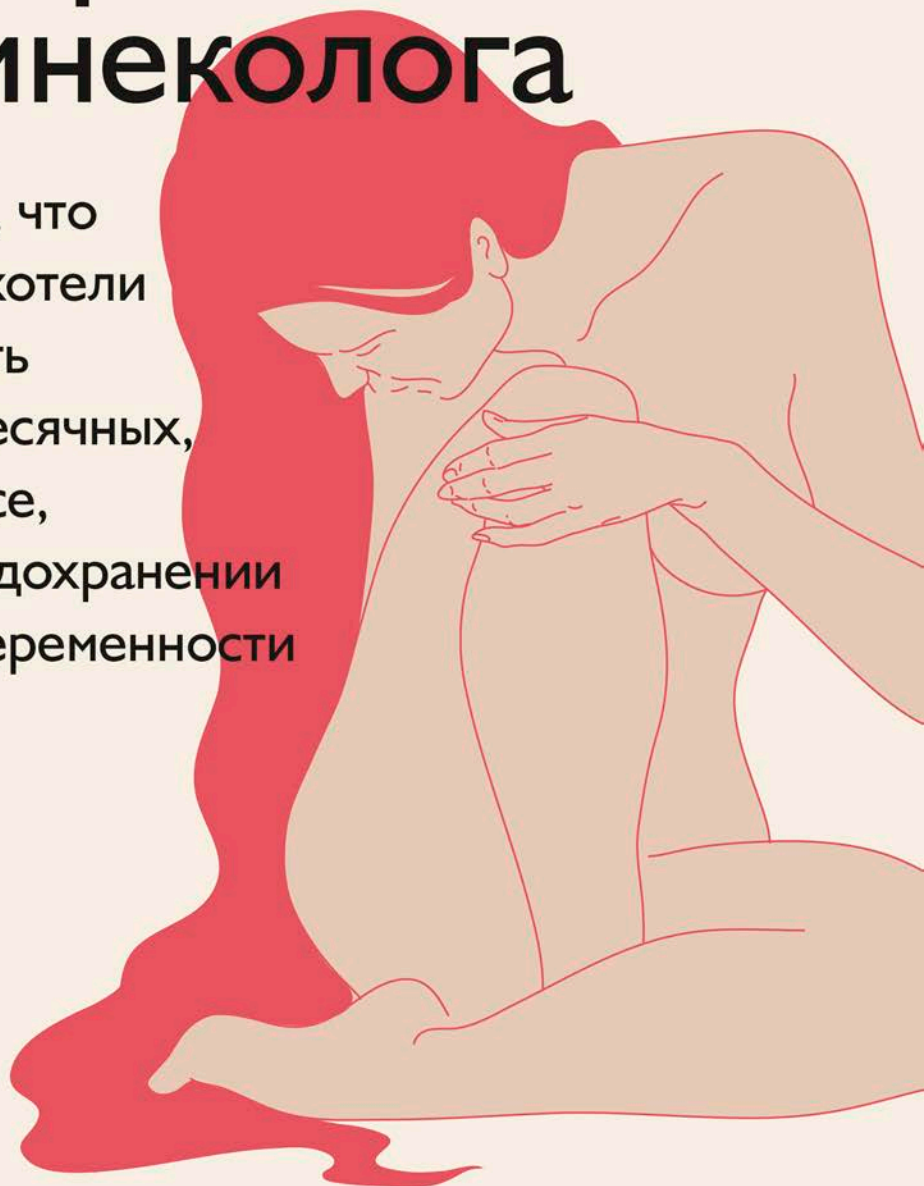


Спросим гинеколога

Дженнифер
Линкольн
акушер-гинеколог

Все, что
вы хотели
знать
о месячных,
сексе,
предохранении
и беременности



18+

Научный редактор Екатерина Антонова,
акушер-гинеколог

МИО

Моим сыновьям, которые вырастут, зная,
что женщинам все по плечу.

Моему мужу, который тоже это знает.

Моим родителям, которые говорили мне об этом,
и я поверила

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	13
----------------	----

ГЛАВА 1

Загадки месячных ... 15

Важно ли, какого цвета у меня месячные?	16
Почему у меня месячные такие обильные и мне так плохо?	18
Что, если у меня течет кровь между месячными?	20
У меня бывают месячные всего несколько раз в год. Это нормально?	22
Правда ли, что, если пить много воды, месячные будут короче?	24
Что делать, если во время месячных из влагалища пахнет?	25
Можно ли забеременеть во время месячных?	26
Можно ли заниматься сексом во время месячных?	28
Говорят, месячные должны причинять боль. Это правда?	29
Нужны ли мне именно органические тампоны?	31
У меня начались месячные, а родители не разрешают мне предохраняться. Как быть?	33
Менструальная чаша — это хорошо?	34
Тканевые прокладки — хороший вариант?	35
Белье для месячных — это полная ерунда?	37
Почему у меня задерживаются месячные?	39
ПМДР — это что-то реальное?	40
Как отслеживать свой цикл?	42

ГЛАВА 2

Внимание и интерес к тому, что внизу ... 43

Почему у меня там все время влажно?	44
Как выглядят нормальные влагалищные выделения?	46
Как мне понять, что с моими выделениями не все в порядке?	48
У меня слишком много выделений. Как сделать, чтобы их было меньше?	50
Как мне стать... гм... лучше на вкус?	52
Каким мылом лучше всего очищать влагалище?	54
Можно ли спринцеваться?	56
Как мне привести pH влагалища в норму?	58
Полезны ли влагалищу паровые ванны?	59
Яйца йони и жемчуг йони: да или нет?	61
Как лучше удалять волосы на лобке?	63
Мой партнер говорит, что у меня из влагалища странно пахнет. Что это может быть?	67
Нужно ли принимать пробиотики, чтобы поддерживать здоровье влагалища?	68
Можно ли выдавливать бугорки там, внизу?	71
Как мне узнать, нормальные ли у меня половые губы?	73
Можно ли осветлить половые губы?	76
Можно ли попросить врача укоротить половые губы?	77
Как мне сузить влагалище?	79
Нормально ли, если у меня иногда подтекает моча?	81

ГЛАВА 3

Здоровая половая жизнь ... 83

Если я слишком много мастурбирую, это плохо?	84
--	----

Что делать, если при сексе и введении тампона я испытываю боль?	86
Как мыть фаллоимитатор?	88
Какими лубрикантами можно пользоваться?	90
Где у меня точка G?	92
Будет ли у меня идти кровь после первого полового акта?	94
Мой партнер говорит, что не будет заниматься со мной оральным сексом, пока я не удалю воском все волосы. Нужно ли это сделать?	96
Эффективны ли безрецептурные БАДы для усиления полового влечения?	98
Вреден ли мне анальный секс?	100
Что считается потерей девственности?	102

ГЛАВА 4

Зуд и жжение ... 103

Можно ли, если у меня молочница, просто купить в аптеке лекарство и вылечиться?	104
Нужно ли мне отказаться от сахара, если у меня часто бывает молочница?	105
Почему молочница возвращается снова и снова?	107
Свечи с борной кислотой: помогают ли они?	109
Справится ли чеснок с молочницей?	111
Бактериальный вагиноз — это ИППП?	112
У меня БВ, и он никак не проходит. Что мне делать?	114
Как мне узнать, есть ли у меня ИППП?	116
Что назначит врач, когда я попрошу проверить меня на ИППП?	118
У меня хламидии, но я не хочу говорить об этом своему партнеру... Должна ли я?	120

Лесбиянки тоже могут подхватить ИППП?	122
Если у меня бывает простуда на губах, нужно ли сказать об этом партнеру?	124
Можно ли заразиться инфекцией, занимаясь только оральным сексом?	126
Какие ИППП излечимы, а какие — нет?	128
Когда хламидиоз перерастает в ВТО и приводит к бесплодию?	130

ГЛАВА 5

Азы предохранения от беременности ... 133

Как мне начать предохраняться, чтобы не узнали родители?	134
Больно ли, когда устанавливают ВМС?	135
Можно ли мне установить спираль, если я не рожала?	137
Снижают ли антибиотики эффективность противозачаточных средств?	138
Правда ли, что мелатонин нейтрализует действие противозачаточных средств?	140
Нужно ли принимать таблетки в одно и то же время каждый день?	142
Можно ли просто пользоваться презервативами?	143
Как понять, годится ли презерватив для применения?	145
Труднее ли мне будет забеременеть потом, если я сейчас предохраняюсь от беременности?	146
От какого противозачаточного средства толстеют?	148
Ослабляют ли контрацептивы половое влечение?	150
Помогают ли противозачаточные средства избавиться от угрей?	151
Будет ли у меня депрессия от приема контрацептивов?	152

Какие способы предохранения не связаны с гормонами? ..154	
Нужно ли иногда давать телу отдых от противозачаточных средств?	158
Надо ли «чистить» организм после отказа от противозачаточных?	159
Нормально ли, что во время приема противозачаточных таблеток у меня нет месячных?	161
Влияет ли алкоголь на эффективность контрацептивов?	162
Почему нет противозачаточных таблеток для мужчин?!	163

ГЛАВА 6

У врача ... 165

Будет ли врач в первый же раз осматривать меня на кресле?	166
Осмотр на кресле — это больно?	167
Могу ли я сходить к акушеру-гинекологу, не сообщая об этом родителям?	169
Может ли врач рассказать родителям, о чем мы с ним говорили?	170
Сможет ли врач определить, занималась ли я сексом?	171
Должна ли я делать ПАП-тест?	172
Насколько большими могут быть интервалы между ПАП-тестами?	174
Нужно ли лесбиянкам делать ПАП-тесты?	175
Что мне делать, если врач меня не слышит?	176
Что, если меня пугает одна мысль о посещении гинеколога?	177
Могу ли я попросить врача проверить, не нарушен ли у меня гормональный баланс?	179

Может ли врач проверить меня на эндометриоз?.....	181
Я трансгендерный/небинарный/гендерно неконформный человек. Мне все равно нужно ходить к гинекологу?	183
Звонить ли мне врачу, если у меня во влагалище затерялся тампон/презерватив?.....	185

ГЛАВА 7

Возможно, беременна ... 187

Если мой партнер прервал половой акт, могу ли я все равно забеременеть?.....	188
Могу ли я забеременеть при ласках пальцами, если у моего партнера на руках осталась сперма?	189
Мне кажется, я беременна. Что мне делать?	190
Ой! Я занималась сексом без предохранения. Что теперь делать?.....	192
Как мне раздобыть таблетку или другое средство экстренной контрацепции?.....	194
Правда ли, что в организме все нарушится, если принять средство экстренной контрацепции больше одного раза?.....	195
Нужно ли делать тест на беременность у врача?	196
Я беременна... и не знаю, кто отец ребенка. Когда я смогу это выяснить?	197
Как узнать, фертильна я или нет?.....	199
В заключение	201
Благодарности	203
Примечания	205
Об авторе	232
Об иллюстраторе	232