

## Obsah

Návod k použití pro vás, milé čtenářky! . . . . 10

Úvod . . . . 11

### **1. Báječná obyvatelka spodního dílu vašich bikin . . . . 15**

Anatomie vulvy - aneb #anotojenormalni . . . . 15

Hledání klitorisu - příběh ukryté hrdinky . . . . 19

Stydké pysky - od Barbie po Batgirl . . . . 25

Den otevřených dveří - vše o vstupu . . . . 32

Chloupky, účesy a styling - New York, Rio, Tokio . . . . 37

### **2. Sex a orgasmus . . . . 45**

Co se děje s naším tělem při sexu? . . . . 45

Vaginální nebo klitorální? Anebo jeto jedno? . . . . 53

Do-it-yourself aneb udělejte si to samy . . . . 56

Vítejte v cukrárně pro velké holky . . . . 59

Love hurts: Když sex bolí . . . . 59

Radši Netflix než sex? Když chuť mizí . . . . 66

Žádná pevnina v dohledu: Když nemůžete dosáhnout orgasmu a jak brzy zase zvolat „ahoj“ . . . . 72

### **3. Menstruace - gala ve černá červeném koberci a jeho nástrahy . . . . 77**

Normální menstruace . . . . 77

Červené, červené - všechno je červené: Když krvácíte příliš . . . .

Zase ty? Když menstruace přichází příliš často . . . . 84

Menstruační bolesti: Zastřelte mě, prosím . . . . 90

Když se menstruace prostě nedostaví: Důvody neomluvených absencí . . . . 93

Doplňky: vychytávky pro zatraceně dobrou menstruaci . . . . .	96
Chuť na sex během menstruace: Zrušit představení? . . . . .	103

### **Když je pochva zdravá, člověk se raduje! A když ne . . . . . 107**

Normální výtok . . . . .	107
Svědění mezi nohama . . . . .	111
Severní moře v rozkroku - nepříjemné pachy . . . . .	117
Poušť v kalhotkách - když je pochva příliš suchá . . . . .	119
Změny po porodu - když už to není jako dřív . . . . .	123

### **5. Dárky od ex - všechno o pohlavně přenosných nemocech . . . . . 127**

HPV: Země, vítr a genitální bradavice . . . . .	128
Opar: Nezrušitelné předplatné na celý život . . . . .	132
Chlamydie: Tiší škůdci v utajení . . . . .	134
Kapavka: Vezmi si rovnou dva - můj nejlepší kámoš a já . . . . .	135
Příživníci: Trichomonády a mykoplazmata . . . . .	137
Nejnebezpečnější vetřelci: Deceptikon, Vetřelec a Terminátor . . . . .	138

### **6. Vaše tělo je říše divů - cesta do vnitrozemí . . . . . 143**

Pochva . . . . .	144
Děložní hrdlo a cytologie . . . . .	145
Děloha . . . . .	150
Vejcovody . . . . .	152
Vaječníky . . . . .	153
Nález v pánvi a kolem dělohy . . . . .	155
Be My Little Baby - rané těhotenství . . . . .	165
AU I Want for Christmas Is You - Když se nedaří otěhotnět . . . . .	170

### **7. Hollywood ženských hormonů . . . . . 173**

Normální cyklus - s Cameron, Drew a Lucy Liu . . . . .	173
PMS... a každý měsíc se vlkodlačice načertí . . . . .	183
Perimenopauza a menopauza: Žena v ohni . . . . .	185
Hormonální terapie a zdravé stárnutí místo bezmocného . . . . .	193
Humanoidní hormony vs. bioidentické hormony . . . . .	197

Hormonální terapie - volba lékařů . . . . . 203

Rock Me Like a Hurricane: Základní výbava, jak to rozjet i po menopauze . . . . . 205

## **8. Antikoncepce - No Baby on Board . . . . . 209**

Hormonální metody: Pilulka a spol. . . . . 210

Bariérové metody: Kondomy, tělíška a další zabijáci rande . . . . . 223

Paní přílivu a odlivu: Přirozené plánování rodičovství . . . . . 228

## **9. Prsa - všechno o reprezentativním patře . . . . . 229**

Samovyšetření prsou: Jako želé, nebo rýžová kaše? . . . . . 231

Nezhoubné útvary v prsou . . . . . 233

Good Girl Gone Bad - nepřítel v mé hrudi . . . . . 239

Všechna prsa, velká i malá . . . . . 243

## **10. Další obyvatelé spodního dílu bikin:**

### **močový měchýř a konečník . . . . . 247**

Močový měchýř . . . . . 247

Konečník . . . . . 252

Je host u zadního vchodu vždy ten pravý? Základy análního sexu . . . . . 255

## **11. Tipy a triky pro úspěšnou návštěvu gynekologa . . . . . 259**

Co se tam vlastně děje? Preventivní prohlídka . . . . . 261

Čas, láska a přívětivost . . . . . 265

Pár slov na závěr . . . . . 268

Poděkování . . . . . 270

Poznámky . . . . . 272