



DR. SUBA RÉKA
SZABADOS PÁL
KULCS
A NŐISÉGHEZ





Kulcs a nőiséghez - Impresszum

A szerzők hálás köszönetüket fejezik ki Hanesz Rita gyógytornásznak és Testszerviz konzultánsnak, a Nőiség és az intim testtáj egészsége című fejezet megírásában nyújtott szakmai közreműködéséért és nagyon hasznos észrevételeiért.

Testszerviz® - regisztrált védjegy- 2022.

A védjegy használatát a védjegytulajdonos engedélyezte.

© A könyvben levő ábrák használatát a dreamstime.com engedélyezte.

Szerző: Dr. Suba Réka és Szabados Pál

Felelős kiadó: Testszerviz Prémium Kft., 1108 Budapest, Mádi utca 200.

www.testszerviz.hu

Ügyvezető: Burget Péter

Borítóterv és tördelés: Bogyó Péter

Korrektúra: Kincses Edit

Nyomda: Reactor Kft., 1136 Budapest, Raoul Wallenberg utca 9.

Minden jog fenntartva. 2022.

ISBN 978-615-81324-3-5

www.testszerviz.hu

www.vitalissimo.hu

www.vitalon.ro

Testszerviz központ: 1134 Budapest, Angyalföldi út 5/A., Lion irodaház földszint

Erdélyi Testszerviz központ: 540305 Marosvásárhely, Mátyás király tér 5., első emelet





DR. SUBA RÉKA
SZABADOS PÁL

Kulcs

A NŐISÉGHEZ





Fontos információ

A Kulcs a nőiséghez című könyv tartalmának, a benne olvasható információknak csupán egyetlen célja van: az Olvasó látókörének a szélesítése. Az itt közreadott ismeretanyag és tanácsként értelmezhető ajánlás, útmutatás nem alkalmazható testi tünet, betegség vagy bármilyen egészségügyi panasz kezelésére vagy megelőzésére.

Amennyiben az Olvasónak egészségügyi panasza vagy diagnosztizált betegsége van, forduljon orvoshoz vagy más, megfelelő végzettséggel rendelkező egészségügyi szakemberhez a panasza/panaszai vagy betegsége/betegségei kezelése érdekében.

A könyvben ismertetett testi tünetek vagy panaszok, idegi-lelki folyamatok, betegségek vagy más, az emberi test működését leíró részek nem alkalmasak betegségek diagnosztizálására, kezelésére, azaz nem helyettesítik a szakszerű orvosi diagnózist és kezelést.

Ennek értelmében sem a könyv írói, sem annak kiadója vagy forgalmazói semmilyen ígéretet nem tesznek a könyv tartalmának alkalmazásából fakadó előnyökkel kapcsolatban. A könyvben leírtak felhasználása kizárólag az Olvasó lehetősége és felelőssége a saját belátása szerint.

A könyv egyes fejezetei, részei olyan témákat ismertetnek, amik összefüggenek az étrenddel és életmóddal. Az ilyen és hasonló információk, javaslatok nem minősülnek sem étrendi sem életmódbeli, életvezetési tanácsadásnak, mert azokat csak megfelelő végzettségű egészségügyi szakember adhat a hozzá forduló személy egészségügyi állapotának felmérése, diagnosztizálása és kezelése alapján.

A könyvben olvasható információk és ajánlások személyes használata előtt a fentiek értelmében kérje ki egy orvos vagy más, megfelelő szakképzettséggel és törvényes működési engedéllyel rendelkező szakember tanácsát.

Jelen könyvünkben lesznek szakszavak, illetve különleges elnevezések, amelyek hormonokra vagy más, a szervezetünkben termelődő anyagokra vonatkoznak.

Mivel az Olvasóink többsége nem egészségügyi szakember, így számukra ezek az elnevezések idegenek lehetnek. Ennek ellenére nem kell ezektől a szavaktól megijedni, mert ezek csak elnevezések, és általában a hosszú és gyakran elsősre kiolvashatatlan vagy kimondhatatlan tűnő szavaknak megvan a nagybetűs, rövidített formája is, amit már könnyebb megjegyezni. A lényeg az adott kifejezésnek vagy elnevezésnek a jelentése, hogy mire való, mi a hatása, vagy milyen folyamatra utal. Ezeket a jelentéseket minden esetben igyekszünk közérthetően megfogalmazni rögtön ott, ahol ezek az elnevezések először előfordulnak.





TARTALOMJEGYZÉK

KIADÓI ELŐSZÓ	9
FELÜTÉS ÉS ORIENTÁCIÓ	13
A MATRIARCHÁTUSTÓL A FEMINIZMUSIG	13
NYUGAT ÉS KELET	14
NŐK A FILOZÓFIÁBAN	15
A NŐISÉG	16
BEKÖSZÖNŐ	17
EZ A KÖNYV TÖBB SZEMPONTBÓL IS KÜLÖNLEGES	17
DR. SUBA RÉKA	18
SZABADOS PÁL	19
A NŐISÉG HORMONJAI	21
A FŐSZEREPLŐK BEMUTATÁSA	24
A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS	28
FOGAMZÁSGÁTLÁS	31
A TITKOS FAVORIT	33
AZ ANYASÁG HORDOZÓJA	42
HORMONÁLIS EGÉSZSÉG	44
MÉG EGY KIS BIOLÓGIA	46



NŐISÉG ÉS TERMÉKENYSÉG	49
A MEGTERMÉKENYÍTÉSTŐL A KAMASZKOR KEZDETÉIG	49
A NEMI SZERVEK FEJLŐDÉSE AZ EMBRIÓBAN	50
NEMI ÉRÉS.....	52
AKNE	61
MENSTRUÁCIÓS CIKLUS – MÁSKÉPPEN	63
MIRŐL MESÉL A MENSTRUÁCIÓS CIKLUS?	70
DR. SUBA RÉKA	
SZEMÉLYES GONDOLATOK A MENSTRUÁCIÓRÓL.....	75
PMS.....	76
VÁLTOZÓKOR	79
SZÉPKOR – NAGYMAMA, DÉDMAMA.....	81
NŐISÉG ÉS A SZEKUALITÁS	83
AZ ELSŐ LÉPÉSEK.....	83
INTIMITÁS ÉS NEMI ÉLET	86
GYAKORLATI SZEKUALITÁS.....	90
NŐISÉG ÉS AZ ANYASÁG.....	106
VÁRANDÓSSÁG.....	109
A VÁRANDÓSSÁG SZAKASZAI.....	113
DR. SUBA RÉKA	
SZEMÉLYES GONDOLATOK AZ ÁLDOTT ÁLLAPOTRÓL	117
SZÜLÉS.....	118
SZOPTATÁS	125
DR. SUBA RÉKA	
SZEMÉLYES GONDOLATOK AZ ELSŐ SZÜLÉSEMÉRŐL.....	128
A KISGYERMEKES ÉDESANYA.....	129
NŐISÉG ÉS AZ INTIM TESTTÁJ EGÉSZSÉGE.....	137
A HÜVELY EGÉSZSÉGE.....	145



NŐISÉG ÉS AZ EGÉSZSÉG.....	151
PAJZSMIRIGYBAJOK.....	151
CSONTRITKULÁS.....	157
NŐISÉG ÉS A STRESSZ.....	161
AZ ALVÁSUNK MINŐSÉGE.....	164
MOZGÁSSZEGÉNY ÉLETMÓD.....	166
BELSŐ EGYENSÚLYUNK MEGTEREMTÉSE.....	167
ALVÁSMINŐSÉG-JAVÍTÁS.....	171
SÉTA.....	172
NŐISÉG ÉS ÉLETMÓD.....	175
HELYES ÉTREND.....	175
EGY JÓ NAPIREND ÉS EGY SEGÍTŐ TÁRS A JOBB ÉLETÉRT.....	182
A KÖNYVÖN TÚL.....	185
ERDÉLYI ÉS MAGYARORSZÁGI LEHETŐSÉGEK.....	185
TESTSZERVIZ KÖNYVEK.....	186
TESTSZERVIZ WEBÁRUHÁZAK.....	187
A CSELEKVÉS FONTOSSÁGA.....	188
ZÁRSZÓ.....	189
IRODALOMJEGYZÉK.....	192







Kiadói előszó

MIRŐL SZÓL EZ A KÖNYV?

Mi a nő? - tette fel a kérdést egy amerikai kutatás az utca emberének. Igazán használható választ nem nagyon tudott senki adni.

Voltak, akik a női nemi jellegek alapján határozták meg a nőt, és voltak, akiknek a gyermekszülés jutott eszébe, és olyan válaszadók is voltak, akik a társadalmi funkció oldaláról közelítették meg, de igazán senkinek nem volt határozott elgondolása.

A kérdés évezredek óta foglalkoztatja az emberiséget, igyekeznek kategóriákat alkotni, funkciókat adni a nőnek, nemi szerepek alapján valamilyen kategóriába sorolni, és az is előfordul, hogy a férfiakhoz viszonyítva akarják meghatározni őket.

A minap egy konzultáns napon Szabados Pál barátom, a Kulcs a nőiséghez című könyv egyik szerzője szenvedélyesen és lendületesen adta meg a választ arra a kérdésre, hogy mi a nő!

Igazi nőpárti kirohanás volt ez annak ellenére, hogy konzultáns munkatársnőinket igazán megfelelő módon helyeztük el saját értékrendünk polcain.

A nő, mint a szeretet forrásának és a túlélés zálogának bemutatása, az emberiség és a társadalom alappilléreként való meghatározása végigível az egész könyvön.

Tavaszi, nyári, őszi, téli a természet körforgása és a nő életének fázisai párhuzamba állítva, a nőiség lényegének hiteles és gyönyörű megfogalmazása ez a könyv.

Hogy működik a női test, mennyire csodálatosan változik az idő előrehaladtával, milyen hormonok hogyan dolgoznak a fiatal, érett és időskorban?



Mire kell figyelniük a nőknek különböző életszakaszukban, a termékenység elmúlásával, miért maradnak továbbra is nők, és milyen szerepük van idősebb korban?

Miért kell megérteni őket nem csak maguknak, hanem férfitársainknak is, hogy úgy csodálhassuk, védhessük és támogathassuk őket, ahogy az nekik jár!

Ez a könyv tisztelgés a hölgyek, anyák, lányok, kislányok, nagymamák, feleségek, lánytestvérek előtt. Minden nő elhelyezése azon a magaslaton, ahova igazán tartoznak és vannak, akkor is, ha ezt nem ismerjük el kellőképpen.

Ez a könyv egy kiáltvány is egyben a nőkért, fohász hozzájuk és segítség abban, hogy minden pillanatban nőnek érezhessék magukat, hogy kellő önbecsüléssel és büszkeséggel töltsék el őket csak az, hogy ők NŐK!

A remek szerzőpáros Réka és Pali két eltérő szemszögből közelített a témához. Így a nők és férfiak nézőpontja egyaránt megfogalmazódik ebben a könyvben.

Dr. Suba Réka kétgyermekes édesanyja, aki anyaként, orvosként és nőként is híven képviseli azt, ami ő valójában.

Szabados Pál három leánygyermek édesapja, aki életének jelentős részét négy hölgy között töltötte, és végigkísérte lányainak nőiségét születésüktől az anyává válásig. Kevés embert ismerek, aki ennyire nagy tisztelője és szenvedélyes védelmezője a női nemnek.

Ez a két gyönyörű látásmód szülte meg a Kulcs a nőiséghez című remekművet.

Ezt a könyvet szívesen ajánlom a figyelmébe azoknak a hölgyeknek, akik jobban meg akarják érteni a nőiséget, akik több önbizalmat szeretnének, akik egyszerűen egy kis kedvességre, elismerésre vágnak.

Azoknak, akik tisztán akarják látni a nőiség mibenlétét, akik tisztában vannak magukkal, ugyanakkor adatokat szeretnének a női test változásáról, akik megmutatnák párjuknak, férjüknek, hogy mi is a nő valójában.

És ajánlom ezt a könyvet kötelező jelleggel minden férfitársamnak! Ha elolvad, meg fogod érteni a nőket és azt is, hogy mire van szükségük, mitől érzik stabilnak magukat és azt is, hogy nélkülük semmik vagyunk!



Ez a könyv visszaadja minden nőnek az önmagába és saját női mivoltába vetett hitét!

Burget Péter
Testszerviz® Alapító







Felütés és orientáció **NŐ ÉS NŐISÉG A VALLÁSBAN ÉS FILOZÓFIÁBAN**

Ahány ház, annyi szokás – tartja a mondás, így ahány világnézet vagy filozófiai megközelítés, annyi kisebb vagy nagyobb eltérés a nők helyzetének és rendeltetésének megfogalmazásában. Mindazonáltal e szerep megítélése komoly változásokon ment keresztül a kultúra változásával párhuzamosan. Meddig jutottunk, és merre tovább? Erre a kérdésre keressük a választ.

A MATRIARCHÁTUSTÓL¹ A FEMINIZMUSIG²

Ha az élővilág fejlődésének evolúciós elméletét követjük, megfigyelhető, hogy a fejlődés egyik iránya a nemek kettősségének kialakulása volt. Filozófusként és valláskutatóként elsőként az merül fel, hogy egyáltalán miért van szükség erre a kettősségre? Vajon ez a fizikai pozitív–negatív vonzás és az egyensúly fenntartása miatt van így? Vagy pusztán biológiailag a lehető legjobb génállomány létrehozása miatt? Kinek vagy minek hasznos ez az egymásra utaltság? Sajnálatosan ezekre a kérdésekre nincs egyértelmű válasz, de ez nem kell, hogy megakadályozzon minket abban, hogy behatároljuk a nőiség jelentőségét a mai kultúrában.

Az evolúciós folyamatban számtalan esetben a „női egyed” uralja egyértelműen a faj fennmaradását, sőt irányítja az egész kolóniát, néha pedig egyszerűen végez a hímmel, ahogy az „teljesítette kötelességét.” Ez tulajdonképpen véglegesen vagy végletesen a főemlősöknél fordult meg, ahogy a hím egyedek elkezdték fizikai erőben felülmúlni a nőtényeket. Mindazonáltal még az első

- 1 matriarchátus: anyajogúság, a nő központi és vezető szerepe a társadalomban. A latin mater – anya és görög arkhé – uralom szavakból.
- 2 feminizmus: a nemek közötti teljeskörű egyenjogúság megteremtésére és a nőket érintő egyenlőtlenségek megszüntetésére irányuló törekvés/mozgalom. A latin femina – nő szóból.





emberi közösségekben is az „anya” (latin: mater, máter) volt elsőbbségi jogokkal rendelkező társadalmi szerepkör. Hogyan juthattunk el innen odáig, hogy a nők egyenjogúságáért küzdeni kellett vagy kell még ma is?

NYUGAT ÉS KELET

Miért hívják nőnek és férfinak a két nemet? A szavak nyelvi eredete után kutatva több magyarázatot találunk. Nem vitatott, hogy a legősibb alapszavaink körébe tartoznak, és az eltérő értelmezéseket úgy összegezhethetnénk, hogy míg a nő a házastársi jelentésen túl talán a „valamit növesztő” fogalmát is magában foglalja, addig a férfi eredete a valakinek a fia jelentés mellett egyes értelmezések szerint a megtermékenyítés fogalmából fakad.

A nyelvi eredeten túl léteznek még a különféle vallási őstörténetek, azaz az ember teremtésére és ezen belül a női–férfi szerepek kialakulására vonatkozó leírások a különféle hagyományokban. Ezek részletes ismertetése és irodalma egy önálló kötetet is megtöltene, ezért itt csak érinteni tudjuk azokat.

Az európai kultúrában nyilvánvalóan a bibliai Ádám–Éva őstörténet a legszélesebb körben ismert. Jóval kevésbé ismeretes azonban az a teológiai vita, amely a Teremtés könyve első és második fejezetének eltérő nőképéről szól, nem is beszélve a héber misztika elbeszéléseiről, amelyek Lilitről, az Éva előtt teremtett nőről szólnak, és amelyek messze túlmutatnak az „oldalborda” kategórián.

Egy másik gyakori félreértés a nők helyzete az iszlám hagyományban. A Koránnak a nőkről szóló 4. szúrája³ kijelenti, hogy aki jó, a Paradicsomba kerül, legyen férfi vagy nő. Tehát ebből a szempontból egyenlőségjelet tesz a két nem képviselői közé, jóllehet eltérő feladatokat, kötelességeket és szabályokat szab meg nekik, amelyeket sajnos gyakorta helytelenül – sokszor elnyomó módon – alkalmaznak.

A keleti hagyományok, mint a hinduizmus és a buddhizmus, bár teljesen más világnézeti alapon nyugszanak, alapvető tanításaikban ugyanúgy egyenlőnek tekintik a nőket és a férfiakat, és mindenkinek egyforma esélye van az üdvözülés keleti formáinak elérésére. Bár létezik a buddhizmus egyik ágában olyan tanítás, amely szerint a nőknek először férfi testbe kell kerülni, hogy utána

3 szúra: arab szó, a Korán fejezeteit jelöli.





eljuthassanak a buddha állapotba, ez ellentmond Buddha egyenlőségről szóló tanításával, és valószínűleg önmagában hátrányt okoz a nirvána felé vezető úton, ha valaki egyenlőtlenségben gondolkodik. Mindazonáltal a nők társadalmi vagy vallási szerepvállalásának nehézségei ezekben a kultúrákban is világosan láthatók.

NŐK A FILOZÓFIÁBAN

Ha elhagyjuk a vallások dogmatikus tanításait és az érvelő gondolkodás – a filozófia – területére lépünk, a helyzet csak részben változik, sőt, ha úgy tesszük még rosszabb is.

Platón (i.e. 4–5. század) az *Állam* című művében a kor társadalmi viszonyaihoz képest rendkívül haladó, már-már utópisztikus módon viszonyul a nemek egyenlőségének kérdéséhez. Azonos nevelést és egyenlő munkaesélyeket javasol (a fizikai teherbírás adottságainak figyelembevételével), sőt megjegyzi, hogy amennyiben az állam legfőbb vezetésére kiválasztandó legokosabb és legerkölcsebb jelölt történetesen nő, akkor ő lehet a filozófus-királynő.

Arisztotelész már nem volt ennyire elkötelezett a nemek elvi azonossága mellett, és az őt követő filozófusok sem, egészen a 18–19. századig, de még onnan is hosszú volt az út a napjaink nyugati társadalmában egységesen uralkodó egyenlőségpárti nézetig.

Néhány filozófusnő munkássága meghatározó volt abban, hogy a 21. századra ez így alakulhatott.

Mary Wollstonecraft (1759–1797) Platónhoz hasonló elveket vallott az egyenlő oktatás tekintetében, és követelte a nők jogait ezen a téren. „Ha a nő osztozhatna a jogokon, az erényei is vetélkednének majd a férfiéval” – írta. Sokan őt tartják az első feministának, de a megvalósuláshoz még mindig évszázadokra volt szükség.

Vélhetően a leginkább meghatározó hatása a francia filozófusnőnek, Simone de Beauvoirnak (1908–1986) volt, akinek *A második nem* című kétkötetes könyve döntő hatással volt a társadalmi folyamatok alakulására. „A világ reprezentációja a férfiak munkája; a saját nézőpontjukból írják le azt” – tételéből levezethető a feminizmus szükségszerűsége.





Talán a legismertebb magyar filozófusnő, Heller Ágnes Beauvoirhoz hasonló elveket vallott ebben a kérdésben, hozzátéve, hogy fő filozófiai érdeklődési területe nem ez volt. A témával is foglalkozó hazai kezdeményezés volt 2022. márciusában a Magyar Filozófiai Társaság által szervezett „Létezik-e női filozófia?” című konferencia.

Sajnos a Föld jelentős részén még komoly lemaradásban vannak ezen a téren.

A NŐISÉG

Létezzen akármilyen vallási vagy filozófiai vita a nők és férfiak egyenlőségéről vagy egyenlőtlenségéről, legyenek bár óriási különbségek a bolygón a nők társadalmi helyzetében, egy dolog örök. A világ nagy hagyományai a finomságot, a törődő gondoskodást, az egészségmegőrzést és az ős-esztétikát a nőiséggel társították akár istennők képében, akár más formában. Erre a minőségre talán ma nagyobb szükség van a családokban és az egész társadalomban, mint valaha. Ez a könyv arra törekszik, hogy segítsen létrehozni, illetve megtartani a magas szintű nőiséget.

Miklovicz Attila
vallásfilozófus



Beköszönő

NŐISÉG – NŐIESSÉG

EZ A KÖNYV TÖBB SZEMPONTBÓL IS KÜLÖNLEGES

Először is azért, mert a nőiségről szól, ami egyáltalán nem egy gyakran használt szó. Fontos, hogy nem a nőiesség szinonimája, mert van különbség e két szó jelentése között.

A nőiesség inkább a külvilágnak szóló női viselkedés, ami megmutatja és tükrözi azt, hogy az illető egy koronként változó, és általában a férfiak által lefektetett erkölcsi kódexeknek vagy elvárásoknak felel meg.

A könyvünkben megcélzott nőiség ennél jóval többet jelent. Ebben a fogalomban bár bizonyos fokig benne van a nőiesség is, de a nőiség mélyebb jelentésű, mert minden olyan értéket, jellemzőt és tulajdonságot is magában foglal, amittől egy ember nőként létezik.

Az ember életében bizonyos szerepeket tölt be. Lehet lány vagy fiú, anya vagy apa, lehet bármelyik nemű szerető, vagy egy közösség, a társadalom számára értéket teremtő alkotó, vagy munkát végző személy, aki nőként vagy férfiként létezik.

A könyvünk témája szerint a nőiséget jórészt biológiai adottságnak tartjuk, annak testi, lelki és személyiségre ható oldalaival együtt. Ennek a könyvnek nem célja és tárgya belemenni abba a vitába, hogy mitől meddig nő vagy férfi egy ember, vagy hogy e két nemet miként határozzák meg a különféle, biológián kívüli tudományok vagy ideológiák.

Mi azt szeretnénk, hogy könyvünk segítségével az olvasóink nőként magabiztosabban és tudatosabban éljenek, és képesek legyenek egészségesnek és boldognak lenni. Ha pedig férfi lenne az olvasónk, akkor ő jobban értse meg a nőket a könyvünkben olvasottak segítségével, és hatékonyan segítse a vele és



körülötte élő hölgyek egészségének és boldogságának az elérését.

DR. SUBA RÉKA

Erdélyben élő belgyógyász rezidens orvos vagyok Marosvásárhelyen, és a magyarországi Testszerviz Romániában működő partnercégének a szakmai vezetője. Ezt a vállalkozást férjemmel, Suba Loránddal együtt irányítom orvosként és édesanyaként.

Amióta az eszemet tudom, az egész életemet áthatotta a segíteni akarás, és hálás vagyok, hogy ezt nap mint nap megvalósíthatom orvosként is és a Testszerviz erdélyi konzultánsaként is.

Már kislányként megérett bennem a gondolat, hogy orvosként szeretnék segíteni az embertársaimnak egészségük visszanyerésében és fenntartásában. Ez hajtott előre a tanulmányaimban, és ez hajt most is a mindennapi munkámban.

Már az orvostudományi tanulmányaim közben tudtam, hogy a munkám során foglalkozni szeretnék az életmóddal és a táplálkozással is, hiszen már akkor biztos voltam benne, hogy ezek nélkül nincs teljes gyógyulás, mert az életmód és az étrend az életünk minden percében hatással van ránk.

Az eltelt évek alatt már nagyon sokaknak sikerült segítenem, és nagy tapasztalatra tettem szert orvosként is és az életmóddal, táplálkozással foglalkozó szakemberként is.

A pácienseim, ügyfeleim többsége nő. A velük való, egészséget fejlesztő és megőrző, valamint gyógyító munka során felismertem, hogy a női létükkel kapcsolatos alapvető biológiai ismeretek sokuknál hiányosak, és ez sokféle bizonytalanságot, sőt félelmet szülhet, nehézséget okozhat lányként, asszonyként vagy akár nagymamaként is.

Éppen ezért nagy örömmel fogadtam a Testszerviz felkérését, hogy Szabados Pállal, a népszerű Kulcs könyvek szerzőjével közösen írjak egy olyan könyvet, amely olyan hiteles tudást ad a nőtársaimnak, amivel eloszlatják a saját bizonytalanságaikat, és képessé teszi őket, hogy elhárítsák azokat a nehézségeket, melyek a saját testükkel kapcsolatos eddigi ismereteik hiányosságából eredhettek.



Biztos vagyok benne, hogy az ebben a könyvben leírt, a női test sajátos működésének a megismerésével jobban megérthető lesz a női lét érzelmi és lelki oldala is, és az itt közreadott tudnivalókat felhasználva nőként mélyebben megismerhetjük önmagunkat, és boldogabb lehet az életünk.

SZABADOS PÁL

A Testszerviz Kulcs könyveinek szerzőjeként örömmel fogadtam el a felkérést, hogy Dr. Suba Rékával, a kiváló erdélyi doktornővel együtt írjam meg ezt az új Testszerviz könyvet, amely egy új ablakot nyit egy olyan világba, amely eddig csak „bizonyos bennfentes körök” számára volt elérhető. Ezekhez a „bizonyos körökhöz” főleg férfiak tartoztak, akik orvosként vagy filozófusként már az ókortól kezdve kutatták a női test és lélek titkait.

Amikor elkezdtem az ehhez a könyvhöz kapcsolódó szakirodalom és más forrásanyag tanulmányozását, férfiként rá kellett döbennem, hogy milyen keveset tudok a női létről, a nők helyzetéről, és meg kell hogy mondjam, ez számomra sokszor eléggé sokkoló volt, és e kutatás alatt bizonyos mértékig magam is feminista lettem.

Mint tudjuk, a feminizmus egy olyan eszmerendszer és emberi jogi mozgalom, aminek célja a nemek közötti egyenjogúság társadalmi, gazdasági, kulturális, magánéleti és szexuális téren történő megvalósítása.

A könyvet írva és a kész művet még egyszer elolvasva azt kell mondanom, hogy ez bizonyos értelemben egy feminista könyv is, mégpedig azért, mert a „tudás hatalom”, és az „elhallgatott igazság” elnyomás. A könyvben leírt tudnivalók a reményeim szerint az Olvasóinkat hozzásegíthetik egy szabadabb és tudatosabb élethez, amelyben rátalálhatnak egy boldogabb élet felé vezető útra, és hatékonyabban tudják majd kifejezni saját személyiségüket, beleértve a mindennapok szintjén kifejeződő és megerősödő nőiségüket.

Ez a könyv igyekszik tudást adni úgy, hogy közben nem akar elhallgatni semmilyen életbevágó információt sem.

Úgy gondolom, hogy az Olvasó, legyen az illető nő vagy férfi – mert remélem sok férfi is a könyv olvasója lesz –, meg fogja érteni, miért lettem feminista a könyv megírása közben.





Hálás vagyok mindenkinek, aki lehetővé tette ennek a könyvnek a megírását és megjelenését. Azoknak is hálás vagyok, akik korábbi munkájukkal feltárták, összegyűjtötték és közreadták könyvekben, különféle írásokban vagy internetes felületeken, képből, hangban az eddig sokak előtt elrejtett tudást, mindazt az információt, amitől ez a mű egy újabb Testszerviz kézikönyvként hozzátehet az egészséges nőként való létezéshez. Ezeket a különféle tudásforrásokat felsoroltuk a könyv végén az irodalomjegyzékben, és bármelyik forrásunkat szívből ajánljuk további tanulmányozásra.

A könyv hangneme tárgyánál fogva bizalmas lesz, négy szemközti, jobbra intim és remélem, megértést segítő, ahogy azt Dr. Suba Rékával együtt, szerzőként szeretnénk.

