

ДЖЕК ПАРКЕР

# ОЧЕНЬ ЖЕНСКИЕ ДЕЛА



ПОРА ПОКОНЧИТЬ С МНОГОВЕКОВЫМ ТАБУ

Джек Паркер

**Очень женские дела. Пора  
покончить с многовековым табу**

Издательство «Синдбад»

2016

**Паркер Д.**

Очень женские дела. Пора покончить с многовековым табу /  
Д. Паркер — Издательство «Синдбад», 2016

ISBN 978-5-00131-092-1

Книга о менструации? Зачем? Затем, что на протяжении веков люди привыкли безгласно морщиться при малейшем упоминании об этой естественной функции женского организма – а это неправильно. Затем, что мы еще слишком мало знаем о том, что такое менструация, – даже с чисто биологической точки зрения. Затем, что наше невежество в этой области часто приводит к серьезным заболеваниям, а женщины упорно молчат о своих проблемах, убежденные, что говорить об «этом» стыдно. Затем, что большинство девочек-подростков, которым никогда не объясняли, что это такое, растут со страхом и отвращением к собственному телу. Затем, что реклама, кино и массмедиа приучают нас как угодно изворачиваться, но не произносить слово «менструация». Это табу пора отправить на свалку истории. Пора перестать комплексовать, прятаться и мучиться чувством вины.

ISBN 978-5-00131-092-1

© Паркер Д., 2016

© Издательство «Синдбад», 2016

## Содержание

Предисловие	6
Несколько замечаний по поводу языка этой книги	12
Глава 1	13
Глоссарий	18
Что мне хотелось бы знать о месячных до того, как они наступили	19
Предменструальный синдром (ПМС)	25
Глава 2	29
Гигиенические средства защиты	32
Конец ознакомительного фрагмента.	42

**Джек Паркер**  
**Очень женские дела**  
**Пора покончить с многовековым табу**

Jack Parker

LE GRAND MYSTÈRE DES RÈGLES: POUR EN FINIR AVEC UN TABOU VIEUX  
COMME LE MONDE

© Editions Flammarion, Paris, 2016.

© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство  
«Синдбад», 2018.

\*\*\*

*Моей матери – за все. Моему отцу – за все остальное*

## Предисловие

Мои первые месячные случились 15 августа 2002 года, на пляже Прадо, в Марселе. Это было за несколько дней до того, как мне исполнилось 15 лет. Иначе говоря, я довольно долго ждала этого события и даже немного нервничала, зная, что все мои подружки пережили его в возрасте 10–12 лет. Мне не терпелось к ним присоединиться, хотя от старших я слышала, что мне повезло и я должна наслаждаться этим прекрасным временем, потому что, когда оно закончится, я горько пожалею.

Но мне надоело быть не такой, как все. Я мечтала наконец почувствовать себя женщиной. С тех пор как я узнала, что такое месячные, они представлялись мне символом женственности, ключевым событием, знаменующим переход из детства во взрослую жизнь. Остаться девчонкой в 15 лет – мне казалось, что это уж слишком. Мало того что у меня не росла грудь и отсутствовали бедра, так еще и моя матка отказывалась функционировать! Это было нестерпимо.

Я думала, что созрела для сексуальных отношений (на самом деле не созрела, но сейчас не об этом), и хотела, чтобы мое тело соответствовало моему образу мыслей, позволив мне приобщиться к женскому сообществу, которое, как я полагала, распахнет мне свои объятия с первой каплей моей менструальной крови. Мысль о том, что я стану своей в этом клубе и смогу наравне с остальными обсуждать животрепещущие проблемы, занимающие читательниц женских журналов, наполняла мое сердце радостью.

Мне понадобилось совсем немного времени, чтобы понять, почему подружки завидовали моей «отсталости», а взрослые уверяли, что у меня нет никаких причин спешить ее преодолеть.

Как это часто бывает, в первые годы мне пришлось свести теснейшее знакомство со «святой троицей», благословившей мои месячные.

Они были жутко болезненными, лишая меня способности двигаться (пару-тройку раз я чуть не потеряла сознание).

Они длились семь-восемь дней.

Они не ведали никакой регулярности, то давая мне передышку в сорок дней, то приходя по два раза в месяц, каждый раз абсолютно неожиданно.

Количество испорченной из-за их непредсказуемости одежды и других вещей не поддается подсчету, но пальму первенства в моем личном зачете делят между собой два случая: первый, когда я ночевала у подруги и устроила в постели наводнение, и второй, когда в школе на уроке итальянского я чуть не прилипла к стулу. Если бы речь шла только о безвременно погибших джинсах, я бы это как-нибудь перетерпела, но дело усугублялось стыдом и страхом, особенно перед мальчиками. Простое упоминание о месячных вызывало у окружающих мгновенную реакцию холодного отвращения, что уж говорить о зримых доказательствах своего уродства: всеобщее презрение было мне обеспечено как минимум до конца учебного года.



Признаюсь, я и сама принимала посильное участие в травле подруг по несчастью. Как-то раз, заметив, что у одноклассницы сквозь облегающие джинсы проступают очертания прокладки, я ткнула в нее пальцем, призывая в свидетели всех присутствующих, и захохотала смехом гиены. Я была уверена, что не делаю ничего дурного – в конце концов, она сама виновата, могла бы повязать вокруг талии свитер...

Как следствие, я постоянно ставила свою жизнь «на паузу»: отвергала приглашение в гости или на вечеринку, прогуливала уроки, не ходила на пляж (пользоваться тампоном я не умела). Меня бросил парень, который мне нравился: я два вечера подряд отказывалась сесть к нему на колени, и он решил, что я к нему равнодушна. Откуда ему было знать, что я просто боялась запачкать его своей кровью (одна мысль об этом приводила меня в священный ужас). Я существовала, разрываясь между двумя взаимоисключающими желаниями: с одной стороны,

не обращать на месячные никакого внимания и продолжать жить нормальной жизнью, а с другой – забиться поглубже в свою нору, чтобы меня никто не разоблачил. Я понимала, что от меня потребуют объяснений – почему я не пришла на день рождения, почему в последний момент меняю свои планы, – но признаться, что все дело в том, что у меня кровоточит матка, было выше моих сил.

Затрагивать при мальчиках тему менструации считалось абсолютным табу. Зато с девочками она служила универсальным средством дать отпор по любому поводу. Стоило одной из них сказать тебе что-нибудь неприятное, или сделать замечание, или просто с тобой не согласиться – и в ответ она слышала издевательское: «У тебя что, “критические дни”?»

Мы не имели права быть в плохом настроении, злиться, возмущаться и отвечать на оскорбления, потому что все наши реакции немедленно получали одно и то же толкование, связанное с месячным циклом. Как будто мы были не властны над своими эмоциями, как будто менструация превращала нас в создания, не способные контролировать собственное поведение, как будто этот естественный физиологический процесс управлял нашим мозгом и подчинял себе нашу личность.

Поэтому мы учились молчать, не высовываться и держать свои негативные чувства при себе. Мы учились нравиться, никого не шокируя, и старательно культивировали образ идеально чистой женщины, чуждой низменной реальности кровавых выделений. Оскорбительные выпады мы встречали сладенькой улыбочкой, намертво приклеенной к лицу. Но главное, мы учились стыдиться – себя, своего тела, своих месячных. Мы сгорали от стыда за то, что мы здоровы – физически и функционально, что наш организм работает в нормальном режиме. Кто из нас не покрывался холодным потом, когда из сумки, в которую лезешь за носовым платком, вдруг вываливалась прокладка или тампон? Кто не накупал в супермаркете кучу ненужного, лишь бы не подходить к кассе с одной-единственной упаковкой прокладок? (То же самое, кстати, относится к презервативам, хотя что стыдного в нормальной половой жизни?) Кто не обменивался с подружкой тайными знаками, сигнализируя, что тебе нужно срочно сменить тампон, но об этом никто из окружающих не должен догадаться?

Мы выросли с привычкой маскировать естественные функции своего организма, в том числе ежемесячный женский цикл. Люди готовы говорить о чем угодно, со смехом обсуждать любые сексуальные извращения, но одно слово – «менструация» – заставляет их скрежетать зубами. Неудивительно, что некоторым из нас это настолько надоело, что на свет стали появляться книги, посвященные снятию застарелого табу.

Весной 2015 года я сообщила своим знакомым, что собираюсь вести блог на тему менструации. На меня смотрели как на марсианку. Впрочем, с тех пор как я всерьез заинтересовалась проблемами феминизма, подобные взгляды перестали быть для меня в диковину. Год спустя я рассказала, что пишу книгу на эту тему. Мои собеседники таращили глаза и хмурили брови. Сама идея казалась им отвратительной, а моя решимость вызвала недоумение: «Зачем тебе это нужно?» Они искренне не понимали моего интереса к сюжету. Ну ладно, статья в журнале – еще куда ни шло, но целая книга? О чем я собираюсь писать на десятках, а то и сотнях страниц? Что нового я могу рассказать читателям о менструации? А главное, на черта мне это случилось?

Во Франции – и это чистая правда – до сих пор мало кто отдает себе отчет в том, насколько живуче это табу и насколько оно мешает нам жить. Бытует мнение, что на эту тему все уже сказано. Вон, даже по телевидению показывают рекламу прокладок (правда, кровь там почему-то голубого цвета, а тональность настолько сюсюкающая, что вообще непонятно, о чем идет речь). В школах есть уроки полового просвещения (и, в отличие от США, программы для них пишут отнюдь не религиозные организации). Существует свободный доступ к контрацептивам – в каждом супермаркете от них ломятся полки. Ну да, люди по-прежнему смущаются,

вслух заговаривая на эту тему, но это же нормально: месячные – вещь интимная, это не тот сюжет, который обсуждают за обеденным столом.

На самом деле не все так просто. Проблема менструации по-прежнему окружена ореолом негатива, состоящего из смеси отвращения и страха, и эти чувства владеют не только мужчинами, но и женщинами. Мы слишком мало знаем о том, что такое менструация, в том числе в биологическом плане. Разговор о связанных с этим физиологическим процессом болезнях, например с эндометриозом, только начинается. Многие женщины десятилетиями молча страдают, полагая, что так и должно быть.

Девочки и подростки растут в страхе перед собственным телом и отвращении к нему, потому что никто не объяснил им, что с ними происходит и что в происходящем нет ничего постыдного. Реклама и вся общественная атмосфера внушают нам, что месячные следует скрывать, что о них должно знать как можно меньше народу и что в любом случае о них нельзя говорить вслух.



С чисто женской точки зрения (ниже мы поговорим о том, что месячные – это далеко не только женская проблема), менструация – это что-то ненормальное и ужасное, поскольку она символизирует нечто абсолютно противоположное тому, что должна представлять собой

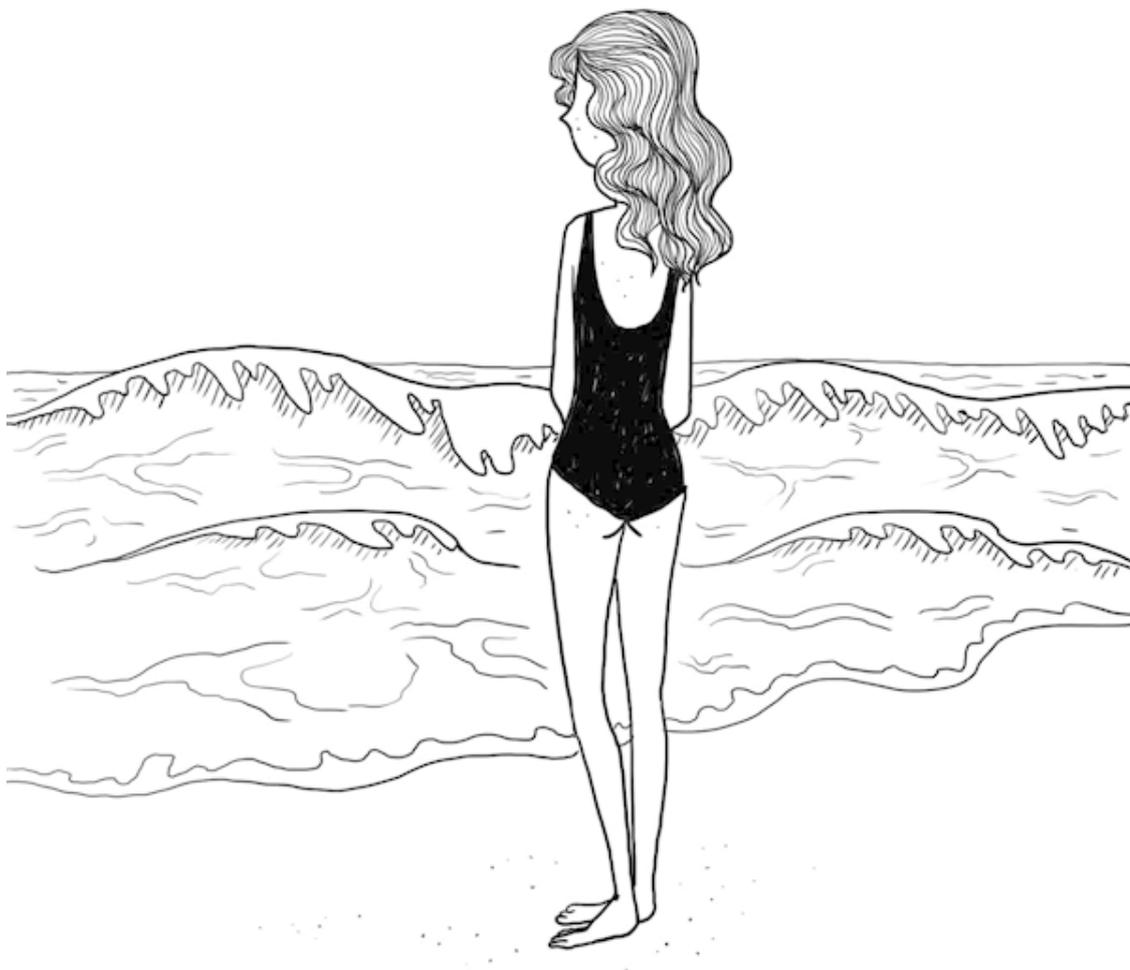
женщина. Чтобы соответствовать нормам нашего общества, женщина должна быть скромной и тактичной, она обязана подчиняться диктату моды (красить волосы, пользоваться декоративной косметикой, причесываться и пахнуть «как положено») и сдерживать свои чувства и эмоции. Но во время месячных все происходит с точностью до наоборот. Месячные – это грязь, пятна, дурной запах, кровь и внезапные смены настроения. . . Нет ничего удивительного в том, что девочка, которой телевидение, глянцево-е журналы, а порой и старшие родственники с детства внушают, какой она должна быть, воспринимает наступление месячных как травму (даже если ей хочется повзрослеть как можно скорее – чтобы потом испытать горькое разочарование).

Ты надеялась стать красоткой с журнальной страницы, а превратилась в монстра. Ты чувствуешь себя вонючей уродиной, которой не место в приличном обществе. Поскольку менструация – это не норма, а нарушение нормы, то она не может ассоциироваться с образом «идеальной женщины», уверенной в себе и своем безоблачном будущем. Мы и так ощущаем себя не вполне соответствующими строгой норме (из-за своего веса, или цвета кожи, или социального положения, или сексуальной ориентации), и наступление месячных забивает очередной гвоздь в крышку гроба нашей мечты о женственности.

Если это событие сопровождается назидательными комментариями в духе: «Ну вот, теперь ты стала женщиной!» – то хаос в душе девочки-подростка разрастается и становится неуправляемым. Не будем забывать, что в этом возрасте любая мелочь приобретает колоссальный масштаб, зачастую превращаясь в вопрос жизненной важности, а малейшая неприятность воспринимается как проявление злого рока.

И это мы пока говорим о таких странах, как Франция. Если же взглянуть шире, то мы обнаружим, что на земле есть места, в которых проблема женского полового созревания приобретает еще более пугающий размах, становясь уже не в переносном, а в прямом смысле вопросом жизни и смерти.

Во многих странах мира, таких как Уганда, Индия или Непал (и этот список далеко не полон), женщин на время месячных заставляют сидеть взаперти. Они считаются «нечистыми» и способными навредить окружающим, «запачкать» мужчину, или пищу, или домашний скот. В этих же странах женщинам практически недоступны современные средства гигиены, и они вынуждены пользоваться старыми тряпками или листьями растений, что вызывает кучу инфекций со всеми дальнейшими последствиями, как краткосрочными, так и долгосрочными. Иногда женщинам вообще запрещают пользоваться защитными средствами: все время месячных они проводят, сидя на глинобитном полу запертой хижины. Девочки пропускают уроки в школе (примерно неделю каждый месяц), а потом их просто отчисляют как отстающих. В результате женщины так и не могут вырваться из порочного круга, обрекающего их занимать в обществе подчиненное положение, и никакие усилия гуманитарных организаций, направленные на повышение образовательного уровня женского населения, ни к чему не приводят.



Рассматривая проблему менструации в нашем обществе и в других странах, мы приходим к выводу, что она универсальна. Чем лучше мы ее изучим, тем больше будет пользы как для нашего личного развития, так и для возможности благотворно повлиять на тех наших близких, кого она напрямую касается. Это позволит нам понемногу выбраться за пределы порочного круга, расширить свои представления и взглянуть на вопросы, которые ставит перед нами общество, хотя бы под чуть-чуть другим углом. Я предлагаю читателю посмотреть на эту книгу как на отправную точку, повод задуматься, инструмент для мозгового штурма. Если угодно, как на провокацию, нарушающую всеобщее спокойствие и заставляющее опровергнуть сложившиеся стереотипы.

Давно пора отправить это табу на свалку истории. Давно пора перестать комплексовать, испытывать чувство вины и прятаться, и не важно, есть у тебя матка или ее нет.

## **Несколько замечаний по поводу языка этой книги**

Как вы, очевидно, скоро заметите, я старалась максимально избегать привязки к женскому или мужскому роду. Во-первых, мне казалось важным написать не книгу «для женщин» или «о женщинах», как можно было бы подумать, а обратиться ко всем читателям; во-вторых, хотелось подчеркнуть, что ее сюжет касается не одних только женщин.

Чтобы быть женщиной, недостаточно иметь функционирующую матку. Многие люди рождаются на свет с маткой, но так и не чувствуют себя женщинами; другие рождаются с пенисом, но не чувствуют себя мужчинами. Можно каждый месяц переживать менструацию, но не быть женщиной, а можно быть женщиной без всякой менструации. Представление о месячных как о неотъемлемом атрибуте женственности безнадежно устарело. Проблема стоит гораздо шире и выходит за рамки половой принадлежности. Она касается всех, кто хочет иметь и воспитывать детей, всех, кто с сочувствием и пониманием относится к женщинам в период пресловутых «критических дней».

Я очень старалась не выпячивать женский аспект проблемы, но, как убедится читатель, это мне не всегда удавалось. Надеюсь, плоды моих размышлений никому не покажутся обидными.

## Глава 1 Что это такое

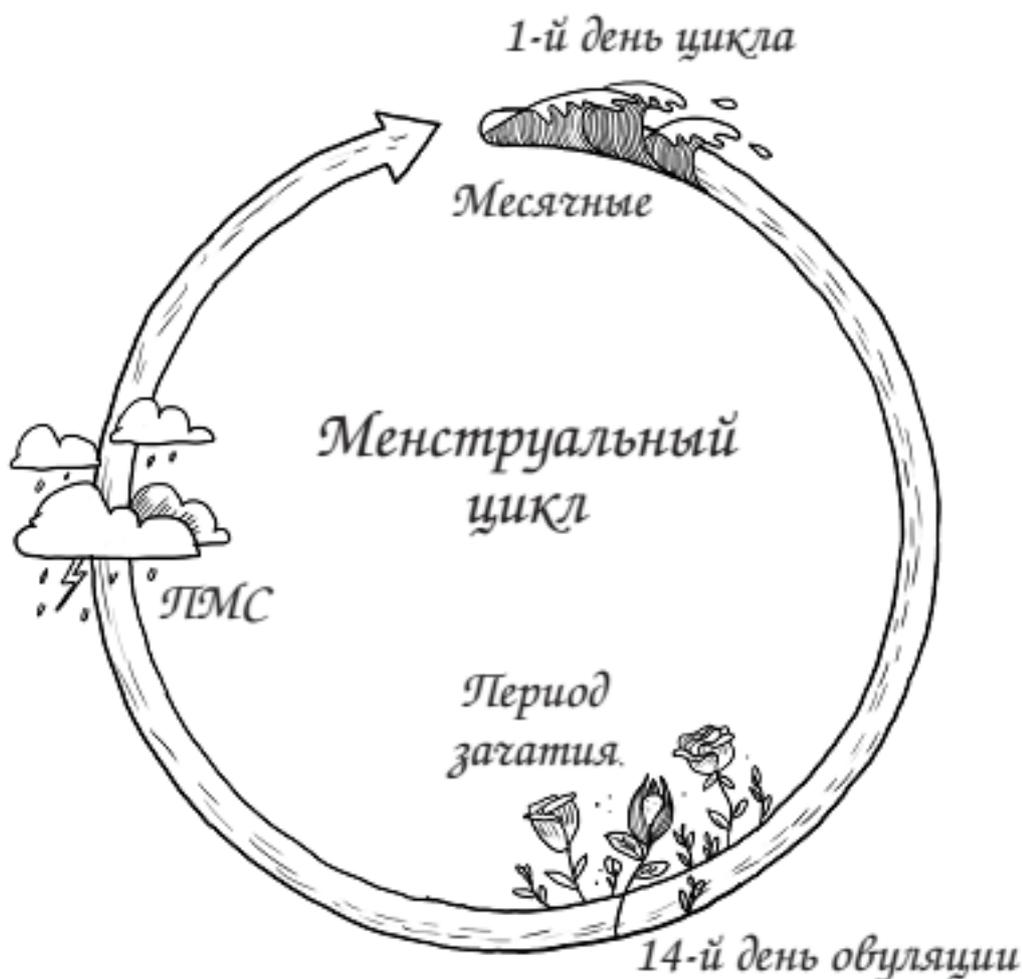


Начнем с самого начала: что это за таинственный процесс, именуемый менструацией? Те из читателей, кто не забыл школьный курс биологии, наверняка сумеют дать на этот вопрос более или менее точный ответ. Для всех остальных вкратце повторим.

Первая менструация – это своего рода ритуальный акт, участие в котором обязательно для всех, кому посчастливилось родиться на свет с маткой. Наступление месячных знаменует начало периода фертильности, и именно этим – великой загадкой зарождения новой жизни – объясняется тот священный трепет, с каким мы относимся к превращению девочки в женщину. Но, и об этом мы поговорим чуть позже, давно пора перестать «трепетать» – и потому, что у большинства девочек половое созревание наступает очень рано, и потому, что есть женщины, которые, несмотря на месячные, категорически не признают себя женщинами.

Итак, что это за процесс?

Слово «менструация» пришло к нам из латыни: *mensis* означает «месяц». Этимологически оно близко древнегреческому *mene* («луна»). Менструация – это вагинальное кровотечение из неоплодотворенной матки, происходящее раз в месяц на протяжении нескольких десятков лет, от полового созревания до менопаузы. Ежемесячный цикл насчитывает 28 дней (в среднем; на самом деле продолжительность цикла у всех разная, к тому же в течение жизни она меняется) и делится на три основных этапа.



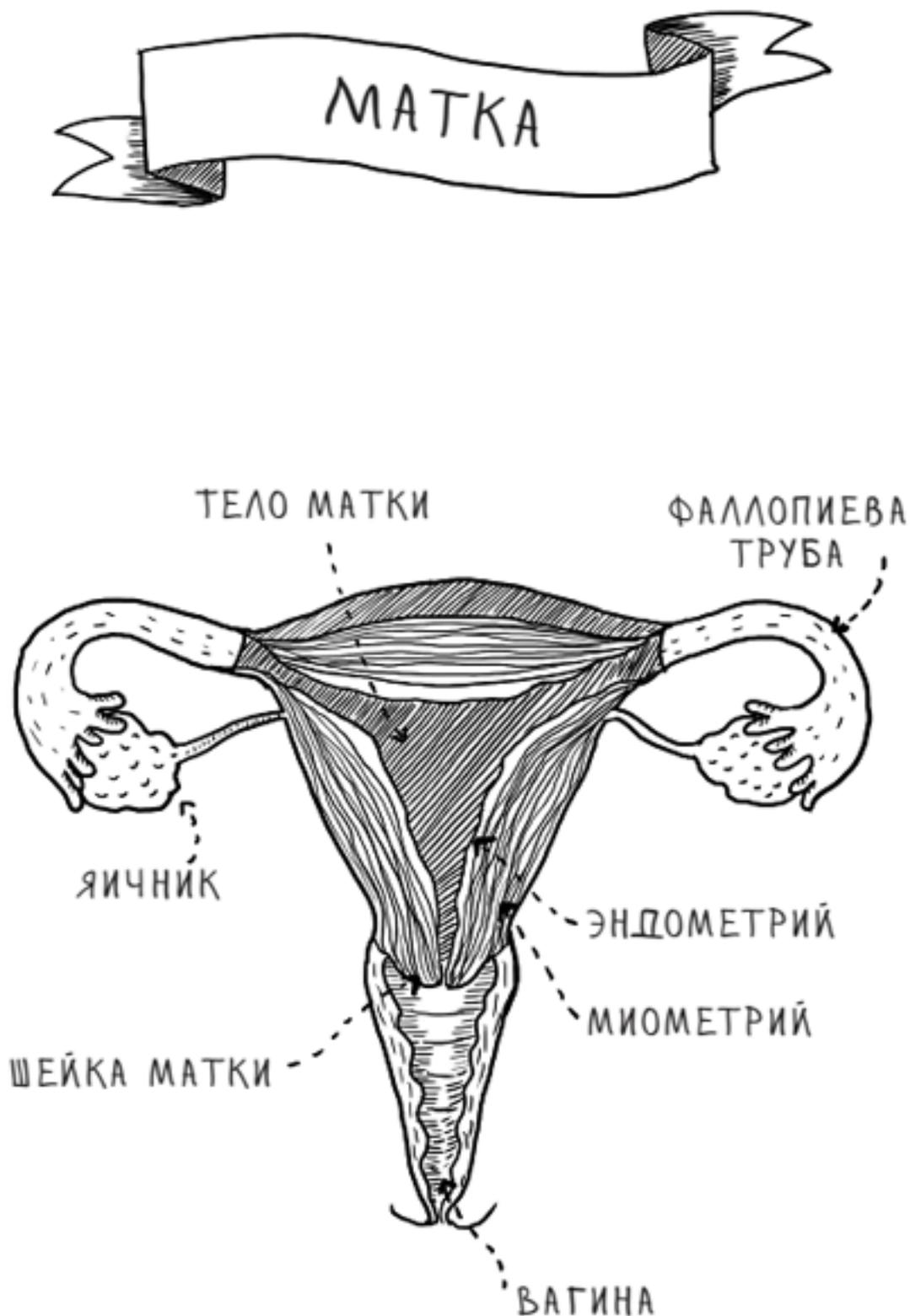
Время с 1-го по 6-й день цикла называется менструальной фазой. В этот период, если не произошло оплодотворения, верхний слой эндометрия (слизистой оболочки, покрывающей стенки матки) отделяется и выходит через влагалище вместе с кровью.

Затем (с 7-го по 15-й день) наступает фолликулярная, она же предовуляционная фаза. Эндометрий утолщается в 6–10 раз, «готовясь» к предстоящей овуляции.

Во время лютеиновой фазы (с 16-го по 28-й день) происходит овуляция. Яйцеклетка отделяется от яичника (в каждом цикле от другого, в порядке очередности) и отправляется в «путешествие» по фаллопиевым трубам. Если к ней никто не «постучится», она будет выведена из организма вместе с эндометрием во время менструации. В общем и целом все выглядит так, словно матка раз в месяц устраивает «генеральную уборку», предварительно ловко «продинамив» сперматозоиды.

Но так бывает в нормальных случаях, то есть при условии регулярности цикла и отсутствии у женщины проблем со здоровьем, из-за которых на пути яйцеклетки могут возникнуть те или иные препятствия. Владеть этими базовыми знаниями необходимо, чтобы понимать, что происходит с нашим организмом, и сравнить реальную картину с тем, о чем мы узнаем из телевизионных передач, посвященных проблемам здоровья. Беда в том, что многие девочки-подростки, у которых месячные протекают немного по-другому, растут в уверенности: с ними что-то не так.

Главное, что следует усвоить: чтобы менструальный цикл приобрел регулярность, должно пройти несколько лет. Это абсолютно нормально, и у многих женщин «рваный» цикл сохраняется на всю жизнь – отчасти это лотерея. В принципе беспокоиться здесь не о чем, хотя иногда имеет смысл пройти обследование и убедиться, что никакой патологии нет. В числе факторов, препятствующих установлению регулярного цикла, могут оказаться заболевание, плохое питание, тревожность, резкая потеря веса, смена климата или альтитуды (переезд в географическую точку, расположенную на другой высоте над уровнем моря), усталость – одним словом, если что-то вдруг идет не так, как обычно, организм по-своему реагирует на изменения.



Как это выглядит?

Не будем ходить вокруг да около и бесстрашно возьмем быка за рога: на что в реальной жизни похожи месячные?

Тому, кто никогда не сталкивался с этим явлением, представляется, что во время месячных кровь хлещет из вагины как из незакрытого крана. К счастью, в действительности ничего такого не наблюдается. По интенсивности менструация – это даже не носовое кровотечение,

иначе нам приходилось бы через каждые десять шагов менять прокладку, что, согласитесь, мало совместимо с нормальной жизнью. В среднем за все время ежемесячного цикла женщина теряет около 30 мл крови – примерно две столовые ложки. Сушная ерунда, но, уверяю вас, среди нас легионы тех, кто горько усмехнется, услышав про эти две ложки, потому что, повторяю, 30 мл – это усредненный показатель. Две столовые ложки за пять дней – если подумать, это и правда совсем немного, только в реальности это как с погодой: одно дело температура, которую озвучивают в новостях, и совсем другое – ощущение, которое испытываешь, выходя на улицу. Так и с менструацией: в какие-то месяцы у меня было чувство, что из меня выливаются ведра крови, – удивляюсь, как я еще держалась на ногах. В то же время у меня есть знакомые, которые кровоточат, как Аврора из «Спящей красавицы», уколывая спицей пальчик. Единственное, что нас объединяет, – это непреодолимая сонливость: лично меня в «критические дни» не покидает желание проспать сто лет кряду.

Иначе говоря, у каждой из нас месячные проходят по-разному.

Теперь перейдем к цвету. Если в начале цикла выделения обычно бывают ярко-красного цвета – похожие на кровь, текущую из раны, – то ближе к концу они приобретают поразительную окраску. Кстати сказать, первые месячные часто бывают отчетливо коричневого цвета, что ввергает девочку, обнаружившую у себя на трусах следы этой непонятной субстанции, в смятение. Впоследствии это тоже приходит в норму, но в начале и в конце цикла матка ведет себя, как свихнувшийся художник-модернист, предлагая нам богатейшую гамму самых неожиданных оттенков (тяготеющих к коричневому).

Кроме того, не будем забывать, что менструальные выделения состоят не только из крови. В них присутствуют фрагменты других тканей (отслаивающийся эндометрий не превращается, как по волшебству, в жидкость), в том числе слизистые оболочки шейки матки, придающие выделениям густую, порой комковатую структуру. В зависимости от фазы цикла и индивидуальных особенностей организма менструация бывает скудной или обильной – почему это происходит, никто не знает. Просто согласимся, что это так.

## Глоссарий

Чтобы яснее понимать, о чем идет речь (а заодно иметь возможность блеснуть перед знакомыми знанием медицинской терминологии), читателю поможет небольшой словарь, который я предлагаю ниже. В конце концов, трудно обсуждать ту или иную конкретную тему, если не владеешь ее ключевыми понятиями и путаешься в их употреблении.

**Менархе** – первое менструальное кровотечение, знаменующее половое созревание. Термин происходит от древнегреческих слов *men* (месяц) и *arkhe* (начало).

**Меноррагия** – аномально долгое и/или обильное кровотечение во время менструации.

**Дисменорея** – аномально болезненная менструация.

**Аменорея** – продолжительное отсутствие менструации, не связанное с беременностью.

**Метроррагия** – более или менее обильное маточное кровотечение, не связанное с менструальным циклом. Как правило, возникает в результате того или иного заболевания, для диагностики которого необходима консультация специалиста.

**Олигоменорея** – снижение частоты, продолжительности и обильности менструаций.

**Полименорея** – обратный синдром: увеличение частоты, продолжительности и обильности менструаций.

**Спаниоменорея** – удлинение промежутков между менструациями (чаще всего по причине приближения менопаузы).

**Споттинг** – скудные кровотечения (буквально несколько капель) в промежутках между менструациями, чаще всего связанные с приемом гормональных контрацептивов.

**Ановуляторный цикл** – цикл, в течение которого яйцеклетка не отделяется от яичников и овуляции не происходит.

**Эндометрий** – слизистая оболочка, выстилающая стенки матки. Именно верхний слой эндометрия выходит из организма во время менструации.

**Эндометриоз** – часто наблюдающееся заболевание, которое характеризуется разрастанием эндометриальной ткани за пределами полости матки. Сопровождается крайне болезненными менструациями, мешающими вести нормальную жизнь. Кроме того, может иметь негативные последствия вплоть до бесплодия.

**Синдром поликистозных яичников (СПКЯ)**, он же синдром Штейна-Левенталя – гормональное нарушение, вызывающее сбой менструального цикла. Часто сопровождается появлением угревой сыпи и увеличением волосяного покрова, может вести к бесплодию (многие женщины узнают о том, что у них СПКЯ, после безуспешных попыток забеременеть).

**Синдром токсического шока (СТШ)** – инфекционное заболевание, вызванное проникновением в кровь токсинов бактериальной природы. Встречается редко, но чреват крайне негативными, порой фатальными последствиями. Риск подхватить СТШ увеличивается при использовании тампонов повышенной абсорбции, а также при использовании любых тампонов в дни, когда нет менструации.

**Бели** (лейкоррея) – слизистые вагинальные выделения физиологической или патологической природы. В принципе в появлении белей нет ничего страшного, но все зависит от их цвета, запаха и консистенции. Необычный вид выделений часто может служить индикатором серьезных нарушений в функциях внутренних половых органов.

## **Что мне хотелось бы знать о месячных до того, как они наступили**

Несмотря на то что по телевидению и в интернете эта тема иногда поднимается, за рамками обсуждения остается много вопросов, ответы на которые были бы полезны не только девочкам-подросткам, впервые переживающим подобный опыт, но и более взрослым женщинам, уверенным, что уж они-то знают о месячных все.

Лично я была бы не против, чтобы о некоторых вещах, которые стали мне известны после многолетних поисков и сомнений, кто-нибудь рассказал мне заранее.

### ***Не существует никакой единой модели***

У вас месячные могут протекать совсем не так, как у вашей матери, подружек, соседок или кого угодно еще. Нет никаких причин впадать в панику из-за того, что они длятся больше или меньше, приходят с большей или меньшей регулярностью, сопровождаются более или менее болезненными ощущениями, бывают обильными или скудными, ярко-красными или темными, – иначе говоря, ваши месячные характерны только для вас. Если мы добавим, что на протяжении жизни все связанные с ними параметры заметно меняются, вы поймете, что сравнивать себя с кем бы то ни было – просто бессмысленно.

Если вас, несмотря ни на что, это беспокоит, не стесняйтесь подробно расспросить своего врача. Вы имеете полное право знать, что происходит с вашим организмом, и получить ответы на все свои вопросы.

### ***Запах***

Вопреки широко распространенному заблуждению, активно поддерживаемому рекламой, менструальные выделения не имеют дурного запаха. Кровь действительно чуть-чуть пахнет, но надо очень постараться, чтобы ее унюхать. Вонь появляется (мы не говорим о случаях патологии; кстати, это одна из причин, по которым следует внимательно наблюдать за своими менструальными выделениями) при окислении крови, когда она приходит в соприкосновение с воздухом и реагирует с некоторыми химическими элементами, содержащимися в тампонах и прокладках. Если долго не менять прокладку, можно испытать определенный обонятельный шок: стоит снять трусы, как в нос шибает довольно сильным запахом, не имеющим ничего общего с ароматом роз.

Зато окружающие вряд ли способны уловить этот неприятный запах – если только вы не пригласите их обнюхать вам промежность, что маловероятно, во всяком случае в период месячных.

Позволю себе напомнить: у вагины есть собственный запах. Есть запах и у выделений. Это абсолютно нормально, и в этом нет ничего ужасного. Но даже если вы его ощущаете, это не значит, что от вас за милю несет смрадом. Но вот если запах неожиданно становится очень сильным и очень неприятным, обязательно запишитесь на прием к гинекологу: возможно, у вас неладит со здоровьем, например инфекция или грибок.

### ***Проблемы со стулом***

Эту тему обычно обходят молчанием (люди не очень-то склонны обсуждать свои фекалии), но попробуйте затронуть ее в разговоре с «заинтересованными» собеседницами, и вы увидите, как они дружно закивают вам в ответ: месячные напрямую связаны с очищением кишечника. Это подтвердит вам каждое человеческое существо, обладающее функционирующей маткой. Менструальные спазмы не только причиняют физическую боль – они стимулируют сокращение стенок кишечника, что в первые дни месячных может приводить к довольно

сильному поносу. Трудно выразить словами «возвышенные» мысли, которые преодолевают тебя, когда сидишь в туалете и с ужасом ощущаешь, как твой организм исторгает из себя бурные потоки всяких субстанций разной степени омерзительности. В эти минуты благословляешь судьбу, позволившую тебе родиться в веке, когда в каждом доме есть канализация, а в каждой квартире – душ с горячей водой.

Гораздо реже, но все же случается, что месячные сопровождаются запором – еще одно «приятное» дополнение к стандартному набору связанных с этим явлением удовольствий.

Наконец, самым «везучим» выпадает шанс получить и понос, и запор – в порядке очередности.

### *Газовый завод*

Раз уж мы заговорили о кишечнике, наберемся смелости и затронем еще один аспект упомянутой выше деликатной проблемы: все те же менструальные спазмы воздействуют на кишечник, в результате чего в нем начинается ускоренное газообразование. Мы слышим громкое бурчание в животе, но одними звуковыми эффектами дело, конечно, не ограничивается. Газы рвутся наружу, а вместе с ними из матки толчками выходит кровь, иногда в значительных количествах. Это полезно иметь в виду: если чувствуете, что живот распирает от газов, на всякий случай смените прокладку.



### ***Кровь или кал?***

Первые месячные часто проходят совсем не так, как об этом рассказывают в популярных изданиях. Вы ожидаете потоков алой крови, но однажды утром обнаруживаете на белье пятна, очень близко напоминающие материю, которой младенцы пачкают пеленки. Такое может повторяться на протяжении нескольких месяцев, и некоторые девочки искренне верят, что у них нет месячных – настолько выделения не похожи на кровь. Но это она и есть.

### ***Об искусстве пользоваться туалетом***

Мы часто говорим об испачканном во время месячных белье и не поддающихся стирке пятнах на джинсах, но мало кто обращает внимание на неприятности, связанные с посещением туалета. Кровь, смешанная с мочой, производит устрашающее впечатление, в первую очередь на неподготовленных персон: им кажется, что количество потерянной крови огромно, и они всерьез опасаются за свою жизнь. Особенно пугающим может выглядеть первое утреннее посещение туалета: после того как вы всю ночь провели в горизонтальном положении, а потом встали, скопившаяся кровь действительно устремляется наружу, и ее выходит довольно много.

Паниковать не следует – это нормально. Зато имеет смысл внимательно присмотреться к своим выделениям, чтобы убедиться в отсутствии возможных отклонений. Если вы пользуетесь гигиеническими средствами защиты, помните, что они меняют внешний вид и запах менструальных выделений, и утро – лучшее время для того, чтобы определить, как они выглядят на самом деле.

Кстати, возьмите за правило осмотреть после себя унитаз, сиденье и пол вокруг унитаза, особенно если пользуетесь туалетом не дома, а в гостях. Проверьте, что нигде не оставили капель – такое вполне может случиться. Подумайте о тех, кто зайдет в туалет после вас, – вряд ли им будет приятно созерцать там следы жизнедеятельности вашего организма.

### ***Сгустки***

Возвращаясь к внешнему виду выделений, отметим, что следить (не впадая в панику) необходимо не только за их цветом и количеством, но и за их консистенцией. Менструальная кровь не похожа на кровь из раны, потому что в ней содержатся мелкие фрагменты тканей, отделившихся от стенок матки. Поэтому не исключено, что вы обнаружите в крови некие «сгустки», которые в зависимости от индивидуальных особенностей организма могут быть большего или меньшего размера. Их размер может также меняться от цикла к циклу.

Поначалу смотреть на эти комковатые слизистые образования, оседающие на прокладке или на дне унитаза, немного странно, но в конце концов вы к ним привыкнете. Мне за свою жизнь пришлось несколько раз наблюдать, как из меня выходит нечто напоминающее вишневый джем. Честно говоря, в первый раз я сильно растерялась, но, поскольку ничего страшного потом не произошло, перестала об этом беспокоиться. Перестанете и вы.

### ***«У тебя что, “критические дни”?»***

Вы никогда, НИКОГДА и НИКОМУ не должны позволять пользоваться вашими месячными как предлогом для осуждения ваших эмоций, особенно негативных. Слишком многие люди, слыша в свой адрес неприятные вещи, испытывают искушение объяснить это тем, что у говорящей пресловутые «критические дни». С другой стороны, многие женщины в те же самые «критические дни» сознательно подавляют в себе эмоции, лишь бы избежать обвинения в склонности к истерике. И то и другое неправильно. Чувствительность во время месячных действительно обостряется, это чистая правда, но из этого не следует, что вы не имеете права испытывать те или иные чувства.

Бывает, что нам не хочется делать вид, что все идет прекрасно, или нас задевает чье-то замечание – такое может случиться когда угодно, как в «критические дни», так и во все остальные. Так с какой стати мы должны внушать себе, что нас обманывают собственные чувства? Из-за месячных? Ну да, в этот период наш эмоциональный настрой немного меняется, но не настолько, чтобы отказывать себе в праве злиться, расстраиваться и огорчаться по поводу вещей, которые нас действительно злят, расстраивают и огорчают. Мы не обязаны скрывать свои чувства от окружающих – этого требует элементарное самоуважение. Если это кому-то не нравится, это его дело. Что можно ответить тем, кто спешит списать ваше недовольство на

месячные? В зависимости от того, с кем вы разговариваете и как много времени готовы ему посвятить, либо просто послать его подальше, либо терпеливо объяснить, что его трактовка вашего поведения оскорбительна.

### ***Одноразовые тампоны***

Если вы решите пользоваться тампонами, полезно помнить об одной их особенности (лично я была бы счастлива, если бы меня в свое время об этом предупредили), а именно: тампон может неожиданно выскочить. Я не хочу сказать, что он вылетит из вас торпедой, сметая все на своем пути, мало того, вряд ли он выйдет весь целиком, но он может значительно продвинуться к выходу из вагины, хотя вы его об этом не просили.

Поэтому важно соблюдать два правила:

- Менять тампоны как можно чаще;
- Вставлять тампон достаточно глубоко (продвигая пальцем, пока не перестанете его чувствовать; тампоны так и задуманы, так что не бойтесь перестараться).

Если нарушить одно из этих правил, сработает сила земного притяжения, и, стоит вам слишком громко чихнуть, наполненный тампон начнет двигаться вниз. У меня однажды был случай, когда тампон просто вывалился наружу, когда я села на унитаз. Хорошо, что с собой был запасной, иначе не представляю, что бы я стала делать! Короче говоря, всегда носите с собой запасной тампон.

### ***Лужа в штанах***

Если вы пользуетесь прокладками и у вас обильные менструации, вас поджидает еще одна неприятность, особенно в жаркое время года, – скопление избыточного количества влаги между ягодицами.

Наличие прокладки приводит к тому, что промежность «не дышит»; как следствие, усиливается потоотделение. Если при этом вы еще теряете много крови, то вскоре у вас возникает отвратительное ощущение, что вы сидите в луже. Выход здесь один – немедленная смена прокладки.

Носите с собой упаковку влажных салфеток для ухода за младенцами: в особо тяжелых случаях они вас буквально спасут. К счастью, настоящей катастрофы легко избежать – достаточно проявить минимум бдительности.

### ***Только что из душа – и на тебе!***

В случае очень обильной менструации, особенно в первые день-два месячных, нередко бывает так: ты выходишь из душа и с ужасом видишь, что оставляешь за собой на полу розовые капли. Иногда еще чувствуешь, как что-то течет по ногам, – не самое сладостное ощущение.

Я нашла средство борьбы с этой неприятностью, которым готова с вами поделиться. Прежде чем вставать под душ, приготовьте чистые трусы с прикрепленной прокладкой и надевайте их сразу, как только выключите воду. Разумеется, перед теми, кто пользуется тампонами или менструальными чашами, подобная проблема не стоит: принимать душ можно, не извлекая то или другое.

### ***Кассирше наплевать***

Даже с возрастом, когда, казалось бы, мы избавились от подростковых комплексов, многие из нас по-прежнему стесняются покупать в супермаркете средства личной гигиены для менструации. Тем, кто сомневается, я повторю, возможно, в сотый или тысячный раз то, что они неоднократно слышали от других: окружающим глубоко безразличны ваши покупки. Никто не станет коситься на вас с неодобрением, если вы положите на ленту перед кассой упаковку прокладок или тампонов.

Вам нечего стыдиться! Не надо краснеть и прятать прокладки под грудой ненужных вам товаров в надежде, что их никто не заметит. Вы же не можете сделать так, чтобы у вас не было месячных! Эти гигиенические средства вам необходимы, вот и покупайте их, не забывая себе голову всякой ерундой. Кстати сказать, мужчина, покупающий прокладки для жены или любимой девушки, тоже не должен этого стыдиться: помочь близкому человеку – святое дело, и никакие глупые предрассудки не должны этому помешать.

***Боль – это ненормально***

У вас болезненные менструации? Не исключено, что родственницы и знакомые в один голос уверяют вас, что это нормально. Так вот, они ошибаются. Никакая боль при естественном физиологическом процессе не должна быть нормой. Посоветуйтесь с врачом и постарайтесь найти способ облегчить себе жизнь в эти дни (спорт, йога, горячая ванна, грелка, потягивание, смена пищевого режима, травяные настои и т. д.). Если болезненные симптомы не исчезают и становятся по-настоящему мучительными, попросите врача назначить вам обследование – вдруг у вас какая-то патология? Боли при месячных не делают вас неполноценным членом общества, но отнестись к ним следует со всей серьезностью.

Кроме того, вы не обязаны скрывать, что вам плохо. Мы привыкли слышать, как люди жалуются на головную боль, на прострел в спине, на тошноту и недомогание после переедания, так почему же мы должны молча страдать, когда чувствуем себя так, словно нам перепиливают матку электрическим лобзиком? Пожаловаться на плохое самочувствие – не грех, это приносит облегчение, а заодно напоминает непосвященным, что месячные – это не веселый пикник на лужайке. У меня иногда бывают такие боли, что я вою в подушку, и мне плевать, есть в этот момент в моем доме посторонние или нет. Короче говоря, я давно бросила манеру терпеть боль молча, и все мои знакомые к этому привыкли. Хорошо бы еще, чтобы я перестала в этом смысле быть белой вороной.

## Предменструальный синдром (ПМС)

Что такое предменструальный синдром, он же синдром предменструального напряжения? Это гормональная буря, которая бушует в организме за несколько дней до начала месячных. ПМС затрагивает не всех, но я приведу ниже список (не совсем полный) характерных симптомов, в котором вы, возможно, найдете что-то, касающееся лично вас. Итак:

- Набор веса;
- Увеличение груди, сопровождающееся болезненными ощущениями;
- Повышенная чувствительность (вы смотрите видео с котятами и не можете удержаться от слез);
- Головные боли;
- Агрессивность;
- Тревожность;
- Депрессия (вас не покидает ощущение, что весь мир вас ненавидит, а вся ваша жизнь – не более чем злая пародия на норму);
- Прыщи на лице;
- Понос;
- Прожорливость (вы трескаете все подряд и не можете остановиться);
- Гиперактивность (ощущение, что вы в состоянии сдвинуть с места гору);
- Сонливость (если вас не будить, вы готовы проспать неделю);
- Повышенное либидо (даже фикус в горшке способен вас возбудить);
- Пониженное либидо (никто и ничто вас не возбуждает).

Подобные симптомы наблюдаются далеко не у всех (есть еще на свете счастливики!), да и у страдающих ПМС они проявляются не в каждом цикле и не всегда одинаково (как говорится, вся прелесть в разнообразии), но, как показывает опыт, чаще всего мы имеем дело с описанными выше «радостями».

Их виновником является резкое увеличение количества эстрогенов и прогестерона. Исследовательница Линдси Осварде даже выдвинула гипотезу, согласно которой мозг в это время функционирует в таком режиме, что становится похож на мозг наркомана, не получившего очередной дозы. Именно нехватка дофамина заставляет некоторых людей совершать самые невообразимые поступки, лишь бы получить вожаемое удовольствие (отсюда внезапные порывы наесться шоколада или кислой капусты, отсюда же – неудержимый сексуальный аппетит); тот же механизм управляет нашими более долгосрочными желаниями, и мы вдруг принимаемся рьяно разбирать полки в книжном шкафу, или записываемся на курсы йоги, или с головой бросаемся в какой-нибудь амбициозный стартап.

Окружающие часто демонизируют предменструальный синдром, поскольку видят только негативные его проявления. Они торопятся обвинить женщин в неспособности контролировать свои эмоции, настаивая на их неполноценности и объясняя, почему им нельзя доверять высокие посты. Я бесчисленное число раз читала и слышала от чрезвычайно серьезных людей, что женщина ни в коем случае не может быть избрана президентом, потому что в период ПМС она наломает дров, например объявит войну России, если секретарь не успеет вовремя подсушить ей плитку любимого шоколада (ладно, признаюсь, что я немного утрирую, но по форме, а не по существу). Особенно мне смешно потому, что в то время, когда я пишу эти строки, в Белом доме сидит Дональд Трамп, а если и существует живое олицетворение предменструального синдрома, то это как раз он.

Кстати сказать, на президентский пост, как правило, претендуют женщины, давно достигшие менопаузы, но это, как говорится, уже совсем другая история.

Как бы то ни было, вопрос ПМС остается щекотливым. Во-первых, пора наконец согласиться с тем, что он реально существует, признать, что мы вынуждены с ним считаться, и изменить тональность наших дискуссий на эту тему. С одной стороны, мне хочется повторить то, о чем я пишу в своем блоге и в соцсетях (цитирую: «Ааааа!!!! У меня ПМС! Я готова сожрать лошадь! Я сейчас переколочу всю свою посуду! А потом сяду в угол и буду плакать горячими слезами, потому что жизнь моя кончена»). С другой стороны, я вынуждена себя сдерживать, потому что меня – а заодно со мной и всех женщин – немедленно обвинят в неспособности держать в эти дни в узде свои эмоции.

Если мужчина (у которого не бывает месячных) сорвется на домашних, устроит скандал на пустом месте или умнет за просмотром своего любимого сериала три плитки шоколада, никто и бровью не поведет (максимум, что ему грозит, – это обвинение в том, что он ведет себя «как баба»). Но если что-то подобное делает женщина, это мгновенно оборачивается против нее. Никому и в голову не приходит объяснить импульсивное поведение мужчины изменением содержания гормонов в его крови (хотя, согласно данным последних исследований, у мужчин во время андропаузы, она же так называемый мужской климакс, резко падает уровень гормона тестостерона, что влечет за собой физиологические и поведенческие изменения). Но если женщина позволит себе на кого-нибудь наорать или вдруг расплачется, мы услышим сакраментальное: «У нее что, “критические дни”?»

## Лотерея ПМС



Да, предменструальный синдром может (я говорю «может» потому, что это вовсе не универсальное правило) оказывать влияние на настроение человека, но это не означает, что он становится абсолютно неуправляемым и неспособным контролировать собственные эмоции. Каждый из нас имеет право встать с левой ноги, но в то же время несет ответственность за то, чтобы оградить окружающих от выплесков своего дурного настроения. Ты встаешь утром, идешь на работу и проводишь важное совещание, хотя больше всего на свете тебе хочется свернуться калачиком, накрыться пледом и много часов подряд смотреть по телевизору сериал. Гормоны или не гормоны, но все мы обладаем умением сдерживать свои низменные инстинкты и взаимодействовать с другими людьми так, как это принято в цивилизованном обществе.

Вышесказанное ни в малейшей степени не мешает нам установить причину нервных срывов и поговорить о ней. Есть существенная разница между признанием «Да, за несколько дней до месячных я бываю раздражительнее, чем обычно» и манерой гавкать на окружающих под предлогом ПМС. Именно в этом и состоит отличие между воспитанным и культурным человеком, думающим не только о себе, но и об окружающих, и откровенным хамом. При этом отметим, что почти каждому из нас случается срываться (последите за мной в утренний час

пик в метро хотя бы три минуты, и вы убедитесь, что независимо от наличия или отсутствия предменструального синдрома я вполне могу забыть о правилах хорошего тона, если какой-нибудь пассажир ломится в вагон, не давая мне выйти на своей остановке), но в общем и целом мы стараемся вести себя прилично.

Поверьте мне, если бы женщины (как в период ПМС, так и в остальное время) действительно были неспособны держать себя в узде, мы бы об этом знали. Мы выросли в обществе, которое внушает нам необходимость держать при себе свои мысли и чувства, не высовываться, мириться с подчиненным положением, но главное – не оспаривать мужской авторитет и навязанные мужчинами нормы. Поэтому каждый раз, стоит нам высказать негодование, это нарушает сложившуюся гармонию, и сами женщины спешат списать вину на гормоны, хотя гораздо уместнее было бы признать, что нам просто надоело молчать в тряпочку, когда на нас вешают всех собак.

В следующий раз, когда вам доведется услышать от женщины жесткую оценку или увидеть, как она стучит кулаком по столу, не торопитесь спрашивать ее про «критические дни». Сделайте полуминутную паузу и задумайтесь, почему она ведет себя так, а не иначе. Как знать, может быть, вы найдете ответ в собственном поведении и собственном отношении к людям.

Всякое бывает.

## Глава 2

### Пережить месячные без травматизма



Месячные – дело сугубо личное и неповторимое. Но не потому, что их надо стыдиться и скрывать (если вы читали предыдущую главу, то знаете мою точку зрения на этот вопрос),

а потому, что не бывает двух одинаковых менструальных циклов. В жизни одного и того же человека месячные многократно меняют обличье, от чего нетрудно свихнуться: мы бы предпочли, чтобы они протекали по раз навсегда заданному сценарию и нам не пришлось бы без конца приспосабливаться к их капризам.

Под каким бы углом мы ни рассматривали проблему месячных (а проблема настолько сложна, что углов зрения может быть много), необходимо иметь в виду один важный пункт. Если для одних женщин «критические дни» – наихудшие за весь месяц, то для других они полны чуть ли не божественной магии, а третьи вообще едва их замечают. Все мы по-разному переживаем свои месячные, и это непреложный факт.

От того, как именно они протекают, зависит множество аспектов нашей жизни. Вот почему надо наблюдать за собой, слушать свое тело и предпринимать меры, способные облегчить этот непростой период. Мы вынуждены играть теми картами, какие сдала нам матушка-природа.

Я обращаю эту главу не только тем, кого напрямую касается рассматриваемый нами сюжет, но и всем, кто хотел бы понять, что в эти дни происходит с их близкими – женой, подругой, дочерью, – и по мере сил оказать им поддержку. Когда я так рассуждаю, может показаться, что я говорю о какой-то тяжелой болезни, хотя на самом деле я просто глубоко убеждена, что эта история затрагивает всех – разумеется, в разной степени, но общее просвещение пойдет на пользу обществу в целом. Не больше и не меньше.

Прежде чем продолжить, хочу вернуться к тому, с чего я начала эту главу, – к утверждению о том, что не бывает двух одинаковых менструальных циклов. Сколько на свете женщин, столько и разновидностей протекания менструации. Поэтому мои дальнейшие размышления могут послужить лишь отправной точкой для ваших собственных суждений, основанных на вашем опыте. Если на следующих страницах вы не найдете ответов на волнующие вас вопросы, не спешите расстраиваться – возможно, они отыщутся немного ниже.

Главное, что следует себе уяснить: если вам кажется, что с вами что-то не так, если вас что-то беспокоит, ваше святое право – обратиться к своему терапевту, а еще лучше – к гинекологу. Если врач не отвечает на ваши вопросы или обращается с вами небрежно или неуважительно, смените его и найдите другого. Ваше тело заслуживает заботы и бережного отношения. Ваше здоровье ничуть не менее ценно, чем здоровье вашего соседа. Вы можете спрашивать врача обо всем, что вас тревожит, и его обязанность – дать вам четкие и правдивые ответы. В связи с этим я часто вспоминаю свидетельство одной женщины, которая рассказала в моем блоге, как 16 лет болела эндометриозом:

*«Все шестнадцать лет врачи твердили мне, что болезненная менструация – это нормально. Мне выписывали болеутоляющее (ибупрофен, мефенаминовую кислоту, флурбипрофен и т. д.), но, поскольку ничего не помогало, мне сказали, что просто у меня такая конституция».*

Даже когда она сама заподозрила, что у нее эндометриоз, врачи продолжали упорно ее убеждать, что она ошибается.

*«Когда боли стали невыносимыми и из области живота распространились чуть ли не по всему телу, я своими силами навела справки и поняла, что это точно эндометриоз. В очередной визит ко врачу я так ему и сказала. Но, поскольку я не испытывала боли при сексе и не собиралась заводить ребенка, то есть не могла пожаловаться на невозможность забеременеть, то опять услышала: «Нет, в вашем случае эндометриоз маловероятен». Получалось так, что мои жуткие боли при менструации врачей вообще не волновали – они и не собирались меня лечить».*

*Это продолжалось, пока мне не удалось подтвердить свой диагноз».*

Вот почему так важно стоять на своем и искать хорошего врача. Если от ваших жалоб отмахнулись в первый раз, не сдавайтесь, проявляйте упорство и защищайте свои интересы. Будем надеяться, что в ближайшие годы подобное отношение со стороны медицинского сообщества к женщинам, страдающим болезненными менструациями, изменится и нам больше никогда не придется выслушивать такие вот истории.

## Гигиенические средства защиты

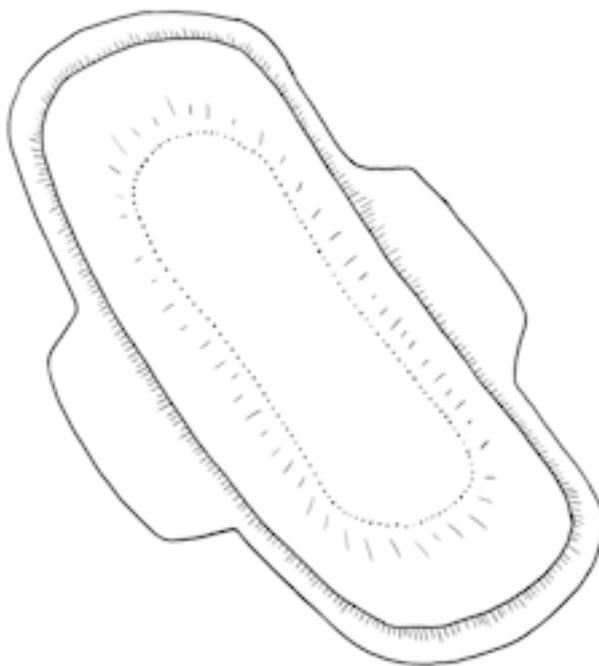
Когда мы говорим о гигиенических средствах защиты при месячных, на ум первым делом приходят прокладки и тампоны – как самые популярные из них. Не важно, бывает у вас менструация или нет, но о существовании прокладок и тампонов вы наверняка слышали. Сегодня все больше становится и тех, кто знает, что еще бывают менструальные чаши, хотя не все способны толком объяснить, что это такое и как этим пользоваться.

На самом деле возможностей защититься во время месячных больше – не в разы, конечно, но все же. Так что каждая женщина может подобрать то, что подходит ей наилучшим образом. Правда, разнообразие этих средств доступно не в каждом уголке мира, и об этом полезно помнить: не всем везет так, как жителям развитых стран.

Итак, что же сегодня предлагает нам рынок средств женской интимной гигиены? Каковы преимущества и недостатки каждого из них? Чтобы разобраться, как все они работают, и не ошибиться с выбором, ниже я предлагаю читателю небольшой сравнительный обзор.

### Прокладки

Сегодня мы имеем все основания радоваться тому, что дождалась изобретения одноразовых прокладок. У них, как вы увидите ниже, есть свои недостатки, зато они доступны и практичны. Ради интереса спросите у своих матерей и бабушек, как они выкручивались, когда ни о каких прокладках (тем более с крыльшками!) никто и слыхом не слыхивал. Впитывающих материалов тогда не существовало, и женщины во время месячных надевали специальный резиновый пояс с укрепленной посередине губкой. Чем-то он напоминал пояс для чулок, только выглядел далеко не так сексуально и отличался крайним неудобством в носке. Постепенно эту громоздкую конструкцию вытеснило приспособление, похожее на растягивающуюся конскую сбрую, – салфетку к ней прикрепляли булавками. Чуть удобнее, но, в общем, тоже очень так себе.



Но до появления этих довольно примитивных штукенций (в конце XIX века) дела обстояли еще печальнее. В ход шли тряпки, обрезки тканей, даже бумага, в том числе газетная – что было под рукой, тем женщины и пользовались. Отметим при этом, что далеко не все женщины – огромное их большинство не пользовалось вообще ничем: во время месячных кровь просто стекала у них по бедрам, застывая отвратительной коркой. Тем, кого это шокирует, напомним, что наши современные представления о гигиене сформировались не так уж давно, а раньше на такие вещи просто не обращали внимания. К тому же женщины тогда носили длинные платья, зачастую с несколькими нижними юбками, так что снаружи никто ничего и не видел.

В наши дни прокладки стали самым популярным средством личной гигиены. Именно ими пользуются девочки при своих первых месячных – с ними просто обращаться и их можно купить где угодно, от супермаркета до аптеки или небольшого магазинчика.

Прокладку прикрепляют к трусам тыльной стороной, на которую нанесен клеевой слой, и закрепляют при помощи крылышек (они есть не на всех моделях). Таким образом, прокладка остается снаружи тела и впитывает в себя вытекающую из вагины кровь. Прокладки различаются формой (с крылышками и без крылышек) и впитывающей способностью (на упаковке она символически обозначается маленькими каплями: чем больше капелек, тем выше абсорбирующая способность прокладки). Менять прокладки следует через каждые 4–6 часов. Даже в случае скудных выделений не надо дожидаться, пока прокладка набухнет, – просто из соображений гигиены.

### **Преимущества**

**Доступность.** В случае, когда месячные начинаются неожиданно, прокладку найти легче легкого – достаточно забежать в ближайший магазин или обратиться за помощью к запасливой подруге.

**Простота использования.** Вы снимаете защитную ленту, закрывающую клеевой слой, прикрепляете прокладку к трусам, заворачиваете крылышки, если они есть, и – оп-ля! Готово дело!

**Наружное применение.** Всем, кому неприятно ощущать чужеродный предмет в вагине – из убеждения, соображений здоровья или удобства, – прокладка – идеальный вариант.

**Ночное применение.** В отличие от остальных средств защиты прокладка в большинстве случаев гарантирует спокойный сон на всю ночь.

**Возможность следить за обильностью менструации.** Вам достаточно снять трусы и посмотреть на состояние прокладки, и вы сразу увидите, насколько обильны выделения, какого они цвета и какой консистенции. Это полезно для составления объективной картины своего здоровья.

**Отсутствие риска СТШ.** Поскольку прокладка находится снаружи, можно не опасаться, что получишь синдром токсического шока.

### **Недостатки**

**Неудобство.** Одна из основных причин, по которым многие отказываются от использования прокладок, – это их неудобство. Впечатление, что возвращаешься в доисторическую эпоху пеленки в трусах, что нравится не всем, и это неудивительно. К тому же прокладка шуршит, когда, например, после долгого сидения встаешь со стула (не говоря уже о том, что она имеет обыкновение забиваться между ягодицами, и приходится чуть ли не извиваться – как-нибудь незаметно для окружающих, – чтобы вернуть ее на место). Даже тонкие прокладки создают при ходьбе ощущение легкого дискомфорта, но хуже всего они ведут себя в жару, когда сильно потеешь: носить между ног влажную прокладку – сомнительное удовольствие.

**Запах.** Впитываясь в прокладку, кровь окисляется. Если не менять прокладки достаточно часто, через некоторое время они начинают издавать более или менее сильный, но отчет-

ливо неприятный запах. Окружающие его не чувствуют – если, конечно, не ткнуть их носом себе в промежность, – но наши ощущения от этого лучше не становятся. Использованные прокладки бросают в помойное ведро (спускать в унитаз их нельзя), и там они продолжают вонять, особенно в жаркое время года.

**Экологический вред.** Ежегодно в мире в мусор отправляется примерно 45 млрд использованных гигиенических прокладок. Они не разлагаются, и со свалки путь им один – на мусоросжигательный завод. Кстати, при их производстве тратится огромное количество воды.

**Раздражение.** В материалах для прокладок используются материалы, содержащие некоторые химические вещества, которые при соприкосновении с кожей могут вызывать раздражение, что делает процесс менструации, и без того малоприятный, еще более мучительным.

**Низкая гигиеничность.** Несмотря на свое гордое название, «гигиенические» прокладки не такие уж гигиеничные. Из-за трения при ходьбе в вагину могут попасть бактерии из близко расположенного ануса, что способно привести к серьезным инфекционным заболеваниям. Не зря нас с детства приучают вытираться туалетной бумагой спереди назад и ни в коем случае не наоборот.

## Тампоны

Считается, что изобретение тампона знаменовало собой небольшую технологическую революцию, изменившую облик современного мира, хотя на самом деле тампоны были известны еще древним египтянам. Разумеется, в те давние времена тампоны выглядели совсем не так, как сегодняшние, и пользовались ими не столько для защиты при месячных, сколько для лечения некоторых гинекологических заболеваний. Например, при грибковых инфекциях в вагину вставляли льняную тряпицу, пропитанную смесью нильского ила, меда и толченого минерала галенита (он же свинцовый блеск). Что-то подсказывает мне, что вряд ли подобная терапия была очень успешной, но на себе я ее не пробовала, так что воздержусь от критики. В своем нынешнем виде тампоны появились в 1930-е годы.



В наши дни они представляют собой небольшие патрончики из хлопка, вставляемые непосредственно в вагину и абсорбирующие сочащуюся из матки кровь. Тампоны снабжены длинной нитью, которая облегчает процесс извлечения использованного тампона. Менять тампоны рекомендуется каждые 8 часов, хотя я советовала бы делать это как можно чаще.

Как и в случае с прокладками, тампоны различаются впитывающей способностью, размером (есть совсем маленькие, пригодные для скудной менструации; с них же лучше начинать тем, кто раньше никогда ими не пользовался) и наличием или отсутствием аппликатора. Аппликаторы обычно изготавливают из пластика или картона, а действуют они по принципу шприца (не бойтесь, без иголки!): вы вставляете в вагину аппликатор, пальцем проталкиваете тампон внутрь, и дело сделано.

### **Преимущества**

**Доступность.** Как и прокладки, тампоны продаются во всех магазинах и аптеках. Многие женщины на всякий случай всегда носят в сумке один-два тампона, так что, если у вас неожиданно возникнет срочная надобность, скорее всего, найдется приятельница, которая охотно с вами поделится.

**Удобство.** Если вы в принципе не испытываете дискомфорта от тампона и наловчитесь правильно его вставлять, то получите ощущение полной свободы и почти забудете о том, что у вас месячные. Правильно вставленный тампон вообще не ощущается и не подает никаких знаков своего присутствия, так что вы можете прогуливаться в одних трусах, и никто ни о чем даже не заподозрит (при условии, что из трусов не вылезет нитка; не смейтесь, со мной такое однажды приключилось на пляже, когда я гордо рассекала, чувствуя себя Памелой Андерсон из сериала «Спасатели Малибу», – брр, лучше не вспоминать).

**Свобода движения.** С тампоном можно плавать в море, что само по себе уже огромный плюс. Можно спокойно заниматься спортом в привычной одежде, не думая о вероятных последствиях.

**Компактность.** Благодаря небольшому размеру тампон можно положить в карман, в кошелек, в крайнем случае сунуть в бюстгалтер. Если вам по той или иной причине хочется скрыть, что у вас месячные, с тампоном это сделать легче, чем с прокладкой, которая вместе с упаковкой выглядит как рождественский подарок.

### **Недостатки**

**Трудность в использовании.** Если некоторым удается «приручить» тампон с первой же попытки, то для других опыт знакомства с этим средством защиты оборачивается раздражением и злостью. Неумелыми действиями можно даже причинить себе боль. Действительно, использование тампонов требует определенной сноровки, и несколько неудач подряд способны многих от них отпугнуть. Сама я научилась корректно вставлять тампон через четыре года после начала менструации, и то только потому, что в продаже появились мини-тампоны. Первый опыт был настоящим кошмаром, и я думала, что никогда не овладею этим искусством.

**Экологический вред.** По тем же причинам, что и прокладки, одноразовые тампоны наносят непоправимый ущерб нашей планете, без чего она вполне могла бы обойтись.

**Опасность для здоровья.** Использование тампонов чревато риском получить синдром токсического шока. Если вы, сидя в туалете, от нечего делать прочитали на упаковке предупреждение, то уже знаете, что этот самый синдром со столь пугающим названием напрямую связан с употреблением тампонов. Случаи его возникновения редки, но последствия для здоровья могут быть чудовищными, вплоть до летального исхода. Да, печально; да, очень серьезно; да, безобразие, но это так и есть. Если вам, несмотря ни на что, нравится пользоваться тампонами, меняйте их как можно чаще.

**Неприятные сюрпризы.** С тампоном никогда нельзя знать заранее, как он себя поведет. Стоит вам чихнуть, или закашляться, или слишком громко засмеяться, и тампон может опуститься, ища себе выход наружу. Если рядом нет туалета, ваше положение становится катастрофическим: вернуть его на место, не привлекая к себе внимания, практически невозможно. Кстати, риск того, что это случится, тем выше, чем больше набух тампон, что лишний раз напоминает нам о необходимости часто его менять. То же самое диктует простая осторожность: пока не извлечешь тампон, нельзя определить, насколько он пропитался кровью (если только он не начал пачкать белье). Не стоит доводить дело до «протечки».

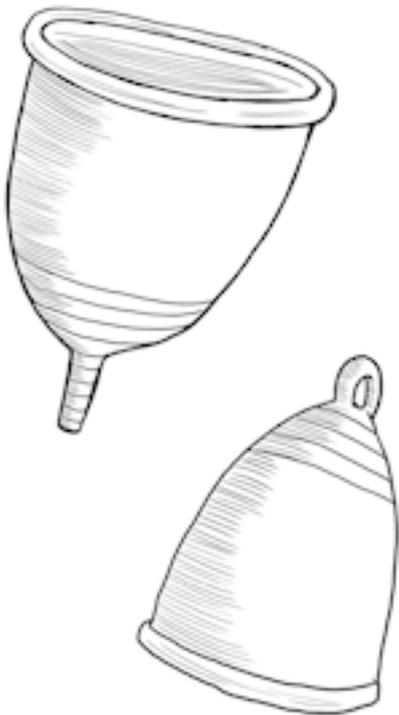
**Вредное воздействие на вагинальную флору.** Вагина обладает замечательной способностью самоочищения. Естественные выделения организма служат ей идеальной смазкой, сохраняя вагинальную флору в оптимальном состоянии. Вагина – могучий и хитроумный орган, но и у нее есть свои слабости. Тампон впитывает не только менструальную кровь, но и другие выделения, пересушивая внутренние ткани и повышая уязвимость вагины. Ничего хорошего в этом нет. Особенно проблематично использование тампонов при скудной менструации – тогда попытка вставить или извлечь тампон сопровождается крайне неприятными ощущениями: как будто по нежной ткани вагины скребут наждачной бумагой.

**Непригодность для ночного использования.** Тампон нельзя держать внутри больше 8 часов, поэтому вставлять его на ночь категорически не рекомендуется. Кто-то мне возразит: «Но я сплю ровно восемь часов, так в чем проблема?» Но я что-то сомневаюсь, что на практике реально вставить тампон за секунду до того, как закроешь глаза; иначе говоря, восьмичасовой интервал все равно будет превышен. Или откажитесь от ночного использования тампонов, отдав предпочтение прокладкам, или ставьте себе будильник на полчаса раньше.

**Невысокая гигиеничность.** Она выше, чем у прокладок, но все же далека от идеала. Сам тампон находится внутри, но прикрепленная к нему нитка болтается снаружи, и именно по ней бактерии ануса могут «путешествовать», попадая в том числе и в вагину. Чтобы обезопасить себя от этих непрошенных гостей, возьмите за правило обязательно менять тампон после дефекации (кстати, у многих он в этот момент выскакивает самопроизвольно).

## Менструальная чаша

Это последняя новинка на рынке гигиенических средств защиты. Женщины, которые уже попробовали пользоваться менструальной чашей (она же капа), отзываются о ней с восторгом. Интернет полон публикаций, превозносящих ее достоинства. Сегодня уже почти невозможно обсуждать проблему месячных без упоминания этого нового изобретения. Действительно, менструальная чаша знаменует собой настоящую революцию в области интимной гигиены и женского здоровья.



Впрочем, при ближайшем рассмотрении выясняется, что новинка не так уж нова. Менструальная чаша была изобретена в США в 1930-е годы. Приспособление запатентовала американка Леона Чалмерс, работавшая в тесном контакте с ведущими гинекологами и посвятившая значительную часть своей жизни облегчению участи женщин во время месячных. Первый образец менструальной чаши появился на свет в 1937 году. К несчастью, из-за дефицита каучука, вызванного Второй мировой войной, наладить их массовое производство оказалось невозможным. Только в конце 1980-х идея обрела свое воплощение в виде знаменитой силиконовой менструальной чаши.

На первый взгляд, менструальная чаша – штука странная. Внешне она напоминает колокольчик чуть вытянутой формы. Используют ее следующим образом: складывают и вставляют в вагину, где она распрямляется, прикрепляясь к стенкам влагалища. Благодаря крохотным отверстиям на своей поверхности капа плотно, как пиявка, «присасывается» к стенкам и не болтается туда-сюда. Как только она наполнится кровью, ее надо осторожно извлечь, опорожнить, промыть и вставить обратно. До и после каждого цикла чашу кипятят, а в промежутках между ними хранят в чистом тканевом мешочке.

## **Преимущества**

**Удобство.** Подобно тампону, правильно вставленная чаша ведет себя тихо и незаметно, ничем не выдавая своего присутствия, и позволяет существовать в нормальном режиме.

**Свобода движений.** С чашей внутри себя можно плавать, заниматься спортом и загорать в купальнике. В отличие от использования тампона вам не надо беспокоиться, что из трусов выскочит наружу нитка. Никто и не догадается, что у вас месячные.

**Практичность.** Чаша не нуждается в замене, следовательно, вам не надо носить в сумке запасной арсенал защитных средств. Вам не придется прибегать к технике ниндзя, пробираясь в туалет с судорожно зажатым в кулаке тампоном, что особенно важно для тех, кто стремится во что бы то ни стало скрыть факт своих месячных.

**Абсолютная экологичность.** Одна менструальная чаша может служить несколько лет. Только представьте себе, от какого количества неразлагаемого мусора вы за это время освободите планету!

**Экономичность.** Прокладки и тампоны стоят дорого (на мой взгляд, слишком дорого). Покупать их приходится постоянно, и в немалых количествах. Если подсчитать, сколько денег уходит на них за год, делается дурно. Зато купив чашу (один раз!), можно больше ни о чем не думать. Это выгодное вложение.

**Уменьшение риска «протечек».** Правильно установленная чаша не сдвинется ни на миллиметр, а значит, не преподнесет вам неприятного сюрприза.

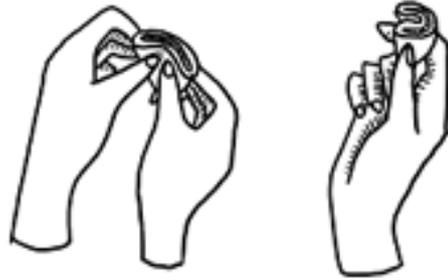
**Увеличение интервалов между процедурами.** Чашу можно опорожнять через каждые 12 часов (если позволяет интенсивность выделений). Значит, можно смело выходить из дома, отправляясь в те места, где заведомо не будет возможности посетить туалет. Это расширяет свободу передвижения.

**Защита флоры.** В отличие от тампона в чаше скапливается только менструальная кровь, а остальные естественные выделения никуда не деваются. Состояние вагинальной флоры остается нормальным, слизистая влагалища не пересыхает, и у вас не возникает раздражения.

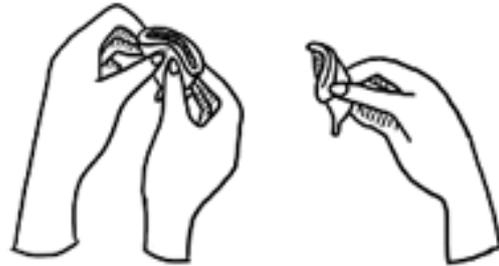
**Больше информации о собственном организме.** Совершая манипуляции с чашей, вы волей-неволей входите в соприкосновение с определенной частью своего тела и начинаете лучше понимать, как оно в той части устроено. Другие средства защиты таких возможностей не дают. Благодаря чаше вы можете следить за протеканием своего цикла, точно измеряя интенсивность выделений в разные его дни. Кроме того, вы можете сравнивать внешний вид, цвет и запах выделений от цикла к циклу – не просто из любопытства, а с тем, чтобы вовремя забить тревогу, если заметите в них какие-то резкие изменения. Собственная кровь способна многое рассказать вам о вас, только не надо смотреть на нее как на нечто страшное и омерзительное (иногда выделения действительно выглядят не очень презентабельно из-за присутствия фрагментов слизи и других тканей, но все это – естественные вещи, и шарахаться от них не нужно).

**Уменьшение интенсивности спазмов.** Многие женщины, пользующиеся чашей, утверждают, что менструация проходит менее болезненно. Попробуйте, может, вам тоже повезет.

### СЛОЖЕНИЕ БУКВОЙ С



### СЛОЖЕНИЕ СЕМЕРКОЙ



### ЗАВЕРТЫВАНИЕ ВНУТРЬ



### Недостатки

**Трудность обращения.** Научиться правильно вставлять чашу довольно трудно, и мало кому эта попытка удавалась с первого раза. У некоторых ничего не получается, как ни старайся (к их числу я отношу и себя; в последнее время у меня появилось сильное искушение плюнуть на все это и перейти к другим средствам интимной защиты, о которых я расскажу чуть ниже). Чашу надо определенным образом сложить, вставить так, чтобы она внутри расправи-

лась, а потом аккуратно извлечь – пока освоишь всю эту премудрость, успеешь поседеть. Зато те, кому удалось «приручить» чашу, в дальнейшем действуют автоматически, а навык становится рефлекторным – главное, добраться до этой стадии и не опустить руки раньше времени. Если вы уверены, что чаша – это то, что вам надо, не нервничайте и помните, что потратить несколько месяцев на обучение непростым манипуляциям с ней – нормально.

**Трудности с выбором подходящей модели.** Размер нужной вам чаши зависит от нескольких факторов: вашей анатомии, обильности менструации, наконец, того, рожали вы или нет. Не исключено, что первая купленная модель вам не подойдет, и придется попробовать другую (или другие), хотя это совсем не обязательно.

**Отсутствие защиты от СТИ.** Вопреки широко распространенному мнению использование менструальной чаши не дает стопроцентной гарантии от риска получить синдром токсического шока. Он меньше, чем при использовании тампонов, но некоторая степень опасности все же остается. Обязательно стерилизуйте чашу перед началом цикла и тщательно мойте руки каждый раз, когда будете ее опорожнять и снова вставлять в вагину.

**Психологическая неготовность.** Чтобы успешно пользоваться чашей, надо не только хорошо понимать строение своих внутренних органов, но и не бояться до них дотрагиваться. Будьте готовы к тому, что при извлечении чаши ваши пальцы будут перепачканы кровью – падать от этого в обморок не следует. Впрочем, большинство женщин быстро привыкает к этой процедуре и не видит в ней ничего отталкивающего. К тому же знакомство с собственным организмом еще никому не вредило, а у многих, напротив, вызывает живой интерес. Просто дайте себе время привыкнуть.

**Не всегда гарантированная обстановка.** Если вам приходится для опорожнения чаши пользоваться туалетом в общественном месте, а раковина расположена не в кабинке, а в общем зале, это создает серьезную проблему. Опустошить чашу вы можете в кабинке, но ведь потом ее надо промыть, а не факт, что в этот момент вы окажетесь перед раковиной в одиночестве. Не каждая женщина наберется смелости полоскать кровавую чашу под чужими любопытными взглядами. Кроме того, не во всех общественных местах туалеты отвечают строгим санитарным нормам, что еще больше усложняет вашу задачу.

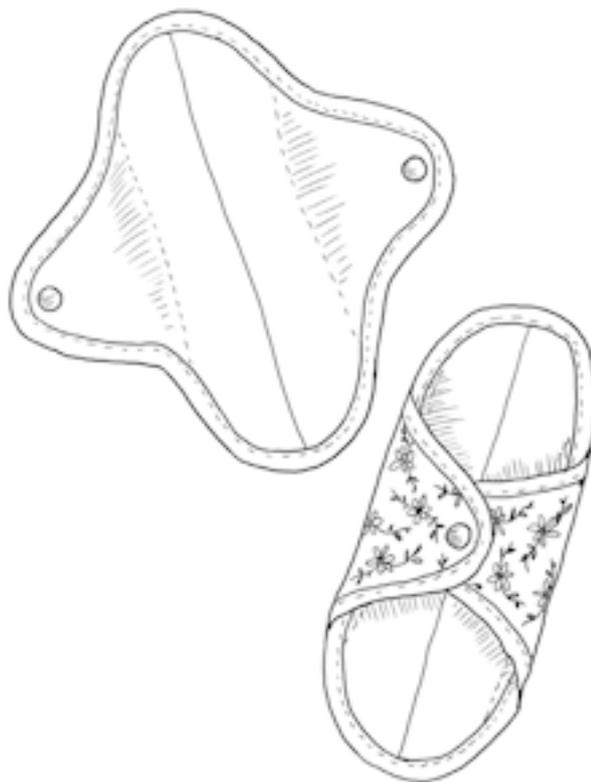
**Метод подходит не всем.** Как с любым другим средством интимной гигиены внутреннего применения, чаша противопоказана лицам с нарушениями опорно-двигательного аппарата и гинекологическими заболеваниями. Категорически не рекомендуется пользоваться чашей в условиях сомнительной санитарии.

В разных странах в продаже можно найти менструальные чаши разных марок и производителей.

*(В качестве бонуса – маленькая хитрость: чрезвычайно удобно опорожнять и снова вставлять чашу прямо под душем. В этом случае вы можете быть уверены, что нигде не оставите за собой красных капель.)*

## Многоразовые (моющиеся) прокладки

Принцип действия многоразовых прокладок ничем не отличается от одноразовых, за исключением двух моментов: они изготавливаются из ткани, а к белью крепятся кнопками. Впитывающий материал плотно прилегает к промежности, обеспечивая надежную защиту. Использованную прокладку стирают (лучше всего вручную, в холодной воде).



### **Преимущества**

**Отсутствие раздражений.** Если пользоваться многоразовыми прокладками проверенных производителей, изготовленными из высококачественных материалов, то о раздражениях кожи, скорее всего, можно будет забыть навсегда.

**Меньше химии.** Проконтролировать качество материала, из которого сделана прокладка, намного легче, если она многоразовая, а не одноразовая (некоторые производители гордо ставят на упаковках одноразовых прокладок пометку «био», но это ровным счетом ничего не говорит потребителю по поводу содержания в материале такой прокладки вредных для здоровья веществ). Ткань многоразовых прокладок по определению безвредна.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.