

ДМИТРИЙ ЛУБНИН

PROJECT  
**woman**

ТОНКОСТИ НАСТРОЙКИ ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА:  
**УЗНАЙ, КАК РАБОТАЕТ  
ТВОЕ ТЕЛО**



МОСКВА

УДК 618  
ББК 57.1  
Л82

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
makeartnotwar / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Во внутреннем оформлении использованы иллюстрации:  
Marochkina Anastasiia, Artemida-psy, Mr.Zach, Timonina, Vecton, Designua,  
Artemida-psy, Kaidash, Leremy, Valenty, Iakimenko Alina, Venomous Vector,  
Mademoiselle de Erotic, Prusova Yuliya, Mikalai Stseshyts / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Лубнин, Дмитрий Михайлович.**

Л82 Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твоё тело / Дмитрий Лубнин. – Москва : Эксмо, 2025. – 400 с. – (Гинеколог-практик Дмитрий Лубнин).

ISBN 978-5-04-096211-2

Взросление и жизнь мужчины не имеет никаких сложностей, все интуитивно и понятно, как у телефона с двумя кнопками. Половые органы расположены снаружи и хорошо доступны изучению. Работа этих органов проста и логична, а все этапы взросления видны и ожидаемы и, как правило, не сопровождаются никакими сюрпризами.

Чего совсем не скажешь о женщинах. Половое созревание запускает сложнейшую машину, которая уже с самого начала может удивлять сюрпризами, не говоря обо всех остальных тонкостях настройки, результат которой будет влиять на всю жизнь.

Эта книга – первая «инструкция» по работе женского организма, нескучный научпоп, основанный на современных медицинских представлениях о здоровье, написанный талантливым современным врачом-гинекологом Дмитрием Лубниным, который заслуженно входит в число лучших гинекологов Москвы.

УДК 618  
ББК 57.1

© Лубнин Д., 2018

© Оформление.

ООО «Издательство «Эксмо», 2025

ISBN 978-5-04-096211-2

Посвящается моей любимой Юлии



# СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	8
Вступление.....	13

## **ГЛАВА 1. ПРО ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ..... 15**

Про то, как все устроено.....	16
Про девственность.....	20
Про гигиену.....	23
Про волосы.....	25
Про влагалище.....	29
Про матку.....	34
Про яичники.....	38
Про менструальный цикл.....	40
Про менструацию.....	46
Про гормоны.....	52
Про риск забеременеть.....	66
Про визит к гинекологу.....	73
Про 30 признаков того, что вам стоит получить еще одну консультацию.....	85
Про контрацептивы.....	90
Про эстетику.....	97

## **ГЛАВА 2. ПРО ИНФЕКЦИИ И ВОСПАЛЕНИЯ..... 105**

Про выделения.....	106
Про 4 любимые инфекции гинекологов: гарднерелла, уреаплазма, микоплазма и ВПЧ.....	111
Про ошибку доверия, или О ЗППП.....	117
Про проверку на ЗППП.....	120

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРО ЗАСТУЖЕННЫЕ ПРИДАТКИ, ИЛИ «НЕ СИДИ НА ХОЛОДНОМ – ДЕТЕЙ НЕ БУДЕТ» .....	121
ПРО ЦИСТИТ .....	125
ПРО ЦИТОМЕГАЛОВИРУС .....	131
ПРО ВАШИХ МУЖЧИН .....	136
ПРО ЛЕЙКОЦИТЫ В МАЗКЕ .....	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ .....	142

### **ГЛАВА 3. ПРО ЗАБОЛЕВАНИЯ .....**

**143**

ПРО КОВАРНЫЕ ГОДЫ .....	145
ПРО УЗИ .....	146
ПРО ПОЛИП ЭНДОМЕТРИЯ И ГИПЕРПЛАЗИЮ .....	147
ПРО ВЫСКАБЛИВАНИЕ .....	155
ПРО КИСТЫ ЯИЧНИКА .....	162
ПРО ЭНДОМЕТРИОЗ .....	170
ПРО МИОМУ МАТКИ .....	178
ПРО 20 НЕПРИЯТНЫХ ВОПРОСОВ ХИРУРГУ .....	246
ПРО ВИРУС ПАПИЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА .....	255
ПРО КОНДИЛОМЫ. ПРОСТО И ПОНЯТНО .....	259
ПРО БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ, ИЛИ КУДА ПРОПАДАЮТ БОРОДАВКИ? .....	262
ПРО ШЕЙКУ МАТКИ. ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ. В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИСЛОВИЯ .....	264
ПРО ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ .....	272
ПРО ВУЛЬВОДИНИЮ .....	287
ПРО МЕНОПАУЗУ .....	291
ПРО ЖЕНСКИЙ ВОЗРАСТ .....	294

### **ГЛАВА 4. ПРО СЕКС .....**

**297**

ПРО АНАТОМИЮ ЖЕНСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ .....	299
ПРО АНАЛОГИИ .....	305
ПРО ЖЕНСКИЙ ПОЛОВОЙ ЦИКЛ .....	310
ПРО ТОЧКУ G .....	316

## СОДЕРЖАНИЕ

ПРО ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.....	317
ПРО АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ .....	325
ПРО ТЕМПЕРАМЕНТ.....	328
ПРО НЕПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ.....	334
ПРО «ЗАЖАТЫЙ ТАЗ».....	341
ПРО БОЛЬ.....	344
ПРО ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.....	346
ПРО ПУТЬ К УДОВОЛЬСТВИЮ.....	349
ПРО ФОРМУЛУ ОРГАЗМА.....	353
ПРО ПОТЕРЯННОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ.....	361
ПРО РАБОТУ С МЫШЦАМИ ВЛАГАЛИЩА.....	378
ПРО МЕТОДИКУ «МОСТ».....	380
ПРО ПОЛОВОЙ АКТ.....	382
ПРО СМАЗКУ.....	390
ПРО ПОЛЬЗУ СЕКСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....	392

## ОТ АВТОРА

Уже более 10 лет я публикую простые тексты для женщин, рассказывая о гинекологических заболеваниях и вопросах женской физиологии, стараясь объяснить, предупредить, успокоить и навести порядок в этой довольно противоречивой теме. На самом деле в том, о чем я пишу, изначально нет ничего сложного и труднодостижимого. Гинекология, в отличие от других медицинских специальностей, — наука довольно простая: органов не так много, и список возможных болезней, наверное, один из самых коротких. Тогда почему так много женщин стра-

дают от постоянных проблем с «гинекологией», и многие всю жизнь их решают, а для части женщин эти проблемы становятся большой жизненной трагедией? Причин тут несколько.

С одной стороны, гинекологи сами запутали всех, создав множество несуществующих заболеваний и проблем, что позволяет из любой вполне здоровой женщины за один визит сделать больную. Как и в других областях медицины, у нас в стране нет строгих общепринятых стандартов в диагностике и лечении заболеваний. По сути, нередко каждый отдельно взятый гине-



В ГИНЕКОЛОГИИ,  
ВОЗМОЖНО, ОДИН  
ИЗ САМЫХ КОРОТКИХ  
СПИСКОВ БОЛЕЗНЕЙ.

колог «придумывает свою гинекологию» со своим «пониманием» болезней, отношением к гигиене и репродуктивной функции и, самое неприятное, со своими схемами лечения. Все это сродни «шаманству», а не медицинской науке. Очевидно, что в таких условиях поход женщины к гинекологу подчас становится лотереей, от которой часто отказываются до последнего, так как женщинам просто страшно идти на прием. Собственно, из этого и проистекает вторая причина гинекологических проблем, приобретающих серьезные масштабы: редкое посещение гинеколога, то есть на походы к доктору женщина решается только тогда, когда что-то ее начинает волновать. Увы, но женская половая система устроена так, что если не проходить ежегодный «технический осмотр», то «гарантии производителя» снимаются.

---

Для гармоничного и здорового функционирования женского организма требуется ежегодно проходить «техосмотр» у женского доктора – гинеколога.

---



И третий, не менее важный момент: довольно частое отсутствие причинно-следственных связей в сознании самих прекрасных дам. Совершенно очевидно, что если вы не предохраняетесь, то возможна беременность; если ваш партнер вступает с вами в связь без презерватива, не спросив у вас справку об отсутствии инфекций, это значит, что для него это обычная практика и есть вероятность заразиться. Если у вас обильные менструации, боли, увеличился живот или выделения поменяли характер, то ходить с такими явлениями месяцы и годы означает создавать себе намного более серьезные проблемы, чем те, которые можно было бы решить в самом начале.

В своей практике я чаще всего сталкиваюсь с ситуациями, которые можно было бы решить довольно просто

и без последствий, если бы пациентка не упустила время, длительно не посещая гинеколога или будучи введенной в заблуждение или запуганной врачами ранее. По сути, все это рукотворные проблемы, которые можно было бы предотвратить.

Я считаю, что спасти женщин от печального развития событий может знание предмета, увы, но без этого «выжить» в условиях современной медицины не получится. И это касается не только болезней, но и особенностей «эксплуатации» своего женского организма в целом.

Поиск врача по знакомству, конечно, эффективнее, чем следование рекламе клиник или самих врачей, но слепо доверять подобному подходу тоже не следует. Часто встречаю в группах социальных сетей запрос «посоветуйте хорошего гинеколога» и тут же под объявлением десятки предложений «своих» гинекологов, «врачей от бога», которые в свое время «помогли, когда никто другой помочь не смог». Увы, ни один пациент не может оценить компетентность доктора, так как у него просто нет для этого знаний.



---

«ДОКТОР ОТ БОГА» – ЭТО ВРАЧ, С КОТОРЫМ У ВАС ВОЗНИКЛИ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И КОТОРЫЙ СМОГ ВЫЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ БЕЗ ОСОБЫХ ТРУДНОСТЕЙ.

---

На основании чего складывается позитивный отзыв о докторе? По сути, это стечение обстоятельств: вы подошли друг другу по характеру, то есть между вами появилась симпатия, поэтому то, что говорил доктор, вы воспринимали с большим доверием. Далее, именно ваше заболевание было вылечено этим доктором эффективно, и при этом вы чувствовали себя довольно комфортно, или беременность прошла удачно и вы родили здорового ре-

бенка. Этот ваш личный позитивный опыт не может быть распространен на ситуации с вашими подругами или знакомыми. К примеру, у вас беременность изначально была нормальной и по сути никакой активной помощи врача не требовалось, а у другой пациентки может быть сложная патология, с которой этот доктор справиться просто не сможет, так как у него нет подобного опыта. То же касается операций или лечения отдельных заболеваний.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ПРОВОДИТ  
ДЕСЯТКИ ЧАСОВ В ОПЕРАЦИОННЫХ  
ИЛИ НА ПРИЕМЕ, ПОЛУЧАЯ  
НЕОЦЕНИМЫЙ ОПЫТ.



Негативное отношение к врачу рождается так же просто, возможно, даже проще, чем позитивное. Стоит вашему заболеванию начать развиваться как-то особенно (что бывает нередко, так как организм часто непредсказуем), как появляются сомнения в компетентности врача. Попали на плохое настроение доктора, которое не совпало с вашим, – и вот уже вывод, что доктор неприятный и т.д. Другими словами, мнение пациента о докторе отражает только его частный случай, а не объективную оценку его знаний и способностей.

Безусловно, нередко мнение пациентов о врачах совпадает с действительностью, и многие пациенты заслуженно хвалят доктора. А есть множество прекрасных докторов, заслуживших свою репутацию многолетним эффективным трудом, но не всегда это именно те профессионалы, которых вы можете видеть или знать в публичной сфере. Это совсем не обязательно руководители крупных лечебных заведений или заведующие отделениями, чаще наоборот, высокие руководящие должности достаются врачам, стремящимся к административным постам, а не «трудягам», проводящим десятки часов в операционных или на приеме, но есть и исключения.

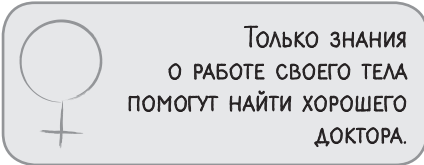
## ОТ АВТОРА

Все это приводит к заключению, что если вы сами не начнете разбираться в своей проблеме и понимать устройство и работу своего организма, вам будет крайне сложно

найти своего доктора, ориентируясь только на рекомендации или публичную известность. Собственно, именно этому я в очередной раз посвящаю свою книгу, а конкретно – простому и понятному объяснению жен-

ской половой системы, принципам ухода и сути проблем, которые могут с этой системой произойти.

Часть книги посвящена вопросам, которые могут быть полезны женщинам всех возрастов; что касается разделов, посвященных заболеваниям, – их можно прочитать для общего развития или обращаться в случае выявления их у вас для того, чтобы разобраться в проблеме и задавать доктору правильные вопросы.



## ВСТУПЛЕНИЕ

**В**от даже не знаю, поздравлять вас с тем, что вы родились девочкой, или, наоборот, посочувствовать, — однозначно тут не ответишь, да и как мне сравнивать, уж коли судьба выбрала для меня совсем другую форму биологического существования.

Занимаясь много лет лечением женщин, я пришел к выводу, что жизнь женщины была бы намного проще, спокойнее и безопаснее, если бы еще в подростковом возрасте им выдавали что-то вроде «инструкции пользователя».

---

ВЗРОСЛЕНИЕ МУЖЧИНЫ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ОСОБЫХ ТРУДНОСТЕЙ — ВСЕ ПРОСТО И ЯСНО. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО СЛОЖНЕЙШИЙ ПРОЦЕСС, СОПРЯЖЕННЫЙ С РЯДОМ УДИВИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ.

---



Такая инструкция на самом деле нужна только женщинам, так как взросление и дальнейшая жизнь мужчины не имеют никаких сложностей — все интуитивно и понятно, как у телефона с двумя кнопками. Половые органы расположены снаружи и хорошо доступны изучению, работа этих органов проста и логична, а все этапы взросления видны и ожидаемы и, как правило, не сопровождаются никакими сюрпризами.

## ВСТУПЛЕНИЕ

Чего совсем не скажешь о женщинах. Половое созревание запускает сложнейшую машину, которая уже с самого начала может удивлять сюрпризами, не говоря обо всех остальных тонкостях настройки, результат которой будет влиять на последующую жизнь.

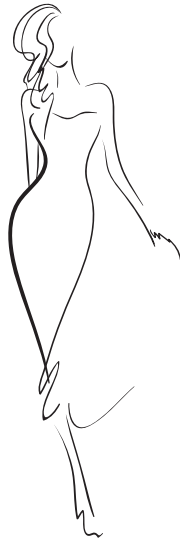
В работе этой сложной женской машинки крайне поверхностно разбираются даже взрослые женщины, прошедшие через роды и неоднократное общение с гинекологами. Молодым девушкам приходится особенно туго. Мамы сами «плавают» в теме, книг недостаточно, а Интернет больше пугает нежели дает полезную информацию.

Я думаю, никто не будет спорить, что инструкция нужна. Большой и сложный талмуд не нужен, так как древний мудрец Экклезиаст утверждал, что «многие знания – многие печали». Необходимо удобное, понятное и простое руководство пользователя, которое вы сейчас держите в руках.

Я не стал писать отдельные руководства для женщин разных возрастов, так как многие вопросы и проблемы общие для девочек и взрослых женщин. Поэтому начало будет посвящено созреванию и становлению репродуктивной системы, и даже если вы уже вышли из этого возраста, все же стоит его прочитать для общего развития, так как это как минимум увлекательно и познавательно. Молодым девушкам первый раздел позволит перестать волноваться и спокойно вступить во взрослую жизнь.

# ГЛАВА 1

---



# ПРО ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ