

Obsah

Úvod	11
------------	----

ZAČÍNÁME

1) Vulva	15
2) Vagína	25
3) Vagíny a vulvy v tranzici	34
4) Ženský sexuální prožitek a sexuální výchova	42
5) Těhotenství a porod	54

PRAKTICKÁ DOPORUČENÍ A PÉČE O VAGÍNU

6) Prevence a zdravotní prohlídky	71
7) Potraviny a vaginální zdraví	81
8) Fakta o spodním prádle	89
9) Holá pravda o lubrikantech	94
10) Kegelovy cviky	100

PÉČE O POKOŽKU A INTIMNÍ HYGIENA

11) Hygiena vulvy: mýdla, sprchové a mycí gely a vlhčené ubrousky	111
12) Vaginální hygiena: výplachy, napařování, spreje a potpourri	120
13) Odstraňování a zastřižování chloupků	127

14) Hydratační přípravky, okluzivní látky a přípravky do koupele	140
---	-----

MENSTRUAČNÍ POTŘEBY A MÝTY, KTERÉ JE OBKLOPUJÍ

15) Pravda o syndromu toxického šoku	151
16) Obsahují tampony a vložky toxiny?	161
17) Menstruační hygiena	165

MENOPAUAZA

18) Menopauza	181
19) Léčba MGS	191

LÉKY A ZÁKROKY

20) Konopí	205
21) Antikoncepce	212
22) Antibiotika a probiotika	218
23) Kosmetické zákroky, injekce a „rejuvenace“ (omlazení)	228

SEXUÁLNĚ PŘENOSNÉ INFEKCE

24) Obecné informace o sexuálně přenosných infekcích	239
25) Prevence sexuálně přenosných infekcí	249
26) Lidský papilomavirus (HPV)	262
27) Herpes (HSV)	273
28) Kapavka a chlamydie	281
29) Trichomoniáza	287
30) Vši muňky	294

GYNEKOLOGICKÉ POTÍŽE

31) Kvasinky	301
32) Bakteriální vaginóza	312
33) Vulvodynie	321
34) Spasmus svalů pánevního dna a vaginismus	330
35) Kožní onemocnění	339
36) Infekce močových cest a syndrom bolesti močového měchýře	348
37) Sestup pánevních orgánů (prolaps)	356

POTÍŽE

38) Komunikace s lékařem	365
39) Trápí mě bolest při sexu	373
40) Trápí mě vaginitida	380
41) Trápí mě svědění vulvy	387
42) Trápí mě bolest vulvy	392
43) Trápí mě zápach	396
44) Trápí mě krvácení po sexu	403

A TO NEJDŮLEŽITĚJŠÍ NA ZÁVĚR

45) Audit lékárníčky	413
46) Lékařský internet a jak s ním pracovat	418
47) Babské rady	425
Poděkování	435
Poznámky	437
Rejstřík	448