

# TURINYS

## PRATARMĖ 7

### LYTINIAI ORGANAI 13

Vulva - tai, kas išorėje 14

Makšties džiaugsmi 17

Klitoris - ledkalnio viršūnė 20

Kruvina nekaltybė 23

Ta kita skylutė 30

Gauruoti patarimai 31

Vidiniai lytiniai organai - paslėptas lobis 36

Lytis, lytis ir lytis 40

### GLEIVĖS, MĖNESINĖS IR KITOS IŠŠKYROS 52

*Douchebags* ir „disko pelytė“ 52

Menstruacijos - kaip mirtinai nenukraujuoti 57

Jokio kraujo ant sofos! Apie įklotus, tamponus ir menstruacines taureles 64

Pms - skausmai ir žmogžudystės sindromas 68

Amžinas ratas - hormonai ir menstruacinis ciklas 71

Kada gi išties galima pastoti? 78

### SEKSAS 82

Seksas pirmą kartą 83

Analinis seksas 91

Visiškai įprastas seksas 95

Pradingęs noras 102

Didysis orgazmas 112

Orgazmo biblija 120

### KONTRACEPCIJA 124

Hormoninė kontracepcija 127

Nehormoninė kontracepcija 135

Ekstrinė kontracepcija - kai kyla panika 141

Ar kai kurios kontracepcijos priemonės geresnės už kitas?	147
Menstruacijos vartojant hormoninius kontraceptikus	154
Kaip praleisti menstruacijas?	158
Kaip geriausia vartoti kontraceptines tabletes?	160
Ar hormoninė kontracepcija nepavojinga?	162
Įprasti šalutiniai hormoninės kontracepcijos poveikiai	167
Retai pasitaikantys šalutiniai poveikiai	171
Dėl ko mes nesame tikros	177
Laikas išsivalyti hormonus?	186
Hormoninę kontracepciją ginanti kalba	188
Abortas	194

### LYTINIŲ ORGANŲ PROBLEMS 201

Kraujavimo sutrikimai - nekontroliuojamos menstruacijos	202
Endometrioze - kruvinos atostogos	211
Policistinis kiaušidžių sindromas - nematoma moterų liga	215
Miomos - gimda su mazgeliais	218
Skausminga vulva - nepaaiškinami lytinių organų skausmai	221
Didelės ir mažos bėdos	229
Herpesas - ar jūsų seksualinis gyvenimas baigtas?	237
Intensyvus niežėjimas ir sugedusi žuvis - lytinių organų negalavimai, su kuriais tikrai susidursite	243
Kai skauda šlapinantis	250
Kapt, kapt, kapt - viskas apie šlapimo nelaikymą	253
Hemaroidai ir polipai	256
Gimdos kaklelio vėžys ir kaip jo išvengti	258
Ilgas kelias nuo sekso iki vėžio	259
Persileidimas - nuo <i>Facebooko</i> iki realybės	268
Laikrodis tiks - kaip ilgai atidėti vaikus?	274
Moterų genitalijų žalojimas	277
Smurtas prieš lytinius organus, arba kodėl pjauname vulvą	279

### PABAIGOS ŽODIS 283

### NUORODOS 285

### LITERATŪROS SĄRAŠAS 303