

Нина Брокманн
Эллен Стекен Даль

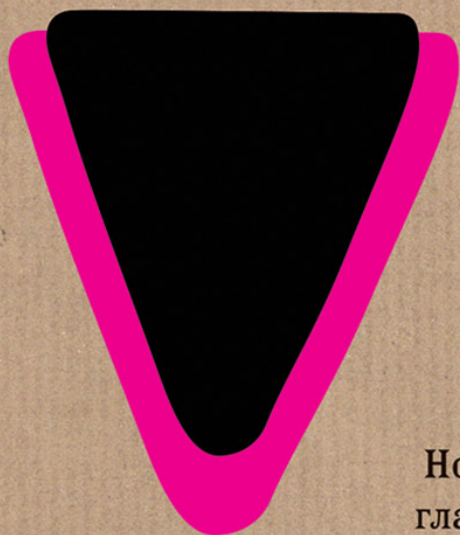
будущие
врачи-гинекологи,
популярные
блогеры

VIVA LA VAGINA

ОТ ИЗДАТЕЛЕЙ
«ОЧАРОВАТЕЛЬНОГО
КИШЕЧНИКА» И
«ЧТО СКРЫВАЕТ
КОЖА»

ХВАТИТ
ЗАМАЛЧИВАТЬ
СКРЫТЫЕ
ВОЗМОЖНОСТИ
ОРГАНА,
КОТОРЫЙ
НЕ ПРИНЯТО
НАЗЫВАТЬ

18+



под редакцией Овсебян
Ноны Робертовны, врача-гинеколога,
главного специалиста по акушерству
и гинекологии клиники Инвитро

Сенсация в медицине

Нина Брокманн

**Viva la vagina. Хватит замалчивать
скрытые возможности органа,
который не принято называть**

«ЭКСМО»

2017

УДК 618.15
ББК 57.1

Брокманн Н.

Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть / Н. Брокманн — «Эксмо», 2017 — (Сенсация в медицине)

ISBN 978-5-699-98506-7

Авторы этой книги Нина Брокманн и Эллен Стёкен Даль, по их собственному признанию, не волшебницы – они только учатся. И это, наверное, к лучшему. Во-первых, им самим хочется узнать побольше, они с огромным энтузиазмом разыскивают и анализируют новейшую информацию, а потом охотно делятся ею с читателями. Во-вторых, они еще окончательно не переключились на медицинский жаргон и не разучились говорить на простом человеческом языке, поэтому пишут доступно, бойко и с юмором. Причем тему девушки выбрали непростую и деликатную – про... вагину и про наше женское здоровье. Конечно, без некоторых терминов обойтись не удалось, но можете быть уверены: авторы все объясняют настолько доходчиво, что поймут даже те, кто прогуливал уроки биологии в школе. И это неудивительно! Ведь девушки вдохновились примером самой Джулии Эндерс, написавшей знаменитую книгу «Очаровательный кишечник». А еще Эллен и Нине чужда категоричность, которой иногда грешат маститые врачи. Они снова и снова подчеркивают: все мы разные, и это замечательно; то, что подходит всем вокруг, может не подойти лично вам, и тут нет ничего страшного. Главное – разобраться в себе, в своих особенностях и потребностях. Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 618.15
ББК 57.1

ISBN 978-5-699-98506-7

© Брокманн Н., 2017

© Эксмо, 2017

Содержание

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧИТАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА	7
Предисловие	9
Половые органы	14
Радость с вагиной	18
Клитор – вершина айсберга	21
Кровавая девственность	24
Другое отверстие	28
Волосатые подсказки	29
Внутренние половые органы – скрытые сокровища	32
Женский пол	35
Генетический пол – кулинарная книга	35
Физический пол – тело и половые органы	37
Психологический пол: все сводится к индивидуальной половой идентичности	41
Выделения, менструация и прочее	45
Спринцовка и «дискотечная мышь»	46
Менструация: как пережить ее без потерь?	50
Никаких следов на диване! О прокладках, тампонах и менструальной чаше	56
ПМС – спасайся, кто может	59
Бесконечный круговорот: гормоны и менструальный цикл	61
Гормоны – вещества, управляющие шлюпкой	61
Менструальный цикл: 28 дней снова и снова!	62
Конец ознакомительного фрагмента.	65

Нина Брокманн, Эллен Даль

Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Nina Brochmann, Ellen Støkken Dahl

GLEDEN MED SKJEDEN. ALT DU TRENGER Å VITE OM UNDERLIVET

© 2017, H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS Published in agreement with Oslo Literary Agency.

The Russian language publication of the book was negotiated through Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency.

© Гусарова А.В., перевод на русский язык, 2018

© Алейникова А.С., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *



Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твоё тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучно, интересно, лаконично и, главное, абсолютно понятно он ответит на все вопросы, касающиеся работы и здоровья вашего тела.

Интимная гимнастика для женщин

Каждая мечтает управлять своей сексуальностью – и теперь это доступно любой женщине. Известный врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике Екатерина Смирнова, научит упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, улучшить женское здоровье и почувствовать себя более уверенно в сексе и в жизни.

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

Женщина начинается с тела

Эта книга – итог 15-летней работы тренера-психолога Милы Тумановой. Она станет фундаментом для вашего саморазвития: вас ждёт проверенная информация о женском теле и его особенностях, о принятии себя и раскрепощении.

Предисловие

В начале 2015 года мы создали блог под названием «Интимная зона». Мы не были уверены в необходимости еще одного сообщества о здоровье, женском теле и сексе. Хорошо это или нет, но сейчас доступно огромное количество литературы о сексе – больше, чем когда-либо прежде. Дети и подростки пользуются Интернетом с раннего возраста. Если возникают вопросы, велик соблазн обратиться к доктору Гуглу. И потом, разве люди не пресытились сексуальным образованием в школе?

К тому же мы не знали, в каком виде подавать информацию. Что в итоге получится – еще одна колонка о сексе? Еще одна парочка наивных студенток-медиков, рассказывающих всем, что они здоровы и нормальны?

В ту неделю, когда мы запустили блог, его посетили 700 человек. Нашей радости не было предела. Конечно, в основном на нашу страничку заходили друзья и члены семьи. Но сегодня, спустя два года, с уверенностью можно сказать, что нам действительно задавали много вопросов. Мы получили море положительных отзывов от знакомых и незнакомых людей, а наши статьи были просмотрены более 1,4 млн раз.

Мы считали, что создаем блог для подростков, но его аудитория оказалась гораздо шире. Нам ежедневно пишут люди обоих полов и разных возрастов. Нам ежедневно задают элементарные вопросы, ответы на которые, казалось бы, всем известны. Иной раз складывается впечатление, что тот или иной читатель прежде всего хочет убедиться, что с ним все в порядке, он «нормальный» и хорош таким, какой он есть. К сожалению, к этой категории относятся преимущественно женщины.

Мы пишем эту книгу для вас. Для всех женщин, которые сомневаются в том, что у них все в порядке, что они выглядят как нужно и чувствуют себя как положено. Мы надеемся, что благодаря книге вы обретете уверенность, которой вам недостает. Но мы также пишем и для тех, кто доволен и горд собой, но желает побольше узнать об органе, что находится между ног. Половые органы – захватывающая тема, и мы верим, что знание о том, как функционирует наше тело, – это ключ к сексуальному здоровью.

Осенью 2016 года норвежские газеты пестрели заголовками о сексуализированной культуре норвежских подростков. Беспощадное давление общества, мысль о необходимости влиться в круг сверстников, быть крутым приводят к тому, что 16-летние девушки вынуждены пересекать собственные сексуальные границы, иногда в настолько грубой форме, что в это трудно поверить. Например, некоторые 18-летние парни считают, что они могут пользоваться своим статусом и склонять девушек-первокурсниц к тому, чтобы те отсасывали у десяти парней подряд. Это возмутительно. Как писали в одной из норвежских газет, это культура, при которой «граница между добровольным сексом и насилием стала опасно тонка». В последние годы мы наблюдаем за тем, как растет сексуализация молодежной культуры, особенно девушек. Создается не самая простая обстановка для взросления. К сожалению, порой это приводит к тому, что взросление омрачается неприятным сексуальным опытом, который потом преследует человека долгие годы. Так не должно быть.

Нельзя сказать, что женщины принимают решения, касающиеся их тела и сексуальности, полностью самостоятельно. Культурные, религиозные и политические силы стремятся управлять этими решениями, и не важно, о чем идет речь: о контрацепции, об аборте, о гендерной идентичности или сексуальной практике.

Мы хотим, чтобы женщины могли сами принимать решения, основываясь на фактах. Чтобы решения базировались на медицинских знаниях, а не на слухах, недопонимании или страхе. Серьезная база знаний о том, как устроено и функционирует тело, позволит женщинам распоряжаться своей жизнью уверенно и спокойно. Нужно развеять мифы вокруг сексуально-

сти – каждая женщина должна обладать правом свободно распоряжаться собственным телом. Мы надеемся, что поможем вам принимать взвешенные и компетентные решения, оптимальные для вас.

Возможно, вы сейчас сидите и думаете: и зачем мне читать медицинскую книгу, написанную двумя студентками? Они даже университета еще не окончили! Мы сами не раз задавались этим вопросом. Ведь мы пока не являемся врачами или экспертами в какой-либо области.

Смелости нам придала немецкая студентка Джулия Эндерс, которая стала невероятно популярной после того, как выпустила книгу под названием «Очаровательный кишечник», поспособствовавшую тому, что тема кишечника и фекалий перешла в разряд свободно обсуждаемых в прайм-тайм на центральном канале. Она вышла вперед и показала, насколько понятной и забавной может быть медицина и, что немаловажно, как обсуждать интимные части тела без тени стеснения.

Кроме того, у нас, как и у практически всех студентов-медиков, есть одно преимущество, которое никто не отнимет: мы любознательны, мы молоды и мы осмеливаемся задавать «глупые» вопросы – часто именно потому, что они интересуют нас самих, или потому, что ими интересуется наша подруга. У нас нет академической репутации, которую мы могли бы скомпрометировать, и мы еще не так долго вращаемся в медицинских кругах, чтобы забыть простой человеческий язык. Мы надеемся, что многие из наших молодых коллег реализуют свою тягу к письму. Ведь заниматься просвещением – это круто!

Работая над книгой, мы часто обнаруживали, что некоторые вещи поняли превратно. Да, мы тоже пали жертвами мифов, окружающих женскую интимную зону. Ведь их существует огромное множество. Мифы о девственной плеве, возможно, самые живучие, и из-за них жизнь многих девушек до сих пор подвергается опасности по всему миру, даже в Норвегии. И лишь немногих медиков действительно заботит эта крохотная часть тела. А некоторые врачи, обследующие половые органы девушек по просьбе их родителей, и вовсе причастны к сохранению и насаждению мифов. Собирая материал, мы столкнулись с тем, что мэтры гинекологии отмахиваются от наших вопросов как от неинтересных или неважных. Такая реакция совершенно непонятна, ведь мы знаем, какое влияние на женскую жизнь может иметь девственная плева. В своей книге мы постарались рассказать всю правду о ней.

Другой миф гласит, что гормональная контрацепция неестественна и опасна. В результате тысячи девушек сталкиваются с нежелательной беременностью, потому что выбирают менее надежные способы контрацепции. Мы понимаем, что люди боятся побочных эффектов, и нам надоело, что некоторые врачи отмахиваются от ответов, не предлагая пациентам хороших объяснений. Поэтому мы решили уделить контрацепции побольше внимания и предложить вам свежую научную информацию о возможных побочных эффектах, таких как перепады настроения и снижение сексуального желания. Если какой-то способ контрацепции не так безопасен, как может показаться, мы говорим об этом открыто, хотя и пытаемся в первую очередь успокоить. Серьезные побочные эффекты встречаются крайне редко, и далеко не у всех женщин, принимающих таблетки от беременности, возникает депрессия или проблемы с либидо. Исключения существуют всегда, но мы надеемся, что, прочтя эту книгу, вы научитесь отличать обычное от редкого.

Есть мифы, которые не наносят прямого вреда, но свидетельствуют о том, что медицинские исследования долго были прерогативой мужчин. Когда подруги жалуются, что никогда не испытывали «вагинального оргазма», становится очевидно, что женская сексуальность всегда рассматривалась через призму мужских потребностей. Не существует отдельного вагинального оргазма – существуют оргазмы, достигнутые разными способами, но все одинаково приятные. Надеемся, женщины перестанут чувствовать себя ущербными только потому, что им нужны другие формы стимуляции, кроме проникновения.

И это лишь часть того, о чем вы прочтете в этой книге. Мы надеемся, что вам не терпится отправиться в путешествие по женским органам – от вульвы до яичников. Главное для нас, чтобы, перевернув последнюю страницу, вы вздохнули с облегчением: тело – это просто тело. Нас всех им наделили при рождении, и на протяжении жизни оно дарит нам и радости, и огорчения.

Гордитесь тем, на что способно ваше тело, и будьте терпеливы, если у него что-то не получается.

В завершение мы бы хотели кое-кого поблагодарить персонально. Мариус Йохансен – замечательный человек и врач – проделал огромную работу, проверяя медицинские аспекты рукописи. Надеемся, это не последняя наша совместная работа. Другие специалисты также поделились с нами познаниями. Хартан Мое, Тронд Дисет, Кари Ормстад, Свейнунг В. Серби и Райдун Фердэ, спасибо вам большое за беседы, ознакомление с материалом книги и комментарии. Хотелось бы поблагодарить и преподавателей медицинского факультета Университета Осло, которые, сами о том не подозревая, отвечали на наши вопросы во время лекций или терпеливых бесед в перерывах между занятиями. И мы подчеркиваем, что за все возможные ошибки, допущенные в книге, отвечаем только мы сами.

Кроме того, хотелось бы сказать спасибо нынешним и бывшим коллегам из организации «Сексуальное образование врачей в Осло», службы доверия по сексуальным вопросам для молодежи и подростков, организаций «Секс и общество» и «Олафиаклиникен» (занимается диагностикой и лечением заболеваний, передающихся половым путем) за создание стимулирующего обучающего контекста. Также благодарим дорогих друзей и коллег, которые читали материалы книги, дискутировали с нами и указывали на моменты, где мы тонули в непонятных объяснениях. Дорогие Тэа Элнан, Кайя Восс, Эмилие Нордскар, Карен Скадсхейм, без вас книга была бы гораздо хуже, а наша жизнь – куда скучнее.

Спасибо всем, кто читает наш блог, всем, кто предлагал новые темы, задавал мудрые вопросы и следил за нами с первого дня. Мы написали эту книгу для вас. Кроме того, спасибо Бьерну Скумакерстюенку, нашему первому редактору из интернет-газеты «Nettavisen»: он поддерживал нас во всем и ему настолько нравились написанные нами статьи, что порой даже становилось неловко.

Отдельное спасибо редактору Назнеену Кхан-Естрему из издательства «Aschehoug». Вы проделали прекрасную работу и дали нам много хороших советов. Мы охотно обсуждали с вами все – от менструации до панк-рока. В вашем присутствии мы чувствовали себя в безопасности. Спасибо Тейне Ханне – Ханне Сигбьернсен, которая создала самые лучшие иллюстрации для нашей книги. Работать вместе с такой веселой медсестрой было для нас подарком.

И, конечно, не забыли мы и о своих семьях.

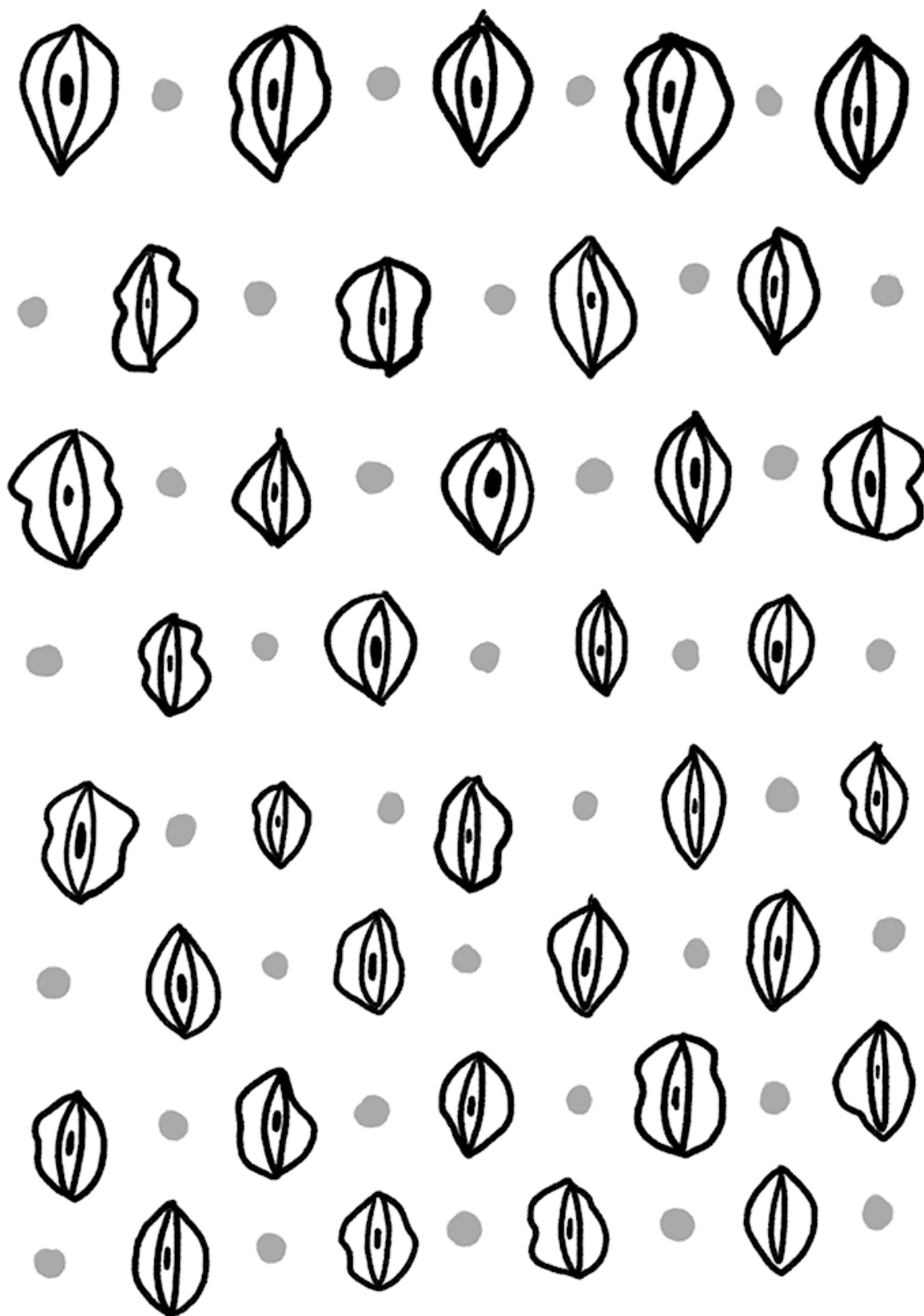
От Нины: Эта книга зародилась почти одновременно с тем, как Мадс появился на свет. И я точно не смогла бы ее написать, если бы не самый терпеливый и заботливый муж в мире. Я говорю о тебе, любимый Фредерик. Ты настоящий мужчина. Мадс, мое солнце, и тебе наверняка будет очень неловко в тот день, когда ты прочитаешь мамину книгу. Я постараюсь не очень часто поднимать тему женского мочеиспускания за семейными ужинами. Мама, папа и Хелш, вы лучшая семья, какую только можно пожелать.

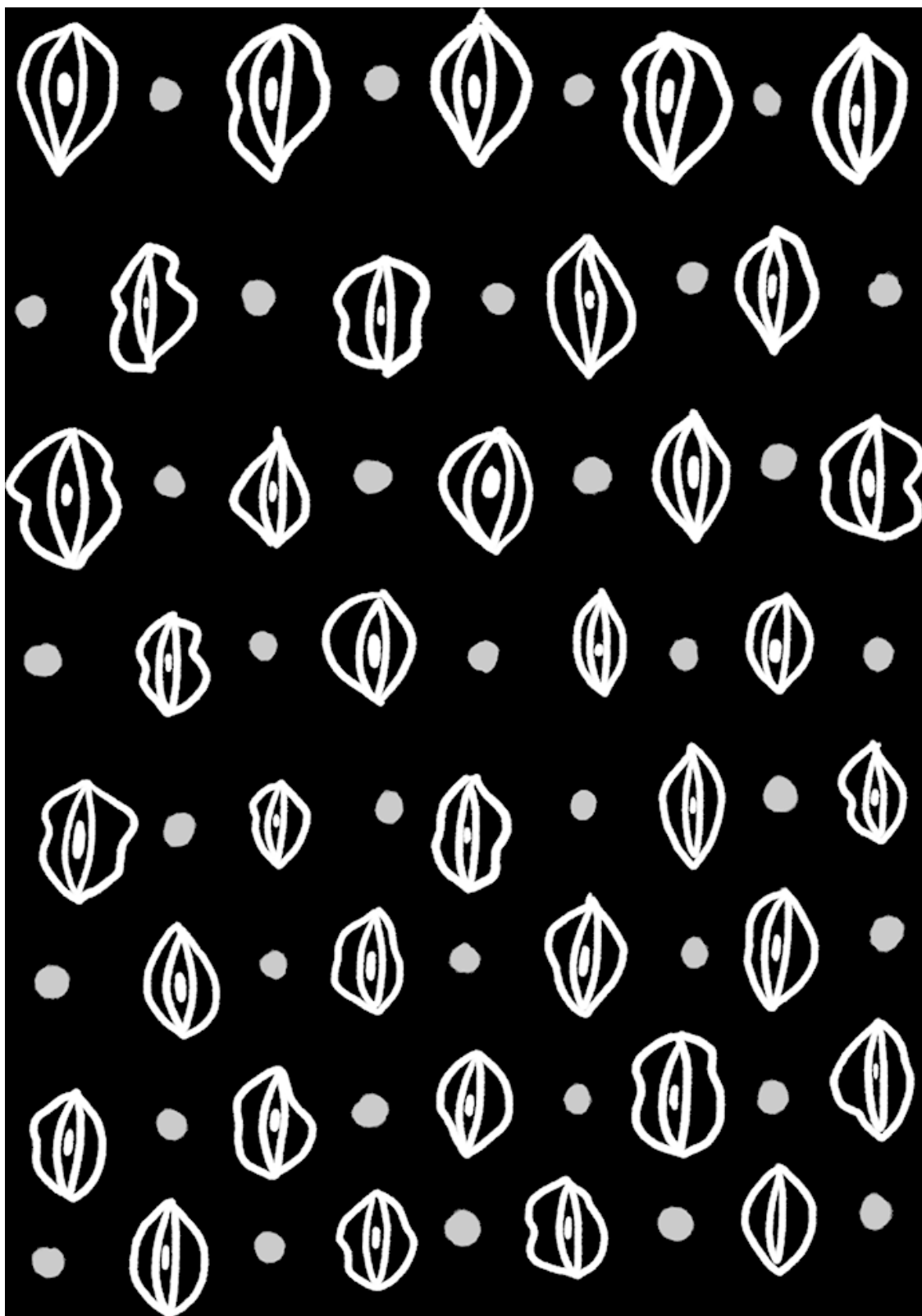
От Эллен: Спасибо маме, папе и Хельге – самой лучшей семье в мире. Вы терпеливо выслушивали длинные, порой жесткие монологи о девственной плеве, болях в вульве, герпесе и прочих непотребностях, подчас в общественных местах. Спасибо дедушке, который сравнил нас с Карлом Эвангом. Я очень вас люблю! А больше всего я хочу поблагодарить Хеннинга за все то, о чем я не осмеливаюсь тут писать.

Приятного чтения!

Нина и Элен

Осло, 15 ноября 2016 года



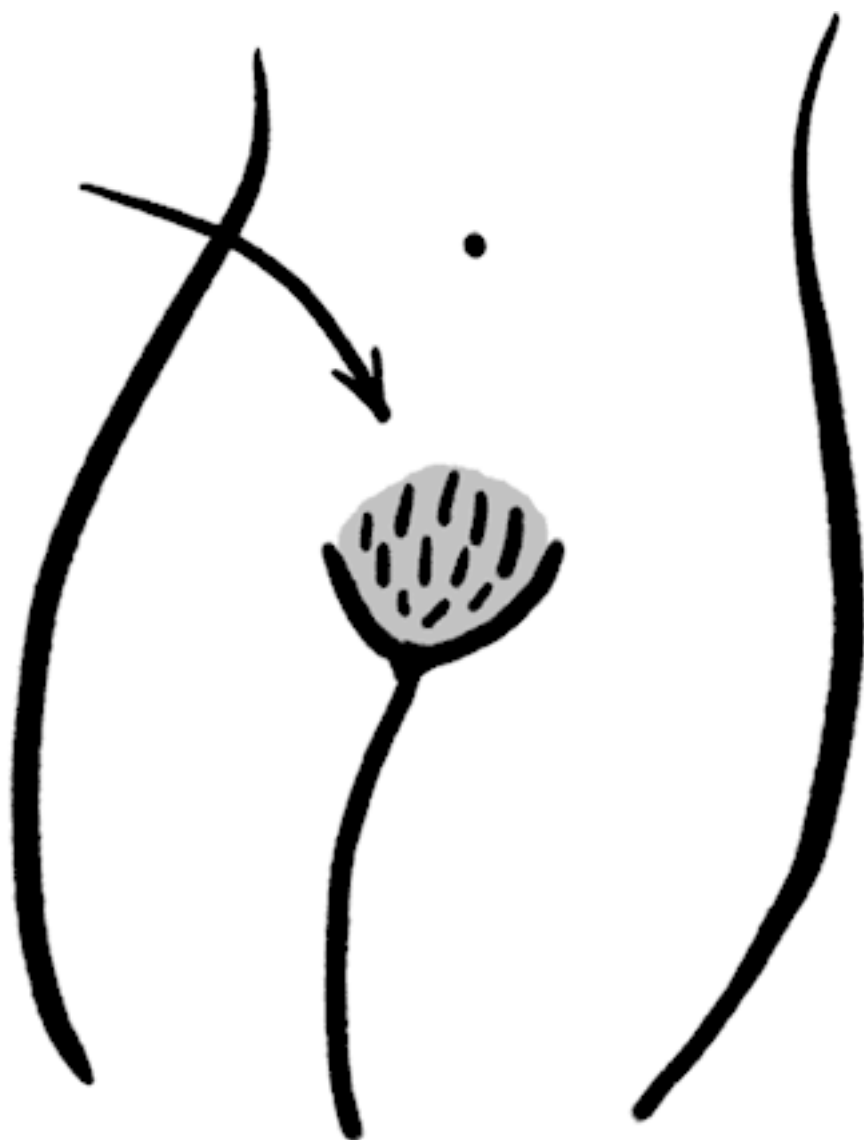


Половые органы

Половые органы – вероятно, самая интимная часть нашего тела. С того момента, как мы появились из маминой вагины и впервые увидели божий свет, они сопровождают нас повсюду. В детском саду мы с удовольствием сравнивали и изучали друг друга внутри и снаружи. Потом наступил подростковый возраст и появились первые темные волосы в паху. Мы все помним свою первую менструацию, независимо от того, что испытывали в тот момент – гордость или ужас. Возможно, вы начали мастурбировать и обнаружили, что можете доставить своему телу невероятное удовольствие. Затем подоспел сексуальный дебют со всеми сопутствующими ему чувствами: уязвимостью, любопытством и удовольствием. Возможно, у вас в будущем появятся, а может, уже появились дети, и вы обнаружили, насколько большие перемены претерпели ваши органы и насколько велико чудо, которое они сумели создать. Ваши половые органы – это часть вас. Пришло время познакомиться с ними поближе.

Разденьтесь, встаньте перед зеркалом и хорошенько рассмотрите себя. Половые органы прячутся в самом низу живота, под той областью, которая покрывает переднюю часть таза. Эта мягкая область называется **лобком**, и в течение подросткового возраста она покрывается волосами. У некоторых жировая подушечка на лобке чуть больше, чем у других, и таким образом лобок немного выпирает наружу. У других лобок более ровный и похож на блин. Но мы не будем заниматься дискриминацией по анатомическим различиям и придумывать клички.

Лобок



Опустив взгляд ниже, вы увидите то, что называется вульвой... а кроме того, «киской», «пилоткой», «пирожком» и прочими не всегда приличными словами. Вульва, возможно, не самое распространенное слово. Но то, что женщина видит, когда смотрит себе между ног, это и есть вульва.

Очень многие считают, что этот видимый женский орган называется вагиной.



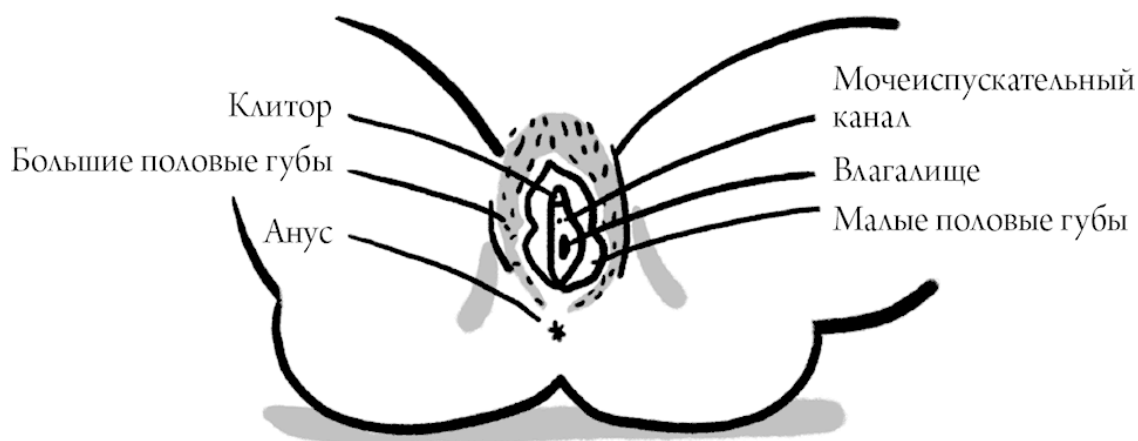
Вы скажете: «На моей вагине растут волосы» или «Какая красивая у тебя вагина» – и ошибетесь. У вагины нет волос, и ее не так легко увидеть, хотя она наверняка и прекрасна.

Вагина – это название лишь одного из женских половых органов, а точнее, мышечной трубки, которая задействуется при проникающем сексе или во время родов. Короче, той трубки, что ведет к матке. Говоря о вагине, люди часто используют слово «влагалище», в своей книге мы тоже будем его употреблять. Почему мы так озабочены терминологией? Потому что половые органы – это гораздо больше, чем просто влагалище (хотя мы однозначно получаем от него много радостей)! Многие путают влагалище и вульву или считают, что это одно и то же. Но вы-то теперь знаете, что к чему. Итак, мы с вами начнем изучение прекрасных женских органов именно с вульвы.

Вульва похожа на цветок с двумя лепестками. И, хотите верьте, хотите нет, не мы придумали эту метафору.

Чтобы изучить различные части вульвы, лучше начать снаружи и проследовать внутрь.

Лепестки, или половые губы, защищают чувствительные места, которые находятся под ними. Большие половые губы толще малых, они наполнены жиром и выполняют роль подушки безопасности или амортизатора. Они могут быть как достаточно длинными, чтобы прикрывать малые половые губы, так и довольно короткими. У некоторых женщин бывает только два маленьких кожных бугорка, которые окружают вульву с обеих сторон.



Большие половые губы покрыты обычной кожей. В ней, точно так же, как и в остальной коже на вашем теле, есть сальные железы, потовые железы и волосяные мешочки. Кроме волос, которые здорово иметь, на больших половых губах могут появляться прыщи и экзема, что не очень приятно. Но кожа есть кожа, к сожалению.

Малые половые губы обычно длиннее больших, но не обязательно. Они могут быть очень волнистыми и морщинистыми, как тюлевая юбка принцессы. Когда вы рассматриваете себя в зеркало, вполне вероятно, что малые половые губы торчат из-под больших. Но кое-кому придется раздвинуть наружные половые губы, чтобы увидеть внутренние.

В противоположность большим половым губам, наполненным жировой прослойкой, малые половые губы тонкие и чувствительные. Они не настолько чувствительны, как клитор, который является самым чувствительным местом на теле, но в них много нервных окончаний, и поэтому к ним так приятно прикасаться.

Малые половые губы покрыты не обычной кожей, а слизистой оболочкой. Вы уже видели раньше слизистую оболочку, когда заглядывали себе в глаза или в рот. Что значит «слизистая»? То, что на ней есть увлажняющий слой слизи. А вот кожа укрыта слоем своих же отмерших

частиц, будто одеялом из умерших родственников. Этот слой отмерших клеток обеспечивает надежную защиту, и для кожи нормально быть сухой. Слизистая оболочка, в свою очередь, не имеет защитного слоя из отмерших клеток и поэтому менее защищена от повреждений. Например, малые половые губы могут легко воспалиться, если их натрет узкое белье. В отличие от кожи, слизистые оболочки предпочитают быть увлажненными. На слизистых оболочках не растут волосы, так что внутри вульвы, под большими половыми губами, вы не найдете волос.

Если вы раздвинете малые половые губы, то обнаружите область, называемую *vestibulumvaginae*, или преддверием влагалища. Слово *vestibulum* родом из латинского языка и означает «вестибюль», или область между входной дверью и внутренней частью жилища. Если вы из тех, кто любит драматический театр или оперу, то именно в вестибюле мы угощаемся пирожными и шампанским в антракте. Да-да, это тот самый грандиозный зал с бантами и красными дорожками. Женское преддверие не украшено бантами, но, тем не менее, это вход. Там вы найдете два отверстия: мочеиспускательный канал и вход во влагалище. Мочеиспускательный канал размещается между клитором, который находится спереди (там, где встречаются половые губы), и влагалищем, которое располагается ближе к анусу.

Мало кто из нас задумывается о своем мочеиспускательном канале, хотя мы и пользуемся им несколько раз в день. Некоторые и вовсе считают, что не существует отдельного отверстия для мочеиспускания и что у нас все устроено так же, как у мужчин, у которых одно отверстие для спермы и мочи. Это не так: мочеиспускательный канал имеет собственное отверстие. Мы не писаем влагалищем, хотя тут нетрудно ошибиться – даже после того, как внимательно рассмотрим не одну женскую интимную зону. Мочеиспускательный канал сложно отыскать даже с зеркалом. Его отверстие очень маленькое и часто скрыто складками кожи, но кто ищет, тот всегда найдет.

Радость с вагиной

В отличие от мочеиспускательного канала, большее по размеру отверстие влагалища найти нетрудно. Влагалище – это узкая мускульная трубка длиной от 7 до 10 см, которая идет от вульвы к матке. Обычно задняя и передняя стенки влагалища прижимаются друг к другу, благодаря чему вода не попадает внутрь. Задумайтесь об этом!

При возбуждении влагалище увеличивается и в длину, и в ширину, к тому же оно довольно эластично во всех направлениях, чем-то напоминая плиссированную юбку. Потрогайте, и вы почувствуете, насколько оно упруго.

Мышцы, окружающие влагалище, очень сильные. Вы можете сами убедиться в этом, если введете палец во влагалище и попытаетесь его сжать. Эти мышцы – мышцы тазового дна – такие же, как и все остальные мышцы вашего тела. Они станут сильнее, если вы будете их тренировать.

Внутренняя часть стенок влагалища покрыта влажной слизистой оболочкой. Большая часть влаги производится не железами, а проникает через стенки влагалища из вашего организма. В самих стенках влагалища нет желез, но немного секрета поступает из желез, расположенных на шейке матки.



Влагалище всегда увлажнено, но при возбуждении влаги образуется гораздо больше. Жидкость поступает через стенки влагалища, когда половые органы наполняются кровью. Влага уменьшает трение при мастурбации или занятии сексом.

В дополнение к той жидкости, которая поступает через стенки влагалища, немного слизи образуется в двух железах, расположенных в преддверии влагалища. Они находятся сзади, ближе к анусу, с обеих сторон от входа во влагалище. Их называют **бартолиновыми железами** в честь датского анатома Каспара Бартолина. Они производят вязкую прозрачную жидкость, которая помогает смазывать вход во влагалище. Бартолиновы железы имеют овальную форму и размером с горошину. Они могут доставить некоторые проблемы. Если маленькая трубочка, через которую от них поступает слизь, станет непроходимой, в половых органах может образоваться киста. В таком случае на одной из сторон вульвы будет прощупываться маленький твердый бугор (шарик). Если киста воспалится, ощущения могут быть очень неприятными, хотя проблема легко решается незначительным хирургическим вмешательством. О том, насколько бартолиновы железы важны для увлажнения входа во влагалище, ведутся споры. Ведь даже если у женщины удалили эти железы из-за кисты и воспалений, влагалище все равно хорошо увлажняется при возбуждении.

Важно

Случается, что стенки влагалища немного кровят после секса из-за маленьких трещин, и тогда вам может быть чуточку больно. Это, к счастью, совсем не опасно. Стенки влагалища быстро заживают.

На передней стенке влагалища, то есть возле мочевого пузыря, находится точка, о которой активно пишут в дамских глянцевых изданиях. Мы говорим о **точке G**, получившей название в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга, который ее обнаружил. Несмотря на то что ученые обсуждают и ищут эту точку с 1940 года, она до сих пор является предметом дискуссий. Специалисты не совсем уверены, что она собой представляет, да и не доказано, что она вообще существует.

Точка G описывается как очень чувствительная зона во влагалище, и некоторые женщины утверждают, что они могут достигнуть оргазма только при ее стимуляции. Как мы уже упоминали, точка G находится на передней стенке влагалища, со стороны живота, и стимулируется движением пальца, как будто вы кого-то приманиваете. Представьте себе диснеевскую ведьму, которая манит вас пальчиком, и вы поймете, какое движение надо совершать.



Некоторые женщины рассказывают, что стимуляция точки G доставляет им больше удовольствия, чем стимуляция других частей влагалища. Влагалище менее чувствительно, чем вульва и клитор, причем чувствительность падает с продвижением внутрь.

Ознакомившись с популярной литературой, где рассказывается о точке G, вы можете прийти к заключению, что это какой-то отдельный анатомический орган. В особенности такое ощущение складывается при чтении колонок о сексе, специальных пособий для улучшения сексуальной жизни, а также из женских рассказов о собственном опыте. В 2012 году британские авторы написали статью, где проанализировали все исследования, посвященные точке G, и пришли к выводу, что доказательств ее существования мало. Большинство исследований базировалось на опросниках, в которых женщины сами должны были описать точку G. В статье указано, что даже многие женщины, верящие в точку G, затрудняются найти ее. Кроме того, ученые отметили, что ни один из исследователей не сумел найти отдельную область (кроме клитора), которая могла бы вызывать оргазм или сексуальное удовольствие у женщин.

Гипотеза о точке G состоит в том, что это не отдельная анатомическая структура, а глубоко лежащая часть клитора, которая стимулируется при сексе прямо через стенку влагалища. В 2010 году группа ученых опубликовала исследование, в ходе которого они изучали, что происходит с передней стенкой влагалища во время вагинального секса с партнером. Чтобы выяснить это, они использовали УЗИ. Точку G они в результате не нашли, но пришли к выводу, что внутренняя часть клитора расположена очень близко к передней стенке влагалища и в конечном итоге именно клитор может являться разгадкой этой тайны.

Кроме того, возможно, что точка G имеет отношение к группе желез, которые тоже находятся на передней стенке влагалища. Они называются железами Скина и являются женским

аналогом простаты¹ – железы, охватывающей часть мужского мочеиспускательного канала. Железы Скина связаны с женской эякуляцией, или выделениями белого цвета при оргазме. Некоторые исследователи утверждают, что точка G важна для достижения оргазма, сопровождающегося выделениями, но пока это только теория.



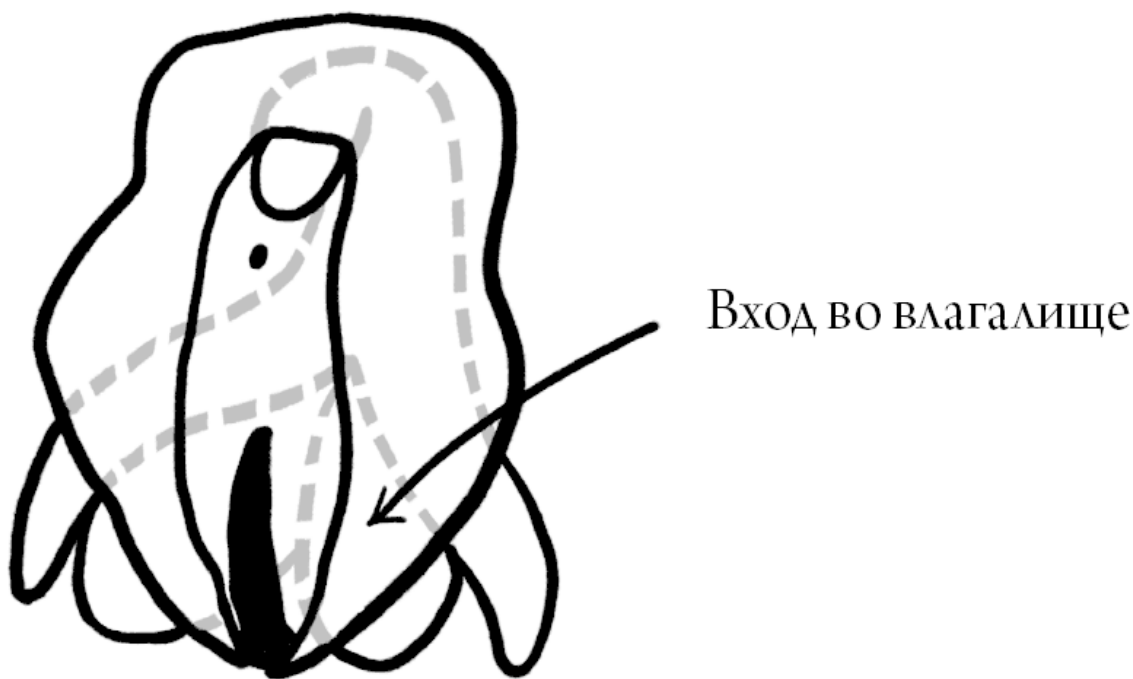
Мы точно знаем, что женская эякуляция при оргазме существует, но мы не уверены, что существует точка G.

Странно, что столь доступная для изучения область, как передняя стенка влагалища, окружена таким количеством мифов. Особенно сейчас, когда уже столько написано о точке G. Что ж, будем с нетерпением ждать новых исследований, посвященных женскому телу.

¹ Простата, или предстательная железа, относится к внутренним мужским половым органам. Основная функция простаты – выработка секрета, который выбрасывается во время эякуляции и является частью спермы.

Клитор – вершина айсберга

Вы наверняка удивились, прочитав о внутренней части клитора. Какая еще внутренняя часть? Клитор – такой, каким его привыкли описывать, – имеет размер с изюминку и находится в самом верху вульвы, как раз там, где встречаются малые половые губы. На самом же деле эта маленькая «изюминка» – только вершина айсберга! В тайниках женского тела скрывается орган, который превосходит все ожидания.



Хотя анатомы еще с середины 1800-х годов знали, что клитор – «подземный орган»², это и сегодня известно далеко не всем. Если пенис описан во всех подробностях в самых разных анатомических атласах и учебниках, то клитор долго оставался неизученным. Даже в 1948 году в знаменитом учебнике «Анатомия Грея»³ не употреблялось слово «клитор». Мир медицины, в котором доминировали мужчины, не был заинтересован в дальнейшем исследовании этого органа. До сих пор существуют разногласия в вопросе о том, из каких частей состоит клитор и как он функционирует. И с медицинской точки зрения это вызывает беспокойство.

Впрочем, кое-что мы знаем наверняка. То, что большинство людей описывают как клитор, лишь небольшая часть органа, который располагается внутри таза и спускается вниз по обе стороны вульвы. Если мы наденем рентгеновские очки, то увидим, что клитор имеет форму перевернутой буквы «У». Маленькая «изюминка», которая по-научному называется головкой клитора, находится в самом верху. Она может быть от 0,5 до 3,5 см длиной, но выглядит меньше, так как частично или полностью закрыта капюшоном. Головка клитора – единственная видимая его часть. От нее в глубь тела отходит уздечка, напоминающая бумеранг, которая далее делится на две ножки. Те, в свою очередь, расположены по обе стороны вагины, спрятанные под половыми губами.

² В 1840-х годах немецкий анатом Георг Людвиг Кобельт описал внутреннее строение клитора и заключил, что мужские и женские половые органы построены по одному принципу.

³ «Анатомия Грея» – англоязычный учебник анатомии человека, признанный классическим. Впервые он был издан в Великобритании 1858 году, с тех пор многократно переиздавался.

В каждой ножке находятся пещеристые тела (*corpus cavernosum*), которые наполняются кровью и набухают при возбуждении. Между ножками в преддверии влагалища – в области между малыми половыми губами – дополнительно есть еще два пещеристых тела (*bulbi vestibuli*), которые окружают вход во влагалище и мочеиспускательный канал.

Тем, кто хорошо знает анатомию, это описание может показаться знакомым. Разве не пенис имеет головку, уздечку и пещеристое тело? Именно так. Клитор, главный источник женского наслаждения, – это надежно спрятанная тайна, в отличие от откровенного эрегированного пениса. Поэтому и кажется удивительным, что клитор и пенис всего лишь две вариации на тему одного органа.

Примерно до 12-й недели внутриутробного развития мужские и женские зародыши имеют совершенно одинаковые половые органы, обозначенные мини-пенисом (или огромным клитором!), который носит название «половой бугорок» (*genital tubercle*). Он может развиваться как в мужской, так и в женский половой орган. Поскольку и пенис, и клитор развиваются из одной материи, у них много общего и в форме, и в функции.

Головка пениса – действительно то же самое, что и головка клитора, поэтому они и носят одно название – «головка». Это наиболее чувствительное место в мужском и женском теле. И в головке пениса, и в головке клитора имеется более 8000 нервных окончаний. Нервные окончания воспринимают информацию о прикосновениях и посылают головному мозгу сигнал, который расшифровывается как боль или как удовольствие. Чем больше нервных окончаний, тем более сложные и сильные сигналы получает мозг.



Головка клитора гораздо чувствительнее головки пениса, потому что нервные окончания сконцентрированы на меньшем участке: их концентрация в 50 раз выше!

К сожалению, многие мужчины воспринимают клитор примитивно. Все их знания о нем сводятся к тому, что главное во время секса – это надавить на клитор хорошенько. И если простое нажатие не приносит желаемого результата, они нажимают сильнее и сильнее. Но так клитор не работает. Поскольку он богат нервными окончаниями, любая разница в силе и характере прикосновений отлично ощущается. Это дает неограниченные возможности для стимуляции клитора и достижения удовольствия, но не стоит забывать, что в данном случае грань между удовольствием и болью очень тонка. Слишком долгое и сильное нажатие может привести к тому, что нервные окончания откажутся посылать сигналы мозгу. И тогда головка клитора замрет. Ему надо будет передохнуть, прежде чем он сможет реагировать на дальнейшие действия.



Со стимуляцией клитора как с флиртом: если перестараться – все пропало.

Пещеристые тела у мужчин твердеют, когда наполняются кровью. В таком случае, и у женского органа пещеристые тела должны делать то же самое. Когда вы возбуждаетесь, весь клитор увеличивается в размере почти в два раза. Это и есть настоящая эрекция. Ножки клитора находятся под половыми губами, вокруг мочеиспускательного канала и входа во влагалище, поэтому вульва и выглядит больше при возбуждении. В придачу преддверие влагалища и малые половые губы становятся более темного, лилового цвета благодаря приливу крови.

На этом сходство не заканчивается. Мужчины любят хвастаться ночными эрекциями, но у нас они тоже есть. Так, в исследовании, проведенном во Флоридском университете в 1970-х, было установлено, что у женщин с большим клитором возникает столько же «эрекций» на протяжении сна, сколько и у мужчин. В другом исследовании обнаружилось, что у женщин случается до восьми «эрекций» за ночь общей продолжительностью час и двадцать минут!

Как видите, мы многого не знаем о клиторе. Он слишком долго был забыт и заброшен. Только поняв, насколько далеко простирается клитор и как он связан со всеми частями внешних половых органов, начинаешь осознавать, каким замечательным аппаратом удовольствия наделила женщин природа.

Кровавая девственность

Начиная с древности различные культуры, включая норвежскую, были живо озабочены вопросом девственности. Правда, исключительно женской. Мужчина не может быть шлюхой или Мадонной, чистым или порочным, а женщина – может. «К счастью», кровотечение из влагалища в первую супружескую ночь поможет мужу разобраться, с какой женщиной он связался.

Многие говорят: «Откупорить». Как будто женщину, у которой не было секса, можно откупорить, словно бутылку шампанского! Как будто ее половые органы до и после сексуального дебюта настолько же различаются, как бутылка французского шампанского с пробкой и без нее! Вы наверняка почувствовали по нашему тону, что это не так.

Понятие девственности встречается повсеместно. Для вампира Джессики из сериала «Настоящая кровь» каждый половой акт как первый, и у нее раз за разом должна идти кровь. О королеве Маргери Тирелл из «Игры престолов» ходят интригующие слухи: действительно ли она все еще чиста, после того как вышла замуж за третьего короля?

Да, классики уделяли немало внимания девственности и крови. «Черт побери», – могла бы сказать Кристин, дочь Лавранса, когда кровь потекла по ее ногам. Вместо этого она произнесла что-то вроде: «Кто захочет взять цветок с оборванными лепестками?» Она горько рыдала в объятиях своего любовника Эрленда, у которого не было повода плакать. Будучи мужчиной, он-то не лишился своей чести.

Представление о девушке как о невинном цветке и о том, что забрать девственность – это то же самое, что сорвать цветок, даже повлияло на медицинскую терминологию. Например, кровотечение, которое должно произойти при первом соитии, и в наши дни называется дефлорацией⁴. Такое ощущение, будто мужчины из разных культур и эпох однажды собрались все вместе, чтобы отыскать методы контроля над женщинами, придумать, как ограничить женскую сексуальность и лишить женщину возможности принимать решения, касающиеся ее собственного тела.

Как вы догадались, дальше речь пойдет о девственной плеве – об этой окутанной мифами штуквине, которая находится у входа во влагалище и которая из-за устаревших традиций и ложной информации до сих пор угрожает достоинству женщин, а иногда – их жизни.



Удивительно, что в современном мире секс может означать огромное унижение для женщины, не имея никаких последствий для мужчин. Это глупо, ведь идея о роли девственной плевы и кровотечения, сопровождающего ее разрыв, основывается исключительно на предрассудках и домыслах.

⁴ Это слово, означающее нарушение целостности девственной плевы, происходит от латинского *de*, «удаление, устранение», и *flos, floris*, «цветок, молодость, девственность», что буквально переводится как «обрывание цветка».

Традиционно считалось, что девственная плева – своего рода печать целомудрия, которая, согласно поверьям, должна разорваться и кровоточить при первом половом акте. И только тогда. Кровотечение использовалось как доказательство девственности, и это доказательство было настолько важным, что кое-где после первой брачной ночи вывешивали простыню с кровавыми пятнами, чтобы все соседи удостоверились: все произошло как положено.

Миф гласит: если после полового акта идет кровь, можно быть уверенным, что у женщины не было секса до этого. Если кровь не идет, секс был. Но этот миф, как и остальные, ошибочен.

Даже само по себе слово «плева» способствует живучести подобных мифов. Услышав его, мы представляем нечто похожее на натянутую пленку, которая лопаается, если в ней проделать дырку. Но если вы рассматривали свои половые органы с зеркалом, то знаете, что во влагалище нет никаких пленок, даже если вы еще не занимались сексом. Впрочем, давайте не будем подменять один миф другим. В последнее время часто можно услышать, что девственной плевы не существует. Действительно, печати, закрывающей влагалище, нет, но это не означает, что не существует анатомической структуры, которая является источником всех заблуждений.

Возле входа во влагалище располагается кольцообразная складка из слизистой оболочки, которая, как венок, обрамляет стенки влагалища. Именно ее и называют традиционно девственной плевой, гименом и так далее. Кое-кто предпочитает использовать словосочетание «вагинальный венец», но тут как кому удобнее. И девственная плева, и гимен, и вагинальный венец означают одно и то же, однако девственная плева – термин, вводящий в заблуждение, так что его лучше избегать.

Все женщины рождаются с гименом, но это не означает, что он для чего-то нужен. Гимен – аналог мужских сосков. Он не выполняет никаких функций и является всего лишь бесполезным рудиментом, сохранившимся с периода внутриутробного развития.

У гимена есть глубина и ширина. Он не тонкий, как пленка, а, наоборот, толстый и прочный. У девочек до полового созревания он обычно ровный и имеет форму кольца с отверстием внутри. Когда гормоны начинают бушевать, гимен, как и другие части тела, меняется. К окончанию переходного возраста он чаще всего принимает форму полумесяца. Он расширяется в задней части, около анального отверстия, но по-прежнему обрамляет стенки влагалища, только отверстие посередине становится больше. По крайней мере, в теории так все и есть. На практике же не существует единого мнения о том, как должен выглядеть гимен.

У большинства из нас гимен имеет овальную форму с отверстием посередине, но не у всех он ровный и гладкий. Часто на нем есть складки и бугорки, и это не является признаком сексуальной активности. Иногда часть гимена может пересекать вход во влагалище, из-за чего он выглядит как «ø», а не как «о». У некоторых он напоминает дуршлаг, так как вместо одного большого отверстия в нем много маленьких дырочек. А у других выглядит как бахрома вдоль стенок влагалища. Изредка он полностью закрывает вход во влагалище. В таких случаях он обычно очень плотный и жесткий и из-за него возможны осложнения, ведь должен же быть выход для менструальной крови! Девушки, у кого встречается такой гимен, обнаружат проблему при первой менструации. Когда кровь начнет скапливаться внутри влагалища, это может вызвать сильные боли, и тогда потребуются операция. Но это крайне редкий вариант, который, кстати, наиболее близок к традиционному представлению о гимене как о печати.

Независимо от того, какая у гимена форма, он эластичен и может растягиваться (за исключением тех редких случаев, когда он закрывает все отверстие). Однако гимен – самое узкое место во влагалище. Влагалище обладает потрясающей способностью расширяться и снова сужаться; мы ведь, в конце концов, должны пропустить ребенка через него. Гимен тоже способен растягиваться, но его эластичности может не хватить для полового акта. Он похож

на свитер, который растягивается до определенного предела, но если сильно дернуть, то он порвется.

Важно

При первом вагинальном сексе гимен растягивается вместе со всем влагалищем. У многих женщин он настолько эластичен, что это происходит без проблем, а у других он может порваться и начать кровоточить. Другими словами, у кого-то при первом половом акте идет кровь, а у кого-то – нет. Все зависит от того, насколько гимен эластичен.

Если гимен имеет редкую форму, например, с частью, которая проходит через вход во влагалище, из-за чего образуется буква «ø», эта часть, скорее всего, должна будет порваться, чтобы пропустить пенис или палец партнера.

Точно сказать, у скольких женщин идет кровь при первом половом акте, очень сложно. Статистика, конечно, существует, но цифры называются разные. Так, в двух исследованиях, которые мы изучили, утверждается, что кровотечение при первом добровольном вагинальном половом акте возникает у 56 и 40 % всех женщин соответственно. То есть далеко не у всех, но у многих.

Однако стоит отметить, что оба исследования базировались на рассказах женщин об их первом половом акте. Таким образом, нельзя с точностью сказать, шла ли кровь конкретно из гимена, пусть он и является самым узким местом во влагалище. Как мы уже упоминали, кровоточить могут и маленькие трещины в самих стенках влагалища, если секс был немного грубоват, а влагалище – недостаточно влажным, или женщина от волнения не смогла расслабиться и напрягла мышцы. А такое при первом сексе вполне возможно.

Другая важная часть мифов о девственной плеве касается проверки девственности. Проверка девственности означает, что, предположительно, по половым органам женщины можно увидеть, занималась ли она сексом или нет. Как утверждают, Деву Марию подвергали такой проверке. Это же касается Жанны д'Арк, а также ряда других женщин, принадлежащих к консервативным сообществам, причем вплоть до наших дней.

Время от времени можно услышать о норвежских врачах, которые до сих пор проверяют на девственность юных девушек по просьбе родителей, которые желают получить подтверждение того, что их дочь чиста. И это при том, что с точки зрения судебно-медицинской экспертизы результаты подобных проверок не считаются доказательствами. Существуют даже врачи, которые выдают свидетельства о девственности смертельно напуганным девушкам, которые боятся последствий того, что в первую брачную ночь может не быть крови.

На самом деле нельзя заметить разницу в гимене у девушек, которые уже занимались сексом, и у тех, которые еще не занимались. А стало быть, все эти тесты на девственность – сплошной абсурд. Да, из-за сильного натяжения гимен может повредиться во время полового акта, однако это не означает, что повреждения останутся навсегда. Чаще всего гимен заживает без каких-либо видимых шрамов.

Множество исследований гимена и его изменений после сексуального дебюта основывается на осмотре женщин, которые подверглись сексуальному насилию.

Согласно одному норвежскому исследованию, то, что раньше рассматривалось как подозрительное изменение гимена у детей (например, широкое открытие в гимене или узкий край гимена), на сегодняшний день характеризуется как вариант нормы и не является доказательством сексуального насилия.

Подобные отличия в гимене можно обнаружить и у девочек, не подвергавшихся сексуальному насилию. В то же время авторы статьи подчеркивают, что отсутствие следов не доказывает, что насилие не было совершено.



Невозможно сказать, был ли у женщины секс, заглянув ей между ног. Гимен есть не только у тех, у кого не было секса. Как и другие части тела, он имеет много индивидуальных вариаций. Тесты на девственность не работают.

К великому сожалению, эта информация не является всеобщим достоянием. До сих пор женщины прибегают к хирургическому вмешательству, чтобы гарантировать кровавые выделения в первую брачную ночь, – к так называемой гименопластике. В Норвегии частная клиника «Волват» в Осло оказывала данную услугу с 2006 года, но прекратила этим заниматься после того, как обратилась в Совет по медицинской этике за оценкой своей деятельности. Совет негативно отнесся к гименопластике, потому что эта процедура рассматривалась как нежелание решать истинную проблему – избавляться от культурных предрассудков.

Тем не менее гименопластику проводят и по сей день. А через Интернет можно за 30 долларов купить искусственную девственную плеву с искусственной кровью, которая гарантирует, что вам удастся утаить все свои темные секреты и спокойно выйти замуж. Египетские политики, кстати, предложили запретить импорт этого товара в 2009 году.

Ради чего мы прибегаем к таким решениям, вместо того чтобы поставить всех в известность, что отсутствие кровотечения не означает отсутствия девственности? И почему для кого-то так важно получить доказательство того, что девушка осталась «нетронутый» до замужества? Тесты на девственность должны исчезнуть, и прежде всего мы должны избавиться от мысли о том, что она сама по себе важна.

Проблема в том, что сложно найти исчерпывающую информацию о гимене, а еще сложнее отделить действительно важные сведения от менее значимых или откровенно неправильных. В поисках информации о гимене мы нашли очень мало правдивой и доступной для всех литературы. Научных исследований, посвященных этой теме, хватает, но в самых распространенных медицинских учебниках по гинекологии гимен практически не упоминается, а если же о нем и написано несколько слов, чаще всего это все те же мифы. Возмутительно, что медицина так мало интересуется структурой, которая имеет огромное значение даже для современной девушки. А еще хуже то, что существующая литература не доходит до тех, кто в ней больше всех нуждается. Но каждая из нас может поделиться знаниями с подругами. Нужно только начать.

Другое отверстие

«Там, где солнце не светит», – говорим мы, подразумевая анальное отверстие. Коричневое и морщинистое, оно часто остается в стороне, когда речь заходит о женских половых органах, хотя от влагалища его отделяет лишь тонкая перегородка. Столь близкое расположение неизбежно приводит к тому, что анальное отверстие связано с влагалищем, с вульвой и с сексуальностью для многих женщин.

Анальное отверстие, именуемое также анусом, – кольцо мышц, предназначенное для того, чтобы удерживать каловые массы там, где им положено быть, до тех пор, пока мы не решим от них избавиться.

Это чрезвычайно важная задача, поэтому природа позаботилась о том, чтобы одарить нас не одним, а двумя слоями мускулатуры. Если подведет один из них, у нас есть запасной шлюз.

Работу **внутреннего сфинктера** регулирует автономная нервная система (та часть нервной системы, которую человек не в состоянии контролировать). Когда тело понимает, что толстая кишка наполнилась каловыми массами, оно принимается посылать сигналы, чтобы внутренний сфинктер расслабился. Это и есть рефлекс дефекации, который выражается во внезапной потребности найти ближайший туалет.

Если бы мы обладали только этим примитивным рефлексом, то нам пришлось бы испражняться где и когда попало, как маленькие дети. Но человек все же существо социальное.

Внешний сфинктер – тот, который вы можете почувствовать, если поместите палец в анальное отверстие и попытаетесь его сжать, – самый главный начальник. Он подчиняется нашей воле и заботится о том, чтобы мы смогли сдержаться до тех пор, пока не отыщем подходящие условия для «личной жизни».

Если вы как следует сожмете мышцы, тело поймет намек и первобытные инстинкты проигрывают эту схватку. Каловые массы вернутся обратно в кишку и будут терпеливо ждать подходящих обстоятельств. Возможность испражниться откладывается на какое-то время.



Анальное отверстие – не просто орган для дефекации. Вокруг и внутри ануса полно нервных окончаний, и для кого-то это может значительно расширить чувственный горизонт. Остальным достаточно осознавать, насколько прекрасно устроен наш кишечник, и иногда посылать ему мысленную благодарность.

Волосатые подсказки

Быть женщиной означает иметь волосы на лобке. По крайней мере, с точки зрения природы. В подростковом возрасте маленькие темные волоски начинают появляться на лобке и вдоль больших половых губ. Постепенно волосы разрастаются и образуют плотно заросшую лужайку в форме треугольника, которая простирается от анального отверстия, по внутренней стороне бедер и до всем известной линии бикини.

В последние годы в мире доминирует эстетический идеал, предполагающий безволосую или аккуратно подстриженную вульву, что приводит к новым вопросам и дополнительным проблемам, связанным с интимной зоной. Так, многие беспокоятся, что удаление волос приведет к их усиленному росту, сделает их темнее или гуще. Ну кого из нас не занимал вопрос: а не разрастутся ли волосы во все стороны, после того как начнешь их сбривать? С похожими мыслями мальчик-подросток берет отцовскую бритву и избавляется от пушка над губой, надеясь, что благодаря этому вскоре появится настоящая борода и закроет подростковые прыщи. К счастью для нас – но к несчастью для мальчика-подростка, – это ерунда.

Генетика и гормоны – вот от чего зависит, сколько у вас будет волос. Когда вы рождаетесь, у вас уже заложены все те волосяные мешочки (фолликулы), с которыми вам предстоит прожить целую жизнь, – около 5 млн. Некоторые из них, например, вокруг половых органов и под мышками, сильно зависят от гормонов. В период полового созревания организм активно вырабатывает половые гормоны, и чувствительные к ним фолликулы увеличиваются в размерах и начинают производить более толстые и темные волосы. У разных людей структура таких фолликулов, чувствительных к гормонам, различается на генетическом уровне, что объясняет, почему у одних мужчин спина покрыта густой шерсткой, тогда как у других едва ли найдутся волосы на груди.

Итак, во время полового созревания у нас не появляются новые волосы, а просто милый детский пушок превращается во взрослый волосяной покров. Так почему же многие верят, будто бритье способствует более интенсивному росту волос? Да потому, что они начинают бриться в тот период, когда рост волос подвергается изменениям.

Некоторым кажется, что волосы становятся толще и плотнее или даже растут быстрее после бритья. Это невозможно, хотя на следующий день после бритья действительно складывается впечатление, будто лобок похож на ежа. Волосы – в основном отмерший материал. Весь волосяной покров, который мы видим на коже, – это мертвый белок, и только внутри фолликулов существует жизнь. А они никак не могут знать о том, что вы сбрили волосы. Это только в «Битве экстрасенсов» мертвые могут говорить. В реальной жизни фолликулы продолжают производить волосы в том же темпе, что и раньше, оставаясь в счастливом неведении о том, что вы беспощадно уничтожаете все плоды их трудов.

Далее, размер волосяного мешочка определяет толщину ваших волос. Независимо от того, часто ли вы бреетесь, размер мешочка не изменится. А волос кажется жестче просто потому, что он стал короче. Обычный волос, который оставили в покое, постепенно истончается к кончику и поэтому кажется мягким. Бреясь, мы срезаем волос в его самой толстой части – у поверхности кожи. Когда он снова отрастает, кончик тоже остается более толстым какое-то время.



Вы можете проклинать свой волосяной покров (или восхищаться им), но его характер предопределен генетически. А то, что вы будете с этим делать, — целиком и полностью ваш выбор.

У волос на теле однозначно есть своя задача, но она не настолько важна, чтобы отговаривать человека, который захотел от них избавляться. Тем не менее вам не помешает узнать, что волосяной покров повышает сексуальную чувствительность. Если партнер нежно погладит вас по волосам в интимном месте, их колыхание подаст сигнал фолликулам, которые, в свою очередь, передадут его нервной системе. В фолликулах много нервных окончаний, поэтому, сбрив волосы, мы лишаемся доли тактильных ощущений.

Впрочем, во все эпохи представители обоих полов прибегали к различным методам удаления волос. Сегодня в ход чаще всего идут бритве, воск, эпиляция, различные кремы для депиляции, позволяющие достичь краткосрочного эффекта. В основном выбор средства зависит от индивидуальных предпочтений, но между ними существуют некоторые различия.

Эпиляция и воск помогают уменьшить рост волос: фолликулы со временем повреждаются, из-за того что волос выдирается с корнем. Недостаток обоих способов заключается в том, что более тонкому волосу сложнее пробиться через кожу, а это может стать причиной вросших волос и воспаления фолликулов. Крем для депиляции «расплавляет» ту часть волоса, что находится над кожей, химически уничтожая его белковую структуру. Поскольку крем не воздействует на фолликулы, проблем с вросшими волосами будет меньше, чем при других способах эпиляции.

Самая большая проблема, сопровождающая эпиляцию, — **вросшие волосы**, или псевдофолликулит. Когда вы удаляете волосы, особенно сильно выходящие, они могут затем начать расти в обратном направлении — внутрь кожи, а не наружу. Организм воспринимает вросшие волосы как чужеродный элемент, и возникает воспаление фолликулов, которые начинают походить на маленькие прыщики. Если их случайно повредить или специально сорвать гнойную головку, то вдобавок может развиваться инфекция. Тогда это место вокруг фолликула опухнет и начнет болеть, и все может закончиться образованием шрама.

В средствах массовой информации полно всевозможных рекомендаций о том, как избежать образования вросших волос при депиляции. Мы охотно скупаем все, что предлагает индустрия красоты, надеясь найти волшебное средство: в конце концов, покрытая вросшими волосами и прыщами киска, пусть и гладко выбритая, не очень-то эстетична. Но так ли уж нужен дорогой крем, который вам пытаются продать в салоне? Или специальный «Gillette Venus» для чувствительной кожи, у которого лезвия стоят в несколько дороже обычных? Они вообще хотя бы чуточку помогают?

К сожалению, вы выбрасываете деньги на ветер. Если вас беспокоят вросшие волосы и воспаления, лучше отказаться от бритвы и эпилятора, а вместо них выбрать крем для депиляции. Если вы все же предпочитаете эпиляцию, воск или бритве, важно тщательно соблюдать гигиену. Хорошенько вымойте кожу перед процедурой. Если у вас часто возникают воспаления, может помочь обработка кожи дезинфицирующим средством или использование дезин-

фицирующего крема уже после эпиляции. Эти продукты можно купить в аптеке, и стоят они гораздо дешевле, чем специальные кремы в красивых бутылочках, которые продаются в дорогих салонах.

Важно

Если у вас начали вращать волосы, нельзя выдавливать пустулы (небольшие прыщики, заполненные гноем), иначе в кровь может попасть инфекция, что в конечном итоге может спровоцировать образование шрамов. А в худшем случае инфекция распространится дальше. Иногда развивается сильное воспаление фолликулов, и они увеличиваются до размеров виноградины. Если это произошло, обратитесь к врачу, который удалит гной щадящим способом и при необходимости выпишет антибиотик.

5 заповедей бритья

1. Не брейте против роста волос и не растягивайте кожу. Если вы натягиваете кожу и бреете против роста волос, то достигаете более гладкого результата. Но, к сожалению, это способствует тому, что волосы вращают и затем развивается воспаление.

2. Всегда используйте чистое острое лезвие, лучше новое. Так хочется сэкономить и использовать лезвие много раз! Но это медвежья услуга самой себе. Острое лезвие срезает волосок ровнее, и ему потом легче прорасти: он не застревает в коже. К тому же при бритье требуется меньше силы, и можно избежать раздражения и красных прыщиков. И наконец, на использованном лезвии есть бактерии, которые могут вызвать инфекцию.

3. Покупайте (дешевые) бритвы с одним лезвием. Постоянно появляются новые и все более навороченные варианты бритвенных станков – с тремя, четырьмя, пятью лезвиями. Конечно, они стоят дороже. Если верить многочисленной рекламе, каждое следующее лезвие прилегает к коже все плотнее, обеспечивая «сенсационную гладкость». Но результат, к удивлению, не радует, ведь после этого появляется больше вросших волос. Дело в том, что несколько лезвий натягивают волосы, из-за чего срезают их буквально под кожей, как ни парадоксально это звучит. Кроме того, высокая цена таких бритв приводит к тому, что лезвия меняют редко, они затупляются и начинают кишеть бактериями. А это до добра не доводит. Кстати, мужские бритвы обычно дешевле, и есть смысл приобрести одну из них.

4. Не экономьте теплую воду. Избегайте сухого бритья. Сухие волосы жестче мокрых, поэтому их сложнее срезать. Чтобы получить хороший результат, приходится прилагать больше усилий, что способствует раздражению и развитию воспаления. А вот теплая вода делает волосы податливее.

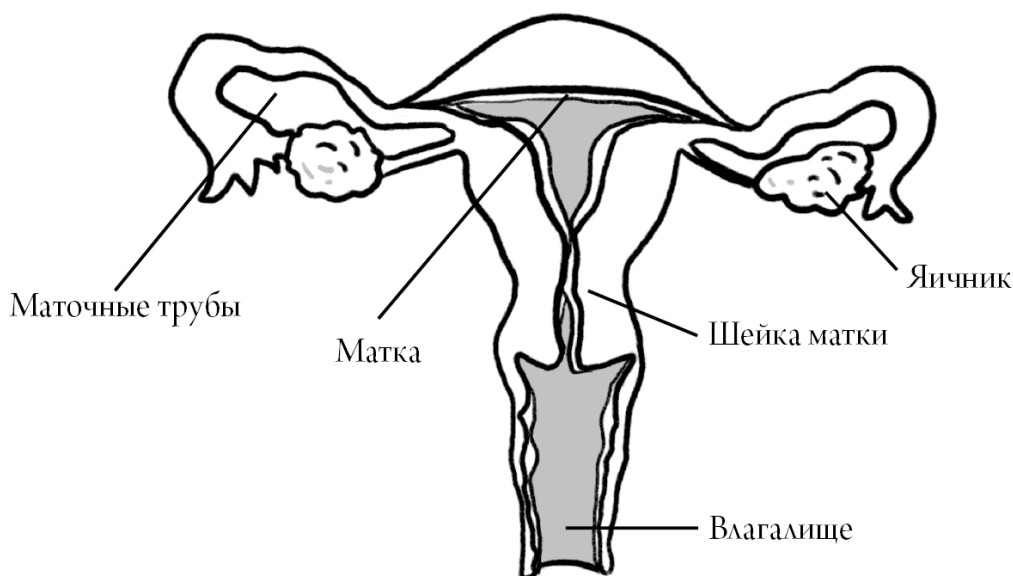
Пена для бритья обеспечивает такой же эффект, но при одном условии: перед бритьем ее надо подержать на коже минут пять. Если же вы используете ее тем же способом, что и подавляющее большинство, то есть быстро наносите и быстро смываете, толку от нее мало.

5. Легкое отшелушивание. Взяв мочалку или скраб и помыв кожу легкими круговыми движениями, вы поможете вросшим волоскам освободиться из-под кожи. Только не усердствуйте, иначе можете заработать еще большее раздражение и воспаление кожи.

Внутренние половые органы – скрытые сокровища

Легко можно упустить из виду, что женские половые органы – это гораздо больше, чем вульва и влагалище: под слоями кожи, жира и мышц скрываются мягкие части тела, в том числе внутренние половые органы.

Итак, давайте начнем путешествие внутрь. Если вы введете палец во влагалище, то на глубине от 7 до 10 см нащупаете маленький мягкий бугорок, по форме похожий на кончик носа, только чуть побольше. Это **шейка матки** (или *servix uteri*), вход в матку. Если посмотреть со стороны влагалища, то шейка матки напоминает приплюснутую полусферу. На первый взгляд она совсем не похожа на вход или выход, но в ее центре и в самом деле есть маленькое отверстие – наружный зев шейки матки. Это начало очень узкого канала (2–3 см), который ведет внутрь матки. Именно через него вытекает менструальная кровь. Выделения также выходят отсюда. В этом же тонком канале, к слову, большинство выделений и образуется.



Многие думают, что путь от влагалища в матку широко открыт. Нас часто спрашивают: может ли пенис касаться ребенка, если заниматься сексом во время беременности? Взаимосвязь секса и матки интересует многих. Если вы читали роман Харуки Мураками «Кафка на пляже», то наверняка насладились отрывком, в котором женщина почувствовала, как сперма брызнула на стенки матки, словно при семяизвержении пенис находился внутри матки. Но пенис невозможно поместить в матку. Шейка матки представляет собой не открытый шлюз – она закрыта. Да и в любом случае влагалище достаточно глубокое, чтобы вместить в себя большинство пенисов, поскольку оно эластично и способно растягиваться и в глубину, и в ширину.

Создается впечатление, что большинство женщин имеют смутное представление о шейке матки. Но это, собственно, и неудивительно. Она скрыта от глаз, и вряд ли ее можно нащупать или как-нибудь иначе догадаться, что она в принципе существует. Однако шейка матки заслуживает самого пристального внимания, поскольку имеет прямое отношение к вашему здоровью. Именно в этой части тела развивается самый смертельный вид рака у молодых женщин. Кроме того, с шейкой матки связаны симптомы венерических заболеваний.

Шейка матки очень важна, но она является лишь частью большего органа – **матки** (uterus). Обычно ее размеры невелики – где-то с кулак, но во время беременности она сильно увеличивается. В конце концов, матка ведь должна вмещать растущий эмбрион (или

несколько) вплоть до родов. У взрослых женщин, не достигших климакса, она в среднем достигает 7,5 см в длину и весит не более 70 граммов. Матка напоминает перевернутую грушу, сужающуюся в районе шейки матки.

У большинства женщин матка направлена вперед, к пупку, образуя с влагалищем угол почти в 90 градусов. Вот еще одна причина того, что пенис никогда не может попасть в нее. В эрегированном состоянии пенис не может сгибаться, иначе он сломается. Это вам не змея! Однако у 20 % женщин матка отклонена назад, и при этом она прекрасно функционирует. Здесь почти то же самое, что и с цветом глаз: у кого-то они голубые, а у кого-то карие. На способность видеть это не влияет.

Матка – это сосуд, но не наподобие бочонка: воздуха в ней нет. Передняя и задняя стенки матки прилегают вплотную друг к другу, так же, как и стенки влагалища. Между ними имеется тонкая прослойка жидкости.

У матки очень толстые мышечные стенки. Мышцы необходимы в том числе для того, чтобы выталкивать менструальную кровь через узкий проход шейки матки. В этом случае мышцы матки сокращаются, будто выжатая тряпка. При менструации порой возникают боли в животе или в спине – на самом деле болезненные ощущения идут от матки, которая выталкивает кровь и слизь наружу.

Стенки матки состоят из нескольких слоев. Внутренний слой, **эндометрий**, представляет собой слизистую оболочку, которая претерпевает огромные изменения в течение менструального цикла. Каждый месяц эндометрий сильно отрастает. Если беременность не наступает, он выходит из матки. Неплохо бы запомнить этот термин, так как он связан с состоянием, которое доставляет неудобство очень многим женщинам, – **эндометриозом**. Это заболевание, при котором слизистая оболочка разрастается за пределы матки и может обнаруживаться в других органах или тканях. Помимо всего прочего, эндометриоз может быть причиной весьма болезненных менструаций. О нем мы еще поговорим подробнее.

Представьте, что матка – это треугольник, острый угол которого направлен вниз, а из обоих верхних углов торчат тонкие трубки. Это **маточные трубы**, которые простираются на 10 см в обе стороны. Их задача заключается в том, чтобы переместить яйцеклетку из яичников в матку. На концах у них есть маленькие ворсинки, похожие на пальцы, – **фимбрии**, которые направлены в сторону яичников и служат для того, чтобы захватить яйцеклетку, выходящую оттуда. Оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом происходит в маточных трубах, после чего оплодотворенная яйцеклетка перемещается в матку, где закрепляется на эндометрии, чтобы начать свой рост.

Яичники ассоциируются не с яйцами, а с маленькими мешочками или сетками. У нас их два – по одному с каждой стороны матки, и они выполняют две основные задачи. Первая – развитие и созревание **яйцеклеток** – женских половых клеток. Женский организм, в противоположность мужскому, не производит новые яйцеклетки в течение всей жизни. Мы рождаемся с готовым набором яйцеклеток – их около 300 000 в момент нашего появления на свет. Но эти яйцеклетки еще не созрели. Фактически это только зародыши будущих яйцеклеток, которые возникают уже на пятом месяце развития эмбриона. До полового созревания (когда начинается менструальный цикл) эти «пре-яйцеклетки» готовятся к выполнению своей задачи. Они «учатся» созреть, но, поскольку из мозга еще не поступает сигнал об овуляции, отмирают. В большом количестве. К половому созреванию в процессе таких тренировок женщина уже растрчивает третью часть яйцеклеток – их остается примерно 180 000 штук. А к 25 – всего 65 000. Каждая из этих яйцеклеток терпеливо ждет своей очереди, а когда у нее появляется возможность, она созревает и выходит из яичников. И так цикл за циклом.

Возможно, вам кажется странным, что к началу полового созревания у нас в запасе имеется целых 180 000 яйцеклеток. Ведь не может же быть столько менструаций в течение жизни! И куда девать все эти тысячи яйцеклеток? Правда в том – и это стало для нас сюрпризом, –

что женщина может израсходовать за месяц не одну яйцеклетку, а целую тысячу. Не такое уж и большое отличие от мужской спермы, как это часто преподносят.



В женском организме половые клетки тоже ведут ожесточенную борьбу за право создать ребенка. Тысяча клеток созревает каждый месяц, но лишь одна проходит контроль и получает разрешение покинуть яичник. Остальные будут отбракованы и уйдут в небытие.

Мы не раз сталкивались с интересным вопросом: может ли гормональная контрацепция, препятствующая овуляции, поспособствовать тому, что яйцеклетки сохранятся и детородный возраст продлится дольше? Звучит очень логично. И к тому же как здорово было бы, если бы мы могли экономить яйцеклетки до того времени, когда решим завести ребенка, а не растрачивать их каждый месяц с менструацией! Но, к сожалению, так это не работает. Гормональная контрацепция препятствует только овуляции одной яйцеклетки – той самой избранной, но не останавливает ежемесячного созревания тысячи других яйцеклеток. Женщина лишается одинакового количества яйцеклеток каждый месяц независимо от того, каким средством контрацепции пользуется.

К 45–55 годам женщина подходит к **менопаузе** – к периоду жизни, когда тело претерпевает такие же серьезные изменения, как и в подростковом возрасте. Самая важная перемена состоит в том, что мы утрачиваем возможность иметь детей. Мы просто-напросто истратили весь запас яйцеклеток. Возраст, в котором наступает менопауза, отличается от женщины к женщине: он предопределен генетически. Кроме того, у кого-то от рождения больше яйцеклеток. А вот мужчины производят сперматозоиды до тех пор, пока сердце бьется, – до нескольких миллионов в день. Их способность к зачатию не имеет срока годности, хоть качество спермы и ухудшается с годами. Другими словами, возраст мужчины влияет на детородность пары и на риск развития врожденных пороков у детей. И тем не менее Мик Джаггер, которому уже 72 года, ждет восьмого ребенка от фотомодели значительно моложе его. Мир несправедлив.

Вторая задача яичников – производство гормонов. Наиболее важные из них – эстрогены и прогестерон. Они меняют наше тело в различные периоды жизни и вместе с другими гормонами, которые синтезируются в том числе в мозгу, управляют менструальным циклом. Но к этому мы еще вернемся.

Женский пол

Слово «пол» для многих ассоциируется с двумя противоположностями: женщина – мужчина, девочка – мальчик. И когда нас спрашивают «Что такое мужчина?» или «Что такое женщина?», может показаться, что ответ очень прост, ведь мужчина – это человек с мужским телом, а женщина – человек с женским телом.



В книге мы говорим о людях с влагалищем и другими женскими половыми органами. Значит ли это, что она о женщинах? Было бы логично ответить утвердительно, однако в действительности не все так просто.

Не только половые органы и форма тела определяют, является ли человек женщиной или мужчиной. Да и вообще физическая разница между полами меньше, чем вы думаете.

В этом разделе мы поговорим о трех факторах, которые определяют наш пол:

- о хромосомах (генетический пол);
- о теле (физический пол);
- о психологических факторах (психологический пол).

Мы не утверждаем, что это единственные факторы, которые формируют пол человека. Сюда можно также включить социальные и культурные факторы. Но наша книга все же имеет медицинскую направленность, так что мы сфокусируемся на генетике, анатомии и психологии.

Генетический пол – кулинарная книга

Вы когда-нибудь видели изображение молекулы ДНК? Если взглянуть на нить ДНК в мощный микроскоп, то можно заметить, что она напоминает лестницу, закрученную в спираль. Правда, она не похожа на обычную стремянку, на которую вы взбираетесь, чтобы заменить перегоревшую лампочку. По отношению к ширине, которая микроскопически мала, длина «лестницы» ДНК велика, и ступеньки у нее особенные.

Ступени этой лестницы состоят из так называемых нуклеотидов, которые обозначаются четырьмя буквами (А, Т, Г и Ц). На каждой ступени – по две буквы. Три буквы, последовательно расположенные одна над другой, образуют код (маленькую формулу), с помощью которого зашифрована аминокислота, выполняющая ту или иную функцию в организме человека. Несколько таких кодов, объединенных вместе, образуют **ген**.



Именно гены определяют, какой у нас цвет глаз, сколько у нас ног, крыльев и хвостов и насколько большой у нас мозг.

Если записать все эти коды, то получится нечто вроде кулинарной книги, содержащей рецепт изготовления одного конкретного индивида. По-научному такая книга называется геномом. **Геном** – это наша генетическая формула.

Каждая клетка тела заключает в себе полную кулинарную книгу, описывающую человека, которому эта клетка принадлежит. На практике это означает, что в каждой клетке умещается около 3 м ДНК. Полиция пользуется этим, устанавливая личность преступника с помощью крови, спермы, ногтей или клеток кожи. Если вы возьмете случайную клетку любого человека (например, премьер-министра Норвегии Эрны Сульберг), то в теории она будет нести в себе всю информацию, необходимую для того, чтобы создать точную его копию, то есть клон.

Но как трехметровый свиток умудряется втиснуться в крошечную клетку? Дело в том, что длинные нити ДНК собраны в плотные клубки – прямо как пряжа. В каждой человеческой клетке 46 таких клубков: связанные воедино, они и образуют генетический код, то есть нашу кулинарную книгу. А называются эти клубки **хромосомами**.

Хромосомы располагаются вместе, парами. У нас 46 хромосом, и соответственно 23 пары. Одна хромосома из каждой пары досталась нам от мамы, а вторая от папы.

Важно

Когда мы говорим о поле, то важна всего одна пара хромосом, а именно 23-я, которую образуют половые хромосомы. Именно они определяют, являемся ли мы генетически мужчиной или женщиной. Существует два типа половых хромосом – X и Y. Женщины обладают двумя хромосомами одного типа – XX, а у мужчин две разные хромосомы, то есть XY.

Как вы, возможно, помните, мы зарождаемся из материнской клетки (яйцеклетки) и отцовской (сперматозоида). Яйцеклетка и сперматозоид содержат по половине набора хромосом, то есть по 23 штуки вместо 46 – или по половине кулинарной книги. Когда люди делают детей, к маминей части кулинарной книги добавляется папина, и ребенок получает целую книгу со своим собственным, абсолютно уникальным рецептом – генетическим кодом.

Поскольку у людей, которые генетически являются женщинами, не может быть Y-хромосомы, яйцеклетка всегда содержит только X-хромосому. Это вклад матери в 23-ю пару хромосом. Мать никогда не сможет отдать ребенку Y-хромосому. Однако половые клетки отца, сперматозоиды, могут содержать либо X, либо Y. Около половины сперматозоидов содержат X-хромосому, а другая половина – Y-хромосому. Если сперматозоид с Y-хромосомой сливается с яйцеклеткой, то на свет появляется мальчик, так как получается код XY. Если же яйцеклетка достигает сперматозоид с X-хромосомой, то рождается девочка (код XX).

Таким образом, мужчина «решает», кто появится на свет – мальчик или девочка. А ведь исторически считалось, что за рождение сыновей ответственна только женщина. Наверняка вы читали о недовольных королях, которые никак не могли дожидаться наследника мужского пола.



Женщина никак не может повлиять на пол ребенка. Он определяется случайным образом, и вероятность неизменно одна и та же – 50/50⁵. Все зависит от того, какой сперматозоид встретится с яйцеклеткой. Сама же яйцеклетка в этом вопросе «голоса не имеет».

Из всего этого нужно вынести следующее: если 23-я пара хромосом содержит две X-хромосомы, то в книге написано, что зародыш станет девочкой. Если же 23-я пара содержит хромосомы разных типов – одну X и одну Y, то будет мальчик.

Эта формула выглядит элементарной, и может показаться, что пол определяется по принципу «или так, или эдак – третьего не дано». Но вскоре вы поймете, что все гораздо сложнее. На самом деле мужские и женские половые органы очень похожи, и по дороге к готовому половому органу может произойти много чего интересного. Мы слишком часто фокусируемся на различиях, но в реальности у нас между ног находится куда больше, чем просто «дырочка и краник».

На практике что угодно может пойти не так, начиная с генов и хромосом, из-за чего весь рецепт окажется неверным. А ошибка в рецепте означает, что и результат будет совершенно не тот, на который вы рассчитывали, – как если бы вы вместо килограмма сахара всыпали килограмм перца. На вкус блюдо, возможно, будет и ничего, но вместо компота выйдет суп.

К примеру, ребенок может родиться с хромосомным набором, в котором окажется слишком мало или слишком много половых хромосом: X, XXX, или XXY... (Как вы уже поняли, варианта YY не существует: два сперматозоида не могут создать ребенка.) И какой у такого человека будет пол? Сложный вопрос.

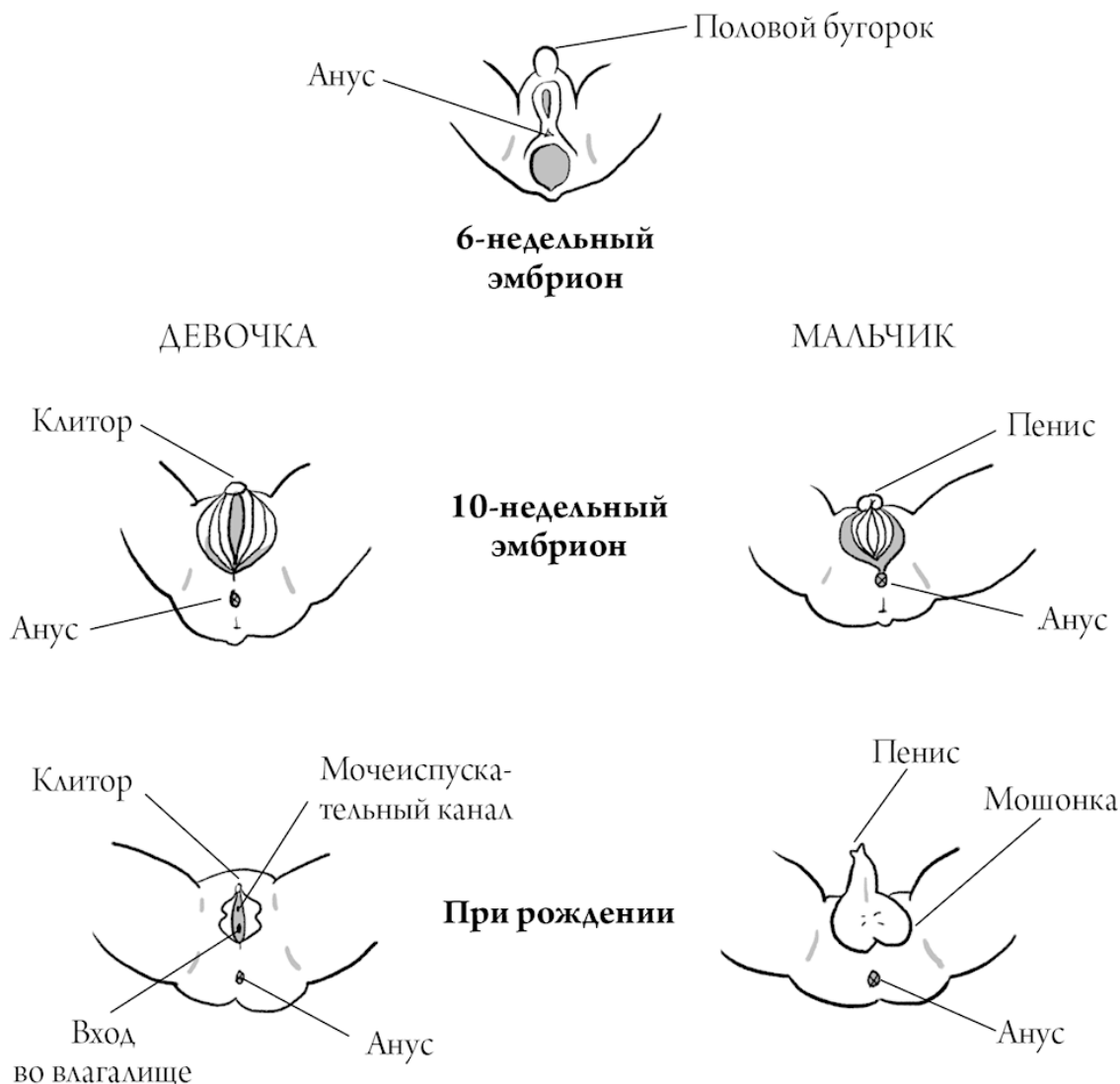
Чтобы докопаться до истины, надо разобраться, как образуются половые органы. В связи с этим обратимся к другому аспекту пола – физическому.

Физический пол – тело и половые органы

Выше мы обсудили слияние сперматозоида и яйцеклетки: если все идет по плану, в результате получается комбинация XX или XY, то есть женщина или мужчина. Несмотря на это, сначала мужские и женские эмбрионы не различаются. В первые недели они абсолютно одинаковы независимо от комбинации хромосом. Эмбрион зарождается с нейтральной половой системой, которая имеет потенциал развиваться как в мужские, так и в женские внешние половые органы, а его внутренние половые органы могут стать как яичками, так и яичниками.

Для простоты мы сосредоточимся в основном на внешних половых органах. Вот так они выглядят в самом начале.

⁵ Хотя на практике не 50/50. По каким-то неизвестным причинам природа распорядилась так, что мальчиков рождается больше, чем девочек.



В верхней части половых органов расположен половой бугорок. Он немного похож на маленький пенис... Или все же на клитор? В действительности половой бугорок может превратиться и в то, и в другое.

Что необходимо для того, чтобы половая система эмбриона развилась в мужские половые органы?

В первые дни беременности он в нужный момент должен подвергнуться воздействию мужских половых гормонов. Самый важный гормон в этой игре – **тестостерон**, который будет вырабатываться только в том случае, если у эмбриона имеется Y-хромосома. Если же эмбрион с Y-хромосомой не окажется под воздействием тестостерона (обычно из-за ошибки в том или ином гене такого эмбриона), то половой бугорок превратится в вульву. Таким образом, мы получаем генетически мужчину, но с женскими половыми органами.

Иными словами, у всех эмбрионов по умолчанию должна сформироваться вульва, если только не поступит другого заказа. Некоторые в связи с этим решили, что мужчины – более «продвинутая версия, оснащенная дополнительными устройствами», тогда как женщины – базисный вариант (все равно что нарядная блузка против простой белой футболки). Но тут каждый может толковать, как ему вздумается. Можно сказать, например, что женский пол является основным, а мужской – дополнительным. Хотя нет, подождите, это ведь касается и женщин тоже.

Давайте еще раз взглянем на иллюстрацию. Как мы уже говорили, маленький половой бугорок с самой верхней картинки может превратиться либо в пенис, либо в клитор. Если вы хоть что-то слышали о пенисе и прочли главу о клиторе, то знаете, что у них много общего.



О клиторе постоянно говорят как о маленькой милой кнопочке, но его внешняя часть может быть не такой уж и маленькой. Клитор бывает разных размеров, как и пенис, длина которого варьируется от 7 до 20 см.

Но давайте вернемся к эмбриону. Мужской мочеиспускательный канал срастается с пенисом, тогда как у женщины он так и остается отдельным каналом. С каждой стороны развивающегося клиторо-пениса образуются слои кожи, которые со временем превратятся либо в мошонку, либо в большие половые губы. Чтобы стать мошонкой, концы кожи должны срастись в середине. Чтобы стать большими половыми губами, не нужно срастаться – достаточно чуть вырасти.

Если вы все еще не верите, что мужские половые органы очень похожи на женские, посмотрите к любому обнаженному мужчине. Вы увидите, что мошонка разделена на две части тонким швом (перегородкой). И это действительно шов! Именно в этом месте потенциальные большие половые губы срослись и превратились в мошонку! А пенис – всего-навсего клитор-переросток с встроенным мочеиспускательным каналом. И если вы изрядно напряжете воображение, то мысленно увидите, как мочеиспускательный канал переместится вниз и поделит мошонку надвое, и таким образом выйдет что-то наподобие вульвы.

Ух ты, круто! Только не надо препарировать своего парня или других знакомых мужчин: мошонка им еще пригодится, чтобы где-то хранить яички. Однако именно это делают хирурги, когда проводят операции по перемене пола, чтобы превратить мужское тело в женское (об этом мы еще поговорим).

А сейчас мы вернемся к вопросу о хромосомных неполадках. Итак, все эмбрионы, у которых отсутствует Y-хромосома, станут физически женщинами, а все, у которых эта хромосома есть и к тому же подверглась воздействию тестостерона, станут физически мужчинами. Или будут уничтожены, как в известном мультике «Y: последний мужчина» (2002). Ладно, это была шутка.

В теории если эмбриону достался код X или XXX, то по идее должна получиться женщина, а если Y или XXY, то развитие пойдет в мужском направлении. Но, как и при использовании кулинарных книг, результат не всегда выходит таким, как ожидается. Вполне можно родиться в женском теле, даже если генетически ты мужчина, и наоборот.

Некоторые зародыши с мужской половой хромосомой не в состоянии нормально отреагировать на выработку тестостерона. В итоге им достается женская внешность и вульва вместо предписанного генетическим кодом пениса и мошонки. И тут возможны варианты. Так, некоторые рождаются без матки и с яичками вместо яичников, зато с вполне сформированной вульвой. А кто-то может родиться с внешними половыми органами, которые представляют собой нечто среднее между пенисом с мошонкой и вульвой.



Каждый год на свет появляются дети, при виде которых акушерка недоумевает, что же ответить родителям, спрашивающим, мальчик это или девочка. Она не знает ответа, который должен звучать так: интерсекс (что в дословном переводе означает «между полами»).

Случай, когда отсутствует соответствие между генетическим полом и внешними половыми органами, – одна из форм **интерсексуальности**. Она может проявляться по-разному. Возможно, что внешние половые органы не соответствуют генетическому полу или внешние и внутренние половые органы принадлежат сразу обоим полам. В Норвегии диагностикой и лечением таких детей занимаются две крупнейшие клиники: Университетская больница «Рикс» в Осло и «Хаукеланд» в Бергене.

Многих интерсекс-детей оперируют, и тут необходимо сделать краткий экскурс в историю. Раньше всех детей, рожденных с «непонятными» внешними половыми органами, хирурги превращали в девочек. Во-первых, считалось, что пол человека зависит от воспитания. Если ребенка воспитывать в определенном направлении, он будет и чувствовать, и воспринимать себя соответственно. Дайте ребенку куклы и розовую одежду – и его судьба предрешена.

Во-вторых, по мнению хирургов, когда они делали полноценную вульву, результат был намного лучше, чем когда пытались создать пенис и мошонку. Хирурги, а тогда в эту профессию шли исключительно мужчины, полагали, что невозможно полноценно жить с маленьким и плохо функционирующим пенисом, в то время как плохо функционирующая вульва не принесет женщинам проблем. Секс, в конце концов, важен только мужчинам. В результате из детей, которые генетически и психологически были мальчиками, создавали девочек. Сколько судеб было поломано из-за этого!

В 1999 году Университетская больница «Рикс» в Осло изменила эту практику. В наши дни таких детей не оперируют сразу после рождения. Сейчас врачи проводят тщательное исследование, чтобы определить генетический пол и чтобы после операции ребенку досталось тело, соответствующее «правильному» полу. Это дало хорошие результаты. Профессор Тронд Дисет, работающий в Университетской больнице «Рикс», утверждает, что с тех пор, как изменился подход к лечению интерсексуальности, он ни разу не сталкивался с пациентами, у которых после операции оказался бы неправильный пол.

Впрочем, и новый подход вызывает разногласия. Многие считают, что таких детей не нужно оперировать – лучше дождаться времени, когда они повзрослеют и сами решат, кем они хотят быть. Те, кто придерживается этой точки зрения, убеждены: сама по себе идея о том, что мы должны соответствовать либо женскому, либо мужскому полу, изначально неверна. Почему нельзя быть чем-то средним? И почему нельзя воспитывать ребенка нейтрально? Почему бы не позволить ему самостоятельно определять свою половую принадлежность? И это подводит нас к третьему аспекту пола.

Психологический пол: все сводится к индивидуальной половой идентичности

Психологический пол сложнее объяснить с точки зрения биологии, ведь он основывается на половой самоидентификации человека – на том, что он сам думает о себе и своем поле. Здесь все очень индивидуально, и только вы сами можете знать, что для вас правильно.

Мы многим вещам не уделяем должного внимания, поскольку чересчур заиклены на том, что считается «обычным» и «нормальным». Да, у большинства из нас все три аспекта – генетика, физиология и психология – указывают в направлении одного пола.



Вы чувствуете себя женщиной, выглядите как женщина, и ваши гены это подтверждают. Но это не означает, что и остальные люди точно такие же. Все мы разные, и каждому из нас нужно снова и снова повторять этот урок.

Если ваш сын заявляет, что он девочка, если он хочет носить только платья, а коллекция кукол Барби давно отодвинула на задний план машинки и поезда, очень легко счесть, что это просто такой этап взросления, который вскоре пройдет. Вы можете оказаться правы. Но можете и ошибиться. И к слову, для того, чтобы быть девочкой, вовсе не обязательно быть «женственной» и любить кукол больше, чем футбол. Психологический пол – это не то же самое, что личные особенности, и он не основывается исключительно на традиционных гендерных ролях. Тем не менее очень даже возможно иметь другой психологический пол, а не тот, что обусловлен генами и формой гениталий. В разговорах о людях, которые ощущают, что принадлежат к другому полу, не соответствующему их телу и генам, часто используется понятие транссексуал (или трансгендер) – «рожденный не в том теле».

Что такое **транссексуальность**? Первая часть этого слова – «транс» – латинская по происхождению и в переводе означает «через», «пересекать» или «изменять». Как правило, транссексуальным называют человека, чья половая идентичность противоположна его физическому и генетическому полу. Человек может также называть себя транссексуалом, если не соотносит себя с каким-либо полом: не у всех есть потребность в подобных ярлыках. В целом транссексуальность (трансгендерность) – чрезвычайно широкое понятие, охватывающее множество различных отклонений от традиционной половой самоидентификации. Хорошо бы спрашивать у каждого конкретного транссексуала, как бы он хотел, чтобы о нем говорили: он или она? А может, как-то совсем по-другому? Мы не можем об этом знать заранее. Поэтому, если вы сомневаетесь, – спросите.

Противоположность транссексуальности – **цисгендерность**. Корень «цис» тоже имеет латинское происхождение и переводится как «односторонний». Цисгендерами называют людей, чья половая идентичность совпадает с физическим и генетическим полом.

Женщина-транссексуал – это человек, рожденный в мужском теле, но являющийся на самом деле женщиной и, возможно, желающий изменить тело, чтобы физический и психоло-

гический пол совпали. Мужчина-транссексуал – это человек, рожденный в женском теле, но идентифицирующий себя как мужчину.

Многие транссексуалы с детства знают, что их пол не соответствует телу. Родителей это может пугать, ведь мы боимся всего неизвестного. Поэтому очень важно говорить о транссексуальности во всеуслышание, чтобы эта проблема сделалась известной. Если у родителей возникло подозрение, что ребенок родился в «неправильном» теле, его можно направить в специализированную клинику на обследование. И если это окажется необходимым, ребенок затем пройдет лечение – гормональную терапию и хирургическое вмешательство.

К счастью, сегодня большинство людей знакомы с транссексуальностью, зачастую благодаря поп-культуре. Актриса Лаверна Кокс, которая снималась в сериале «Оранжевый – хит сезона», стартовавшем в 2013 году, и Кейтлин Дженнер, телезвезда и спортсменка, – среди тех, кто в последнее время обратил внимание на эту тему. В Норвегии телепрограмма «Рожденный в чужом теле» вызвала огромный резонанс, и многие транссексуалы активно участвуют в дискуссиях. Норвежский врач и сексолог Эсбен Эстер Пирелли Бенестад, чей подход к пониманию пола весьма своеобразен и который(-ая) предпочитает, чтобы к нему (ней) обращались нейтрально, а также недавно ставший известным трансвестит Люка Дален Эспсет – среди тех, кто показывает детям и подросткам, что те не одиноки в своей транссексуальности.

Подытожим

- Существует как минимум три фактора, определяющих, к какому полу человек принадлежит. Соответственно, различают генетический, физический и психологический пол.
- Пол не обязательно должен определяться однозначно. Так, возможна ошибка в хромосомах, и вместо обычной комбинации половых хромосом – XX или XY – человеку может достаться более редкий вариант.
- Кроме того, из-за генетической ошибки у человека могут развиваться половые органы, соответствующие разным полам.
- Наконец, психологический пол может отличаться от генетического или физического, доставшегося человеку при рождении.

Вопрос пола не так прост, как кажется. Мы надеемся, что приведенная информация заинтересует вас и позволит шире взглянуть на мир и его разнообразие.



Выделения, менструация и прочее

Влагалище (как и иные отверстия в человеческом теле) служит выходом, а не только местом, куда что-то засовывают. Из него выходят кричащие младенцы, кровь, слизь и прочие неприятности. Это приносит невероятную радость, порой вызывает беспокойство, а также дает возможность понять, что там, внизу, не все в порядке. Всем этим тоже управляют гормоны. Итак, пришло время поговорить о биологических жидкостях, связанных с женской интимной зоной.

Спринцовка и «дискотечная мышь»

Выделения. Прислушайтесь к этому слову. Оно вызывает ассоциации с цунами и коричневыми реками, которые протекают в непроходимых лесах и кишат крокодилами. Но для нас с вами выделения – это прозрачные, молочного цвета или желтоватые пятна, которые постоянно пачкают нижнее белье после полового созревания. Неудивительно поэтому, что выделения – не то, о чем мы любим говорить громко и часто. Они воспринимаются как нечто противное и грязное. И в то же время мысль о влажных женских половых органах вызывает у мужчин большое оживление.

Так что же такое выделения? Есть ли разница между их видами? И почему мы так озабочены ими?

Важно

Давайте запомним раз и навсегда: у всех здоровых девушек, вступивших в пору полового созревания, есть выделения. Каждый день.

Выделения – это жидкость, вытекающая из влагалища с того момента, как на наши половые органы начинает влиять гормон эстроген. Часть выделений образуется в железах, расположенных в шейке матки. У влагалища нет собственных желез, но жидкость просачивается через его стенки и смешивается с влагой, поступающей из шейки матки и из желез, находящихся у входа во влагалище, в том числе из бартолиновых желез.

Объем выделений невелик – обычно от половины до одной чайной ложки за день, хотя их количество различается от женщины к женщине, а также зависит от фазы цикла. Многие из тех, кто пользуется гормональными контрацептивами, и беременные замечают, что выделения становятся интенсивнее. Консистенция выделений тоже варьируется – от прозрачной жидкости до густой слизи, похожей на белок, накануне овуляции.

Выделения не просто естественны – они обязательны, поскольку способствуют самоочищению влагалища. Задача выделений – содержать влагалище в чистоте и выгонять из него непрошенных гостей, таких как грибки и бактерии, а заодно удалять отмершие клетки слизистой оболочки. Кроме того, в выделениях содержится множество полезных молочнокислых бактерий, так называемых лактобацилл. Они производят, как вы уже догадались, молочную кислоту. Это придает выделениям легкий кисловатый привкус и запах.

Еще важнее то, что молочная кислота обеспечивает нормальный кислотно-щелочной баланс, который совершенно необходим, чтобы во влагалище все было в порядке. Большинство основных вредных микробов, вызывающих заболевания, недолюбливает кислую среду. Кроме того, молочнокислые бактерии предотвращают рост болезнетворных бактерий, ведь они борются за одно и то же место обитания. В результате инфекция не развивается. Таким образом, выделения поддерживают здоровье половых органов.

Одновременно они смазывают и увлажняют слизистую оболочку. Сухая слизистая может легко растрескаться, и тогда проблемы не заставят себя ждать. Представьте только, каким был бы рот без слюны.



Без выделений на слизистой влагалища постоянно образовывались бы маленькие ранки. Секс превратился бы в кошмар, и повысилась бы вероятность заразиться венерическими болезнями. Другими словами, выделения из влагалища не являются грязью, которую надо вымыть, — они очень важный наш союзник.

Проблема в том, что у многих выделения вызывают отвращение: они считаются признаком неопрятности или плохой заботы о гигиене тела. Редкая девушка оставит грязное белье на виду в ванной. А некоторые заходят так далеко, что стремятся и само влагалище начисто промывать от выделений. Вы никогда не задумывались об ассоциациях, связанных со спринцовкой? Нина тоже не задумывалась, пока не переехала в США, где купила средство для интимной гигиены в магазине и поставила его в общем душе. Вскоре хихикающий сокурсник посоветовал ей убрать это средство, потому что уже поползли слухи о норвежской девушке со спринцовкой.

«Спринцовкой?» — удивилась Нина. И сокурсник ей рассказал, что все решили, будто она промывает влагалище парфюмированным мылом — очевидно, обычная практика среди работниц сексуальной индустрии. Нина попыталась объяснить, что это простое средство для мытья интимной зоны — с pH 3,5 и все такое, но вскоре сдалась и прекратила попытки переубедить сокурсника. Хорошие девочки ни в коем случае не должны привлекать внимание к тому, что интимная зона иногда нуждается в душе. Даже само признание в том, что вы моете интимную зону, относилось к разряду табу, как будто это могло раскрыть великую тайну о выделениях. Нина оставила флакон в душе.

Важно

Вашей интимной зоне нравятся теплая вода и мягкие моющие средства. Никогда не пользуйтесь обычным мылом, иначе нежная слизистая оболочка пересохнет и воспалится. Нередко зуд и раздражение — результат использования слишком сильных косметических средств или попросту слишком частого мытья. И уж точно не нужно промывать влагалище. Это может повысить вероятность инфекций.

Почему женщины стремятся очистить влагалище? Для большинства причина кроется в запахе. Многие наши собеседницы были обеспокоены тем, «нормально» ли они пахнут. Они тревожились из-за того, что коллега, сидящий рядом на собрании, мог почувствовать запах их интимной зоны, и не позволяли сексуальным партнерам делать куннилингус, боясь, что запах способен оттолкнуть мужчину.

У здоровых половых органов есть запах. Такова жизнь. Свежие выделения имеют слабый кисловатый запах и вкус благодаря молочнокислым бактериям. В то же время паховая область и вульва обильно снабжены потовыми железами. Тугие брюки, синтетическое нижнее белье и скрещенные ноги — от всего этого между ног становится тепло и хорошо. И в течение дня вы, естественно, потеете. Комбинация выделений, скопившихся за целый день, пота и остатков мочи непременно даст запах. Между нами, девочками, мы используем термин «дискотечная

мышь». Он отражает специфический запах, появляющийся после долгой ночи, проведенной на танцполе, или после похода в тренажерный зал. Пахнет не то чтобы плохо, но сильно!

Не только количество, но и запах выделений может меняться в зависимости от менструального цикла. Похоже, наши половые гормоны влияют на способность тела избавляться от дурно пахнущего вещества триметиламина, ответственного за всем известный душок тухлой рыбы. Замечено, что у здоровых женщин непосредственно перед менструацией способность тела избавляться от триметиламина снижается на 60–70 %. Этим объясняется то, что даже у здоровых женщин ближе к месячным может появиться этот характерный запах.

Интимный запах – один из самых личных вопросов для каждой из нас. Как вы уже поняли, немного пахнуть вполне естественно, особенно в конце долгого дня. Обычно это вовсе не дурной запах, если вы понимаете, что мы имеем в виду. А вот по-настоящему неприятный запах может сигнализировать об инфекции и является серьезной причиной посетить врача. Если вы удостоверились, что запах возник не в результате инфекции, попробуйте походить в свободных брюках и юбках, менять нижнее белье в течение дня и соблюдать нормальную (не до фанатизма!) гигиену.

Характер выделений напрямую связан с состоянием интимной зоны, поэтому неудивительно, что они могут много рассказать о том, что там происходит, если, конечно, мы будем внимательны. Выделения могут меняться на фоне инфекции и из-за дисбаланса влагалищной микрофлоры, но и на протяжении менструального цикла с ними происходят значительные изменения.

Таким образом, очень полезно анализировать характер (запах, цвет и консистенцию) своих выделений. У некоторых из нас они скудные, у других – обильные, из-за чего приходится менять нижнее белье в течение дня. И то, и другое нормально. *Главное, чтобы вы знали, что нормально конкретно для вас*, а также могли обнаружить, если что-то пошло не так, и своевременно обратиться к врачу. Только не забывайте учитывать фазу менструального цикла. Чтобы вам немного помочь, мы составили памятку.

Выделения, при которых нужно обратиться к врачу

- Обильные непрозрачные, бело-серые выделения с рыбным запахом могут быть признаком бактериального вагиноза, который представляет собой результат нарушения нормальной микрофлоры влагалища.

- Кашеобразные, творожистые белые выделения могут указывать на заражение хламидией, микоплазмой или гонореей. При гонорее выделения имеют более желто-зеленый оттенок, чем при хламидиозе или микоплазмозе.

- Обильные жидкие, пенящиеся, желто-зеленые, дурно пахнущие выделения могут быть признаком трихомониаза. Вызывает это заболевание крохотный паразит *Trichomonas vaginalis*. Трихомониаз редко встречается в Норвегии, но в других странах является распространенным венерическим заболеванием. Некоторым оно причиняет значительные неудобства (сильный зуд вульвы и влагалища, плохо пахнущие выделения и рези при мочеиспускании), у других протекает бессимптомно. Инфекция неопасна и лечится с помощью антибиотика – метронидазола.

- Обильные белые либо сероватые выделения с обычным запахом могут быть признаком избытка молочнокислых бактерий, особенно если одновременно беспокоят зуд и боли в половых органах.

- Выделения с кровью не во время месячных – любые, начиная от коричневых сгустков до розовых, темно-красных или цвета свежей крови – могут быть вызваны венерическими заболеваниями или диспластическими изменениями шейки матки. По поводу любых кровотечений, которые вы не можете объяснить, надо проверяться у врача.

Изменения в выделениях, не являющиеся поводом для беспокойства

- Слизистые выделения, которые можно растянуть между пальцами, свидетельствуют о том, овуляция на носу.
- Увеличившееся количество выделений при том, что запах, цвет и консистенция не изменились, может быть связано с приемом гормональных контрацептивов или беременностью.

Менструация: как пережить ее без потерь?

Она приходит примерно раз в месяц. Иногда она болезненная, порой случаются сюрпризы и конфузы, но чаще всего особых проблем не возникает. Несмотря на то что мы прекрасно обошлись бы и без ежемесячных кровотечений из влагалища, в некоторых ситуациях менструация может стать изрядным облегчением: слава богу, я не беременна!

Менструация играет большую роль в жизни женщин. Если она длится пять дней в течение каждого месяца, то за год выходит целых 60 дней. Если менструации регулярно наступают на протяжении сорока лет, то за жизнь набегает 2400 дней – более шести с половиной лет! Как вы понимаете, о менструации обязательно надо поговорить, в том числе и потому, что она доставляет определенные неприятности, например, ПМС (предменструальный синдром, к которому мы еще вернемся), неловкие ситуации и сильные боли.



Менструальных неприятностей предостаточно, а ведь сегодня мы не знаем и половины сложностей, с которыми сталкивались все женщины до того, как были изобретены тампоны и болеутоляющие. Раньше у женщин были лишь тканевые прокладки, которые надо было кипятить и сушить после каждого использования.

В мировых масштабах менструация до сих пор остается серьезной проблемой. Даже тема ПМС утрачивает немалую долю актуальности, если принять во внимание, что в отдаленных уголках планеты девочки до сих пор вынуждены бросать школу из-за начала менструаций, а у некоторых женщин нет возможности пользоваться чистыми одноразовыми прокладками и они довольствуются грязными тряпками, что приводит к развитию инфекций. Кое-где менструация и сегодня способствует сохранению полового неравенства. Подумайте об этом, когда в следующий раз будете покупать тампоны.

Но давайте поговорим о самом кровотечении. Большинство из нас знает, что оно как-то связано с фертильностью. Менструация свидетельствует о том, что наш организм подчиняется внутреннему циклу и что тело способно выносить ребенка. Но откуда идет кровь? Где рана? Почему цвет выделений меняется от коричневого до красного и что за сгустки появляются время от времени?

Итак, кровотечение начинается, потому что матка, готовая принять оплодотворенную яйцеклетку, в этом раунде ее не получила. Матка готовится к беременности, наращивая свой внутренний слой – слизистую оболочку, которая, как вы помните, называется эндометрием. Оплодотворенная яйцеклетка должна прикрепиться к стенке матки, и именно эндометрий на первых порах обеспечит питанием растущий эмбрион, снабжая его материнской кровью. Если же оплодотворенной яйцеклетки нет и к матке ничего не прикрепилось, тело перестает нуждаться в толстом слое эндометрия. В результате он удаляется из организма вместе с кровью.

Именно из-за примесей слизи менструальная кровь и отличается от той, что идет из открытой раны. Сгустки – это просто-напросто кусочки слизистой оболочки.

Многие женщины начинают беспокоиться, когда обнаруживают, что во время очередной менструации цвет или консистенция крови меняются по сравнению с тем, к чему они привыкли. Однако нет ничего ненормального ни в ярко-красных выделениях, ни в коричневых со сгустками. И цвет, и консистенция могут меняться от цикла к циклу или даже от дня ко дню в связи с тем, что кровь свертывается. Вы же знаете, что, покидая сосуды, кровь меняется. В частности, она ярко-красная и текучая, когда совсем свежая. В случае с месячными это значит, что она быстро покинула матку, не успев свернуться. Соответственно, более старая кровь коричневая и со сгустками. Если у вас сильные кровотечения, то выделения обычно относительно светлые, и матке проще вытолкнуть их наружу. Если же кровотечения скудные, кровь может застаиваться в матке и густеть. Но и от такой свернувшейся крови тело избавится без труда. Кровь не скапливается у нас внутри.

Менструальная кровь не является чем-то грязным или опасным. Это обычная кровь с примесью слизи. А уж как вы относитесь к ней – это ваше личное дело.

Важно

Если хотите, вполне можете заняться сексом во время месячных. Только не забудьте о предохранении. То, что у вас сейчас менструация, не защитит ни от беременности, ни от венерических заболеваний.

Теперь вы знаете, что представляет собой менструация, и понимаете, почему во время беременности кровотечений обычно нет. Фактически менструация – процесс избавления от слизистой оболочки, выстилающей внутреннюю часть матки, которая должна стать домом для оплодотворенной яйцеклетки. После того как беременность наступает, эта слизистая оболочка еще пригодится: она поможет зародышу закрепиться. Благодаря прогестерону – гормону, о котором мы вскоре расскажем подробнее, – эндометрий остается на своем месте.

Но постойте. Да, мы теперь знаем, что такое менструация. Но так ли уж она необходима? Животные ведь как-то обходятся без ежемесячных кровотечений. Многие думают, что течка у собак сродни менструации, однако механизм у них разный. У сук начинается течка в период овуляции, то есть как раз тогда, когда они могут забеременеть. Вообще, в природе менструация – огромная редкость. Она отмечается лишь у нескольких видов человекообразных обезьян и еще у некоторых странных существ, в том числе у летучих мышей.



Для появления потомства менструация сама по себе совершенно не нужна. Почему именно мы месяц за месяцем должны тратить массу энергии на создание слизистой оболочки, а затем наблюдать, как она вымывается в никуда? Что происходит, Дарвин?

Вам наверняка знакомы такие понятия, как эволюция и естественный отбор. На протяжении многих миллионов лет определенные индивиды, показавшие себя более жизнеспособ-

ными по сравнению с другими сородичами, гораздо успешнее передавали потомкам свои гены. В результате у следующих поколений признаки, поспособствовавшие выживанию, начинали доминировать. Так развивались и люди, и животные. Однако, в отличие от животных, человеческому роду досталась менструация. Означает ли это, что она является нашим преимуществом? Нет, убеждена биолог Дина Эмера. Ее теория заключается в том, что *менструация является не унаследованным преимуществом, а унаследованным побочным эффектом*.

Если точнее, то менструация, по мнению Эмеры, – это побочный эффект унаследованного преимущества, которое мы обычно не замечаем. Оно заключается в так называемом **спонтанном росте эндометрия**. Эндометрий матки растет, чтобы создать благоприятную среду для оплодотворенной яйцеклетки. У животных, не имеющих менструации, он растет только при наличии оплодотворенной яйцеклетки. Иначе говоря, тело матери отвечает на крик о помощи, исходящий от зародыша, и выстилает матку слизистой оболочкой, чтобы потомство могло выжить. У людей все по-другому. У нас эндометрий растет спонтанно каждый месяц независимо от наличия оплодотворенной яйцеклетки. В этом и состоит наше преимущество.

Если у людей (или немногих менструирующих) в матку не поступает оплодотворенная яйцеклетка, эндометрий отторгается, так как содержать ненужный слой ткани весьма затратно. Поэтому начинается менструация, и поэтому месячные рассматриваются как следствие спонтанного роста эндометрия. Животные, у которых отсутствует спонтанный рост эндометрия, не имеют лишнего слоя ткани, от которого надо ежемесячно избавляться. Как следствие, менструация им не требуется. Их организм производит эндометрий, только когда тот необходим.

А почему спонтанный рост эндометрия считается преимуществом? Объяснение, которое предлагает Эмера, основывается на гипотезе о том, что у матери и эмбриона имеются не только общие интересы, но и противоположные. Предположительно, на протяжении долгих лет эволюции мать и эмбрион участвовали в борьбе, в результате которой эмбрион развил черты, позволяющие ему получить доступ к большому количеству материнских ресурсов. У матери, в свою очередь, развились черты, позволяющие ей сохранять ресурсы, нужные для ее собственного выживания.

На основании этого предположения Эмера выдвинула две теории, объясняющие, почему спонтанный рост эндометрия является преимуществом для людей.

Суть первой теории состоит в том, что рост эндометрия защищает мать от агрессивного эмбриона. Вы правильно угадали: эмбрионы менструирующих видов намного агрессивнее, чем у видов, не имеющих менструации. Эти эмбрионы не стесняются. Они проникают в тело матери, как паразит, делая все, чтобы добыть энергию и питание. Поскольку в человеческой матке заранее сформировался слой эндометрия, он служит защитой от вторгнувшегося эмбриона. Фактически мать вооружена щитом, чтобы контролировать, какие ресурсы будут доступны эмбриону, а какие она оставит себе.

Другая теория гласит, что материнский организм способен оценить качество эмбриона, когда оплодотворенная яйцеклетка прикрепляется к стенке матки. Как вы прочтете дальше, не все оплодотворенные яйцеклетки превращаются в детей. Многие эмбрионы abortируются на очень ранней стадии из-за того, что у них имеются генетические отклонения. Было бы неразумно тратить энергию на нежизнеспособное потомство. Если организм матери сможет понять, что эмбрион дефектный, то сохранит ценные ресурсы, вовремя избавившись от «балласта».

Что сильнее всего поражает в менструации, так это не она сама, а как раз спонтанный рост эндометрия, который становится ее причиной. Мы не нуждаемся в эндометрии каждый месяц – он требуется только при беременности. Многие считают, что менструальные кровотечения сами по себе важны и полезны, но это не так. Если не будет ежемесячного роста эндометрия, то и в менструации не останется смысла.



Менструация – всего-навсего побочный эффект, а кровотечение, как правило, не приносит пользы. Оно означает только ежемесячную потерю крови.

Как утверждает журналистка Лон Франк в статье, посвященной исследованиям Эмеры, современные люди очень отличаются от предков, у которых тысячи лет назад появились ежемесячные менструации. Если у современных женщин насчитывается примерно 500 циклов на протяжении жизни, то в древности их было гораздо меньше – около 100. Почему? Из-за отсутствия надежной контрацепции первобытные женщины большую часть жизни проводили беременными или кормящими.

Избавиться от менструации с помощью контрацепции не более неестественно для нас, чем предотвратить появление на свет нескольких незапланированных детей. К счастью, сегодня нам позволено выбирать, хотим ли мы в принципе иметь детей. А кроме того, мы можем контролировать их количество. *Для современных женщин менструация не имеет биологической ценности.*

С менструацией связано множество предрассудков и ограничений. Нередко можно услышать, что в это время желательно избегать кое-каких вещей, в целом полезных. Но вдруг это всего лишь слухи? Как вообще менструация может влиять на образ жизни? И прав ли инструктор по йоге, который не советует делать стойку на голове в первые дни месячных?



Мы специально обратились к инструктору по йоге, чтобы узнать, почему не рекомендуется выполнять стойки на голове во время менструации. «Нехорошо, когда кровь льется обратно в живот», – ответил он.

В чем-то он прав. Случается, что незначительное количество менструальной крови попадает в живот через маточные трубы. Озадаченные хирурги, оперирующие женщин с менструацией, изредка обнаруживают кровь в брюшной полости пациенток, при этом не находя источник кровоизлияния. Однако кровь в животе не представляет опасности. Тело быстро с этим справляется.

Многие убеждены, что стойка на голове и некоторые другие физические упражнения усиливают кровотечение, но это не соответствует действительности. Менструация – процесс

отторжения эндометрия. Количество слизистой оболочки не увеличится и не уменьшится, если вы постоите на голове, позанимаетесь сексом или побегаετε. В течение одной менструации организм избавляется только от той слизистой оболочки, которая уже успела вырасти. Хотя количество эндометрия, который подлежит удалению, каждый месяц варьируется.

Важно

Во время месячных вы вольны делать что угодно, если это не сопровождается болезненными ощущениями или физическим дискомфортом. Можете стоять на голове, бежать марафон, купаться или заниматься сексом – все зависит от ваших желаний. Многие, кстати, считают, что физическая активность уменьшает боли при менструации.

Но правда ли, что кровотечение не усиливается при сексе? Работая над этой главой, мы обе вспомнили, что слышали от подруг истории о сильнейших за всю их жизнь менструальных кровотечениях, которые начались после секса. В первом случае девушка проснулась в луже крови. Ее разбудил партнер, который сразу даже не понял, жива она или мертва. «Алло! Алло-о-о?! Надо ли вызывать скорую?» Это произошло у него дома, и постельное белье, конечно же, было белое. Во втором случае неожиданное кровотечение началось непосредственно во время полового акта, и в результате все напоминало сцену из сплэттер-фильма⁶, снятого этак в 1972 году. Что, черт возьми, произошло? С этим мы должны разобраться.

Похоже, никто пока не может исчерпывающе объяснить, в чем причина столь обильных кровотечений. Однако есть несколько теорий, и все они имеют смысл для тех, кто представляет, как работает тело человека.

- Первую из них назовем теорией судорог. Как известно, кровь выталкивается наружу за счет сокращения мышц матки, но подобные сокращения могут возникнуть не только вследствие менструации. Порой их причина не связана ни с чем плохим. Наоборот. Мы говорим об оргазме – восхитительной кульминации сексуального возбуждения, при которой сокращаются все половые органы, включая матку. Оргазм может спровоцировать менструацию, которая и без того вот-вот должна была начаться.

- Далее следует теория гормонов. Когда мы занимаемся сексом, наш организм выделяет окситоцин, который часто называют гормоном счастья. Он выполняет важную функцию в организме, в том числе запускает процесс родовой деятельности у женщин. Окситоцин вызывает схватки, так что тут дело очень серьезное. Если одного оргазма недостаточно, то окситоцин может спровоцировать сокращение матки и, следовательно, кровотечение.

- Третье возможное объяснение заключается в том, что менструальная кровь может скопиться во влагалище, и затем она вытекает, когда при половом акте «шлюзы» открываются. Как вы, возможно, помните, во влагалище много складок, в них-то и скапливается кровь. К тому же влагалище вовсе не открытая труба, из которой все свободно вытекает, – его передняя и задняя стенки прижаты друг к другу.

Есть еще один интересный миф, циркулирующий с начала 1970-х годов. Кое-кто утверждает, что у женщин, долго проживающих вместе под одной крышей, менструация синхронизируется. Якобы наши тела обладают телепатическими способностями, из-за чего у нас одновременно возникают тяга к шоколаду и перепады настроения. Психолог из Гарварда пришел к такому заключению, изучив менструальные циклы американских студенток, проживавших в одном общежитии. Приверженцы теории эволюции заразились этой идеей и пришли к выводу, что для женщин разумно иметь менструацию (и овуляцию) в одно время, чтобы мужчины не подвергались соблазну прыгать от одной партнерши к другой, а вместо этого заводили посто-

⁶ Сплэттер – разновидность фильмов ужасов, где акцент делается на предельно натуралистичной демонстрации крови, внутренностей и показе графического насилия.

янные отношения с одной женщиной. Около 80 % женщин верят в этот миф. Однако современные исследования показывают, что нас обманули.

Исследования, проведенные среди лесбийских пар, китайских сокурсниц и женщин из Западной Африки, которые проживают вместе в специально отведенных помещениях, не подтвердили существование синхронизации месячных. Если и может показаться, что у двух женщин менструация наступает одновременно, это скорее связано с продолжительностью их циклов.



Если у вас с подругой менструация начинается одновременно, это, вероятно, всего лишь случайность, а не показатель особой связи между вами.

Никаких следов на диване! О прокладках, тампонах и менструальной чаше

Менструальное кровотечение не должно ограничивать нашу активность. Сегодня для жительниц развитых стран проблема заключается скорее не в нем самом, а в сопутствующих недомоганиях. И за это следует поблагодарить доступность всевозможных гигиенических товаров.

Самые распространенные гигиенические товары предназначены для одноразового использования. Это тампоны и прокладки. В последние годы набирает популярность менструальная чаша. Причин для этого много, в том числе удобство, стремление сэкономить, забота об окружающей среде. Что выберете вы – ваше, и только ваше, решение. Все зависит от предпочтений и от ситуации.

Женщины использовали разные виды прокладок с тех самых пор, как человечество появилось на этом свете.



Очень раннее (и забавное) упоминание прокладки приводится в рассказе о первой знаменитой женщине-математике. Гречанке Гипатии (IV–V век н. э.) ужасно надоел поклонник, и она бросила в него окровавленную тряпочку. Возымело ли это успех, истории не известно.

Современные **прокладки** крепятся к нижнему белью с помощью самоклеящейся нижней части и абсорбируют менструальную кровь. Они выпускаются разных размеров – от малюсеньких, предназначенных для трусиков-стрингов, до больших и мягких ночных прокладок. Преимущество прокладок по сравнению с тампонами состоит в том, что отсутствует риск размножения бактерий во влагалище. Поэтому при высоком риске инфекций, то есть в ситуациях, когда бактериям легче попасть в матку, поскольку она открыта, например, сразу после установки спирали, после аборта или родов, рекомендуется пользоваться прокладками.

Тампон – маленький предмет в форме патрона, который изготавливается из абсорбирующего материала и который мы помещаем во влагалище во время менструации. Он обеспечивает нам дополнительное удобство, ведь заниматься физкультурой, а особенно плавать с тампоном гораздо проще. Несмотря на то что название этого средства гигиены происходит от французского слова «tampion», что означает «пробка», тампоны не запирают кровь во влагалище, а впитывают ее. Тампоны нельзя назвать новым изобретением. Так, уже в Древнем Египте женщины при менструации вводили во влагалище тампоны из мягкого папируса.

Сегодня существуют тампоны разных размеров, с аппликатором и без него. Вы можете выбрать размер в зависимости от количества выделений.

Важно

Не нужно использовать тампоны большего размера, чем необходимо, чтобы менять их реже. Тампоны надо менять часто, обычно советуют делать это раз в 3–8 часов. Чтобы избежать роста бактерий, перед сменой тампонов руки нужно хорошенько вымыть.

Каждая из нас слышала немало «страшилок» про тампоны. Например, вставить два тампона за раз – это уже классика, равно как и «потерять» тампон во влагалище. «Спасите, – думают многие, – тампон исчез внутри меня!» Но то, что тампон может проскользнуть в живот, – такой же миф, как и то, что контактные линзы могут попасть в мозг через глаза, если вы будете неосторожны. Как вы теперь знаете, влагалище – практически закрытая труба: канал, ведущий через шейку матки в саму матку, настолько узкий, что тампон, даже самый маленький, ни за что не протиснется сквозь него. Шейка матки – это не какой-то там открытый шлюз. Однако, ко всеобщему удивлению, разные мелочи вполне способны затеряться во влагалище. Именно поэтому у тампона есть веревочка, чтобы вы легко могли его вытащить.

Если вы подозреваете, что тампон исчез во влагалище, попытайтесь его выдавить. Присядьте и напрягитесь, как при испражнении. Воспользуйтесь помощью пальцев. Влагалище не длиннее 7 см, так что вы, скорее всего, сможете достать тампон сами. Если же не удалось, то лучше обратиться к врачу, и как можно быстрее. Все, что попадает во влагалище, должно быть из него удалено. И если вы думаете, что вы первая женщина, обратившаяся к врачу с такой проблемой, то вам не стоит переживать.

Менструальная чаша – гигиеническое средство, которое, в отличие от прокладок и тампонов, не впитывает кровь, а собирает ее. Это мягкая силиконовая чашечка, которая складывается и вводится во влагалище. Внутри она расправляется и располагается открытой стороной в направлении шейки матки, и таким образом в ней собирается кровь. Края чаши упираются в стенки влагалища, и она удерживается на месте.

Важно

Поскольку менструальная чаша не является одноразовым продуктом, особенно важно соблюдать гигиену при ее использовании. Ее надо опустошать, споласкивать и мыть специальным мягким мылом как минимум каждые 12 часов. Между менструациями ее рекомендуется кипятить, чтобы избежать роста бактерий.

Преимущество менструальной чаши по сравнению с тампонами заключается в том, что ее можно использовать больше часов подряд. В то же время с ней прекрасно можно заниматься спортом и даже плавать, ведь она находится внутри влагалища. Можно использовать ту же чашу на протяжении многих лет – вплоть до десяти, что делает ее экономичной и экологичной альтернативой другим одноразовым гигиеническим средствам. Менструальная чаша заменит тысячи тампонов и прокладок, которые были бы выброшены в мусор.

Вас наверняка предостерегали против использования тампонов. В каждой их пачке лежит маленькая брошюра, которая предупреждает о страшном синдроме токсического шока (СТШ), который в народе называют болезнью тампонов. Действительно ли можно заболеть из-за их использования?

Синдром токсического шока – форма бактериальной инфекции, которая поражает весь организм. Использование тампонов может спровоцировать токсический шок, так как теплый, наполненный кровью тампон, находящийся во влагалище, является прекрасным «домом» для бактерий. Если вы не соблюдали как следует гигиену при введении тампона и оставили его во влагалище надолго, у вас могут возникнуть серьезные проблемы. Именно поэтому не следует оставлять его внутри более чем на восемь часов. Чтобы размножиться и проникнуть в тело, бактериям нужно время, и, забыв, что тампон находится во влагалище, вы даете инфекции шанс на развитие. *При правильном соблюдении инструкций тампоны безопасны.*

Если у вас начнется СТШ, вы сразу поймете, что что-то не так. Обычные симптомы – высокая температура, сыпь, боль в горле, рвота, понос и очень плохое общее самочувствие. В принципе, всегда следует внимательно относиться к сильным и неожиданным симптомам.

Важно

Если вы считаете, что у вас СТШ, немедленно обратитесь к врачу: инфекция развивается стремительно. В худшем случае она может представлять угрозу для жизни.

Однако то, что СТШ может возникнуть из-за использования тампонов, не означает, что использование тампонов представляет опасность. СТШ – очень серьезное, но крайне редкое заболевание. К тому же процент заболеваемости резко упал после того, как сильно впитывающие тампоны убрали с рынка. На сегодняшний день только около половины случаев СТШ связаны с менструацией. Он может также развиваться вследствие инфекции в ране или после хирургического вмешательства. Другими словами, существует шанс заполучить СТШ, даже если не пользуешься тампонами. Мужчины тоже могут им заболеть. Поэтому, наверное, «болезнь тампонов» не совсем верное название.

Что касается СТШ и менструальной чаши, то нам известно немного, поскольку исследований проводилось недостаточно. Менструальная чаша – относительно новый продукт. На данный момент известен только один случай (во всем мире!), когда СТШ развился из-за использования менструальной чаши. Но пока никто не знает, какое из средств безопаснее в данном отношении – тампоны или менструальная чаша. Так или иначе, самое лучшее – придерживаться тщательной гигиены!

ПМС – спасайся, кто может

«У тебя что, месячные?» – вопросы вроде этого мы слышим сплошь и рядом. Ведь куда проще навесить на женщину ярлык от природы некомпетентного, истеричного, придирчивого создания, чем воспринять ее всерьез. Эта сексистская «менструальная тактика» не только унижительна, но еще и ошибочна с физиологической точки зрения. Подобные ошибки следует исправлять на благо всего общества. Если уж кто-то и собрался высказывать унижительные комментарии, то пусть, по крайней мере, делает это правильно. Как вы, наверное, заметили по собственному опыту, эмоциональная нестабильность не наблюдается непосредственно в дни менструации. Проблемы с душевным состоянием возникают до того, как начинается кровотечение. Да, сейчас речь пойдет о всем нам известном предменструальном синдроме.

Предменструальный синдром, или ПМС, возможно, неприятная штука, но с ним вполне можно жить. И несмотря на то, что он создает некоторые проблемы, ПМС не является достаточным основанием для того, чтобы пренебрежительно отмахиваться от женщин. Мы не станем придирчивыми, некомпетентными или истеричными только из-за того, что у нас есть менструальный цикл. Можно быть неприятным и несерьезным человеком независимо от пола, но это уже совсем другая история.

ПМС – общее понятие, объединяющее всевозможные жалобы, которые возникают за несколько дней до менструации. Это могут быть практически любые физические недомогания и психологические проявления, например, боли, раздражительность, депрессивные мысли, вздутие живота, перепады настроения, плаксивость, тревожность, прыщи... В действительности, список очень длинный. Могут обостриться хронические заболевания, такие как мигрень, эпилепсия или астма. Недомогания наступают в период между овуляцией и менструацией, называемый лютеиновой фазой. Когда менструация наконец-то начинается, становится легче и все симптомы исчезают в течение первых дней.

Ни один из современных методов исследования не может быть использован для постановки диагноза ПМС. Например, при гинекологическом осмотре врач не сможет установить, есть ли у вас ПМС или нет. Женщинам приходится полагаться исключительно на собственные ощущения. Однако наличия незначительных недомоганий перед менструацией недостаточно для того, чтобы говорить о конкретном диагнозе. В общем-то, все женщины периодически жалуются на те или иные симптомы в дни перед менструацией, но вполне вероятно, что это не признак заболевания, а нормальная особенность женского организма. У 80–95 % женщин перед месячными развивается легкое недомогание, похожее на ПМС.

Чтобы можно было говорить именно о **диагнозе ПМС** (то есть о болезни), симптомы должны быть достаточно выраженными – настолько серьезными, чтобы мешать повседневной жизни на физическом или психологическом уровне. Естественно, здесь все очень индивидуально: люди по-разному переносят одни и те же симптомы. В целом при ПМС жалобы незначительные, но где-то нужно провести черту.

Если женщина совершенно лишается сил из-за плохого самочувствия, такого однозначно быть не должно. Кроме того, выраженные симптомы должны возникать перед каждой менструацией. Наконец, недомогание должно начаться и закончиться в типичное для ПМС время (начаться в лютеиновой фазе и закончиться с приходом менструации). Таким образом, около 20–30 % всех женщин испытывают недомогания, которые можно квалифицировать как ПМС легкой или средней степени.

Если у женщины наблюдаются тяжелые, порой невыносимые недомогания, ставится другой диагноз, хотя симптомы те же, что и при ПМС. Это **предменструальное дисфорическое расстройство (ПМДР)**. Оно затрагивает от 3 до 8 % всех женщин.

Кроме того, существует так называемая **предменструальная депрессия**. У некоторых женщин перед каждым месячными возникают признаки серьезной депрессии, например мысли о самоубийстве, что может быть опасно.

Между тремя упомянутыми диагнозами есть нечто общее.

Несмотря на то что менструации идут от полового созревания до менопаузы, ПМС обычно не длится все это время. Первые симптомы, как правило, появляются в районе 20 лет. То есть у большинства девушек менструации поначалу не сопровождаются недомоганиями – признаки ПМС возникают постепенно. Также довольно распространена ситуация, когда недомогание усиливается с возрастом. Многие решают обратиться к врачу только к 30 или 40 годам.

Неизвестно, что вызывает ПМС. Различные теории указывают как на повышенную чувствительность к изменениям гормонального фона, так и на неврологические или даже культурные причины. Все женщины переживают гормональные изменения на протяжении цикла, но почему кто-то страдает ПМС или ПМДР, тогда как другие не испытывают недомоганий, мы не знаем. Возможно, со временем причину удастся найти.

Обычно с ПМС можно прекрасно жить, а для тех, у кого недомогания серьезные, существуют альтернативы.

Важно

Большинство из нас не нуждается в медикаментозном лечении при ПМС. Основная помощь заключается в том, чтобы не преувеличивать легкие недомогания, вызванные, скорее всего, естественными гормональными изменениями в организме. Как мы уже говорили, у подавляющего большинства женщин недомогания незначительны.

При сильных недомоганиях лечение направлено на устранение конкретных симптомов, которые могут существенно отличаться. Если вы страдаете от депрессии или страхов, вам предложат другую терапию, нежели при болях. Кому-то могут назначить антидепрессанты, а кому-то – болеутоляющее. Некоторым помогает прием гормональных контрацептивов с эстрогенами, благодаря чему удастся «перескочить» через менструацию.

Но давайте вернемся к тем, кто бросается сексистскими высказываниями в сторону женщин. Так вот, это неправда, что женщины, страдающие ПМС, перед месячными теряют здравомыслие и способность реагировать рационально. Но если кто-то предпочитает быть абсолютным невежей и использовать против женщины фазы ее менструального цикла, то спрашивать надо не «У тебя что, месячные, что ли?», а «У тебя скоро месячные, что ли?» Это звучит не так хорошо, но физиологию знать важно, особенно если собираешься кого-то оскорблять.

Бесконечный круговорот: гормоны и менструальный цикл

Каждый месяц все женщины детородного возраста проходят через внутренний цикл, управляемый гормонами. Мы говорим о менструальном цикле. Большинство женщин знает о нем не так уж и много: в какой-то момент яйцеклетка созревает, и если заняться сексом вовремя (или не вовремя), то можно забеременеть, а менструация означает, что беременность не наступила.

Да и надо ли знать больше? Многие студенты медицинского факультета захлопывают книгу, дойдя до главы, где описывается менструальный цикл. Так зачем же вам об этом читать? Ну, во-первых, вам это пригодится, во-вторых, это очень интересно, и в-третьих, мы обещаем, что изложим материал более доступным языком, чем в учебниках.

К нам в блог постоянно приходят вопросы: как действует гормональное предохранение? что такое окно фертильности и когда оно наступает? что управляет менструацией? что стоит за различными женскими заболеваниями? Если бы все знали чуть больше о том, как вещества, называемые гормонами, управляют организмом в течение менструального цикла, было бы проще понять, с чем женщины сталкиваются каждый день.

Гормоны – вещества, управляющие шлюпкой

Главу о внутренних половых органах мы закончили описанием яичников и упомянули женские половые гормоны, которые в них синтезируются: эстрогены и прогестерон. Сейчас самое время углубиться в эту тему.

В последнее время **эстрогены** незаслуженно заработали плохую репутацию. Все, о чем мы слышим в связи с ними, – это повышенный риск образования тромбов в сосудах, перепады настроения, риск рака груди и прочие страшилки. Но на самом деле это замечательные гормоны. Они отвечают за все то, что традиционно ассоциируется с женственностью. Грудь, попа, бедра – за всем этим стоят эстрогены. Они заботятся, чтобы стенки влагалища были влажными и плотными и таким образом секс приносил удовольствие, а матка могла выносить ребенка. Они также препятствуют росту бороды и появлению прыщей. Транссексуалы применяют эстрогены, чтобы изменить распределение жировой прослойки на теле с мужского типа на женский. Долой пивной живот – даешь грудь и бедра! Трудно поверить, что на такое способны всего три гормона.

Если вы владеете английским языком, то сможете догадаться, за что отвечает **прогестерон**. «Про» переводится как «за», «gestation» – как «беременность». В период, когда матка готовится принять оплодотворенную яйцеклетку (что происходит каждый месяц), организму требуется прогестерон в большом количестве. Он предотвращает сокращение матки, которое может привести к отторжению яйцеклетки. К тому же он подготавливает слизистую оболочку матки для приема яйцеклетки: эндометрий насыщается кровью, а его железы интенсивно производят тягучую слизь, с тем чтобы затем обеспечить эмбрион питанием.

За менструальный цикл отвечают еще два гормона. Они образуются в гипофизе – округлой, похожей на горошину железе, которая расположена в мозгу. Это фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) и лютеинизирующий гормон (ЛГ).

Фолликулостимулирующий гормон отвечает за созревание яйцеклеток, которые до поры до времени хранятся в фолликулах – крохотных зернышках, расположенных в яичниках. Отсюда и название гормона. **Лютеинизирующий гормон** больше всего известен своей способностью вызывать овуляцию. Заметим, что мужской мозг тоже производит эти гормоны, но в кои-то веки их называли в соответствии с функциями, которые они выполняют в женском теле. В медицинской практике это редкость.

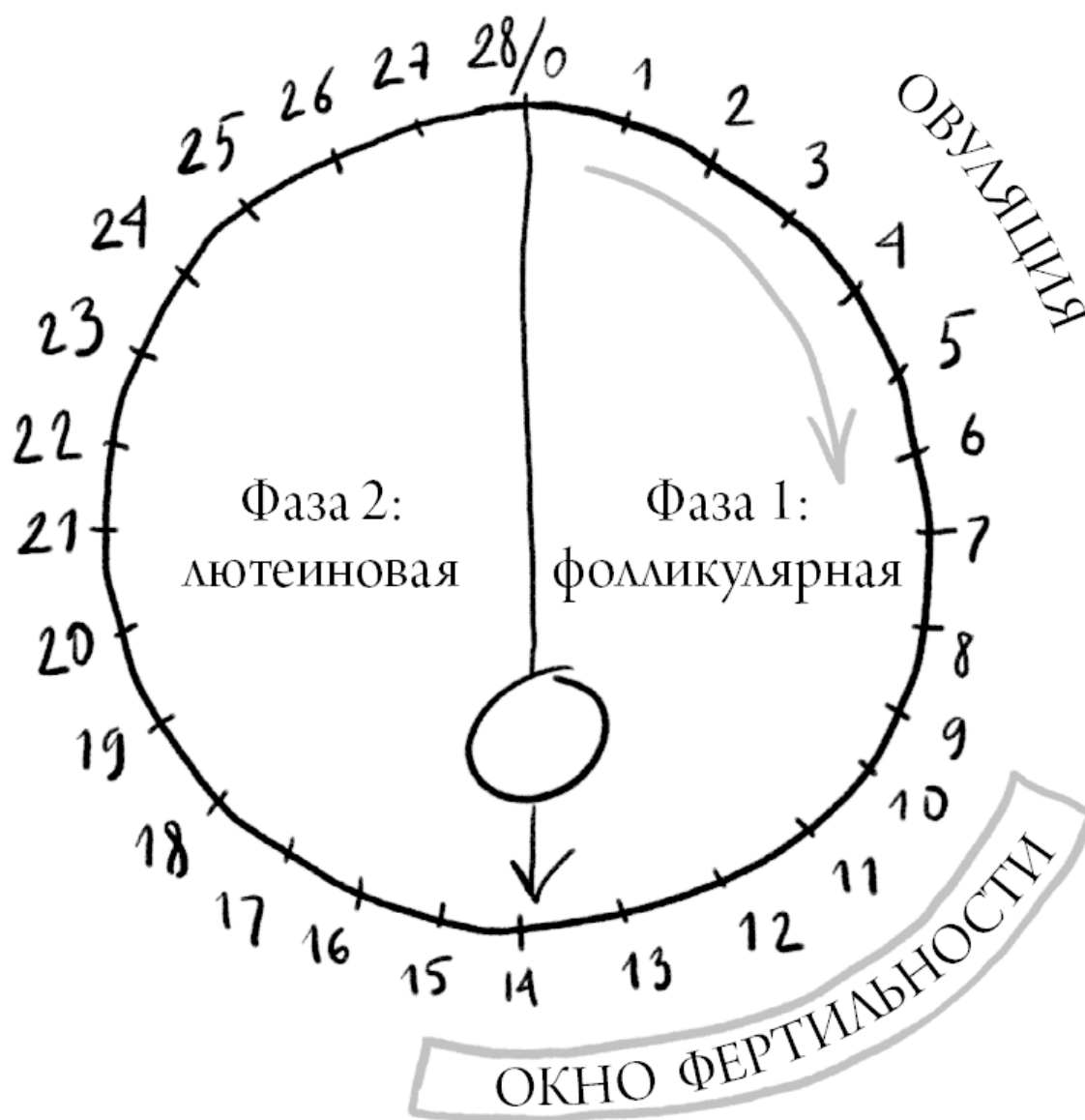
Вот такие дела. Вы познакомились с половыми гормонами (которые, между прочим, являются звездами в этом шоу), и теперь пора начать рассказ о самом цикле.

Менструальный цикл: 28 дней снова и снова!

Чтобы разобраться в менструальном цикле, полезно нарисовать временную линию в форме круга. Несмотря на то что продолжительность цикла у женщин варьируется, мы для простоты воспользуемся 28-дневным циклом, так как 28 прекрасно делится на четыре недели.

Важно

Продолжительность нормального менструального цикла может быть от 23 до 35 дней.



Кровотечения

Вверху отметим начало нового цикла и одновременно окончание предыдущего, для чего обозначим этот пункт цифрами 0 и 28. Да, начало каждого менструального цикла является концом предыдущего. Таким образом, менструация представляет собой постоянный круговорот!

Многим поначалу тяжело понять, как начало и конец могут наступать одновременно. Не лучше ли сравнить менструальный цикл с чем-нибудь привычным? Но ведь с часами мы наблюдаем точно такую же закономерность, когда переходим из одних суток в другие.

Когда механические часы в полночь бьют двенадцать, на электронных часах появляются цифры 24:00, обозначающие последнее мгновение уходящего дня, но одновременно это и 00:00 – начинают отсчитываться секунды нового дня.

Часы идут изо дня в день, и в полночь мы на краткий миг оказываемся одновременно в двух днях. Не существует промежутка между сутками, и такая же ситуация с менструальным циклом.

Начало нового цикла легко заметить: это день, когда начинается кровотечение. Месячные могут длиться неделю, то есть первые семь дней цикла.

Менструальный цикл делится на две фазы. Начинается он с **фолликулярной фазы**. В этот период фолликул, содержащий яйцеклетку, созревает и готовится к овуляции. Примерно на 14-й день (на рисунке он отмечен в самом низу круга) происходит овуляция, и это означает переход во вторую фазу – **лютеиновую**. Половина цикла позади. Следующие две недели, до 28-го дня, протекают без заметных изменений. А через 28 дней все начинается сначала. Начинается новый цикл.

Теперь давайте немного усложним задачу и представим себе 30-дневный цикл. Тогда овуляция случится около 16-го дня. «Что? Почему не на 15-й день?» – спросите вы. Ведь если 30 разделить на два, то выйдет все-таки 15. Дело в том, что с момента овуляции и до начала следующего менструального цикла почти всегда проходит 14 дней. Это время необходимо организму, чтобы понять, наступила ли беременность. Если цикл длиннее или короче 28 дней, это в основном влияет на продолжительность фолликулярной фазы. Если у вас очень короткий цикл, то овуляция может даже совпасть с менструацией, хотя и никогда не наступит в первый ее день. А если у вас нерегулярный цикл, то первый день менструации – это единственный день, когда вы можете быть уверены, что овуляции у вас нет.

Итак, мы разобрались в азах, и можно перейти к более интересным вопросам, таким как танец гормонов в течение цикла. Начнем с верхней его точки.

Пришла менструация, и наступил первый день фолликулярной фазы. Действие развивается не только в матке, но и в яичниках, а также в гипофизе. Пока матка и ее внутренний слой ждут оплодотворенную яйцеклетку, гипофиз производит фолликулостимулирующий гормон (ФСГ). Мозг никогда не сдаётся и уже во время менструации готовит новую яйцеклетку, чтобы обеспечить вам возможность забеременеть. Как вы помните, все яйцеклетки находятся в яичниках, а точнее, в фолликулах, которые начинают расти, когда на них воздействует ФСГ. Из-за созревания фолликулов первая фаза менструального цикла и называется фолликулярной.

Подвергаясь воздействию ФСГ, фолликулы растут и, в свою очередь, начинают вырабатывать эстрогены. По мере созревания фолликулов уровень эстрогенов в крови значительно повышается. Чем больше фолликул, тем больше эстрогенов, которые воздействуют на эндометрий и способствуют его росту. Сразу после окончания кровотечения эндометрий начинает обновляться. Переживать некогда. Матка – стойкий товарищ, она не перестает надеяться на то, что в нее попадет оплодотворенная яйцеклетка, хотя ее и разочаровывают месяц за месяцем.

Итак, пока фолликулы и эндометрий растут, мы приближаемся к 14-му дню – дню овуляции. Фолликулы меняют форму и превращаются в округлые, наполненные жидкостью шары, готовые лопнуть. Уровень эстрогенов в организме достигает предельного показателя, и именно этого сигнала ждал гипофиз.

В ответ на высокое содержание эстрогенов гипофиз принимается вырабатывать лютеинизирующий гормон (ЛГ) – гормон овуляции. Причем в большом количестве. Если вы пытались забеременеть, то знаете, что тесты на овуляцию регистрируют увеличение количества ЛГ

в моче. Если результат теста положительный, значит, уровень этого гормона резко повысился и овуляция вот-вот наступит.

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.