

Περιεχόμενα

| | |
|----------------------------------|----|
| Πρόλογος – Ευχαριστίες | 15 |
|----------------------------------|----|

ΜΕΡΟΣ ΠΡΩΤΟ

ΤΟ ΚΟΡΜΙ, ΣΥΝΤΡΟΦΟΣ ΚΑΙ ΔΑΣΚΑΛΑ

| | |
|--|----|
| 1. Εισαγωγή | 33 |
| 2. Βιολογική σκοπιά | 39 |
| 2.1. Εξωτερικά γεννητικά όργανα: το Αιδοίο | 39 |
| 2.1.1. Το εφήβαιο ή όρος της Αφροδίτης | 40 |
| 2.1.2. Τα μεγάλα ή εξωτερικά χείλη | 43 |
| 2.1.3. Το περίνεο | 45 |
| 2.1.4. Τα μικρά ή εσωτερικά χείλη | 45 |
| 2.1.5. Ο πρόδομος του κόλπου | 46 |
| 2.1.6. Το έξω στόμιο της ουρήθρας | 47 |
| 2.1.7. Ο παρθενικός υμένας ή δίσκος ή στεφάνη | 47 |
| 2.1.8. Ο πρωκτός | 50 |
| 2.1.9. Η κλειτορίδα – Οι βολβοί του προδόμου | 50 |
| 2.1.10. Οι Βαρθολίνειοι αδένες | 53 |
| Κλειτοριδεκτομή ή ακρωτηριασμός των γυναικείων γεννητικών οργάνων (female genital mutilation, FGM) | 55 |

| | |
|--|-----|
| 2.2. Εσωτερικά γεννητικά όργανα | 65 |
| 2.2.1. Οι ωοθήκες. | 66 |
| 2.2.2. Οι σάλπιγγες | 66 |
| 2.2.3. Η μήτρα | 67 |
| 2.2.4. Ο κόλπος | 72 |
| 2.2.5. Ο πυθμένας της λεκάνης | 77 |
| Οι ασκήσεις Kegel | 80 |
| 2.3. Γεννητικά όργανα και ταυτότητες φύλου | 87 |
| Τρανς Άνδρες. | 89 |
| Τρανς Γυναίκες | 90 |
| 2.4. Οι μαστοί | 92 |
| 3. Φεμινιστική σκοπιά | 98 |
| 4. Πνευματική σκοπιά | 106 |

ΜΕΡΟΣ ΔΕΥΤΕΡΟ

ΕΜΜΗΝΟΡΡΟΗ, ΤΟ ΑΙΜΑ ΤΗΣ ΖΩΗΣ

| | |
|--|-----|
| 1. Βιολογική σκοπιά | 121 |
| 1.1. Η εμμηνορροή και ο αναπαραγωγικός κύκλος | 121 |
| 1.1.1. Ωοθηκικός κύκλος: Ωοτοκία. | 123 |
| 1.1.2. Κύκλος της Μήτρας | 128 |
| Τραχηλικές μεταβολές | 128 |
| Μεταβολές του ενδομητρίου και εμμηνορρυσία. | 130 |
| 1.1.3. Ορμονικός κύκλος | 135 |
| 1.1.4. Κυκλικές μεταβολές των μαστών | 137 |
| 1.2. Αναπαραγωγικός κύκλος και υγεία | 138 |
| 1.3. Το αίμα της περιόδου. | 141 |
| Διαχείριση του αίματος της περιόδου. | 142 |
| 1.3.1. Σερβιέτες | 143 |
| 1.3.2. Σερβιετάκια | 144 |

| | |
|--|-----|
| 1.3.3. Βρακάκια – εσώρουχα και σορτσάκια περίόδου | 145 |
| 1.3.4. Ταμπόν. | 149 |
| 1.3.5. Κύπελλα περιόδου | 154 |
| 1.3.6. Άλλα προϊόντα | 157 |
| Τρανς άνδρες. | 163 |
| 1.4. Ενοχλήματα και προβλήματα της περιόδου | 165 |
| 1.4.1. Προεμμηνορρυσιακό σύνδρομο ή αλλαγές. | 166 |
| 1.4.2. Δυσμηνόρροια. | 172 |
| 1.4.3. Μηνορραγίες και ανωμαλίες κύκλου. | 178 |
| 1.4.4. Απουσία περιόδου ή ελάχιστο αίμα ή σταγόνες. | 179 |
| 2. Φεμινιστική σκοπιά | 181 |
| 2.1. Στίγμα ή κατάρα, αντίσταση και αφύπνιση | 181 |
| 2.2. Φτώχεια περιόδου | 185 |
| 2.3. Γιορτές περιόδου και το κίνημα της κόκκινης σκηνής | 191 |
| 3. Πνευματική σκοπιά | 194 |
| 3.1. Πώς αντιμετωπίζεται η περίοδος από τις θρησκείες; | 194 |
| 3.2. Γυναικεία (Φεμινιστική) πνευματικότητα | 197 |
| 3.3. Ονοματολογία | 203 |
| 3.4. Εσωτερική πλευρά | 204 |
| Επίλογος. | 207 |

ΜΕΡΟΣ ΤΡΙΤΟ

ΕΦΗΒΕΙΑ, Η ΕΠΟΧΗ ΤΗΣ ΜΕΤΑΜΟΡΦΩΣΗΣ

| | |
|-------------------------------|-----|
| 1. Εισαγωγή | 213 |
| 2. Βιολογική σκοπιά | 215 |

| | |
|--|-----|
| 3. Φεμινιστική σκοπιά: Η πρώτη περίοδος / Εμμηναρχή | 220 |
| 4. Εφηβεία και προσωπικότητα | 225 |
| 5. Εφηβική σεξουαλικότητα | 229 |
| 5.1. Αννανισμός | 229 |
| 5.2. Σεξουαλικές σχέσεις | 230 |
| 5.3. Σεξουαλικοί προσανατολισμοί και ταυτότητες φύλου | 232 |
| 5.4. Κοινωνικά μηνύματα | 234 |
| 6. Σεξουαλική αγωγή στα σχολεία, ναι ή όχι; | 236 |
| 7. Εφηβεία και διακρίσεις | 242 |
| 8. Πνευματική σκοπιά | 244 |
| 8.1. Μυθολογία | 244 |
| 8.2. Εσωτερική πλευρά: Μετάβαση- Μεταμόρφωση | 247 |
| 8.3. Αστρολογική θεώρηση | 250 |

ΜΕΡΟΣ ΤΕΤΑΡΤΟ

ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΚΑΙ ΑΥΤΟΕΙΚΟΝΑ

| | |
|--|-----|
| 1. Αυτοφροντίδα | 253 |
| 1.1. Γενική φροντίδα | 254 |
| 1.2. Υγεία και ενδυμασία – ρούχα, εσώρουχα | 254 |
| 1.3. Θαλάσσια μπάνια και μαγιό | 257 |
| 1.4. Πρέπει να καθαρίζω τον κόλπο; Και πώς; | 258 |
| 1.5. Εξωτερική καθαριότητα της γεννητικής περιοχής | 261 |
| 1.6. Ενυδατικά, καλλυντικά, προϊόντα καθαρισμού και μπάνιου | 266 |
| 1.7. Αποτρίχωση και καλλωπισμός, ναι ή όχι; | 271 |
| 1.8. Άρωμα του αιδείου και παθολογικές καταστάσεις | 277 |

| | |
|---|-----|
| 1.9. Κίνδυνοι από την ηλεκτρομαγνητική ακτινοβολία | 278 |
| 2. Αυτοεικόνα – πώς νοιώθουμε για το σώμα μας | 281 |
| 2.1. Η αδιάκοπη κριτική | 283 |
| 2.2. Δυσaréσκεια για το σώμα και επισκευές | 285 |
| 2.3. Ομορφιά και βιομηχανία καλλυντικών | 293 |
| 2.4. Πλαστική χειρουργική | 294 |
| 2.5. Καλλιτεχνικοί κόλποι και αιδοία. | 297 |
| 2.6. Μαλλιά, ένας ακόμα καημός. | 302 |
| 2.7. Πορνό και διαφήμιση | 304 |
| 2.8. Και οι ηλικιωμένες; Οι ανάπηρες; | 305 |
| 2.9. Η δυστυχία να είσαι υπέρβαρη. | 307 |
| 2.10. Αφύπνιση και αντίσταση στα εξωπραγματικά πρότυπα ομορφιάς / Γυναικεία σώματα και Τέχνη. | 313 |
| 2.11. Βελτιώνοντας την αυτοεικόνα μας | 320 |
| Επίλογος | 325 |
| Στοιχεία εικόνων | 333 |
| Επιλεγμένη Βιβλιογραφία | 337 |