

Aga Szuścik

•

# GINEKO LOGICZNI



PORADNIK  
NAPISANY  
**PRZEZ**  
**PACJENTKĘ,**  
SPRAWDZONY  
**PRZEZ LEKARKI,**  
**LEKARZY**  
I NIE TYLKO

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Korekta językowa: Iwona Czerkasow, Beata Stefaniak-Maślanka,  
Kamila Galer-Kanik, Dominika Bronk, Renata Grzywna, Sylwia Mej

Skład: Magdalena Alszer

Ilustracje w książce i na okładce: Agnieszka Szuścik-Zięba

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/ginebo>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-8322-681-1

Copyright © Agnieszka Szuścik-Zięba 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

# Spis treści

## **Na co komu ta książka? 17**

- Jak to możliwe, że taką książkę pisze nielekarka? 17
- A co w tej książce robią wszystkie te lekarki i wszyscy ci lekarze (i nie tylko)? 19
- Dla kogo w ogóle jest ta książka? 22
- O czym jest ta książka i dlaczego wszystkie tytuły są pytaniami (i co począć z faktem, że to zdanie też jest pytaniem)? 22
- Czy wypada śmiesznie pisać o poważnych sprawach? 23
- Co napisać na zakładce? 24

## **Jak nazywać intymne części ciała, choroby i mających je oraz leczących je ludzi? 25**

- Srom, cipka, wulwa, joni, łono, genitalia, wagina czy po prostu kokoszka? 25
- A cały ten układ to jak nazywać (tylko, błagam, tym razem zwięźlej)? 32
- Pochwa czy wagina? 33
- Wargi sromowe większe i mniejsze czy zewnętrzne i wewnętrzne? 33
- Dlaczego określenie „błona dziewicza” jest bezsensowne i jak w takim razie mówić? 34
- Dlaczego określenie „choroby kobiece” powinno odejść do lamusa? 35
- Czy w terminologii dotyczącej sromów, macic i pochew jest miejsce dla nazwisk badaczy będących mężczyznami? 36
- Co z feminatywami i pozostałymi językowymi kwestiami inkluzywności? 37
- Po co wydziwiać z jakąś „ginekolożką”? 38
- Ile empatii zmieszczą terminy naukowe? 39

## **Co my tam właściwie mamy? 41**

- Co jest gdzie w sromie (i po co)? 41
- Czy to prawda, że srom to taki delikatesik? 44
- Czy wargi sromowe wewnętrzne mogą wystawać spomiędzy zewnętrznych? 45
- Czy z czasem wargi sromowe wewnętrzne rosną? 47
- Jak powinien wyglądać srom? 47
- Po co rosną włosy łonowe? 49
- Na ile włosy łonowe są nam potrzebne? 51
- Jak tak naprawdę zbudowany jest żeński układ płciowy? 52
- Pochwa, szyjka, macica — jaka jest ich anatomia? 55

Jak dokładnie działa szyjka macicy? 58  
Gdzie w tym wszystkim jest fałd nabłonka pochwy („błona dziewicza”, „hymen”)? 59  
Czy na pewno wiem wszystko o lechtaczce? 61  
Co dzieje się w jajnikach? 62  
Czy to prawda, że rodzimy się z ostatecznym zestawem komórek jajowych? 63  
Po co są jajowody i czy można przez nie wejść do środka brzucha? 63  
Jak układ płciowy ma się do moczowego i pokarmowego? 65  
Czy mamy tam jakieś mięśnie? 66  
Czy to są całe te mięśnie Kegla? 68  
Czy u każdej osoby wygląda to dokładnie tak, jak opisano w tym rozdziale? 69

## **Czy moje ciało jest normalne? 71**

Jakie genitalia są normą, a jakie wyjątkiem? 71  
Gdzie leży granica między byciem zdrową a byciem chorą? 72  
Które części ciała, stany i choroby są obrzydliwe? 73  
Czy relacja z ciałem wpływa na jego zdrowie? 74  
Dlaczego właściwie wstydzimy się tych części ciała? 75  
Jak poprawić relację z własnym ciałem, w tym swoimi genitaliami? 76

## **Skąd biorą się wydzielina i zapach cipki? 81**

Czy to prawda, że pochwa umie się sama magicznie oczyszczać? 81  
Co mają wspólnego pochwa, cytryna, kiszony ogórek i acid techno? 83  
Czy w pochwie są jakieś toksyny? 84  
Co to jest cały ten mikrobiom pochwy? 85  
Czy w pochwie powinno być sucho? 86  
Co właściwie wypływa z pochwy (i nie tylko)? 86  
Skąd się bierze zapach cipki i jaki jest normalny? 88

## **Co robią nam hormony? 91**

Czym właściwie są hormony? 91  
Co warto wiedzieć o problemach z hormonami? 92  
Czy brak hormonów żeńskich skutkuje nabraniem cech męskich? 93  
Które hormony za co odpowiadają? 94

## **Jak dbać o srom i wewnętrzne narządy płciowe, by nie napaść sobie biedy? 101**

O jaką biedę chodzi — infekcję? 101  
Które części cipki wolno myć, a których kategorycznie nie? 103  
Lepiej myć srom samą wodą czy jakimś kosmetykiem? 104  
Jak myć wulwę i pupkę, krok po kroku? 106  
Czy to prawda, że srom brudzi się trochę sikami i kupą? 107  
Jakie kosmetyki myjące będą odpowiednie do sromu? 108

Jak często powinno się myć srom? 109  
Mycie rąk przed kontaktem ze sromem — czy to mus? 109  
Czy są jakieś szczególne zasady higieny dla osób uprawiających seks? 110  
Czy pochwa napęlnia się, gdy zanurzam się w wodzie? 111  
Czy wagina lubi kąpiele w wannie? 112  
Czego cipka boi się na basenie, w jeziorze, w morzu i w jacuzzi? 113  
Czy idąc na basen, powinnam „zatkać się” tamponem? 114  
Czy leżenie w mokrym stroju kąpielowym to rzeczywiście taka zbrodnia? 115  
Co z kosmetykami pielęgnacyjnymi do sromu — używać czy nie? 115  
Jakich kosmetyków pielęgnacyjnych do skóry sromu używać,  
w jaki sposób, kiedy i po co? 116  
Jak bezpiecznie przycinać włosy łonowe (jeśli chce się to robić), krok po kroku? 119  
Jak bezpiecznie golić włosy łonowe (jeśli chce się to robić), krok po kroku? 121  
Czy można nosić wkładki na co dzień? 123  
Czy na pewno chodzi o wkładki higieniczne? 126  
Jak przestać nosić wkładki na co dzień? 127  
Czy mam więc wyrzucić moją paczkę wkładek? 129  
Jakie majtki będą najbezpieczniejsze dla cipki? 129  
Jak prać majtki, by nie narobić wulwie kłopotu? 130  
Jak powinny wyglądać majtki po całym dniu? 130  
Czy można nie nosić majtek? 130  
Czy spanie w majtkach jest zdrowe? 131  
Czy są jakieś ciuchy, które przeszkadzają zdrowiu ginekologicznemu? 131  
Które suplementy warto stosować, żeby wspomóc swoje zdrowie ginekologiczne? 131  
Czy warto stosować probiotyki z bakteriami kwasu mlekowego? 133  
Czy metoda „trochę jogurtu na palec i między wargi sromowe” działa? 134  
Czy wolno samodzielnie robić irygacje? 134  
A co z perłami księżniczki? 135  
To może chociaż nasiadówki? 135  
A nowość — żelki, które zmieniają smak pochwy na ananasowy? 135  
Czy od siedzenia na zimnym można „dostać wilka”? 136

## **Jak używać reszty zawartości dołu brzucha, by niczego nie popsuć? 137**

Po co w *GinekoLOGICZNIE* mówimy o sikaniu, robieniu kupy  
i mięśniach w dole brzucha? 137  
Czy to, jak sikam, ma znaczenie? 138  
Co to jest ta mikcja? 141  
Dlaczego po seksie warto się wysikać? 141  
Czy siuski są groźne dla sromu? 141  
Jaki jest więc najbezpieczniejszy sposób na zrobienie siku? 142  
Czy można sikać pod prysznicem? 142  
Czy w tej książce jest miejsce na temat kupy? 143  
Czy kupa jest groźna dla sromu? 144

Jak robić kupę, by nie pokrzyżować szyków sromowi i reszcie ciała? 145  
Czy bąki są groźne dla sromu? 146  
W jakiej pozycji najzdrowiej jest robić siku oraz kupę i jaki ma to związek ze zdrowiem ginekologicznym? 147  
Jak wstawać, kichać i dźwigać, by nie uszkodzić mięśni dna miednicy? 148  
Jak zacząć ćwiczyć mięśnie dna miednicy? 152

## **Jak działają mechanizmy dojrzewania, miesiączki i menopauzy? 155**

Dlaczego teoria etapów życia musi wreszcie upaść? 155  
Co to jest aktywność płciowa, czym są menarche oraz menakme i czemu, gdy ktoś mówi „menopauza”, zwykle ma na myśli transformację menopauzalną? 156  
Na czym właściwie polega dojrzewanie i jaki jest największy mit na ten temat? 157  
Jak powstaje miesiączka, w jaki sposób działają fazy cyklu miesiączkowego i co warto robić w każdej z nich? 162  
Który dzień jest pierwszym dniem cyklu? 164  
Ile trwa cykl miesiączkowy? 164  
Jak bardzo może spóźnić się okres? 165  
W którym dniu cyklu jest owulacja i czemu nie zawsze w 14.? 165  
Czemu mamy PMS? 165  
Jak przebiega normalna, zdrowa miesiączka? 166  
Jak bardzo może boleć miesiączka? 167  
Czy w trakcie miesiączki można sobie jeszcze jakoś pomóc? 167  
Czy krwawienie podczas stosowania antykoncepcji hormonalnej to normalna miesiączka? 168  
Które artykuły menstruacyjne są najwygodniejsze? 168  
Jaki jest najlepszy sposób na włożenie do pochwy tamponu? 175  
Co krok po kroku robi się z tamponem bez sznurka (gąbeczką)? 176  
Jak używać kubeczka menstruacyjnego? 177  
A jak postępować z dyskiem, krążkiem? 178  
Czy osoba, która ma fałd nabłonka pochwy (hymen, potocznie błona dziewicza), może używać tamponów lub kubeczka? 179  
Czym są ubóstwo i wykluczenie menstruacyjne? 180  
Czy osoby, które nie znoszą miesiączki, powinny ją polubić? 180  
Czy wszystkie kobiety miesiączkują? 180  
Czy jeżeli menopauza mnie nie dotyczy, mogę opuścić kilka kolejnych stron? 181  
Na czym polega menopauza? 182  
Jak to możliwe, że badaniami krwi można sprawdzić, czy weszło się w perimenopauzę? 183  
Czy to prawda, że menopauzę mamy tylko my i wieloryby? 184  
Jak to jest mieć transformację menopauzalną? 185  
Czy menopauzę można odsunąć lub całkiem odwołać? 185  
Jak jeszcze można sobie pomóc w czasie transformacji menopauzalnej? 186  
Aga, czy możesz wypisać w punktach proste porady dotyczące transformacji menopauzalnej? 187  
No właśnie, czy menopauza to koniec? 189

## **Co ma seks do zdrowia ginekologicznego? 191**

- Jak można zacząć rozdział na taki temat? 191
- Co się dzieje z ciałem podczas seksu? 194
- Czym właściwie jest orgazm i jak się go wywołuje? 195
- Czy istnieje kilka rodzajów orgazmów? 196
- A co w końcu z punktem G? 197
- Czy żeńskie genitalia są zdolne do wytrysku? 198
- Czy można mieć orgazm, w ogóle nie dotykając genitaliów? 198
- Czy penetracja w wannie, basenie, morzu i jeziorze jest miła również dla zdrowia ginekologicznego? 199
- Czy podczas miesiączki można uprawiać seks z penetracją? 200
- Czy to normalne, że penetracja boli, i czym jest dyspareunia? 200

## **Jak zajść w ciążę i urodzić dziecko? 201**

- Czy to, co na temat zapłodnienia było na biologii, to cała prawda? 201
- Czy owulacja i dni płodne to jedno i to samo? 203
- A jak powstają ciążę mnogie? 203
- Po jakim czasie starania się o ciążę można mówić o niepłodności? 204
- Jak poznać, że jest się w ciąży? 204
- Czy brak okresu zawsze oznacza, że jestem w ciąży, a okres bezwzględnie potwierdza to, że ciąży brak? 205
- Dlaczego mówienie, że ciąża trwa 9 miesięcy, jest w zasadzie błędem? 205
- Co się dzieje na poszczególnych etapach ciąży? 207
- Jakie badania trzeba wykonać w trakcie ciąży? 208
- Jakie dolegliwości można mieć w ciąży i jak sobie z nimi radzić? 209
- Czy to prawda, że osoby w ciąży liżą krem do twarzy, jedzą tynk ze ściany i kanapki z kremem czekoladowym i ogórkiem kiszonym? 212
- Na czym dokładnie polega poród siłami natury? 213
- Jak to możliwe, że noworodek mieści się w pochwie? 214
- Czy to prawda, że krocze zawsze trzeba naciąć? 214
- Na czym dokładnie polega poród przez cesarskie cięcie? 214
- Dlaczego tak mało mówi się o położu? 216
- Jakie są najdurniejsze rzeczy, które ludzie wciąż wygadują o ciąży (i jak można by było odpowiadać, ale lepiej jednak powiedzieć inaczej)? 217
- Kiedy i dlaczego dochodzi do poronienia? 218
- Czy instynkt macierzyński w ogóle istnieje? 219

## **A jak nie zajść w ciążę? 221**

- Co antykoncepcja ma wspólnego z koncepcją? 221
- Kiedy na pewno nie zajdzie się w ciążę? 221
- Czy to prawda, że żadna metoda antykoncepcji nie zabezpiecza w 100 procentach? 222
- A co z metodami naturalnymi? 223
- Jaką skuteczność tak naprawdę ma stosunek przerywany? 224

Czy można zajść w ciążę, gdy karmi się piersią? 224  
Jakie są dostępne skuteczne metody antykoncepcji i którą warto wybrać dla siebie? 225  
Co chroni również przed chorobami przenoszonymi drogą seksu? 229  
Która metoda antykoncepcji najbardziej opłaca się finansowo? 230  
Czy wkładka i spirala to to samo? 230  
Co zrobić z tym, że prezerwatywy zmniejszają u niektórych doznania? 230  
Z czym lepiej nie łączyć tabletek antykoncepcyjnych? 231  
Dlaczego to właśnie ja muszę się zabezpieczać? 231  
Czy podwiązanie jajowodów jest w Polsce legalne? 232  
Co w przypadku zajścia w nieplanowaną ciążę? 233

## **Co warto wiedzieć o wizycie ginekologicznej? 235**

Jak znaleźć dobrego ginekologa? 235  
Czy dobra ginekolożka powinna jakoś szczególnie wyglądać? 238  
Do kogo lepiej pójść — do kobiety czy do mężczyzny? 238  
Czy to prawda, że lepiej leczyć się prywatnie niż na fundusz? 239  
Kto jest winien temu, że w ochronie zdrowia są kłopoty? 241  
Dlaczego niektóre osoby nie chodzą do ginekologa? 242  
Co to jest *scanxiety*? 245  
Jak mogę namówić na wizytę ginekologiczną bliską mi osobę? 246  
Jak można wzmocnić się psychicznie przed wizytą ginekologiczną? 248  
W jakich sytuacjach należy zapisać się na wizytę ginekologiczną? 249  
W jakim wieku warto pierwszy raz zajrzeć do gabinetu ginekologicznego? 252  
Czy nastolatka może sama się zapisać? 253  
Czy dziewczica powinna chodzić do ginekologa? 255  
Który moment cyklu jest najlepszy na wizytę ginekologiczną? 255  
Czy można mieć badanie ginekologiczne podczas miesiączki? 256  
O co będzie pytać ginekolog? 256  
Jakie pytania przygotować do gabinetu? 259  
Czy przed wizytą ginekologiczną trzeba przerwać przyjmowanie leków? 259  
Co z myciem i kosmetykami przed wizytą ginekologiczną? 261  
A co z seksem? 261  
Czy przed wizytą ginekologiczną trzeba się golić? 261  
Jak się ubrać na wizytę ginekologiczną? 262  
Co zabrać ze sobą na wizytę ginekologiczną? 263  
Czy przed wizytą ginekologiczną trzeba się wysikać? 265  
A kupa? 266  
Co zrobić, jeśli mam już to wszystko przygotowane i przeczytane,  
ale wciąż na maksa się wstydzę i boję? 266  
Czy pacjentowi wolno szukać przed wizytą informacji w internecie? 268  
Jakie są kolejne etapy wizyty ginekologicznej? 269  
Jak powinna wyglądać wizyta ginekologiczna? 270  
Co sądzić o sporych opóźnieniach wizyt? 272  
Czemu w poczekalni powinna lecieć muzyka? 273  
Czy to, jak jest urządzona placówka medyczna, naprawdę ma aż takie znaczenie? 274



Co ma sztuka do ginekologii? 274  
Dlaczego uważam, że mamy poważny problem z czasopismami w miejscach,  
do których przychodzą głównie kobiety? 276  
Dlaczego z niektórymi lekarzami lub pacjentami rozmawia się lepiej, a z innymi gorzej? 276  
Jak powiedzieć o najbardziej wstydliwych dolegliwościach? 278  
Jak nie być najgorszą pacjentką dnia? 280  
Jak nie być najgorszym ginekologiem roku? 281  
Gdzie rozbierać się do badania i co ma w tej kwestii do powiedzenia 85 procent pacjentek? 282  
Jak powinno być wyposażone miejsce do przygotowywania się na badanie? 283  
Kiedy zdejmować które ubrania? 284  
Czemu sikanie przy ginekolożce to skandal? 285  
Czemu fotel ginekologiczny ma tak złą sławę? 285  
Jak wejść na fotel ginekologiczny? 286  
Na czym polega badanie na fotelu ginekologicznym? 287  
Jak działa wziernik? 288  
Co można zrobić, żeby w trakcie badania nikt nie wszedł do gabinetu? 289  
Jak powinna zostać przekazana trudna wiadomość o poważnej diagnozie? 290  
Kto decyduje o leczeniu — ginekolożka czy pacjentka? 292  
Czy dobrze jest zasięgnąć drugiej opinii u innego ginekologa? 294  
Co to jest drugi krąg wsparcia specjalistycznego? 295  
Czy po wizycie należy mi się jakiś papierek? 296  
Jak wygląda opieka ginekologiczna u osób z różnorodnościami? 297  
Jak na fotel ginekologiczny przechodzi z wózka  
osoba z niepełnosprawnością narządu ruchu (gdy nie ma podnośnika)? 301  
Co zrobić, gdy lekarz źle mnie potraktuje? 301  
Jakie trzy poważne zagrożenia czyhają na współczesne pacjentki? 303  
Jakie trzy poważne zagrożenia czyhają na współczesnych ginekologów? 305  
Czy lekarz może sobie nie radzić w swojej pracy? 307  
Dlaczego *patient experience* jest takie ważne? 308  
Czyją rolą jest edukowanie społeczeństwa w tematach ginekologii? 311  
A może by tak pójść do fizjoterapeutki uroginekologicznej? 312  
Jak ubrać się na uroginekologiczną wizytę fizjoterapeutyczną? 313  
To w końcu można samodzielnie ćwiczyć mięśnie dna miednicy w domu czy nie? 313  
Do kogo iść z nietrzymaniem moczu — do ginekologa  
czy do fizjoterapeuty uroginekologicznego? 314

## **Co robić, by uniknąć rzeczy, które zagrażają zdrowiu ginekologicznemu? 315**

Kiedy w ginekologii patrzy się pod nogi? 315  
Czy profilaktyka ma sens, skoro są kobiety, które żyją zdrowo, badają się,  
a i tak dostają raka jajnika, albo takie, co o nic nie dbają, a dożywają setki? 316  
Czym jest profilaktyka wczesna, pierwotna, wtórna i metafilaktyka? 318  
Jakie 20 rzeczy warto na co dzień ogarniać, by nie szkodzić zdrowiu ginekologicznemu? 319  
Kiedy najpóźniej trzeba zacząć żyć zdrowo, żeby na starość nie zachorować  
na raka ginekologicznego? 321

Czy to, że często się wkurzam i martwię, ma związek z moim zdrowiem ginekologicznym? 322

Czy choroby i inne kłopoty ginekologiczne wynikają z głupoty? 326

Czy trzeba chodzić na badania profilaktyczne, nawet jeśli naprawdę nie ma się żadnych objawów? 328

Dlaczego badania profilaktyczne są zalecane do pewnego wieku — czy starsze osoby mniej chorują? 329

Czy wszystkie badania profilaktyczne da się zrealizować na fundusz? 330

Jak to możliwe, że robimy sobie jednocześnie za mało i za dużo badań? 332

Czy warto na wszelki wypadek co jakiś czas robić markery nowotworowe w kierunku raka jajnika? 334

Jak uchronić się przed chorobami przenoszonymi drogą seksu? 335

Czy prezerwatywa żeńska (femidom) również chroni przed takimi chorobami? 336

Czy to prawda, że podczas seksu oralnego właściwie niczym nie można się zarazić? 336

Co to jest HPV i jak można się nim zarazić? 337

Czy zakażenie HPV da się wyleczyć? 338

Czy warto zaszczepić się przeciw HPV? 339

Czy chłopców też trzeba szczepić? 340

Czy jak się ma szczepienie przeciw HPV, to nadal trzeba się badać? 340

U kogo wirus HPV może rozwinąć się w raka i jak to się dzieje? 340

Na czym polega cytologia? 343

Czy cytologia boli? 344

Dlaczego to takie ważne, by sprawdzać, czym ginekolożka pobiera wymaz na cytologię? 345

Czy to prawda, że płynna cytologia jest lepsza? 346

Kiedy zrobić pierwszą cytologię? 348

A czy trzeba robić cytologię, jeśli nie uprawia się seksu? 349

Co może zaburzyć wynik cytologii? 349

Czy to, że długo nie ma wyników, znaczy, że będą one złe? 350

Co do tego wszystkiego ma Greczynka, której prawie codziennie pobierano cytologię? 351

Jak odczytać wyniki cytologii? 353

A czy nie można zawczasu sprawdzić, czy ma się wirusa HPV? 356

Jak wygląda test na obecność wirusa HPV? 358

Czy test na HPV można przeprowadzić ze śliny lub krwi, a nie z szyjki macicy? 358

Co to jest kolposkopia? 359

Jak przygotować się do kolposkopii? 359

Co po kolei dzieje się podczas kolposkopii? 360

No dobra, to co mam dokładnie robić w kwestii profilaktyki raka szyjki macicy? 360

Czy jeśli chodzi o cytologię, potrzebne jest też USG? 364

Na czym polega USG i co ma wspólnego z nietoperzem? 364

Czym różnią się USG transwaginalne, przezpochwowe, dopochwowe i pochwowe? 364

Co widać w trakcie USG przezpochwowego? 365

Czy to prawda, że USG transwaginalne lepiej robić na fotelu, a nie leżance? 365

Po co do USG używa się tego dziwnego żelu? 366

Jak krok po kroku wygląda USG przez pochwę? 367

Jak często trzeba robić USG dopochwowe? 368

Czy osoby, które nigdy nie uprawiały seksu, mogą i powinny robić takie USG? 368

Co zrobić, jeśli nie chcę lub nie mogę mieć USG przez pochwę? 369

Czy USG przez skórę brzucha może pokazać coś, czego nie zobaczy się w dopochwowym? 369  
Czy którekolwiek z wymienionych dotychczas badań profilaktycznych jest szkodliwe? 370  
Jak profilaktycznie sprawdzić swoje genitalia w domu? 370  
A co z wulwoskopią, cytologią ze sromu oraz badaniami mikrobiologicznymi? 371  
Jakie inne badania należy regularnie wykonywać? 372  
Gdzie w tym wszystkim są badania na mutacje BRCA? 373

## **Co warto wiedzieć o 50 najczęstszych problemach ginekologicznych? 375**

Czemu nie 250? 375  
Po czym poznać, że ma się infekcję? 377  
Czy możemy wreszcie porządnie omówić oba rodzaje infekcji? 378  
Dlaczego waginoza przypomina wybryk przyjaciółki (i jak tę przyjaciółkę ogarnąć)? 379  
Czy infekcja bakteryjna może pójść dalej, zakazić jajniki i jajowody? 379  
Czy grzybica pochwy polega na tym, że w pochwie rosną grzyby? 380  
Czy to prawda, że w czasie leczenia grzybicy nie powinno się jeść słodczy? 381  
Jak najlepiej leczyć infekcje bakteryjne i grzybicze (także te wracające jak bumerang)? 382  
Jaki jest często pomijany sposób na wspomózenie leczenia infekcji? 383  
Czy na infekcję powinna się leczyć także osoba, z którą uprawiam seks (był bumerang, to teraz ping-pong)? 383  
A czy można samodzielnie zdiagnozować i wyleczyć infekcję? 383  
Skąd na sromie bierze się opryszczka? 385  
Czy w mojej pochwie może zamieszkać rzęsistek? 386  
Czym jeszcze można się zarazić, uprawiając seks (a czasem i inną drogą)? 386  
Do kogo iść z czymś, co wyskoczyło na wulwie — do ginekologa czy dermatologa? 389  
Czy może boleć sam srom i czy to właśnie jest ta wulwodynia? 389  
Jak to możliwe, że prawie każda nadżerka tak naprawdę nie jest nadżerką i wcale nie trzeba jej usuwać? 392  
Czy tę prawdziwą nadżerkę (erozję) trzeba usuwać? 394  
Czy tę nieprawdziwą nadżerkę (ektopię) trzeba usuwać? 394  
Czyli co, wypalanie i wymrażanie nadżerek to ściema? 395  
Ile nóg ma polip? 395  
Czemu polip szyjkowy jest jak szczur, kret, kogut, mrówka, bocian i pitbull? 396  
A polip endometrialny — jak kornik, sarna, paw, kot, poczwarka i niedźwiedź? 397  
Czy torbiel i cysta to to samo? 397  
Jak powstaje zespół policystycznych jajników i co to ma wspólnego z proszkiem do pieczenia? 399  
A co to ma wspólnego z jajnikami? 400  
Czy PCOS i PCO to jedno i to samo? 401  
Czy policystyczne jajniki rzeczywiście tak często bywają przyczyną niepłodności? 402  
Jakie są objawy zbyt wysokich stężeń hormonów męskich i PCOS? 402  
Jak leczy się PCOS i czym grozi olanie tematu? 403  
Jak bardzo potworny jest potworniak? 403  
Czym różnią się potworniki dojrzały i niedojrzały? 404  
Czy potworniak dojrzały i torbiel skórzasta to to samo? 404

Jak się wykrywa i leczy teratomy? 405

Czy potworniak może bezpośrednio wpływać na zdrowie psychiczne? 405

Czym różni się mięśniaki podśluzówkowy, śródścienny i podsurowiczkowy? 407

Czy mięśniaki chcą być jak truskawki? 408

Jak można sprawdzić, czy ma się mięśniaki? 408

Kiedy trzeba usunąć mięśniaki? 408

Czy mięśniak, torbiel, polip i potworniak to nowotwory? 410

O co chodzi z endometriozą i bluszczem? 411

Kiedy można nabrać podejrzeń, że ma się endometriozę? 412

Czy ginekolodzy ogarniają temat endometriozy? 413

Czy żeby ostatecznie zdiagnozować endometriozę, potrzebny jest jakiś zabieg? 413

Skąd bierze się endometriozą? 414

Czy endometriozę da się wyleczyć? 415

A co z innymi sposobami leczenia endometriozy? 415

Czym różni się endometriozą i adenomiozą? 416

Czy w przypadku adenomiozy też nie ma pewności, co jest przyczyną choroby? 417

Czy objawy adenomiozy są takie jak przy endometriozie? 417

Jak się dowiedzieć, czy nie ma się adenomiozy? 417

Jak leczy się adenomiozę? 417

Czy rak (także ginekologiczny) to wyrok? 417

Czym właściwie jest i jak powstaje w ciele (także ginekologiczny) nowotwór złośliwy? 419

Co to znaczy, że rak jest hormonozależny? 420

Czy rak i nowotwór złośliwy to to samo, no i czy z raka w ogóle można wyzdrowieć? 420

Na czym polega najczęściej stosowane leczenie ginekologicznych nowotworów złośliwych? 421

Czego się spodziewać po (tele)radioterapii i brachyterapii? 428

A czego się spodziewać po chemioterapii i czy wypadną włosy? 429

Co to są węzły wartownicze? 431

Jak wygląda rak szyjki macicy? 432

Jakie są sposoby leczenia raka szyjki macicy? 433

Czy leczenie raka szyjki macicy oznacza łysą głowę? 433

Czy rak endometrium i rak trzonu macicy to to samo? 434

Co takiego się dzieje, że w trzonie macicy rozwija się rak? 434

Czy to prawda, że osoby z większą ilością tkanki tłuszczowej są bardziej zagrożone rakiem endometrium? 434

Czy leczenie raka endometrium często się udaje? 435

Jak hormonalna wkładka domaciczna i pigułki antykoncepcyjne wpływają na ryzyko rozwoju raka trzonu macicy? 435

A czy rak trzonu macicy może rozwinąć się z mięśniaka? 436

Skąd bierze się rak jajnika? 436

Dlaczego o raku jajnika mówi się „cichy zabójca”? 437

Jak się diagnozuje i leczy raka jajnika? 438

Dlaczego niektórzy mówią, że rak jajnika nie istnieje, bo to zawsze przerzut z jajowodu? 438

Ile procent raków jajowodu występuje jednocześnie na obu jajowodach? 439

Czym są triada Latzki i guz lity w kształcie kielbasy? 439

Czym leczenie raka jajowodu różni się od leczenia raka jajnika? 440

Czy rak pochwy zawsze okazuje się rakiem właśnie pochwy? 440  
Jak wygląda diagnozowanie i leczenie raka pochwy? 441  
Jak to możliwe, że objawy raka sromu tak często są bagatelizowane? 441  
Czy rak wulwy jest wynikiem przewlekłej infekcji HPV, jak rak szyjki macicy? 442  
Jak czerniak może pojawić się na sromie, skoro chyba nikt się tam nie opala? 442  
Jakie pięć rzeczy można zrobić, by realnie zmniejszyć ryzyko zachorowania na raka wulwy? 443  
Co czeka osobę z rakiem sromu? 443  
Czy istnieją nowotwory złośliwe, na które można zachorować tylko w ciąży? 444  
A co to są te markery i kiedy warto je robić? 445  
Jak rozczytać oznaczenie zaawansowania nowotworu złośliwego? 446  
A co to jest to FIGO? 448  
Czy syrenki istnieją naprawdę? 448  
Jak sobie poradzić po diagnozie ginekologicznego nowotworu złośliwego? 449  
Kto może powiedzieć, że ma problem uroginekologiczny? 451  
Co tam w podbrzuszu się może obniżyć? 451  
Nie można po prostu powiedzieć „obniżenie pochwy”? 452  
Czy przy obniżeniach narządów miednicy mniejszej najlepiej usunąć macicę? 453  
Czy z popuszczaniem moczu trzeba żyć? 453  
A czy popuszczanie przy sporcie lub wybuchu śmiechu jest normalne? 454  
Skąd w ogóle bierze się nietrzymanie moczu i czy w dłuższej perspektywie może być ono groźne? 455  
Jak leczy się nietrzymanie moczu? 455  
Co zrobić, jeśli popuszczam bąki lub kupę? 455  
Czy jak się ma przetokę, to z pochwy leci mocz? 456  
Jak leczy się przetoki? 457  
Czy pochwa może trwale zacisnąć się podczas seksu i czy to jest pochwica? 458

## **W jakich innych sytuacjach ginekologia ma pełne ręce roboty? 459**

Jak jeszcze ginekologia może pomóc? 459  
Czy to prawda, że co czwarta macica skierowana jest nie w przód, tylko w tył? 460  
Jak to możliwe, że niektóre macice mają rogi lub przegrody? 461  
Czy można się urodzić bez macicy lub pochwy? 462  
Jak wygląda życie z zespołem MRKH? 463  
Kiedy wizyty ginekologicznej potrzebuje mężczyzna? 463  
Co ginekologia ma do zaferowania osobom transpłciowym? 465  
Jak wygląda operacja zmiany genitaliów na charakterystyczne dla danej płci? 466  
Jak o zdrowie ginekologiczne mogą zadbać osoby transpłciowe? 467  
Dlaczego nikt nie lubi określenia ginekologia estetyczna? 469  
Co w swoim portfolio ma ginekologia estetyczna? 470  
Po co robi się labioplastykę? 471  
Czy labioplastyka bez wskazań medycznych powinna zostać zabroniona? 471  
Co na suchość pochwy? 473  
Co to jest medycyna *anti-aging* i co ma wspólnego z ginekologią? 473

## **Na czym polega badanie lub zabieg, który mnie czeka, i jak się do niego przygotować? 475**

- Co będą mi robić podczas badania lub zabiegu ginekologicznego? 475
- Jak to możliwe, że poważną operację można przeprowadzić przez małe dziurki —  
czy nie lepiej rozciąć brzuch, żeby wszystko dokładnie zobaczyć? 479
- Jak w ginekologii wykorzystuje się roboty i czy już teraz jest możliwa  
operacja ginekologiczna w kosmosie? 480
- Czy moja operacja będzie przypominała to, co 15 lat temu przeszła moja koleżanka? 481
- Jak przejść przez operację ginekologiczną? 482
- O co spytać lekarza przed planowanym zabiegiem lub operacją? 485
- Jak nie zwariować tuż przed operacją? 486
- Co zabrać ze sobą do szpitala? 487
- Czego nie wolno robić po operacji ginekologicznej? 489
- Co to właściwie są te zrosty? 490
- Czy podczas operacji ginekologicznej może stać się coś złego? 491
- Co prawie każda pacjentka chciałaby powiedzieć medykom i medyczkom przed zabiegiem? 491
- Jakie znaczenie w leczeniu ma udział bliskich? 492
- Która operacja ginekologiczna jest najgorsza? 492
- Jak to możliwe, że cztery na pięć macic usuwa się zupełnie niepotrzebnie? 493
- Co to jest operacja radykalna? 494
- Jak to jest mieć kikut waginy? 495
- Czy po usunięciu macicy z szyjką można uprawiać seks z penetracją waginalną? 497
- Czy bez szyjki macicy nadal trzeba robić cytologię? 497
- Jak żyć po usunięciu pochwy lub sromu? 498
- Czy usunięcie któregoś z narządów odbiera kobiecość? 498
- Jak poradzić sobie z utratą możliwości zajścia w ciążę? 499
- Dlaczego po zakończonym leczeniu i rekonwalescencji czuję się tak dziwnie? 500
- Co począć ze wszystkimi tymi papierami z leczenia ginekologicznego? 501

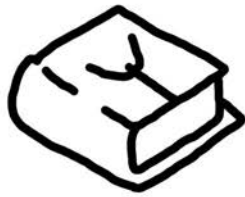
## **Jak mogę zadbać o swoje piersi? 503**

- Czy ginekologia w ogóle zajmuje się piersiami? 503
- Jak to możliwe, że prawie wszyscy źle używamy słowa „sutek”? 504
- Co jest w cycku w środku? 504
- Co myśmy jako społeczeństwo narobili z tymi piersiami? 505
- Nosić stanik czy nie nosić? 506
- Czy to możliwe, że miseczka A może być większa od C? 507
- Jak wygląda wymarzony dzień mojej piersi? 508
- Czy samobadanie piersi jest naprawdę takie ważne? 508
- Czemu samobadanie piersi pod prysznicem jest słabym pomysłem? 509
- Co, jeśli coś wyczuję? 509
- Przeprowadzimy razem samobadanie piersi? 510
- Co jeszcze poza samobadaniem dobrze robić w kwestii profilaktyki chorób piersi? 515
- Jak to się dzieje, że w piersi rozwija się rak? 517
- Na czym polega diagnozowanie i leczenie raka piersi? 518

## **Co na koniec? 519**

*Książkę tę, czytana pewnie głównie przez kobiety, dla równowagi zadedykuję dwóm znakomicie znającym się na ginekologii mężczyznom. Pierwszy z nich to mój mąż Maciek, którego ciężka praca wypełnia kulisy mojej działalności (i który, mimo wykształcenia logistycznego i pasji muzycznej, jak słyszy: wargi, to nie pyta, czy pomalowane lub obgryzione, tylko czy sromowe zewnętrzne, czy wewnętrzne i czy robimy o tym post, czy szkolenie). Drugi to Profesor Paweł Szymanowski — arcymistrz ginekologii, dzięki któremu moje ciało jest już zdrowe, a głowa — coraz pełniejsza wiedzy i inspiracji. Dziękuję, że we mnie wierzycie.*

*Mam jeszcze jedną, dodatkową dedykację, którą umieściłam gdzieś w tekście. Żeby ją odkryć, zacznij czytać!*





# Na co komu ta książka?

## Jak to możliwe, że taką książkę pisze nielekarka?

Ostatnio napisała do mnie młoda kobieta. Świadoma, odczytana, śledząca nowinki. Otwarta głowa, ta sama głowa na karku. Równo wytyczone cele i namalowane na oczach kreski, miękkie usposobienie, twardy żart. Czuć było potencjał. Niestety, nim doczytałam do końca jej smutną życiową historię, wyczułam kolosalne problemy z asertywnością wobec innych i siebie samej. Wyhodowana na lękach chęć przypodobania się wszystkim wokół skutecznie stopowała rozwijanie skrzydeł. Idąc pod rękę z kulejącym poczuciem własnej wartości, babeczka oglądała się na wszystkie strony uważniej niż ogarnięty przedszkolak na pasach. Jednocześnie, w wąskich ryzach obaw, starała się nie marnować czasu, myślała o przyszłości, powolutku zdobywając kolejne bazy kariery. To taki typ, co mozolnie przebija się przez zaspę, nie prosząc o ich usunięcie, by nikogo nie urazić, a mokre od śniegu buty zawsze stawia na szmacie, tak jak uczyli rodzice. Szła, szła, dzień dobry, dziękuję i nagle bum. Rak szyjki macicy.

Szokiem była nie tylko diagnoza, ale też to, co ukazała. Ciche, nieasertywne zapierdzielanie obnażyło swą szkodliwą i problematyczną dla rozwoju, powolną naturę. Kobieta zorientowała się, że długie lata wdychała życie płytko, przez ledwie rozchylone usta. Tuż przed operacją usunięcia raka z całą macicą oraz skrócenia pochwy, zagładając śmierci w oczy, paradoksalnie, wreszcie napełniła płuca po korek, spokojnie, przez nos. Oto przyszło nowe: siła, dystans, świadomość swoich granic. Ci znajomi, o których względy trzeba było nieustannie walczyć, nie wychylając się poza: „U mnie też stara bieda”, przestali pasować. Pełne wymagań podejście do własnego ciała objawiło się jako przeciwieństwo zamierzonego celu. Własne potrzeby przestały być le dwie szeptem. Tak, nowotwór zmienił wszystko. Czy życie przed nim było złe? Nie, ale z nowej perspektywy zaczęło jawić się jako wieczne poddmuchiwanie płomyka, gdy można było użyć miotacza ognia i zaszaleć.

Nim jeszcze udało się zapanować nad chorobą, kobieta zdjęła klapki z oczu i pozwoliła swojemu życiu zapłonąć. Postanowiła zacząć żyć tak, by być szczęśliwą, szczerą i świadomą, zmieniać żale na wnioski, odważnie sięgać po swoje marzenia. Znalazła sobie też misję — wykorzystywanie swoich umiejętności, kompetencji i talentów, zdobytych w pocie czoła przed diagnozą, do edukowania i inspirowania

w zakresie profilaktyki, zdrowia ginekologicznego, dobrej relacji z ciałem, przechodzenia przez raka oraz relacji pacjentek i pacjentów z ochroną zdrowia.

No dobra, ta kobieta to ja — tylko nie chciałam zaczynać książki od bezczelnego pisania o sobie, bo założyłam się sama ze sobą, że nie będę z tym przesadzać!

Przysięgam, że to było jedno, jedyne kłamstewko w tym poradniku. Zresztą opisana historia to sama prawda. Jestem dziewczyną z dość typowego polskiego domu. Wychowałam się na dziewiątym piętrze wielkiego bloku w Katowicach jako jedyne dziecko kochających mnie rodziców, którzy po lekcjach karmili mnie naleśnikami z serem i pytaniami, czy ze sprawdzianu Marta też dostała piątkę, czy może szóstkę. Po studiach fotograficzno-filmowych oraz polonistycznych ze specjalnością komunikacyjną i kilkuletniej serii różnych przygód zamieszkałam z przystojnym, jeżdżącym na deskorolce chłopakiem oraz jeżdżącym na swojej ślinie buldogiem na trzecim piętrze bloku w Krakowie. Wykładałam fotografię i film, robiłam doktorat w łódzkiej filmówce, kręciłam teledyski i miałam wystawy w galeriach. Brzmi fajnie, wiem, tak też było, miałam jednak nieustające poczucie bycia w jakiejś pajęczynie. Nie miałam czasu, kasy i granic. Nie miałam też żadnych objawów, więc nie chodziłam na wizyty ginekologiczne — a powinnam. Wieść o raku przycięła mnie przy samej ziemi. Na szczęście odrosłam w znacznie bujniejszej formie. Znalazłam swoją drogę i zamiast kroczyć przez zasy, jadę do celu quadem. Wsiadaj!

Nazywam się Agnieszka Szuścik-Zięba (drugie nazwisko zgarnęłam po tym jeżdżącym na desce gościu, Maciek też jest teraz Szuścik-Zięba), ale działam jako Aga Szuścik. Zajmuję się pisaniem, rysowaniem, nagrywaniem, fotografowaniem i uczeniem (siebie i innych) o ważnych sprawach, związanych z ginekologią i onkologią. Na uczelniach uczę lekarzy i lekarki empatii, komunikacji i urządzania gabinetów. Na Instagramie wkładam pluszową pandę do pończochy, by wyjaśnić, czemu tampon nie wypada, co miesiąc przeprowadzam samobadanie piersi na żywo i inne takie. Prowadzę Wielką Listę Ginekologów i Ginekolożek — dzięki umieszczonej na mojej stronie tabeli setki osób znalazło „swojego człowieka” po drugiej stronie biurka w gabinecie ginekologicznym. Piszę blog, nagrywam podkasty i rozmowy z ekspertkami i ekspertami. Występuję na konferencjach medycznych, prowadzę szkolenia, ambasadoruję kampaniom i portalom, wykładam na ASP. Nakręciłam pierwszy w Polsce film o zdrowiu ginekologicznym, kierowany do młodzieży z niepełnosprawnościami i nietypowymi sposobami rozwoju. Przypominałam o cytologii, łypiąc z billboardów w regionach, w których cytologii wykonuje się najmniej. Napisałam darmowy e-book z podstawami zdrowia intymnego. Byłam w Stanach, gdzie Rak’n’Roll i Centrum Kongresowe wysłały mnie, bym zdobywała wiedzę z zakresów ginekologicznego i onkologicznego doświadczenia pacjenckiego. Jestem mówczynią TEDx i jedną z „50 Śmiałych”. Urządzam gabinety lub za pieniądze psioczę na kolor ścian albo na to, że pani w rejestracji nie wskazuje ręką, którą do gabinetu numer dwa. Założyliśmy też z Maćkiem agencję, która robi zrozumiałe i niestrasne strony internetowe czy ulotki dla placówek medycznych.

Tę książkę piszę zatem, jedną ręką trzymając się lekarzy i lekarek, drugą — pacjentek i pacjentów, a trzecią chwytając się za nie-powiem-co. Albo powiem i będę to walcować aż do tylnej okładki: żeby przecież-wiadomo-co było zdrowe.

## **A co w tej książce robią wszystkie te lekarki i wszyscy ci lekarze (i nie tylko)?**

Pilnują mnie, żebym nie nagadała głupot! Choć wiem niemało, jako nielekarka mam w temacie ginekologii ograniczone kompetencje i samopas nie śmiałybym prosić Cię o pełne zaufanie. Dlatego skorzystałam ze swoich znajomości. Do poprawienia i uzupełnienia wszystkich rozdziałów zaprosiłam specjalistów i specjalistki medycyny... i nie tylko! Wybrałam osoby, które są topowymi ekspertkami i ekspertami w zakresie danych tematów (wymieniam alfabetycznie, według imion, bo w tej książce wszyscy jesteśmy na „ty”):

- Adriana Bil — ginekolożka znana z tego, że każda jej pacjentka dokładnie rozumie, co jest grane, pasjonatka działania ciała i uroginekologii (rozdział o anatomii, czyli „Co my tam właściwie mamy?”), oraz rozdział o wizycie ginekologicznej, czyli „Co warto wiedzieć o wizycie ginekologicznej?”).
- Adrianna Sobol — cudownie rozumiejąca kobiety psycholożka i psychoonkolożka, która zawodowo wspiera osoby w dowolnym stanie zdrowia (rozdział o samoakceptacji, czyli „Czy moje ciało jest normalne?”).
- Agnieszka Nalewczyńska — ginekolożka i lekarka medycyny estetycznej, która walczy o lepsze społeczne zdrowie ginekologiczne szkoleniami, wykładami, zabiegami oraz przy pomocy pluszowej wulwy (rozdział o różnych potrzebach i sytuacjach w ginekologii, czyli „W jakich innych sytuacjach ginekologia ma pełne ręce roboty?”).
- Anna Fuchs — która jako ginekolożka odbyła zarówno staż w USA, jak i medyczne misje w Peru i Tanzanii, a teraz leczy na Śląsku i prowadzi tam studenckie koło naukowe (rozdział o antykoncepcji, czyli „A jak nie zajść w ciążę?”).
- Dorota Cybulska — skupiona na hormonach i holistycznym podejściu specjalistka w dziedzinie ginekologii z uśmiechem od ucha do ucha (rozdział o najważniejszych w ginekologii — i nie tylko — hormonach, czyli „Co robią nam hormony?”).

- Ewa Szymera — która stoi za wieloma projektami promującymi zdrowie menstruacyjne i współtworzy Fundację Różowa Skrzyneczka (rozdział o etapach życia płciowego, czyli „Jak działają mechanizmy dojrzewania, miesiączki i menopauzy?”).
- Hanna Szweda — ginekolożka, świetnie przeprowadzająca i operacje z zakresu uroginekologii, i badania naukowe związane z cewką moczową, i wizyty, które są pełne wyjątkowego zrozumienia (rozdział o nawykach dobrych dla dna miednicy, czyli „Jak używać reszty zawartości dołu brzucha, by niczego nie popsuć?”, rozdział o etapach życia płciowego, czyli „Jak działają mechanizmy dojrzewania, miesiączki i menopauzy?”, oraz rozdział o badaniach i zabiegach, czyli „Na czym polega badanie lub zabieg, który mnie czeka, i jak się do niego przygotować?”).
- Joanna Ludwikowska — zakochana w profilaktyce, certyfikowana jako lekarz medycyny stylu życia specjalistka radiologii i diagnostyki obrazowej (rozdział o profilaktyce, czyli „Co robić, by uniknąć rzeczy, które zagrażają zdrowiu ginekologicznemu?”).
- Krzysztof Nowosielski — niemożliwie pomocny ginekolog, onkolog i seksuolog, bardzo aktywnie działający na rzecz pacjentek oraz rozwoju medycyny (rozdział o seksualności w kontekście zdrowia ginekologicznego, czyli „Co ma seks do zdrowia ginekologicznego?”, oraz rozdział o chorobach i infekcjach, czyli „Co warto wiedzieć o 50 najczęstszych problemach ginekologicznych?”).
- Marta Wójcik — ginekolożka, której ścianę zdobi 50 certyfikatów ze szkoleń, a jej nadrzędnym celem jest zmniejszenie statystyk niepotrzebnych nacięć krocza podczas porodu (rozdział o ciąży i porodzie, czyli „Jak zająć w ciążę i urodzić dziecko?”).
- Martyna F. Zachorska, działająca jako Pani Od Feminatywów — wrażliwa językoznawczyni, ekspertka od kwestii bliskich ciału i kobiecości (rozdział o terminologii, czyli „Jak nazywać intymne części ciała, choroby i mających je oraz leczących je ludzi?”).
- Martyna Romanowska-Naimska — fizjoterapeutka uroginekologiczna, której supermocami są ginekologia, urologia, proktologia, delikatność i edukowanie się na całym świecie (rozdział o nawykach dobrych dla dna miednicy, czyli „Jak używać reszty zawartości dołu brzucha, by niczego nie popsuć?”).

- Martyna Sikora — ginekolożka i szkoleniowczyni w szerokim zakresie tematów, od codziennej opieki ginekologicznej po ginekologię regeneracyjną i plastyczną (rozdział o florze bakteryjnej pochwy, czyli „Skąd biorą się wydzielina i zapach cipki?“, oraz rozdział o higienie i pielęgnacji, czyli „Jak dbać o srom i wewnętrzne narządy płciowe, by nie napytać sobie biedy?“).
- Mikołaj Karmowski — autorytet w kwestii diagnozowania i laparoskopowego leczenia endometriozy w Polsce, odpowiadający za kilkanaście tysięcy szczęśliwych zakończeń poszukiwania powodu bolesnych miesiączek (rozdział o chorobach i infekcjach, czyli „Co warto wiedzieć o 50 najczęstszych problemach ginekologicznych?“).
- Patrycja Pieszczek-Bober — prawniczka, zajmująca się prawem medycznym i farmaceutycznym, edukująca w internecie pacjentki, pacjentów, medyczeki i medyków jako Prawo Do Zdrowia (rozdział o wizycie ginekologicznej, czyli „Co warto wiedzieć o wizycie ginekologicznej?“).
- Paulina Malarkiewicz — nagradzana za swoją pracę statuetkami ginekolożka, której konikiem są geny oraz przeprowadzanie operacji, obecnie głównie z zakresu ginekologii plastycznej oraz uroginekologii (rozdział o chorobach i infekcjach, czyli „Co warto wiedzieć o 50 najczęstszych problemach ginekologicznych?“).
- Paweł Szymanowski — specjalista od naprawę wielu spraw w ginekologii, autor technik operacyjnych, podręczników, artykułów naukowych oraz szkoleń, ekspert w zakresie uroginekologii i małoinwazyjnych operacji naprawczych, dusza człowiek (Profesor jest redaktorem merytorycznym całego poradnika *GinekoLOGICZNIE*).
- Paweł Ziara — patomorfolog, dydaktyk z zawodu i zamiłowania, zawsze uśmiechnięty promotor wiedzy o chorobach i ich profilaktyce (rozdział o profilaktyce, czyli „Co robić, by uniknąć rzeczy, które zagrażają zdrowiu ginekologicznemu?“).
- Robert Jach — ginekolog położnik, ginekolog onkolog, specjalista endokrynologii ginekologicznej i rozrodczości, certyfikowany kolposkopista i autor ponad 250 prac naukowych (rozdział o profilaktyce, czyli „Co robić, by uniknąć rzeczy, które zagrażają zdrowiu ginekologicznemu?“).

- Tosia z „WdŻ dla Zaawansowanych” — edukująca o tym, jak rozmawiać o dojrzewaniu, miesiączce, seksualności i różnorodności (rozdział o etapach życia płciowego, czyli „Jak działają mechanizmy dojrzewania, miesiączki i menopauzy?”).
- Wioletta Katarzyna Szepieniec — specjalistka ginekologii o szerokich zainteresowaniach, nowoczesnym podejściu, doskonałym doświadczeniu operatorskim i energicznym usposobieniu (rozdział o zdrowiu piersi, czyli „Jak mogę zadbać o swoje piersi?”).

## Dla kogo w ogóle jest ta książka?

Dla Ciebie. Następne pytanie.

No dobra, rozwińmy to. Czy ta książka jest dla dorosłych? Tak. A dla nastolatków i nastolatków? Też. Dzieci? Jeśli dorośli są z tym OK, to czemu nie, w końcu narysowałam ładne obrazki. Czy to poradnik dla kobiet? Pewnie. A dla mężczyzn? Oczywiście. Trans też. Czy warto przeczytać tę książkę, gdy się choruje? Koniecznie. A gdy zdrowie dopisuje? Jak najbardziej. Czy to pozycja dla tych, co ogarniają temat? Tak. A czy powinni przeczytać ją ci, którzy pierwszy raz czytają cokolwiek o ginekologii? Tym bardziej. Pacjentki i pacjenci? Czytajcie. Lekarki? lekarze? Pielęgniarki i pielęgniarze? Fizjoterapeutki i fizjoterapeuci? Inne osoby z ochrony zdrowia? Miłej lektury. Czy to książka dobra na prezent? Znakomita. A tak po prostu, dla siebie? Oj tak. To zatem książka dla Ciebie — mówiłam!

## O czym jest ta książka i dlaczego wszystkie tytuły są pytaniami (i co począć z faktem, że to zdanie też jest pytaniem)?

Na początku tej książki próbowałam wcisnąć Ci, że historia o raku i wielkiej przemianie należy do kogoś innego, kto do mnie napisał — a to moje życie. W tym szwindelku ukryłam jeszcze jedno ziarno prawdy: ja rzeczywiście dostaję tego typu wiadomości. Właściwie całe ich mnóstwo, każdego tygodnia! Co piszą ludzie? No cóż, raz zdarzyła się prośba o przesłanie używanych rajstop, dwa razy — romantyczna zaczepka od zagranicznych przystojniaków, którzy myśleli, że nie oglądałam *Oszusta z Tindera*. Poza tymi wyjątkami korespondencja dzieli się zasadniczo na dwie grupy. Pierwsza to — pochwałę się — podziękowania: za przypomnienie o cytologii, za inspirację do odstawienia codziennie noszonych wkładek, za wyjaśnienie, co może

oznaczać dany kolor miesiączki, za wsparcie w radzeniu sobie z chorobą — własną, mamy, babci, przyjaciółki. Przynajmniej równie ważny jest jednak drugi, bardzo dynamiczny zbiór tego, co nieustannie znajduję w skrzynce odbiorczej. To samo dostaję też na firmowych szkoleniach, w trakcie kampanii, w szkołach. To pytania.

Jakie kosmetyki myjące będą odpowiednie do sromu? Jak przestać nosić wkładki na co dzień? Czy można zająć w ciążę, gdy karmi się piersią? Jak znaleźć dobrego ginekologa? Czy można mieć badanie ginekologiczne podczas miesiączki? U kogo wirus HPV może rozwinąć się do raka i jak to się dzieje? Czy cytologia boli? Czy można samodzielnie zdiagnozować i wyleczyć infekcję? Jak leczy się PCOS i czym grozi olanie tematu? Kiedy trzeba usunąć mięśniaki? Czym różnią się endometrioza i adenomioza? Co czeka osobę z rakiem sromu? Jak leczy się nietrzymanie moczu? Co na suchość pochwy? Co zabrać ze sobą do szpitala?

Te i wiele, wiele innych, równie ważnych, spisałam, uporządkowałam i na nie odpowiadałam — właśnie tak powstała ta książka. Żeby wreszcie rozwiązać wątpliwości. Żeby pomóc. Wytlumaczyć. Wszystkie zadane w tej książce pytania mają trzy cechy wspólne: dotyczą zdrowia ginekologicznego, nie są głupie (bo żadne pytania nie są głupie) i odpowiadam na nie na tyle wyczerpująco, na ile pozwalają mi wiedza, znajomości i świadomość, że wypadaloby zmieścić się w jednym tomie. W *GinekoLOGICZNE* opowiem Ci o mojej ulubionej (zaraz po mózgu) części ciała i o tym, co jest nieopodal, w środku miednicy. Będę więc Twoim ginekologicznym Googlem. Tylko z większym poczuciem humoru.

## **Czy wypada śmiesznie pisać o poważnych sprawach?**

Ostatnio zostałam w internecie zrugana przez niezwykle poważną panią. Jej zdaniem o zdrowiu ginekologicznym kategorycznie nie należy nagrywać filmików, w których udaje się wielką macicę (by pokazać ważne, anatomiczne kwestie), nie wolno porównywać endometriozy do bluszczu (obrazowo wyjaśniając charakter choroby) i nie wypada mówić „kupa” (o... kupie). Takie zachowanie jest przecież zupełnie niepoważne, a medyczne tematy do śmiesznych nie należą, więc zabrania się, kategorycznie!

Tylko czy ja śmieję się z anatomii, chorób lub wizyt ginekologicznych? Gdyby tak było, wydawnictwo nie podpisałoby ze mną umowy, a Ty nie miałabyś tej książki w dłoni. Zresztą, hej, jako pacjentka onkologiczna doskonale wiem, jak bardzo w temacie zdrowia ginekologicznego może być nieśmiesznie. Dlatego ani w tym poradniku, ani nigdzie indziej nie nabijam się z ciała, chorób, leczenia. O ginekologii można jednak pisać na luzie, a choroby to zupełnie normalna sprawa. Droga do osvajania wiedzy przez opuszczanie gardy. Pozwól więc, że zrobię to po swojemu: śmieszkując,

ale nie tracąc z oczu niezbywalnej w obliczu zdrowia powagi, z toną naprawdę szalonych metafor, słodko-ostro, prosto i kreatywnie. Z szacunkiem do każdej osoby. Z niegasnącą nadzieją, bez budzenia lęku. I z rysunkami, które stworzyłam specjalnie do tej książki, specjalnie dla Ciebie.

## Co napisać na zakładce?

Mam taki pomysł: przepisz na jakąś ładną karteczkę (najlepiej różową) poniższy tekst i używaj jej jako zakładki. Dzięki temu będziesz pamiętać o ważnych sprawach, a ja, nie musząc wklejać tego przy każdej odpowiedzi, będę mieć więcej miejsca na pisanie o ważnych sprawach na temat zdrowia ginekologicznego!

- ➔ *Z pewnością mogłam na ten temat napisać jeszcze przynajmniej akapit, ale nie dało rady więcej zmieścić, przykro mi.*
- ➔ *Nie wszyscy mają tak, jak opisałam powyżej. Ludzie są bardzo różni, a w medycynie nic nie jest na sto procent.*
- ➔ *Ta odpowiedź nie jest poradą lekarską i nie rozwiąże problemów, które wymagają specjalistycznej pomocy.*
- ➔ *Jesteś super, miłego dnia, dbaj o swoje zdrowie ginekologiczne!*

*Dobrej  
lektury!*

*Magdalena*



# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 

Stoisz w księgarni i zastanawiasz się, czy kupić tę książkę? Machnijmy szybki test – odpowiedz szczerze na kilka pytań. Czy kaszlę, kicham i dźwigam w sposób, który pomoże mi uchronić się przed popuszczaniem moczu w przyszłości? Czy odróżniam popularne mity o antykoncepcji od faktów? Czy znam całą prawdę o codziennym noszeniu wkładek? Czy wystarczająco orientuję się w temacie mięśniaków, endometriozy, PCOS i innych ginekologicznych kłopotów? Czy wiem, jak znaleźć dobrego ginekologa i jak się przygotować do wizyty lub zabiegu? Czy mam pewność, że robię wszystko, co mogę, by nie dostać raka piersi, szyjki macicy, jajnika oraz pomóc chronić się przed nimi najważniejszym dla mnie osobom? I czy wiem, jak przejść leczenie tych chorób? Jeżeli choć raz padło „nie”, zabierz to różowe kompendium do kasy. Jeśli z kolei wszystkie Twoje odpowiedzi brzmią „tak”, spójrz na tę książkę z boku. Gruba, nie? Na pewno jest w niej coś, czego nie wiesz – otwórz na dowolnej stronie i się przekonaj!

Napisałam **GinekoLOGICZNIE**, by w kreatywny i zabawny sposób, ale też z szacunkiem i dbałością o szczegóły przeprowadzić Cię przez wiedzę na temat zdrowia ginekologicznego. Pomogło mi 21 osób: trzynaścioro ginekologów i ginekolożek, lekarka medycyny stylu życia, patomorfolog, dwie psycholożki, fizjoterapeutka uroginekologiczna, prawniczka, językoznawczyni i aktywistka – topowi eksperci i topowe ekspertki w dbaniu o zdrowie ginekologiczne. Poradnik, który trzymasz w ręce, jest rezultatem wnikliwego poszukiwania odpowiedzi na setki pytań zadawanych w gabinetach ginekologicznych i mediach społecznościowych. To książka dla dorosłych i mniej dorosłych, dla zdrowych i mniej zdrowych, dla znających się na dbaniu o siebie i mniej ogarniających ten temat. Świetna na prezent – przede wszystkim dla siebie.

#### PATRONI MEDIALNI:



wysokieobcasy.pl

A kto to napisał? Moją szczegółową notkę biograficzną znajdziesz na wewnętrznym skrzydełku okładki.

Zdrowka!

ebook dostępny na:

ebookpoint

ISBN 978-83-8322-681-1



cena: 69,00 zł

OSOBYWOSC ODNOWA

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:  
📍 <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
📍 <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
📍 <http://sensus.pl/nowosci>



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>