

УДК 618
ББК 57.1
Л55

*Все права защищены.
Любое использование материалов данной книги, полностью или частично,
без разрешения правообладателя запрещается*

Печатается с разрешения издательства
Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg

Перевод с немецкого *Ксении Чесноковой*

Иллюстрации *Луизы Штемер*

Лиз, Шейла, де.

Л55 Без стеснения. Все о чудесном женском теле / Шейла де Лиз. — Москва : Издательство АСТ: ОГИЗ, 2022. — 304 с. — *(Личный доктор).*

ISBN 978-5-17-134749-9 (рус.)

ISBN 978-3-499-60668-7 (нем.)

«Понимание снимает налет загадочности и прогоняет страх, ведь больше всего мы боимся именно тех вещей, которые не понимаем. Лишь повысив уровень информированности о своем теле, мы сможем унять беспокойство и начать тратить силы на более интересные вещи. Так что женская анатомия ни в коем случае не должна оставаться лишь знанием для посвященных, доступным одним гинекологам», — обращается к своим читательницам Шейла де Лиз.

Действительно, многие из нас почти ничего не знают о своем теле. И автор делится с нами знаниями в непринужденной манере, на понятном и доступном всем языке. Эта книга устроена таким образом, что ее можно читать как подряд, так и выбирая отдельные интересующие вас разделы.

«Я собираюсь положить начало этому процессу и провожу вас в чудесный мир женской биологии. Девочкам и женщинам пора не только понять свое тело, но и научиться получать от него удовольствие. Наш организм очень умен, зачастую он подает своей хозяйке сигналы, подсказывая, чего ему не хватает. И именно у нас, женщин, есть все необходимые инструменты не только для размножения, но и для того, чтобы получать удовольствие от этого процесса».

Шейла де Лиз

УДК 618
ББК 57.1

ISBN 978-5-17-134749-9 (рус.)
ISBN 978-3-499-60668-7 (нем.)

© Rowohlt Verlag GmbH, Hamburg, 2018
© Оформление. ООО «Издательство АСТ», 2022

Посвящается всем женщинам на свете

Содержание

Обращаюсь к тебе, моя дорогая читательница!	9
Введение	11
1. Чудесная обительница твоих трусиков	15
Анатомия вульвы, или #этонормально.	15
В поисках клитора. История скрытной героини	19
Половые губы: от Барби до женщины-летучей мыши	25
День открытых дверей: все о входе внутрь.	32
Волосы, стрижки и укладки: Нью-Йорк, Рио, Токио.	39
2. Секс и большое «О».	48
Что происходит с нашим телом во время секса?	48
Вагинальный или клиторальный? Или это одно и то же?	57
Сделай сам	61
Любовь ранит: когда секс причиняет боль.	65
Когда Netflix приятнее, чем секс: куда уходит желание.	74
Что делать, когда не можешь достичь пика, и как снова вернуться в строй.	81
3. Менструация: красные дни календаря и таящиеся за ними неожиданности	87
Обычные месячные	87
Когда менструация слишком сильная	91
Что, опять? Когда менструации приходят слишком часто.	95
Боли во время менструации: застрелите меня, пожалуйста	101
Когда менструация берет выходной: причины отсутствия без уважительных причин.	104
Аксессуары: гаджеты для применения во время красных дней календаря.	108

Если хочется секса во время менструации: лучше перенести выступление?	117
4. Здоровая вагина радуется! А если нет...	120
Нормальные выделения	120
Зуд в промежности	125
Северное море рядом: неприятные запахи	131
Цветок пустыни: когда вагина слишком сухая	134
Урожай собран: после рождения ребенка многое меняется	137
5. Сюрпризы от твоего бывшего: все о заболеваниях, передаваемых половым путем	142
Вирус папилломы человека: земля, ветер и бородавки	143
Герпес: подписка без возможности отмены	148
Хламидии: гости, крадущиеся на цыпочках	150
Гонорея: мы с Тamarой ходим парой!	153
Любители пожить за чужой счет: трихомонады и микоплазма	155
Самые опасные враги: Десептикон, Чужой и Терминатор	156
6. Страна чудес внутри тебя: отправляемся в путешествие	161
Влагалище	162
Шейка матки и мазок на онкоцитологию	163
Матка	167
Маточные трубы	169
Яичники	170
В матке, на матке и вокруг: новообразования в животе	173
Будь со мной, детка: беременность на ранних сроках	183
Лучший мой подарочек — это ты: если не удастся забеременеть	190
7. Хоровод женских гормонов	192
Нормальный цикл: с Камерон, Дрю и Луси Лью	192
Отсутствие менструации из-за стресса	194
ПМС и ежемесячное восстание оборотня	203
Пременопауза и климакс: этот город в огне	205

Гормональная терапия и здоровое старение вместо старения беспомощного	214
Синтетические и биоидентичные гормоны	219
Гормональная терапия: выбор врача	226
Ингредиенты, которые помогут зажигать и после менопаузы	227
8. Предохранение: вход с детьми запрещен!	231
Гормональные противозачаточные средства: таблетки &Co.	232
Барьерные методы контрацепции: и прочая антиромантика	247
Госпожа приливов и отливов: естественное планирование беременности	252
9. Грудь: все о твоём верхнем ярусе	254
Самостоятельное обследование груди: на что ты больше похожа, на пудинг или на кашу?	256
Доброкачественные образования в груди	259
Хорошая девочка в плохой компании: враг в твоей груди	265
Все молочные железы, большие и маленькие	270
10. Другие обитатели твоего бикини: мочевой пузырь и анальное отверстие	274
Мочевой пузырь	274
Анальное отверстие	280
Простые правила анального секса	283
11. Как сделать визит к гинекологу максимально эффективным	285
Чем мы там вообще занимаемся? Профилактика	287
Время, любовь и нежность	291
Пара слов в заключение	293
Благодарность	295
Список литературы	297

Обращаюсь к тебе, моя дорогая читательница!

Эта книга устроена таким образом, что ее можно читать как подряд, так и выбирая отдельные интересующие тебя разделы. Так как в вопросах, касающихся женского тела, многое взаимосвязано и темы переплетаются, то в книге будут встречаться повторы, а также я буду регулярно ссылаться на определенные главы с базовой информацией, например, касающейся анатомии или гормональной системы.

Здесь я постаралась подробно описать привычные для нас, гинекологов, и часто встречающиеся в повседневной жизни заболевания, а также чуть более редкие случаи. Но всей информации одно небольшое издание, к сожалению, вместить не в силах. Так что некоторые забавные моменты останутся за пределами ее страниц.

Моя книга обращена ко всем женщинам без исключения, однако говоря о сексуальной сфере, я ограничилась вопросами гетеросексуальных отношений. Причина в том, что большая часть моих пациенток гетеросексуальны, и волнующие их вопросы неактуальны в лесбийских парах. Эта книга также не сможет удовлетворить любопытства трансгендерных женщин, хотя и их, как и всех вообще женщин на свете, я считаю чудесными.

Я обращаюсь к тебе на «ты», моя дорогая читательница, потому что, во-первых, будучи американкой, я предпочитаю более неформальное общение. А во-вторых, потому что многие

мои пациентки постепенно стали моими подругами. Так что в первую очередь я пишу для тебя, моя дорогая читательница, но и для всех них тоже. И раз уж мы здесь будем обсуждать достаточно личные и очень важные вещи, то я думаю, излишней чопорности в книге не место.

Кстати, мы с моими помощницами назвали нашу группу в WhatsApp «Доктор Шейла и вагинистки». Так что желаем тебе хорошенько повеселиться и узнать в этой книге все необходимое о себе.

Твои доктор Шейла и вагинистки

Введение

Представь себе, что твой гинеколог — твоя лучшая подруга, и ты можешь задать ей любой вопрос.

Не стесняйся, я уже слышала все возможные вопросы. Мне задают их при любой удобной возможности. Вот, например, прошлым летом на вечеринке в саду я взяла бутылку вина и два бокала и под села к своей подруге Сэнди. Она тоже американка, мы давно знакомы и время от времени она приходит ко мне на прием. Вскоре к нам присоединились остальные девушки, мужчины же, как им это свойственно с первобытных времен, сначала занимались мясом, а потом ушли на кухню обсуждать виски и гоночные велосипеды. Вечер был теплый, вино постепенно перетекало из бутылок в стаканы.

— Ты правда гинеколог? — спросила вдруг одна из девушек. — И как же это?..

Она не договорила, но я сразу поняла, что она имеет в виду.

— Ты имеешь в виду, целыми днями разглядывать голых женщин? Отлично! — ответила я. Когда к тебе приходят пациентки разного возраста, это бывает иногда забавно, иногда трогательно, но всегда очень по-разному.

Я рассказала, что специализируюсь на вагинальном и сексуальном здоровье и поделилась парой типичных случаев из практики. Воодушевленные моей открытостью, другие девушки тоже начали задавать вопросы, хотя сначала не решались. Что лучше для организма, кесарево сечение или естественные роды? Когда вообще женщина уже слишком стара, чтобы родить

ребенка? Правда ли так важно носить только хлопковое белье? Зачем нужно писать после секса? Они становились все смелее. Может ли гинеколог при осмотре понять, как часто у тебя бывает секс? Существует ли точка G? Что я думаю об операциях на половых губах? Многие ли женщины не бреют промежность?

У нас, женщин, очень много вопросов. Мы не всегда можем задать их своему врачу. Иногда на это просто не хватает времени, или у вас могут быть недостаточно близкие отношения, чтобы подробно обсуждать пикантные темы. Я прекрасно помню свой первый визит к гинекологу. Мне было 17 лет, я еще не очень хорошо говорила по-немецки и понятия не имела о сексуальности. Врач была очень груба, говорила мало, а на два вопроса, которые я все же осмелилась задать, ответила коротко и раздраженно. Она не спросила, был ли у меня уже секс (я была еще девственницей), не объяснила назначение прописанных таблеток (это сделала медсестра). Это были 80-е годы XX века, в то время врачи были традиционно невнимательными и неприветливыми.

Решив стать гинекологом, я отлично понимала, что буду работать совсем по-другому. С тех самых пор я считаю своей миссией передавать знания другим женщинам, и делать это понятным и доступным языком. И если юмор поможет мне избавить своих пациенток от неуверенности и неловкости в отношении проявлений их собственных тел, тем лучше. Как некогда Джейми Оливер сделал искусство приготовления пиццы доступным каждому, так и я вижу свою задачу в том, чтобы помимо работы гинеколога легко и понятно рассказывать женщинам об особенностях строения их тела. Да и кому бы еще этим и заниматься, как не гинекологу? Ведь недопонимания и неловкости в отношении телесности у каждой из нас предостаточно, и насаждаются они в нас с самого раннего возраста.

В идеале нужно было бы уже с малого возраста знакомить девочек с их телами, делая это в расслабленной и ненапряженной атмосфере. Чтобы они могли с любопытством следить за наступающими во время переходного возраста изменения-

ми и принимать их, не удивляясь тому, что наши гениталии вдруг как бы начинают жить собственной жизнью. Рассматривать вагину, как орган, в который кое-что входит, и из которого кое-что может выходить, но в целом как нечто прекрасное, ведь она приносит нам удовольствие. Чтобы мы понимали цикличность смены настроений и состояний нашего тела и были хорошо подготовлены к происходящим изменениям.

Однако намного чаще получается так, что женщины занимают отстраненную, неуверенную, неоднозначную позицию по отношению к собственному телу в целом и к гениталиям в частности. И эти ощущения зачастую бывают приправлены чувством стыда и неловкости. Женщины и девочки оказываются один на один со своими проблемами, не решаясь поделиться ими ни с подругами, ни с врачом. Половые органы остаются для них чем-то загадочным и не поддающимся пониманию. И это отношение они транслируют свои дочерям.

Постепенно причин непонимания становится все больше: ПМС, менструальные кровотечения, предохранение от нежеланной беременности, и нигде нет четких и понятных ответов на вопросы, да и откуда бы им взяться? В интернете все перемешалось, реклама призывает: читайте инструкцию, спросите у врача или провизора. Еще вчера считалось, что гормоны убивают, а сегодня их прием сулит новые возможности. Кому верить? Моя задача — навести порядок в этом вопросе, отделить факты от мнений, загрузить в сознание женщин новую программу, чтобы они усвоили важные вещи, которые самым непосредственным образом касаются их жизни. Чтобы научились понимать собственное тело. Да, сфера моей деятельности сложна и многогранна, и опыт врача не заменить ничем, но основы может уяснить каждый. Понимание снимает налет загадочности и прогоняет страх, ведь больше всего мы боимся именно тех вещей, которые не понимаем. Лишь повысив уровень информированности о своем теле, мы сможем унять беспокойство и начать тратить силы на более интересные вещи. Так что женская анатомия ни в коем случае не должна оставаться лишь знанием для посвященных, доступным одним гинекологам. Я утверждаю, что каждый, кто способен несколько

серий подряд следить за сериалами Netflix, без труда сможет усвоить основы гинекологической науки.

Я собираюсь положить начало этому процессу и провожу вас в чудесный мир женской биологии. Девочкам и женщинам пора не только понять свое тело, но и научиться получать от него удовольствие. Наш организм очень умен, зачастую он подает своей хозяйке сигналы, подсказывая, чего ему не хватает. И именно у нас, женщин, есть все необходимые инструменты не только для размножения, но и для того, чтобы получать удовольствие от этого процесса. Я, например, совершенно счастлива быть женщиной: мы умеем дружить, можем позволить себе носить блестящие туфли, рожаем детей и заключаем деловые сделки. Эта книга посвящена всем женщинам на земле.

1

Чудесная обитательница ТВОИХ трусиков

Анатомия вульвы, или #этонормально

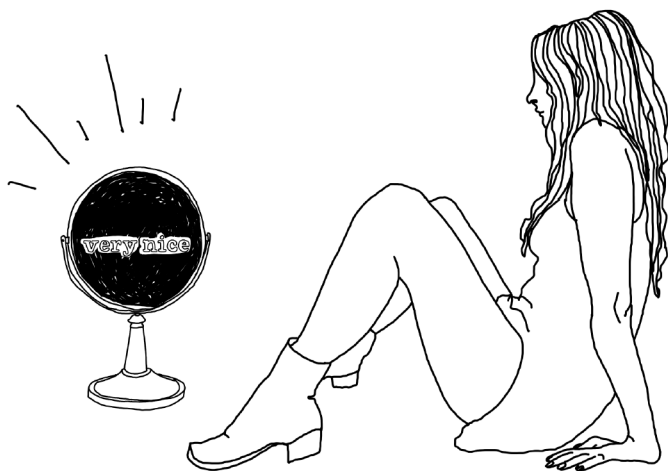
Добро пожаловать на базовый курс по женской анатомии! В этой главе мы познакомимся с основами строения наших чудесных половых органов. Но для начала я хотела бы развеять три самых ужасных заблуждения, касающиеся женского пола.

Во-первых, давайте научимся отличать вагину от вульвы. Все, что расположено снаружи: лобок, большие половые губы, находящиеся под ними малые половые губы и клитор, — все это вместе называется **вульва**. **Вагина** же (или влагалище) официально начинается сразу за девственной плевой (о которой мы позже поговорим подробнее) и заканчивается шейкой матки. Таким образом, вагину снаружи не видно. В отличие от мужчин, у которых все половые органы расположены снаружи, у нас есть как аналогичные внешние, так и другие, несущие свою службу в глубине тела. Вульва и вагина — не одно и то же, они располагаются в разных местах, однако вместе составляют отличный дуэт, как Риццоли и Айлс или Бейонсе и Соланж.

Во-вторых, у нас в промежности три отверстия, а не два! Если ты вдруг этого не знала, нет причин стыдиться: ты не одна такая. Мне встречались даже академики, причем некоторые из них были врачами, которым было не очевидно, что писаем мы с помощью мочеиспускательного канала, а не через вагину.

В-третьих, и это одно из самых важных сведений во всей моей книге, — практически любой вид внешних половых органов нормален, от скромных ракушек до крупных бабочек. Согласно исследованиям моих американских коллег, лишь 26% всех женщин когда-либо разглядывали собственные половые органы. Ну, мы, конечно, не чопорные американки, но полагаю, что и здесь, в Европе, женские интимные места находятся в не менее тяжелом положении. А ведь это так важно — знать собственную анатомию и любить свою внешность. Установлено, что чем больше женщина принимает собственные гениталии, тем сильнее это влияет на развитие ее сексуальности. У тех, кто хорошо знает свои вульву и вагину, да еще и находит их привлекательными, чаще случается секс, и они регулярнее достигают оргазма.

Давай же повнимательнее изучим то, что видно невооруженным взглядом: вульву. Вульвы бывают разного цвета, размера и формы — природа любит разнообразие. Если хочешь, можешь принести зеркало, пошире раздвинуть ноги и разглядывать себя, пока я кратко представлю тебе основной и вспомогательный состав женских половых органов. Можешь посветить себе с помощью телефона или сделать несколько фото-



графий и изучить их на экране, если ты не отличаешься гибкостью. Кстати, это совершенно нормально, если на первый взгляд гениталии покажутся тебе не очень красивыми, а скорее даже смешными и дрябловатыми. Вульва может быть не однотонной, может показаться сморщенной и вообще довольно забавной. Она может быть гладкой и одноцветной, четко оформленной или расплывчатой. В общем, совершенно нормально чувствовать некоторую неловкость, когда впервые рассматриваешь свои половые органы, ну а как же иначе? В конце концов, вульва с половыми губами обычно не попадают в поле нашего зрения, если только ты не выросла в семье хиппи или не привыкла наблюдать за тем, как нудисты играют в шарики. В противном случае ты видела не так уж много голых людей снизу, и уж тем более вряд ли часто рассматривала себя в зеркало.

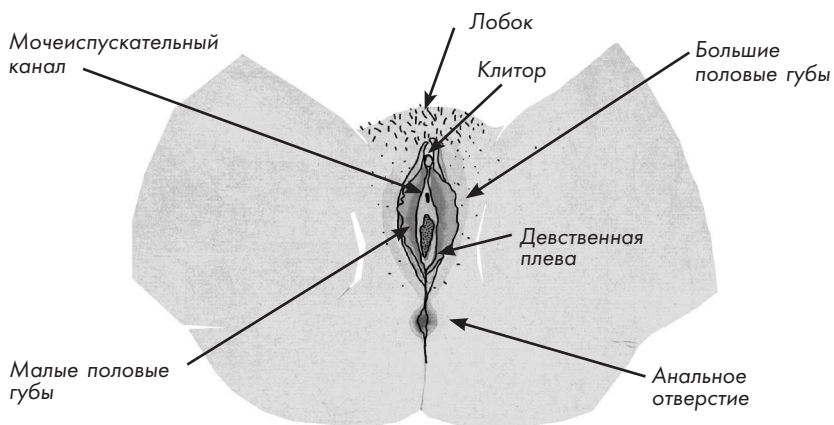
СОВЕТ СПЕЦИАЛИСТА

Если ты сомневаешься в том, нормально ли выглядит твоя вульва, рекомендую познакомиться с работами британского скульптора Джейми МакКартни на его Великой Стене Вагин. МакКартни сделал слепки сотен вульв женщин в возрасте от 18 до 76 лет, чтобы показать все их невероятное многообразие.

Давай начнем сверху. Мы увидим **лобок**. Это жировая прослойка, защищающая расположенную под ней лобковую кость. От лобка отходят две тряпочки, одна правее другая левее, — это **большие половые губы**. У некоторых женщин они достаточно плотные, у других провисают. У некоторых они гладкие, у других — округлые. Как и лобковая зона, они наполнены жировой тканью и предназначены для защиты вагины.

Там, где большие половые губы встречаются, в верхней их точке, расположена головка клитора. Она, как королева гениталий, восседает во главе и более или менее прикрыта капюшоном. В этом плане встречаются вариации. У некоторых кожанный капюшон лежит свободно, у кого-то в спокойном состоянии головка клитора почти полностью торчит наружу, по-

тому что кожи вокруг совсем немного. Капюшон иногда плотно прилегает к клитору, иногда бывает смещен вниз к **малым половым губам**, которые тоже могут быть очень разными по размеру и форме. Они же, в свою очередь, вмещают очень много нервных окончаний, и поэтому их роль во время секса чрезвычайно велика. Позже мы вернемся к малым половым губам подробнее.



В 1–2 сантиметрах ниже клитора (это расстояние у всех различается) находится маленькое, но очень чувствительное отверстие: **мочеиспускательный канал**. Отсюда мы писаем. Возле мочеиспускательного канала расположены железы Скина, или преддверные железы, которые открываются в мочеиспускательный канал (их почти не видно). Это аналог мужской простаты, и именно они отвечают за овеянную мифами и легендами женскую эякуляцию (подробнее в главе 2).

Двигаемся еще ниже, здесь мы видим вход во влагалище, окруженный тонкой кожистой складкой. Это так называемое **гименальное кольцо**, представляющее собой остатки девственной плевы. Если у тебя еще не было секса, скорее всего (но определенно, не наверняка!) ты увидишь тонкую мембрану девственной плевы, которая охватывает вход во влагалище, будто резинка для волос. Здесь, вернее позади гименального