



Содержание

1	Добро пожаловать в запретную зону!.....	7
2	Вульва и вагина — это одно и то же?	13
3	Для чего мужчинам нужна простата?	59
4	Седина в бороду, бес в ребро?!	107
5	Как разговаривать с детьми о сексе?	159
6	Оргазм от А до Я.....	203
7	Готово, включаем свет!	253
	Источники	257



1

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В ЗАПРЕТНУЮ ЗОНУ!**

Если бы раньше мне кто-то сказал: «Карола, ты напишешь книгу о половых органах», я бы наверняка расхохоталась. Эта идея кажется не только смешной, но и абсурдной. А еще я бы удивилась: «Я не гинеколог и не уролог... тогда с какой стати? Об этом ведь всем и всё давно известно! Мужчины? Женщины? Разве различия не очевидны? Так зачем же изобретать велосипед?

Как бы не так! Ничего-то мы не знаем. Честно говоря, никогда бы не подумала, что столкнусь с подобным невежеством. Совершенно этого не ожидала. Увы, в процессе изучения вопроса мне не раз приходилось убеждаться, что мы относимся к собственному телу с пренебрежением. Очень жаль!

Так давайте избавимся не только от лишней одежды, но и от многочисленных табу в отношении запретных тем. Мы будем открыто обсуждать все, что происходит «ниже пояса». Половые органы — это не только настоящее чудо с точки зрения медицины, но и невероятно сложный и деликатный предмет для разговора. Так давайте приоткроем (в буквальном смысле) завесу над этой тайной.

Под половым воспитанием Федеральный центр медицинского просвещения подразумевает изучение следующих вопросов:

- человеческий организм и его функции;
- анатомия мужчины и женщины;
- анатомические изменения во время роста и пубертатного периода;
- сексуальность (сексуальные и романтические отношения);
- зачатие, беременность, профилактика нежелательной беременности;

- правила интимной гигиены;
- профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Эта книга не только о половом воспитании, но и о медицинских проблемах, связанных с органами «ниже пояса».

Вот об этом мы с вами и будем разговаривать. Максимально подробно.

Еще одно уточнение: я хотела собрать всю информацию об этом для себя и своих детей. Современным родителям сложно находить корректные ответы на многочисленные вопросы отпрысков, имеющих неограниченный доступ в интернет. Довольно скоро я поняла, что взрослые и сами толком не разбираются в этой теме. Как же тогда мы сможем объяснить что-то другим? Тем более нашим детям! Ведь это обязанность родителей, а не интернет-изданий или школьных учителей. Есть минимум, который каждый человек должен знать о своем теле, не так ли? Или о теле своего партнера. Так мне казалось, но, к сожалению, выяснилось, что я заблуждалась. Теперь я это понимаю, потому что многие пациенты и читатели неоднократно задавали неожиданные или забавные вопросы (иногда было невозможно удержаться от смеха). В любом случае лучше спросить, чем продолжать говорить глупости. Но стало очевидно, что мой уровень знаний далеко не всегда соответствует уровню знаний моих собеседников, которые совершенно не разбираются в вещах, для меня вполне понятных и очевидных. Кроме того (и это крайне важно!), я не боюсь обсуждать вопросы, имеющие отношение к человеческому телу. (В противном случае не смогла бы хорошо выполнять свою работу.) Некоторые люди довольно впечатлительны. И каждый в какой-то теме разбирается лучше других. Вот мне и подумалось: вместо того чтобы смеяться над «глупыми» вопросами, лучше предложить на них ответы.

Начинать заботиться о своем теле нужно прежде, чем у вас появится реальная причина для беспокойства. Мужчинам следует вспоминать о своей предстательной железе не только накануне визита к врачу. Простата — потрясающий орган, заслуживающий бережного и уважительного отношения. (Это касается и мужчин, и женщин!) Вы должны знать, как она работает. Например, во время эякуляции. В нашем организме нет плохих или бесполезных компонентов, на которые обращают внимание лишь в случае болезни, а в остальное время деликатно умалчивают. Например, шейку матки чаще всего упоминают в контексте онкологии. Введите в Google словосочетание «шейка матки», и — та-дам! — снова это страшное слово из трех букв. Как будто шейка матки существует только в связи с онкологическими заболеваниями. Разумеется, это не так! Что вам известно об этом органе? Каковы его функции? Вам наверняка будет интересно узнать о том, как устроено наше тело. Вот почему я хотела бы поделиться с вами своими (медицинскими) знаниями.

Дело в том, что мы не имеем практически никакого представления об органах, которые находятся у человека «ниже пояса». Занимаемся сексом с партнером, но плохо понимаем, что именно при этом происходит. Вы со мной не согласны? В таком случае проведите независимое исследование в интернете, и вы найдете огромное количество форумов, где люди задают вопросы о своем теле или сексуальных отношениях. Или обмениваются мнениями. Но этой информации не всегда можно доверять. Теперь вам не придется пользоваться ненадежными источниками, потому что у вас есть эта книга. Я выбрала наиболее популярные вопросы, и нет, я не сама их придумала. ☺ Они из жизни. Здесь мы раскроем темы, которые не принято обсуждать в нашем обществе.

Приготовьтесь удивляться. Ведь вам предстоит узнать о том, о чем вы даже не подозревали или были осведомлены весьма

слабо. Советую поинтересоваться у близких, друзей и знакомых о том, что им известно о перламутровых папулах, семявыносящих протоках или смегме. Или о том, почему у женщин бывают выделения и что собой представляют парауретральные железы (отличные словечки для «Эрудита» ☺). Вы получите ответы на все вопросы. Это намного интереснее, чем играть в «Табу». Уверена, нам будет о чем поговорить! И еще кое-что важное. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы сможете корректно и доступно, а не с помощью мимики и жестов объяснить своим детям, как устроено наше тело. Сделайте это! Многие люди (особенно старшего поколения) стыдятся даже упоминать о том, что находится «ниже пояса». За обеденным столом не принято говорить (не то что оживленно и с юмором болтать) о сексе во время менструации (этот вопрос актуален не только для девушек и женщин!), точке G, преждевременной эякуляции, профилактике заболеваний предстательной железы или шейки матки, венерических заболеваниях и оргазме. И это неправильно. Так не должно быть!

Итак, приступаем!



2

ВУЛЬВА И ВАГИНА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

ЦИСТИТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА
Посткоитальный синдром, или цистит медового месяца, — это острое воспаление мочевого пузыря, возникающее вскоре после полового акта.

Вам уже любопытно? Ну же, дамы! Да, речь пойдет о наших половых органах... Из названия главы уже понятно, кому здесь придется обнажить свои интимные места: девушки, вперед, настало время избавиться от нижнего белья. Женские половые органы. Потрясающая тема! Волшебный мир богинь (по словам моей подруги Керстин, мы все богини!). Начнем с самого захватывающего: что такое вульва и что такое влагалище? Это правда одно и то же? Наверное, вы сейчас думаете: «Что за идиотский вопрос!», или «Конечно, это же очевидно, об этом все знают», или «Что?! Разумеется, нет!». А может, все сразу?! Давайте разбираться...

Нам предстоит обсудить много интересных вопросов и утверждений о женских половых органах. И на каждом мы остановимся подробно.

Вот некоторые из них:

- В клиторе содержится в 2,5–3 раза больше нервных окончаний, чем в головке пениса! (Правда? Звучит интригующе!)
- Есть ли у женщин простата? (Есть такие, кто уже качает головой?)
- Точка G — это миф? (Вопрос не для дилетантов!)
- Правда ли, что яйцеклетки образуются в течение жизни? (Ну-ка, ну-ка, вспоминаем биологию...)
- Девственная плева рвется во время первого секса? (Разговор о девственности входит в обязательную программу!)
- Женщины с эндометриозом не могут иметь детей! (Не знаете, что такое эндометриоз? Скоро узнаете!)
- Почему мышцы тазового дна должны тренировать только женщины? А у мужчин их нет? (Потребуется пара уроков анатомии!)

- У женщин инфекции мочевого пузыря встречаются чаще, чем у мужчин! (Вы же не думаете, что это из-за стрингов?)

Конечно, я дам ответ по каждому (и многим другим) пункту и — можете на меня положиться! — не упущу ни одной детали. Вам будет что обсудить с подругами на следующем дне рождения, но в первую очередь это нужно для того, чтобы вы знали все о себе и своем теле.

Вот еще три популярных вопроса, которые я нашла в интернете:

- Можно ли забеременеть во время анального секса?
- Выделения — это нормально?
- Что делать с тампоном, если нужно в туалет?

Да, последний вопрос действительно часто задавали в ходе опроса, проводившегося в США (и ставшего весьма популярным в TikTok), а ответы (юношей) потрясают воображение:

«Видимо, нужно его (тампон!) вытащить. Вот для чего в туалетах стоят корзины для мусора».

Или: «Думаю, об этом должно быть написано в инструкции».

Или вот такой оригинальный ответ: «Тампон нужно оставить, чтобы он впитал мочу!...»

О даааа!..

Подобные откровения в очередной раз доказывают, что мужчины почти ничего не знают о женских половых органах. Иначе с легкостью ответили бы на эти вопросы. Но прежде чем критиковать, давайте признаем, что и у многих из нас имеются большие пробелы по части собственной анатомии, сексуальности и полового воспитания. Дорогие дамы, будем честными: можете ли вы ответить на все эти вопросы или объяснить

разницу между влагалищем и вульвой? А знаете ли вы, почему секс (а вовсе не холодный пол!) приводит к развитию цистита?

Иметь представление о том, как устроено ваше тело, каковы его органы и их функции, крайне важно, потому что эти знания служат профилактикой не только нежелательной беременности, но и различных заболеваний. А невежество может иметь фатальные последствия.



Обычно (красивый каламбур☺)* женщины вспоминают о необходимости поменять тампон после того, как он наполнится и на трусиках появятся пятна крови. И тогда мы меняем и трусики, и тампон. Подобный опыт подсказывает, что нужно менять тампон почаще, но иногда мы попросту забываем о его существовании, особенно если у него короткая нить, которая полностью оказывается внутри влагалища. В этом случае через пару дней появляется неприятный запах, сигнализирующий: пора срочно извлечь тампон. Однако у людей разное обоняние, поэтому о тампоне могут не вспоминать несколько дней, и тогда случаются неприятности, как с одной из моих пациенток.

В отделение неотложной помощи доставили молодую женщину. Поскольку она была без сознания, ее интубировали и подключили к аппарату ИВЛ. Позже у нее диагностировали сепсис и, как следствие, септический шок.

Мы разрезали и сняли с пациентки одежду (диагностику проводить легче, если человек раздет) и обнаружили причину заражения. Источник болезни оказался под брюками. Нас поразила неприятный запах. «От нее странно пахнет», — сказала медсестра, и я тоже ощутила зловоние. «У нее стоит тампон?» Так и было! Я сразу заподозрила синдром токсического шока (СТШ). До сих пор с этим инфекционным заболеванием я была

* In der Regel — как правило, обычно, но das Regel — менструация, в русском языке этой игры слов нет. — Прим. пер.

знакома только в теории — узнала о нем, готовясь к тесту по диагностике внутренних болезней на втором по счету госэкзамене. Считаю ли я, что вся та зубрежка была не напрасна? Конечно, ведь она помогла мне спасти жизнь этой молодой женщине, ведь СТШ — это потенциально опасное для жизни заражение крови (сепсис), вызванное специфическими патогенами (стафилококками или стрептококками). Распространяясь с кровотоком по всему организму, бактерии вырабатывают токсины (яды) — биогенные вещества, которые нарушают обменные процессы.

В итоге: симптомы — забытый тампон — СТШ. Все совпало! Врачи вовремя обнаружили причину и назначили необходимые антибиотики. Женщина выжила. Теперь она будет заботиться о своем здоровье, не забывая вовремя менять тампон. По крайней мере, я на это надеюсь.

Синдром токсического шока (СТШ):

- возникает в результате заражения стафилококками или стрептококками (бактериями), которые вырабатывают сильнейшие яды, называемые токсинами;
- большое количество болезнетворных микроорганизмов проникает в организм;
- если иммунная система еще не контактировала с возбудителем, она не производит необходимые антитела;
- поэтому микроорганизмы не могут быть нейтрализованы.

Симптомы: высокая температура, низкое артериальное давление, полиорганная недостаточность.

Лечение: антибиотики, интенсивная терапия. Необходимы экстренные меры!



После этой почти трагической истории мне хотелось бы поделиться с вами довольно забавным случаем, который доказывает, что сами женщины (до сих пор!) испытывают дискомфорт при разговоре о менструации и тампонах.

Однажды вечером я была в сауне с подругами, и тут у меня неожиданно началась менструация (можно сказать, застигла врасплох). В такой дурацкой ситуации может оказаться любая женщина, особенно в сауне. Мы все об этом прекрасно знаем.

— У кого-нибудь есть тампоны?

Смущенное молчание, и все как одна качают головой. Ничего страшного, ведь здесь должно быть много женщин, так что я направляюсь в раздевалку.

— Извините! (Довольно громко, чтобы меня услышали.)
У кого-нибудь есть тампоны?!

Перешептывание.

— Э-э, нет, к сожалению, нет.

Опять смущенное молчание и взгляды в пол.

Начинаю раздражаться. Не наркотики же я прошу!

— У меня... — Одна из женщин сочувственно кивает, глядя на свой рюкзак.

— Отлично, давай! — ликую я.

— Э-э, я просто...

— Да?

— ...может быть, они тебе не подойдут. — Она переходит практически на шепот.

— Почему? У тебя какие-то особенные? Мне нужен самый обычный тампон.

— Да, но они... — шепчет она и оглядывается вокруг, как будто у нее в рюкзаке припрятан целый килограмм кокаина. И пистолет вдобавок.

— Что? — Я постепенно теряю терпение (и кровь!).

— Размера XL. (Едва слышно.)

У нее на щеках появляются красные пятна, потому что другие женщины смотрят на нее с осуждением. Она осторожно вытаскивает тампон из рюкзака и, пряча в кулаке, словно это не средство гигиены, а помада, которую она только что стащила в магазине, как можно незаметнее протягивает мне. Я беру тампон и улыбаюсь:

— У меня двое детей. Ты правда думаешь, что XL для меня великоват?

И снова смущенное молчание.

Боже... Это просто спрессованные ватные шарики, которые мы используем, чтобы не испачкать свои трусики. А размер XL вовсе не означает, что этот тампон предназначен для большого (или, что еще хуже, растянутого) влагалища. Размер тампона (мини, стандарт, супер) определяется его впитывающей способностью.

СОВЕТ

Тампоны следует менять каждые три часа. Если кровотечение незначительное, можно оставить на срок до шести часов. Но не больше. На упаковке часто пишут, что тампоном можно пользоваться до восьми часов, но я бы не советовала этого делать. Дело в том, что кровь, которая скапливается в нем, становится идеальной питательной средой для быстро размножающихся бактерий и создавать ее не следует.

Если сами женщины смущаются и ведут себя так, будто их застали за чем-то постыдным, то что говорить о юношах и мужчинах? Вот именно!

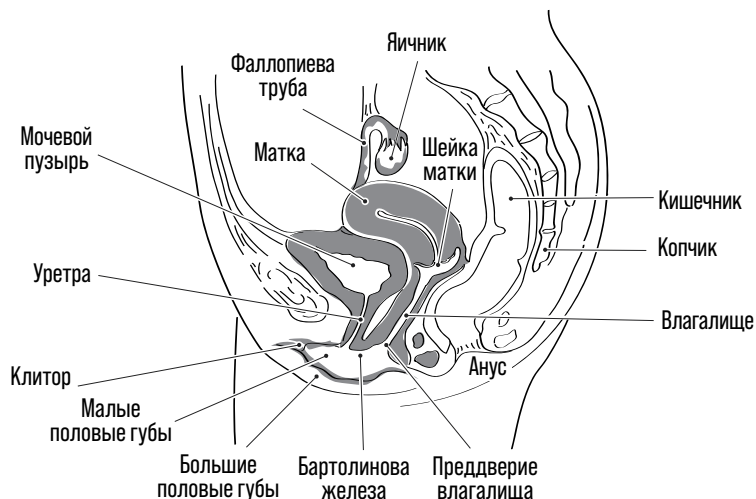
Итак, какие выводы мы можем сделать из этих двух небольших историй о тампонах? Все, что «ниже пояса», по-прежнему

табуировано. Но невежество может быть опасно для жизни. Так что настало время получить профессиональные и непредвзятые ответы на ваши вопросы.

Вероятно, вы спрашиваете себя о том, какое отношение имеет экскурс в мир тампонов к названию главы («Вульва и вагина — это одно и то же?») и задачке о том, как быть с тампоном, если хочется в туалет. Так вот, эти вещи напрямую связаны, поэтому если вы знаете ответ на первый вопрос, то без труда справитесь и со вторым. Я хочу, чтобы вы познакомились со строением женского тела, включая внутренние и наружные половые органы. Как они называются? Где находятся? И почему все устроено именно так?

Готовы к краткому курсу анатомии? Тогда давайте посмотрим на рисунок.

Женские половые органы



Кажется, что сложно, но на самом деле нет. Этот рисунок сделан в боковой проекции. Различают внутренние и наружные половые органы.

Внутренние половые органы расположены в полости малого таза: влагалище, матка, фаллопиевы трубы и яичники. К наружным половым органам относятся вульва, большие и малые половые губы, бартолиновы железы, клитор и лобок. Итак, мы огласили весь список. Так где же находится вагина? Они что, забыли ее нарисовать? Терпение, чуть позже я скажу, в чем тут секрет. (Не исключено, что вы и сами знаете!) А о бартолиновых железах когда-нибудь слышали? Нет? Вот видите! Уверена, нам предстоит сделать еще немало интересных открытий.

Наружные половые органы

Вульва

Давайте сначала разберемся с наружными половыми органами. Вульва (*Pudendum feminum*) — это совокупность женских гениталий. Здесь часто возникает первое серьезное недопонимание: вульва — собирательное название наружных половых органов. Она включает лобок, большие и малые половые губы, преддверие влагалища и клитор. А теперь поговорим о них подробнее.

Лобок, или «холм Венеры». Это вполне естественно, ведь Венера — римская богиня любви! Да, дамы, мы с вами настоящие богини! Лобковый бугорок, или лонный холм, — это небольшое возвышение, расположенное над лобковым сочленением (и образованное подкожной жировой клетчаткой), где сходятся правая и левая большие половые губы. В чем заключается его функция? Он необходим для того, чтобы получать удовольствие! Многочисленные нервные окончания делают лобок эрогенной зоной.

Переходим к половым губам. Наружные половые губы (*Labia majora*), также известные как большие половые губы,

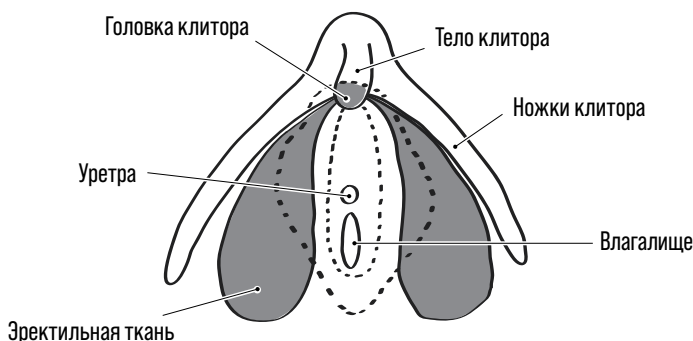
представляют собой две плотные кожные складки, содержащие соединительную ткань, сальные и потовые железы, жир, нервы и сосуды. Они защищают вход в так называемую половую щель — пространство между большими (внешними) половыми губами. Это означает, что они также защищают более чувствительные внутренние (малые) половые губы (*Labia minora*), которые при сексуальном возбуждении набухают в результате притока крови.

Между малыми половыми губами находится преддверие влагалища — небольшое углубление, где расположены вход во влагалище и наружное отверстие мочеиспускательного канала. Внимание! Вход во влагалище и наружное отверстие мочеиспускательного канала — это совершенно разные, отдельные друг от друга вещи! Поверьте! А теперь попытайтесь сами ответить на вопрос о том, может ли женщина ходить в туалет с тампоном? Вы уже начинаете понимать, что к чему, не так ли?

Возьмемся к нашей прекрасной вульве. Бартолиновы железы размером с горошину расположены между малыми половыми губами в преддверии влагалища. Это самые большие парные железы вульвы, которые (наряду с другими железами) отвечают за увлажнение слизистой оболочки вульвы во время сексуального контакта. При половом возбуждении они вырабатывают тягучую жидкость для смазки влагалища. То есть «мокро там» становится благодаря бартолиновым железам и слизистой оболочке. Работу бартолиновых желез контролирует женский гормон эстроген. Кстати, у мужчин тоже есть похожие железы, своего рода аналоги бартолиновых желез, но они называются иначе. Мы обязательно поговорим об этом в следующих главах. А сейчас продолжим о вульве, точнее, о ее самой чувствительной области.

Клитор

Во время полового возбуждения эректильная ткань клитора набухает из-за притока крови. Клитор расположен у верхних концов малых половых губ. Обычно снаружи видна только головка клитора (*Glans clitoris*) размером 5–8 мм, прикрытая кожной складкой (капюшоном). Иногда ее называют «маленькой жемчужиной». Однако большая часть клитора (около 80%) находится внутри тела. А головка — это всего лишь вишенка на торте!



Дело в том, что большая часть клитора выступает вверх к тазу, где клитор и влагалище соединяются с помощью мышц и нервных волокон. Тело клитора, расположенное перед уретрой, разделяется пополам, образуя ножки клитора и луковичи преддверия влагалища, которые проходят мимо уретры и вагинального канала по направлению к анусу. Да, вы правы, у клитора довольно сложное строение.

Услышав слово «головка», вы, должно быть, подумали: «Как же так?» Да, именно головка. Ведь анатомически женский клитор подобен мужскому пенису, оба органа образованы кавернозной тканью и способны эрегировать. Вероятно, вам это известно по собственному опыту. При половом

возбуждении клитор набухает и увеличивается в размерах, вызывая состояние эрекции.

Наружные половые органы у эмбрионов обоего пола формируются из общей закладки — полового бугорка. В ходе развития плода (между 12-й и 16-й неделями беременности) эта структура (*Tuberculum genitale*) превращается в клитор у девочек и половой член у мальчиков. Так что у мужчин и женщин гораздо больше общего, чем вам кажется. По крайней мере, когда речь идет о половых органах. 😊

Кстати, уретра проходит через предстательную железу и пенис (скоро мы доберемся и до мужских половых органов!), но клитор устроен иначе. У женщин мочеиспускательный канал проходит вдалеке от кавернозной ткани, поэтому клитор никак не влияет на процесс мочеиспускания (у мужчин по-другому, отсюда сразу возникает вопрос о том, почему они не могут помочиться при эрекции. Чуть позже мы обязательно на него ответим!).

Наконец, последний вопрос: а зачем вообще нужен клитор? В чем заключается его функция? Сексуальное удовлетворение! Это его единственная задача! Да, природа обо всем позаботилась.

Наше тело состоит из органов, наделенных определенными функциями, которые обеспечивают полноценное существование человека. Получение удовольствия — одна из этих функций. Секс невозможен при отсутствии сексуального возбуждения (по крайней мере, так должно быть!), а без секса нет размножения. Однако человек может заниматься сексом не только ради размножения. Уникальное и восхитительное предназначение клитора в том, чтобы доставлять женщине удовольствие.

Нам предстоит сделать еще много открытий! И самые интересные из них я бы хотела приберечь напоследок.

Парауретральные железы

Мы уже упоминали о бартолиновых железах, которые расположены в преддверии влагалища и увлажняют его во время полового акта, а теперь познакомимся с железами Скина, или парауретральными железами. Звучит довольно впечатляюще. Между прочим, пациенты часто признаются, что послушно соглашаются с диагнозами и назначениями своего врача, поскольку совершенно не разбираются в медицинских терминах и даже не могут их выговорить. Советую вам побороть свои страхи! Все не так уж сложно. Давайте посмотрим, из чего образовано это непонятное словосочетание: пара — уретральная — железа. «Пара» = рядом, вблизи. «Уретральный» = имеющий отношение к уретре. Железа, расположенная рядом или вблизи уретры. Легко, правда?

Так вот, железы Скина тоже расположены в преддверии влагалища, но их главная особенность состоит в том, что у некоторых женщин они вообще отсутствуют. Исследования показывают, что недоразвитие парауретральных желез вызвано низким уровнем тестостерона, который отвечает за их формирование у эмбрионов женского пола. А в чем заключаются функции этих желез? В принципе, они выполняют те же задачи, что и предстательная железа у мужчин. Внимание: эта информация понадобится вам для того, чтобы ответить на мои вопросы, но пока я предпочитаю сохранять интригу...

Парауретральные железы выделяют жидкость во время оргазма. Соответственно, не все женщины способны эякулировать, хотя этот факт никоим образом не влияет на качество оргазма.

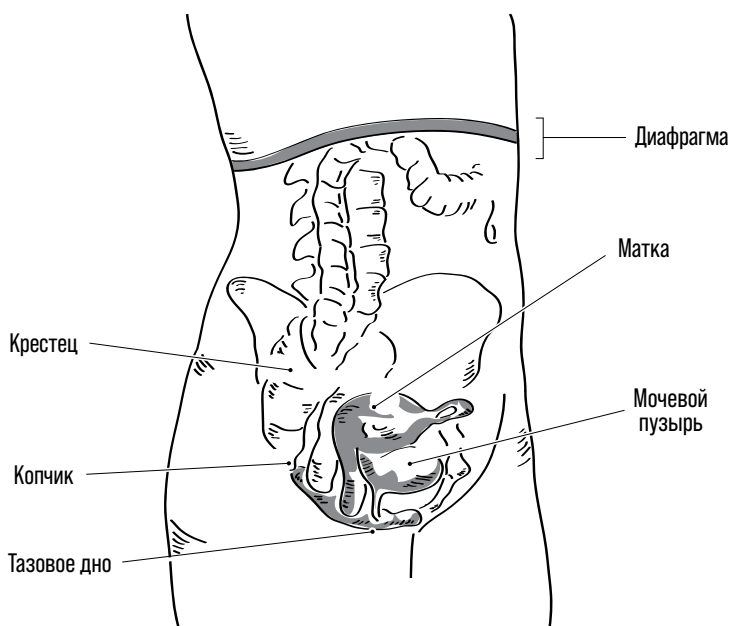
(Кстати, об оргазме! Этой теме я посвятила отдельную главу, в которой мы рассмотрим важные вопросы, например, влияет ли женский оргазм на фертильность? Что означает выражение *ejaculatio ante portas*? Или: всегда ли мужчины испытывают оргазм? И если нет, то почему? См. с. 226 в главе «Оргазм от А до Я...».)

Подарите эту книгу своему партнеру или почитайте ее вместе перед сном (правда, не исключено, что после этого вам не захочется спать ☺).

Разве не чудо, как устроена наша вульва? Лобок, клитор, малые половые губы и половая щель — это эрогенные зоны, которые необходимо задействовать во время полового акта. Оказывается, главная цель вовсе не в том, чтобы пенис оказался внутри влагалища. Сексуальное возбуждение может быть достигнуто разными способами!

Прежде чем перейти к разговору о внутренних половых органах, давайте посмотрим, как они расположены. Для этого нам придется упомянуть о еще одной анатомической структуре в теле человека.

Тазовое дно



Тазовое дно представляет собой группу мышц, которые покрывают кости таза снаружи и изнутри, включая мышцы промежности и сфинктеры, — от передней лобковой кости до крестца и копчика. Оно служит для защиты органов малого таза: уретры, мочевого пузыря, прямой кишки и внутренних половых органов. Разумеется, в тазовом дне есть отверстия для мочеиспускательного канала, влагалища и прямой кишки. Мышцы тазового дна попеременно находятся в состоянии напряжения или расслабления. Например, во время дефекации, мочеиспускания, полового акта и родов они расслабляются. В остальное время (в идеале) — удерживают на месте органы малого таза.

Часто говорят, что мышцы тазового дна необходимо тренировать. Конечно, и другие мышцы тоже, нужно укреплять всю свою опорно-двигательную систему. А тазовое дно — это комплекс мышц и связок, которые поддерживают в нормальном положении органы мочевыделительной и репродуктивной системы человека. Мышцы тазового дна ослабевают не только у пожилых людей, поэтому желательно регулярно тренировать их с молодого возраста. Добавьте это упражнение к ежедневной утренней зарядке:

- напрягите мышцы тазового дна (на выдохе);
- задержите дыхание на несколько секунд;
- расслабьтесь (на вдохе).

На самом деле выполнять эту гимнастику можно в любое время и в любом месте. Она совершенно незаметна для окружающих, но крайне полезна для организма: укрепление внутренних органов, профилактика или лечение опущения мочевого пузыря, а в некоторых случаях и опущения матки, которое часто вызвано ослаблением мышц тазового дна.

У людей с избыточным весом лишний жир, скапливающийся в брюшной полости, давит сверху на малый таз.

Здесь может помочь лечебная физкультура (а также снижение массы тела). Кроме того, укрепление мышц тазового дна влияет на сексуальность и у мужчин (см. следующую главу), и у женщин, увеличивая приток крови (например, к мышцам влагалища) и усиливая сексуальное возбуждение.

Уретра и мочевого пузыря

Поскольку мы заговорили об уретре и мочевом пузыре, немного познакомимся с мочевыделительной (мочеполовой) системой. Между прочим, уретра расположена «ниже пояса»; она проходит в тазовом дне параллельно влагалищу и открывается наружу отверстием, которое находится между клитором и входом во влагалище. Это трубчатый полый орган длиной от 3 до 5 см и диаметром около 8 мм (при растяжении). Главная функция уретры — вывод мочи из мочевого пузыря. Как и внутренние половые органы, мочевой пузырь расположен рядом с тазовым дном. Моча вырабатывается почками и поступает в мочевой пузырь, объем которого составляет 300–500 мм (у мужчин чуть больше). Однако позыв на мочеиспускание обычно возникает при наполнении мочевого пузыря до 250 мл, после чего мы начинаем поиски туалета.

В стенке мочевого пузыря имеются рецепторы растяжения, которые постоянно следят за уровнем его наполнения. Похоже на индикатор уровня топлива. Когда в мочевом пузыре накапливается примерно четверть литра жидкости, встроенные датчики посылают импульсы по периферическим нервам в спинной мозг, а тот передает сигнал в кору полушарий. Головной мозг сразу же дает соответствующие команды мочевому пузырю и сфинктерам. И тогда мы либо терпим, пока не представится подходящая возможность помочиться, либо делаем это.

Внутренние половые органы

Влагалище

Теперь, когда мы знаем, что собой представляет тазовое дно, можно переходить к внутренним половым органам, которые включают влагалище, матку, фаллопиевы трубы и яичники. Кстати, сейчас самое время узнать ответ на вопрос «Вульва и вагина — это одно и то же?». Вагина — синоним слова «влагалище». Это легко запомнить. Вагина и влагалище — действительно одно и то же, а вот вульва и влагалище — совершенно разные вещи. Вульва = снаружи, влагалище = внутри.

Влагалище соединяет вульву, точнее, преддверие влагалища с шейкой матки, то есть с нижней частью матки. Влагалище простирается от половой щели до нижнего отдела матки, соединяя наружную и внутреннюю части женских половых органов.

У девушек вход во влагалище окружает мембрана из соединительной ткани, которая называется «гимен» (также известна как девственная плева) и представляет собой своеобразную границу между наружными и внутренними половыми органами. Девственная плева не имеет особых функций (хотя в нашем организме практически нет органов, которые не выполняют каких-либо задач); возможно, о девственной плеве создано столько легенд именно для того, чтобы придать ей хоть какое-то значение. Позже мы обязательно поговорим об этом подробнее.

Влагалище — это растяжимая мышечно-фиброзная трубка 4–10 см длиной, которая входит в число первичных внутренних половых органов. Стенка влагалища состоит из нескольких слоев, их толщина (количество слоев клеток) определяется половыми гормонами. Уровень половых гормонов зависит от фазы менструального цикла, возраста, менопаузы или беременности. Изнутри влагалище покрыто слизистой

оболочкой, на ней живут колонии молочнокислых бактерий, в частности лактобактерий. Палочки Додерлейна (лактобактерии) вырабатывают молочную кислоту, которая поддерживает низкий уровень pH во влагалище, что препятствует размножению патогенных микроорганизмов. Например, вагинальный кандидоз (вид микоза) — это заболевание, вызываемое микроскопическими дрожжевыми грибами вида *Candida albicans*.

СОВЕТ

Некоторые женщины практикуют вагинальные спринцевания, чтобы поддерживать чистоту влагалища. Для этого во влагалище вводят аппликатор с раствором, который под давлением вымывает все выделения. Увы, регулярные спринцевания приносят больше вреда, чем пользы! Молочнокислые бактерии поддерживают здоровую среду во влагалище. А если там оказались патогенные бактерии или грибки, их невозможно устранить с помощью вагинального душа. Скорее, процедура будет иметь обратный эффект, поскольку она нарушает кислотно-щелочной баланс и способствует росту вредоносных микроорганизмов.

Вывод: будьте осторожны с вагинальными спринцеваниями! Они увеличивают риск инфицирования!

Если все-таки возникли проблемы, вы с легкостью можете найти большое количество средств от вагинального кандидоза (в свечах или таблетках). Это так называемые противогрибковые препараты, или антимикотики, которые применяют в лечении заболеваний, вызванных грибковыми инфекциями. Их отпускают в аптеках без рецепта.

Давайте сделаем небольшую паузу и вспомним историю молодой женщины, которую доставили в отделение неотложной помощи из-за сепсиса, развившегося в результате забытого тампона. Микрофлора влагалища чрезвычайно чувствительна, бактерии могут проникать в организм через его слизистую оболочку. Молочнокислые бактерии защищают женщин от воспалительных заболеваний, но это не означает, что мы можем бесконечно долго носить тампоны, создавая благоприятные условия для размножения болезнетворных бактерий. В этом случае даже самое здоровое влагалище оказывается под угрозой. И теперь нам известно, к чему это может привести.

Поэтому вы должны заботиться об интимной гигиене, ведь влагалище состоит не только из чувствительной слизистой оболочки, но и других удивительных элементов.

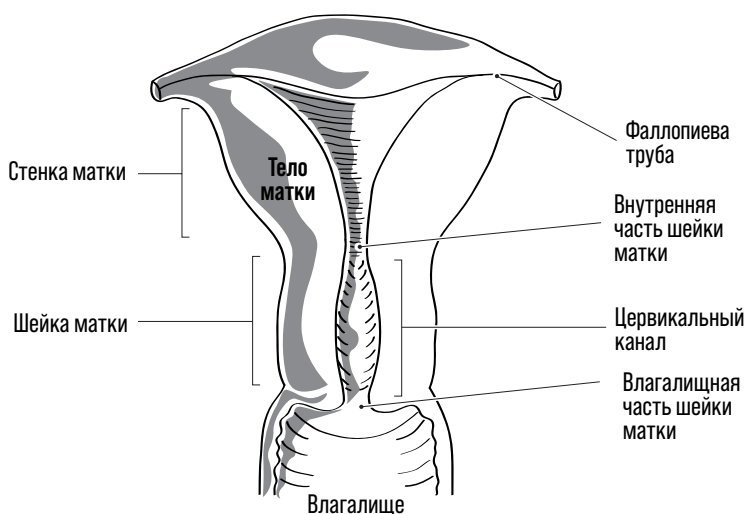
На передней стенке влагалища на глубине от 3 до 5 см параллельно уретре расположена так называемая зона Грэфенберга, которую считают высокоэрогенной зоной. Существует ли она на самом деле или это миф? Поживем — увидим...

И последний вопрос: какую функцию выполняет влагалище? Во время полового акта оно принимает в себя пенис, обеспечивая (наряду с вульвой и клитором) сексуальную жизнь.

После эякуляции сперматозоиды через влагалище и шейку матки проникают в матку, а затем в фаллопиевы трубы, где происходит оплодотворение созревшей яйцеклетки.

Итак, мы переходим к следующему половому органу — шейке матки (или нижнему сегменту матки). У нее довольно непростое строение, поэтому давайте посмотрим на рисунок.

Шейка матки (цервикс)



Шейка матки составляет примерно нижнюю треть органа. Внутри нее находится цервикальный канал длиной 2 см, наружный зев которого, обращенный к влагалищу, открывается во влагалищную часть шейки матки (*Portio vaginalis*). По сути, он соединяет шейку матки с влагалищем. Внутренний зев цервикального канала переходит во внутреннюю часть шейки матки, то есть соединяет шейку матки с маткой. Довольно сложная конструкция. «Почему?» — спросите вы. Почему влагалище не соединено напрямую с маткой? Зачем нужен цервикальный канал? Природа никогда не ошибается. Шейка матки и цервикальный канал защищают матку от внешних воздействий и патогенных микроорганизмов. Ведь матка играет крайне важную роль: дает начало новой жизни. Поэтому ее нужно беречь. Как это работает? Каким образом цервикальный канал пропускает то, что должно оказаться внутри матки? И задерживает то, что должно остаться

снаружи? Здорово придумано, а?! Цервикальный канал покрыт слизистой оболочкой, железы которой вырабатывают довольно густую слизь. Эта слизистая «пробка» закрывает полость матки, чтобы в нее не могли проникнуть болезнетворные микроорганизмы. Но порой эта система делает исключения, что-то вроде «счастливого часа». Во время овуляции слизь разжижается и становится проницаемой для сперматозоидов, которые стремятся «проскочить» в полость матки. Возможно и обратное движение: во время менструации кровь, остатки эпителия и слизь выделяются из матки. Еще одно важное исключение — это раскрытие шейки матки, начинающееся незадолго до родов. Во время родов шейка матки укорачивается и через цервикальный канал ребенок появляется на свет.

Резюме: за выработку цервикальной слизи отвечает гормон эстроген. Чем выше уровень эстрогена (при подготовке к зачатию), тем более жидкой становится слизь. Как только уровень эстрогена падает, слизь снова густеет. Гениально!

Вы еще не устали? Тогда мы движемся дальше по направлению к матке. (Считайте, что мы прошли фейсконтроль! Но если хотите, можете притвориться сперматозоидами!)

Матка

Добро пожаловать в матку! Это полый мышечный орган, границы которого образованы стенкой; полость и стенка в совокупности называются маткой (лат. *Uterus*, греч. *hystera*).

Да, слова «матка» и «истерия» тесно связаны. И не только в плане происхождения. В течение долгого времени термин «истерия» широко использовался для обозначения невротических расстройств. (К счастью, это уже в прошлом.) Истерию считали сугубо женской болезнью, связанной с патологией матки. Было популярно мнение, что женщины, которые поздно родили или вообще не рожали, обладают «ленивой» маткой,

из-за чего проявляют симптомы истерии. (В наши дни подобные состояния называют диссоциативными расстройствами, объединяя под этим термином различные психические заболевания, никоим образом не связанные с маткой.) Хорошо, что мы живем в XXI веке. А теперь поближе познакомимся с маткой.

Матка имеет грушевидную форму; нижняя ее часть соединяется с влагалищной частью шейки матки, а верхняя находится над отверстиями, ведущими в фаллопиевы трубы. У матки довольно толстые стенки, это полый мышечный орган (разумеется), покрытый оболочкой из соединительной ткани. Внутренняя полость матки выстлана слизистой оболочкой, которая называется эндометрием (*endo* = внутри, *metra*, др.-греч. = матка, так что все вполне логично). Здесь расположены многочисленные железы, которые за счет выделяемого секрета способны значительно утолщать слизистую оболочку матки. Их продуктивность во многом зависит от уровня эстрогена и прогестерона (гормон желтого тела яичников). Изменение уровня половых гормонов имеет циклический характер, поскольку связано с овуляцией и подготовкой эмбриона к имплантации. Для того чтобы имплантация состоялась, нужен достаточно толстый и рыхлый слой эндометрия, поэтому слизь должна быть густой.

Эндометриоз — болезнь века:

- одно из самых распространенных гинекологических заболеваний;
- в Германии от эндометриоза страдают более 2 млн женщин репродуктивного возраста, а во всем мире — более 190 млн (Ассоциация эндометриоза Германии, март 2023 года);
- доброкачественное, но, к сожалению, хроническое заболевание;

- при эндометриозе ткань, похожая на слизистую оболочку матки (эндометрий), разрастается за пределами матки (например, на яичниках и фаллопиевых трубах), затрудняя или блокируя работу других органов;
- как и нормальная слизистая оболочка матки, патологический эндометрий может кровоточить и вызывать боль во время менструации;
- если во время менструации женщина испытывает сильную боль, следует предположить развитие эндометриоза и пройти обследование у гинеколога.

Если зачатия и имплантации яйцеклетки не последовало, слизистые выделения оседают на стенках матки. Наступает момент, когда организму нужно от них избавиться. Тогда происходит отторжение внешнего слоя эндометрия. Это и есть менструация! Для того чтобы исторгнуть слизистый секрет и прочие компоненты менструальной жидкости, матка начинает сокращаться. Ее частые и сильные сокращения вызывают боль. Иногда боль внизу живота иррадирует в спину. (Справка для мужчин: это не мы придумали такую систему.)

Почему у многих женщин болит спина во время менструации? Потому что матка и яичники крепятся к стенкам малого таза при помощи связок и мышц. Они отходят от боковых поверхностей матки вниз через паховую область по направлению к половым губам, удерживая матку в вертикальном положении независимо от позы, которую принимает наше тело. Было бы по меньшей мере странно, если бы положение матки менялось во время выполнения акробатических трюков или упражнения «собака мордой вниз» на занятиях йогой.