

Turinys

Ižanga	11
PRADMENYS	
1. Vulva	15
2. Vagina	25
3. Translyčių asmenų vaginos ir vulvos	35
4. Moters malonumas ir seksualinis lavinimas	43
5. Nėštumas ir gimdymas	55
KASDIENIAI PRAKTINIAI KLAUSIMAI IR VAGINOS PRIEŽIŪRA	
6. Medicininė priežiūra	73
7. Maistas ir sveika vagina	82
8. Verdiktas dėl apatinių	90
9. Slapta informacija apie lubrikantus	95
10. Kegelio pratimai	101
ODOS PRIEŽIŪRA IR PRAUSIMAS	
I I. Vulvos švara: muilai, prausikliai ir servetėlės	113
12. Vaginos švara: klizmos, garinimas, purškikliai ir taip toliau	122
13. Plaukelių šalinimas ir kirpimas	129
14. Drėkikliai ir vonios priemonės	141

MENSTRUACIJŲ PRODUKTAI IR MITOLOGIJA

- | | |
|---|-----|
| 15. Tiesa apie toksinio šoko sindromą (TSS) | 153 |
| 16. Ar tamponuose ir įklotuose yra toksinų? | 162 |
| 17. Menstruacijų higiena | 166 |

MENOPAUZE

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 18. Menopauzė | 183 |
| 19. Urogenitalinio sindromo gydymas | 193 |

VAISTAI IR INTERVENCIJOS

- | | |
|---|-----|
| 20. Kanapės | 207 |
| 21. Kontracepcija | 214 |
| 22. Antibiotikai ir probiotikai | 220 |
| 23. Kosmetinės procedūros, injekcijos ir vaginos „atjauninimas“ | 230 |

LYTIŠKAI PRINTANČIOS INFEKCIJOS (LPI)

- | | |
|-------------------------------------|-----|
| 24. Bendra informacija apie LPI | 241 |
| 25. LPI prevencija | 250 |
| 26. Žmogaus papilomos virusas (ZPV) | 263 |
| 27. Herpesas (HSV) | 274 |
| 28. Gonorėja ir chlamidiozė | 282 |
| 29. Trichomonozė | 288 |
| 30. Kirkšninės utėlės | 295 |

BŪKLĖS

- | | |
|-------------------------|-----|
| 31. Grybelinė infekcija | 301 |
| 32. Bakterinė vaginozė | 312 |

33. Vulvodinija	321
34. Dubens dugno raumenų spazmas ir vaginizmas	330
35. Odos būklės	339
36. Šlapimo takų infekcija ir skausmingos šlapimo pūslės sindromas	348
37. Dubens organų nusileidimas (prolapsas)	356

SIMPTOMAI

38. Bendravimas su gydytoju	363
39. Skausmingi lytiniai santykiai	371
40. Vaginitas (vaginosis uždegimas)	379
41. Vulvos niežulys	386
42. Vulvos skausmas	391
43. Nemalonas kvapas	395
44. Kraujavimas po lytinių santykių	402

KNYGOS APIBENDRINIMAS

45. Vaistinėlių pertvarka	411
46. Interneto higiena ir programėlės	416
47. Bobučių pasakojimai	423
Literatūros sąrašas	433
Padėka	447
Rodyklė	449