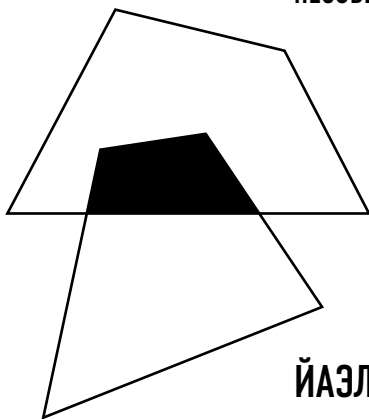




ЧЕЛОВЕК ПРОТИВНЫЙ

ЗАЧЕМ НАШЕМУ
БЕЗУПРЕЧНОМУ
ТЕЛУ СТОЛЬКО
НЕСОВЕРШЕНСТВ



ЙАЗЛЬ АДЛЕР

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва 2022

УДК 612
ББК 28.707.3
А31

Dr. Med. Yael Adler
DARÜBER SPRICHT MAN NICHT

Copyright © 2018 Droemer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München. All rights reserved
Illustrations by Katja Spitzer
Copyright © 2018 Droemer Verlag. An imprint of Verlagsgruppe Droemer Knaur GmbH & Co.KG, Munich

Адлер, Йаэль.

А31 Человек Противный. Зачем нашему безупречному телу столько несовершенств / Йаэль Адлер ; [перевод с немецкого Т.Б. Юриновой]. — Москва : Эксмо, 2022. — 480 с. : ил. — (Бомборий. Новый элемент знаний).

ISBN 978-5-04-159112-0

«Ой, фу!»

Табу в нашем мире живут столько же, сколько существует общество. Все мы стремимся быть ухоженными, хорошо пахнуть, но стоит нам остаться наедине с самим собой, как наше тело начинает жить собственной жизнью: палец сам тянется к ноздре — избавиться от накопившегося содержимого, нос — понюхать собственную кожу на предмет чужеродных запахов, а живот... Живот спешит скорее «выдохнуть» все, что копил в себе целый день.

Все это — естественно, но мы упорно продолжаем этого стесняться. А стеснение нередко приводит к неприятным казусам в повседневности, личной жизни и даже к проблемам со здоровьем.

В новой книге Йаэль Адлер, автор бестселлера «Что скрывает кожа», ответит почти на все вопросы, которые вы стесняетесь задать, и расскажет о том, на что крайне важно вовремя обратить внимание, чтобы оставаться здоровым.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 612
ББК 28.707.3

© Юринова Т. Б., перевод на русский язык, 2019
© Кузнецова Д. С., иллюстрации, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

ISBN 978-5-04-159112-0

ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Говорить и писать на табуированные темы отважится не каждый врач. У автора книги — врача Йаэль Адлер — это прекрасно получилось. Многие физиологические табу существуют с древнейших времен, и в нашем современном мире, к сожалению, тоже имеют место.

В книге затронуты важные аспекты пищеварительной, эндокринной, половой систем, а также освещены актуальные вопросы интимной сферы. В интересной и очень доступной форме описаны самые распространенные заболевания, начиная с их первых симптомов и общей клинической картины и заканчивая современными методами диагностики, а также ценные рекомендации по вопросам их профилактики и лечения.

Автор развенчивает существующие мифы вокруг некоторых болезней, предоставляя читателю объективную информацию, основанную на результатах серьезных научных исследований. Таким образом, Йаэль Адлер опирается на доказательную медицину и подтверждает приведенные в своей книге данные (по вопросам лечения).

Книга будет интересна мужчинам и женщинам разных возрастов, сексуальной ориентации и профессий.

С уважением,
Нона Овсеян,
врач-акушер-гинеколог,
кандидат медицинских наук

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	12
----------------	----

ЧАСТЬ I

ТЫСЯЧА И ОДИН АРОМАТ: ЗАПАХИ ТЕЛА

ГЛАВА 1. Что за рукой у рта: скверное дыхание и прочие запахи	20
<i>Источники зла</i>	<i>23</i>
<i>Что делать при запахе изо рта?</i>	<i>33</i>
ГЛАВА 2. У-у-упс... газы, раздраженные кишки и прочие неприятности, несущие ароматы с подземной парковки	44
<i>Когда кишечник подает голос</i>	<i>45</i>
<i>Чем ублажить кишечник</i>	<i>55</i>
ГЛАВА 3. Ароматные миры: запахи тела и потоки пота	63
<i>Индивидуальный запах сродни отпечатку пальцев</i>	<i>67</i>
<i>Многострадальный микробиом</i>	<i>74</i>
<i>Сырные ароматы: о перегретых стопах и вонючих носках</i>	<i>79</i>
<i>Все ли в порядке в паху?</i>	<i>83</i>

ЧАСТЬ II
ЛЮБОВНЫЙ ЗУД:
ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА В ИНТИМНОМ МЕСТЕ

ГЛАВА 4. Специально для мужчин	94
<i>Эрекция — волшебная палочка сердца</i>	96
<i>Маленький друг, что же дальше?</i>	101
<i>Когда пенису становится тесно: фимоз</i>	109
<i>Чик — и дело с концом: обрезание</i>	112
<i>Оставьте дружка в покое</i>	114
<i>Маленькое яичко</i>	116
ГЛАВА 5. Женский оргазм: о боги, я кончаю	125
<i>Четырехфазная модель: мужчины и женщины</i>	128
ГЛАВА 6. Мужская ли это тема — месячные?	134
<i>А что там, собственно, происходит?</i>	138
<i>Менструация: стигмы и предрассудки</i>	140
ГЛАВА 7. Контрацепция	153
<i>Гормональный пояс верности:</i>	
<i>противозачаточная таблетка</i>	155
<i>Контрацепция без гормонов</i>	164
<i>Секс с резинкой</i>	167
ГЛАВА 8. «Хочу лишь поиграть»:	
<i>бутылки из-под колы, пылесос</i>	
<i>и прочие причины сексуальных травм</i>	172
<i>Заплутавшие огурцы</i>	174
<i>Чего только не случается</i>	177

«Morbus Kobold» и прочие риски	182
Смертельные игры	185
ГЛАВА 9. Любовные недуги: венерические	
болезни и долг ответственности	188
<i>Риск по полной</i>	190
<i>Вирусы</i>	194
<i>Бактерии</i>	209
<i>Грибки</i>	218
<i>Паразиты</i>	220
<i>Краткое руководство по безопасному сексу</i>	225
ГЛАВА 10. Попа: беды и радости ануса	227
<i>Линия автоматической мойки для попы?</i>	229
<i>Зуд в тылу</i>	232
<i>Ямочка с пучком волос</i>	236
<i>Инжирины в одном месте, они же мариски</i>	238
<i>Геморроидальная болезнь: вот ведь геморрой!</i>	239
<i>В поисках голубого шара:</i>	
<i>тромбоз вен заднего прохода</i>	246
<i>Анальные трещины</i>	248
<i>Абсцесс заднего прохода</i>	253
<i>Окольными путями: анальный секс</i>	256
<i>Счастливая попа: самые важные</i>	
<i>ежедневные процедуры</i>	261
ГЛАВА 11. Внизу подтекает	262
<i>Недержание и синдром потерянного пениса</i>	262

ЧАСТЬ III
ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ИЗЪЯНЫ:
О ТОМ, ЧТО МЫ НЕ ЛЮБИМ РАЗГЛЯДЫВАТЬ

ГЛАВА 12. О красоте ногтей, мерзких грибках и корявых ошметках.	270
<i>Айда по грибы!</i>	<i>276</i>
<i>Советы для красоты ногтей: правильный уход.</i>	<i>282</i>
 ГЛАВА 13. Неприятные обстоятельства	
с волосами	288
<i>Я лысею... Катастрофа?</i>	<i>292</i>
<i>Бережное мытье и уход</i>	<i>310</i>
<i>Избыток волос тоже не всегда хорошо. Почему?</i>	<i>316</i>
<i>Волосы в интимной зоне,</i> <i>или Чем привлекательны интимные стрижки</i>	<i>324</i>
<i>Волосы в носу.</i>	<i>330</i>
<i>Седина</i>	<i>332</i>
<i>Тихо падает... перхоть</i>	<i>335</i>
<i>Вши.</i>	<i>338</i>
 ГЛАВА 14. Победители по очкам:	
бородавки, наросты, пятна	341
<i>Гемангиомы, «паучьи гнезда»</i> <i>и расширенные сосудики</i>	<i>343</i>
<i>Просьянка и шершавая кожа</i>	<i>346</i>
<i>Кисты, прыщи и липомы.</i>	<i>347</i>
<i>Эй, бородавка, отваливай!</i>	<i>352</i>
<i>Прочие висюльки</i>	<i>357</i>
<i>О, ужас! Печеночное пятно.</i>	<i>361</i>

ГЛАВА 15. О силе притяжения и радостях возраста .	364
<i>Что-то там висит</i>	366
<i>Сделка со страхом</i>	371
<i>Как мы стареем и что мы все же можем сделать</i>	377
ГЛАВА 16. Наступила менопауза.. (кое-что и для мужчин, включая инсайдерскую информацию) ...	396
<i>Менопауза.. время без мужчин?</i>	398
<i>Сухое влагалище, зуд и болезненные ощущения при сексе</i>	399
<i>Гормонозаместительная терапия и комплексный подход</i>	406
ГЛАВА 17. Клоун в антрепаузе: кто боится старого мужчину?	413
<i>Не хватает тестостерона</i>	415
ГЛАВА 18. Гормоны и депрессии: табу, или Что у вас на душе?	423
ГЛАВА 19. Оптимизация тела.	
Подтяжка лица и силикон	430
<i>Heavy Metal: кольца, штифты и имплантаты</i>	434

ЧАСТЬ IV

МЕЛОДИИ ДЛЯ МИЛЛИОНОВ СЛУШАТЕЛЕЙ, ИЛИ ПОЧЕМУ НАДО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ

ГЛАВА 20. Нарушенный сон	444
<i>Храп: досадная неприятность или болезнь?</i>	446

<i>Гигиена сна</i>	451
<i>Пускание слюней</i>	453
<i>Секс во сне</i>	455
ГЛАВА 21. Симфония в мрачных тонах: рыгаем, чавкаем и издаем прочие телесные звуки	458
<i>Взрывчатка в желудке</i>	460
<i>Ненавижу, когда кто-то чавкает: мисофония</i>	462
<i>Flatus vaginalis: вагина подает голос</i>	463
Послесловие: об этом все-таки говорят!	467
Благодарности	471
Предметный указатель	474

ВВЕДЕНИЕ

Давным-давно было дело: один молодой дворянин опустился на колени перед своей возлюбленной, чтобы предложить ей руку и сердце. Но только колено потенциального жениха коснулось пола, как вдруг раздался громкий... пук. Бедняге было столь мучительно неловко, что от стыда он вскоре застрелился.

Эта история, произошедшая в начале прошлого века, скорее всего, реальная: ее в своей биографии описывает польская писательница Магдалена Самозванец¹. Но будь то была или легенда, о чем говорит этот случай? Благовоспитанный молодой человек нарушил не только благоговейную тишину романтического момента, но и светское табу: он громко выпустил газы, да еще в такую важную минуту!

Пуканье и в наши дни так и не утвердилось в качестве акустического сопровождения социальной интеракции, разве только в общей мальчишеской спальне в выездной школе за городом.

Разумеется, нынче это не причина накладывать на себя руки. Хотя мы и не станем лишать себя жизни из-за случайного пуга, но и у нас, людей XXI века, есть масса всяких табу.

¹ Магдалена Самозванец — польская писательница-сатирик, 1899–1972. — *Прим. пер.*

Маленькие дети сталкиваются с конфликтом между запретным и дозволенным уже в такой простой и знакомой ситуации: они узнают, что какашка — это что-то гадкое и она воняет, но при этом, выдав чудесную кучку на радость маме и папе, почему-то заслуживают похвалу. Непонятно только, почему в таком случае эту великолепную коричневую драгоценность нельзя использовать как пальчиковую краску...

В отличие от законов, табу редко или вовсе не обсуждают прилюдно и не документируют. Это скорее передаваемые из поколения в поколение, привитые семьей и обществом, молчаливо соблюдаемые правила. Их власть невозможно недооценивать: табу могут определять нашу жизнь и быть крайне практичными, потому что задают нам поведенческие рамки. Скажем честно: иногда очень даже приятно, что не надо постоянно задумываться о каждом своем действии — что правильно, а что нет; что прилично, а что неподобающе.

Правда, иногда табу нас ограничивают и могут даже представлять опасность для жизни (как, например, в том случае с сорвавшейся помолвкой). Особенно когда речь идет о нашем организме: о гигиене, об этих странных пустулах, о неприятных запахах или о звуках, которые он время от времени издает, но которые могут также свидетельствовать о каком-либо заболевании.

Сильнейшие запреты лежат на всем, что касается сексуальности. Хотя именно в этой области многое изменилось и некоторые табу сняты, все же бóльшая их часть засела крепко.

Многие табу существуют с древнейших времен. Так, в некоторых культурах люди сотни лет придерживаются строгих законов питания и не потребляют свинину или другие «нечистые» продукты. Где-то в мире люди

не пожимают руку представителям противоположного пола. В некоторых регионах мира остракизму подвергаются менструирующие женщины, в других — секс во время этой фазы тоже немислим. Есть люди, которые никогда не станут глотать сперму, другие не показывают оголенную кожу и краснеют, когда видят по телевизору целующуюся пару. У некоторых проблема с волосатым покровом, а отдельная категория людей навязчиво моются, потому что чувствуют себя грязными и стремятся быть идеально чистыми.

Вероятно, некоторые табу потому так надолго укрепились в нашем обиходе, что без них не было бы радости, которую приносит нарушение этих самых табу. Ведь несмотря на то, что в голове периодически возникает фигурально поднятый палец, предостерегающий нас — мол, это нельзя, это — дурно, — в то же время именно он побуждает громко и провокационно рыгать за столом или выходить из дома без нижнего белья.

Вы спросите, почему врач, занимающаяся кожно-венерологическими заболеваниями, взялась за написание книги о физиологических конфузах, о чувстве стыда и о табу. Дело в том, что во время приема пациентов это, так сказать, «мой хлеб насущный». В своей первой книге¹ я писала о том, что кожа сильно связана со всем, что происходит внутри и вокруг нас. Уже сама эта взаимосвязь порождает множество табуированных тем. А поскольку человек состоит не только из кожи, то и табуированные темы требуют комплексного подхода.

Я врач, и ничто человеческое мне не чуждо. Однако

¹ Речь идет о книге «Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить», Эксмо, 2018. — *Прим. ред.*

в моей врачебной практике не раз встречались люди, стесняющиеся своего тела, а часто и самих себя. Такие мои пациенты часто подолгу страдают про себя, стыдятся и... молчат. Их проблемы могут быть самыми разными: от кожных высыпаний в очень интимных местах и зуда в попе до подозрений на половую болезнь или проблем в постели. Люди страдают от запахов тела, метеоризма и запоров, чересчур обильного волосяного покрова, грибка на ногах...

Один мой пациент месяцами обходил стороной сауны и бассейны, потому что считал, что пальцы его ног «имеют странный вид». Другой все время отказывался от романтического завтрака с прекрасной женщиной, в которую был по уши влюблен. Влюблен — и все же ночь за ночью сразу после полового акта он незаметно выбирался из ее квартиры, потому что панически боялся когда-нибудь после полового акта заснуть глубоким сном рядом со своей новой зазновой. Случись такое, его язык провалился бы в глотку, и он начал бы громко храпеть. Абсолютно не романтично и еще менее эротично, как он считал.

Так почему же многие люди подолгу не решаются на визит к врачу? На этот вопрос я всегда слышу очень похожие ответы: «Мне было неловко, и я не мог об этом говорить»; «Боялся диагноза, который мне могут поставить»... Или вот: «Думала, все пройдет само собой». Так, кстати, думают далеко не единицы, и особенно в случае с щепетильными темами: мол, раз само пришло, то и исчезнет тоже само по себе. Досадно, но в большинстве случаев все происходит как раз наоборот. А ведь решения и методы лечения, которые сейчас предлагают врачи, зачастую вовсе не сложные и отнюдь не обременительные!