężenia estrogenów – czyli porozmawiajmy o objawach i skutkach braku hormonów w organizmie	271
Spadek stężenia estrogenów – jak zmienia nasze ciało i umysł?	272
Hormonalna terapia menopauzalna – wszystko, co powinnaś o niej wiedzieć	282
Jakie objawy powinny cię skłonić do wizyty u lekarza i ewentualnego rozważenia hormonalnej terapii menopauzalnej?	293
Kto nie powinien stosować HTM?	295
Jakie badania powinno się wykonać przed włączeniem hormonalnej terapii menopauzalnej?	296
Niehormonalne alternatywy w okresie okołomenopauzalnym	298
Filary zdrowia w okresie menopauzy	308
Po co kobiecie menopauza?	316
Czy menopauza jest końcem naszej seksualności?	318
Dodatek: Zmodyfikowana skala klimakteryjna Greene’a – oceń swoje objawy	320

Rozdział 17.

Życie intymne po raku	322
Nowy rozdział: jak odnaleźć siebie po chorobie nowotworowej	324
Wpływ leczenia onkologicznego na życie intymne	326
Skala problemu	330
Życie intymne po raku – podejście terapeutyczne	330
Dlaczego edukacja jest ważna?	331

Otwarta komunikacja z lekarzem.....	331
Otwarta komunikacja z partnerem/partnerką	332
Hormonalna terapia menopauzalna po leczeniu onkologicznym	333
Miejscowa terapia hormonalna po diagnozie nowotworu	336
Niehormonalne terapie farmakologiczne	339
Lubrykanty i preparaty nawilżające	339
Ginekologia regeneracyjna.....	341
Rola fizjoterapii uroginekologicznej i dylatorów po leczeniu nowotworowym.....	343
Rola psychoterapii po leczeniu nowotworowym, czyli jak wspierać pacjentki i unikać szkodliwych sformułowań	346
Poszukiwanie nowych rozwiązań w życiu intymnym.....	349
Trzy główne filary zdrowia po leczeniu nowotworowym.....	352

Rozdział 18.

Wulwodynia – choroba mylona z nawracającą infekcją intymną.....	356
Dlaczego wulwodynia jest mylona z nawracającymi infekcjami intymnymi?	358
Co to jest wulwodynia?.....	359
Jak rozpoznać wulwodynię?.....	360
Rodzaje wulwodynii.....	362
Dlaczego lampka wina nie pomoże, a wulwodynia to nie widzimy siedzące w głowie? Porozmawiajmy o wulwodynii w ujęciu neurobiologicznym.....	363
Jaki jest związek wulwodynii z mięśniami dna miednicy?	366
Jakie są przyczyny wulwodynii?	367
Choroby współistniejące z wulwodynią.....	370
Metody leczenia wulwodynii	372
Życie kobiet z wulwodynią.....	380
Dodatek: lista pytań, które pomogą w ustaleniu rozpoznania.....	383

Rozdział 19.

Czy ból przy współżyciu oznacza brak dopasowania w łóżku?.....	386
Ból w aspekcie seksuologicznym	388
Jak ból przy współżyciu wpływa na relację intymną.....	388
Reakcja mózgu na ból	390
Jakie są 3 główne aspekty, które musimy wziąć pod uwagę, gdy odczuwamy ból?	392
Czym jest ból przeniesiony?	393

Dyspareunia, czyli bolesne dzielenie łoża	394
Lista pytań, które powinny być zadane podczas konsultacji, aby zidentyfikować przyczyny dolegliwości i opracować plan działania	395
Dyspareunia powierzchowna	399
Lista pytań, które lekarz powinien ci zadać w celu rozpoznaniu pochwyty	402
Rady, które mogą być pomocne w przypadku bólu przy współżyciu	406
Dyspareunia głęboka	410
Zapalenie miednicy mniejszej	411
Endometrioza	412
Choroby żyłne miednicy	413
Zaburzenia statyki narządu rodneg.....	415
Zespół bolesnego pęcherza moczowego/śródmiąższowe zapalenie pęcherza moczowego.....	416
Zespół jelita drażliwego	417
 Rozdział 20.	
Dlaczego choroby sromu to „ziemia niczyja”	420
Dlaczego srom to wciąż medyczna <i>terra incognita</i> ?	421
Srom, o którym tak nie lubimy rozmawiać.....	424
Jak wygląda idealny srom?	425
Jak się dowiedzieć, czy ma się chorobę sromu?	426
Lista pytań pomocna w diagnozie.....	428
Czy wszystkie zmiany na sromie wymagają leczenia?	429
Co to jest świąd sromu i jak powstaje?.....	430
Jakie są przyczyny świądu sromu?	431
Kontaktowe zapalenie skóry.....	433
Atopowe zapalenie skóry.....	434
Liszaje sromu	434
Śródnabłonkowa neoplazja sromu.....	442
Pozasutkowa choroba Pageta.....	442
Jak prawidłowo pielęgnować swój srom?	443
Dlaczego warto oglądać swój srom w lusterku?	444
Trzy najczęstsze mity na temat świądu sromu	445
 Ilustracje	 449
Źródła	458