

ДЖЕН ГАНТЕР

# БІБЛІЯ ВАГІНИ

---

Відсіймо міфи від медицини!

*З англійської переклала Ангеліна Колодніцька*

Київ  
BOOKSHEF  
2020

# ЗМІСТ

---

ПОДЯКА ДОКТОРУ ДЖЕН ҐАНТЕР І «БІБЛІЇ ВАГІНИ»	9
ВСТУП	13

---

## ЧАСТИНА І. РОЗПОЧНІМО

РОЗДІЛ 1	Вульва	19
РОЗДІЛ 2	Піхва	33
РОЗДІЛ 3	Піхва та вульва у процесі транс- гендерного переходу	45
РОЗДІЛ 4	Жіноче задоволення та статеве виховання	56
РОЗДІЛ 5	Вагітність і пологи	74

---

## ЧАСТИНА ІІ. ПОВСЯКДЕННІ ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ

РОЗДІЛ 6	Медичний догляд	97
РОЗДІЛ 7	Харчування та здоров'я піхви	110
РОЗДІЛ 8	Спідня білизна: найважливіші аспекти	121
РОЗДІЛ 9	Уся правда про лубриканти	128
РОЗДІЛ 10	Вправи Кегеля	137

**ЧАСТИНА ІІІ. ДОГЛЯД ЗА ШКІРОЮ ТА ОЧИЩЕННЯ**

<b>РОЗДІЛ 11</b>	Очищення вульви: мило, мийні засоби та серветки	153
<b>РОЗДІЛ 12</b>	Очищення піхви: гель, пара, спрей, суміш сухоцвіття	164
<b>РОЗДІЛ 13</b>	Епіляція та догляд за волоссям	173
<b>РОЗДІЛ 14</b>	Зволожуючі засоби, вологоутримувачі та продукти для ванни	191

**ЧАСТИНА ІV. МЕНСТРУАЦІЙНІ ЗАСОБИ ЖІНОЧОЇ ГІГІЄНИ**

<b>РОЗДІЛ 15</b>	Уся правда про синдром токсичного шоку	205
<b>РОЗДІЛ 16</b>	Тампони та гігієнічні прокладки містять токсини?	218
<b>РОЗДІЛ 17</b>	Менструальна гігієна	224

**ЧАСТИНА V. МЕНОПАУЗА**

<b>РОЗДІЛ 18</b>	Менопауза	247
<b>РОЗДІЛ 19</b>	Лікування сечостатевого синдрому менопаузи	261

**ЧАСТИНА VI. ЛІКИ І ПРОЦЕДУРИ**

<b>РОЗДІЛ 20</b>	Канабіс	279
<b>РОЗДІЛ 21</b>	Методи контрацепції	288

<b>РОЗДІЛ 22</b>	<b>Антибіотики і пробіотики</b>	<b>296</b>
<b>РОЗДІЛ 23</b>	<b>Косметичні процедури, ін'єкції та «омолодження»</b>	<b>309</b>

**ЧАСТИНА VII. ІНФЕКЦІЇ, ЩО ПЕРЕДАЮТЬСЯ  
СТАТЕВИМ ШЛЯХОМ**

<b>РОЗДІЛ 24</b>	<b>Загальна інформація про ІПСШ</b>	<b>323</b>
<b>РОЗДІЛ 25</b>	<b>Профілактика ІПСШ</b>	<b>335</b>
<b>РОЗДІЛ 26</b>	<b>Вірус папіломи людини (ВПЛ)</b>	<b>351</b>
<b>РОЗДІЛ 27</b>	<b>Герпес</b>	<b>365</b>
<b>РОЗДІЛ 28</b>	<b>Гонорея і хламідіоз</b>	<b>375</b>
<b>РОЗДІЛ 29</b>	<b>Трихомоноз</b>	<b>383</b>
<b>РОЗДІЛ 30</b>	<b>Лобкові воші</b>	<b>392</b>

**ЧАСТИНА VIII. ЗАХВОРЮВАННЯ**

<b>РОЗДІЛ 31</b>	<b>Кандидоз (молочниця)</b>	<b>399</b>
<b>РОЗДІЛ 32</b>	<b>Бактеріальний вагіноз</b>	<b>413</b>
<b>РОЗДІЛ 33</b>	<b>Вульводинія</b>	<b>426</b>
<b>РОЗДІЛ 34</b>	<b>Спазм м'язів тазового дна та вагінізм</b>	<b>439</b>
<b>РОЗДІЛ 35</b>	<b>Шкірні захворювання</b>	<b>451</b>
<b>РОЗДІЛ 36</b>	<b>Інфекції сечовивідних шляхів і цистальгія (больовий синдром сечового міхура)</b>	<b>464</b>
<b>РОЗДІЛ 37</b>	<b>Пролапс органів малого тазу</b>	<b>475</b>

## ЧАСТИНА ІХ. СИМПТОМИ

<b>РОЗДІЛ 38</b>	<b>Зв'язок із лікарем</b>	<b>485</b>
<b>РОЗДІЛ 39</b>	<b>Під час статевого акту виникає біль</b>	<b>496</b>
<b>РОЗДІЛ 40</b>	<b>У мене вагініт</b>	<b>506</b>
<b>РОЗДІЛ 41</b>	<b>У мене свербіж зовнішніх статевих органів</b>	<b>515</b>
<b>РОЗДІЛ 42</b>	<b>У мене болять зовнішні статеві органи</b>	<b>521</b>
<b>РОЗДІЛ 43</b>	<b>У мене з'явився специфічний запах</b>	<b>527</b>
<b>РОЗДІЛ 44</b>	<b>Після статевого акту починається кровотеча</b>	<b>536</b>

## ЧАСТИНА Х. ПІДІВ'ЄМО ПІДСУМКИ

<b>РОЗДІЛ 45</b>	<b>Медична реабілітація</b>	<b>549</b>
<b>РОЗДІЛ 46</b>	<b>Гігієна в інтернеті та додатки</b>	<b>556</b>
<b>РОЗДІЛ 47</b>	<b>Підбірка бабусиних казок</b>	<b>565</b>
<b>ПОДЯКА</b>		<b>579</b>
<b>ЛІТЕРАТУРА</b>		<b>581</b>