

Co tě v této knize čeká

Předmluva k českému vydání	5
Vítej ve svém těle!	6
Pomoc, pořád ještě to bolí!	7
Anniny menstruační bolesti a její bezbolestný objev	7
Jak to bylo dál?	10
Mámina menstruace a její přirozený plán	11
Jak to bylo dál?	13
Svobodná menstruace – zpravidla bez bolesti	16
Kdy jsi hotová?	17
Každý měsíc se narodí jedno malé vajíčko	17
Roztahovat se pomalu a s citem	18
Proč tampony a menstruační kalíšky způsobují zmatek?	19
Ušetři a užij si tu pravou svěžest	20
„Zavři se“ a posiluj svou slast	21
Každý začátek je snadný	22
Sezame, otevři se!	24
Poznámky ke každodenní praxi od A do Z	30
Začátek menstruace, touha po dítěti a antikoncepce	42
Můj menstruační kalendář	43