

Содержание

Зачем мне знать, как устроено мое тело.
Вместо вступления 7

Глава первая
Вульва и вагина.
Немного женской анатомии 11

Глава вторая
Девственность.
Что нужно знать умной женщине? 25

Глава третья
О чем плачет матка.
Все про менструацию и женский цикл 37

Глава четвертая
Самое важное про интимную гигиену.
А можно без белья? 61

Глава пятая
Волосы интимной зоны.
Удалять или оставлять? 79

Глава шестая
А если сперматозоиды плавали в ванне?
Защита от нежелательной беременности 97

Глава седьмая
Что нужно знать об инфекциях,
которые передаются половым путем...
...и никак себя не проявляют 139

Глава восьмая
Главное о шейке матки.
Про рак и мифические диагнозы, влекущие
за собой потерю нервов, времени и денег 185

Глава девятая
Предменструальный синдром.
Sex and Drugs and Rock and Roll:
что поможет от ПМС? 199

Глава десятая
Тренировка интимных мышц.
Нужна или нет? 213

Глава одиннадцатая
Вульводиния.
Когда болит ТАМ 225

Глава двенадцатая
О прыщах и лишних волосах.
Чем поможет гинеколог 233

Глава тринадцатая
Когда нужно идти к другому гинекологу.
Список причин 245

Глава четырнадцатая

Женская сексуальность.

Зачем об этом знать и что не так с порно 249

Глава пятнадцатая

Как развивается сексуальность.

Ошибки наших родителей 253

Глава шестнадцатая

Первый раз с новым мужчиной.

Как подготовиться и что нужно знать 258

Глава семнадцатая

Опасный и безопасный секс.

Выбор только за вами 262

Глава восемнадцатая

Женские органы удовольствия.

Знакомимся со своим телом: про клитор,
точку G и головной мозг 267

Глава девятнадцатая

Секрет гармонии в интимной жизни.

Про женское либидо, оргазм и мастурбацию 279

Глава двадцатая

Секс-игрушки.

Дилдо, кролик или вибропуля – что выбрать? 293

Глава двадцать первая

Что насчет анального и орального секса?

Особенности и гигиена 299

Глава двадцать вторая

Что влияет на женскую сексуальность.

Про цикл, сексуальную совместимость пары,
беременность, роды и климакс 311

Глава двадцать третья

Как говорить о сексе на кухне...

...и в любом другом месте 325

Глава двадцать четвертая

Интимные смазки.

Как сделать правильный выбор 340

Глава двадцать пятая

Когда секс – это боль.

Про диспареунию, вагинизм,
цистит и кровь после секса 345

А что, если совсем без секса?

Вместо заключения 358

Благодарности

361

*Посвящается моим дочерям,
которые вырастут
и станут женщинами*

Зачем мне знать, как устроено мое тело.

Вместо вступления



Это книга про секс. Но местами вам может показаться – а при чем он здесь вообще?

На самом деле главная цель этой книги – развить ваш сексуальный интеллект. Это очень широкий термин, который объединяет знания об анатомии, физиологии и психологии человека, познание собственной сексуальности, приобретение различных навыков и изучение возможностей собственного тела. И я могу смело пообещать вам, что все, что вы узнаете из этой книги, сделает ваш секс лучше. Знания – сила, даже в таком интимном вопросе.

К сожалению, по сей день в нашей стране секс – тема, на которую либо не принято говорить, либо принято осуждать и представлять в негативном свете. Но это неправильно. От того, что мы будем молчать или запугивать, подростки не перестанут проявлять интерес друг к другу и заниматься сексом, не станет меньше случаев заражения ВИЧ-инфекцией и никуда не пропадут аборт. Скорее, даже наоборот.

Секспросвет – распространение знаний об интимной близости, инфекциях, контрацепции, мужской и женской психологии, сексуальности в самом широком смысле этого слова, анатомии, в конце концов – помогает делать осознанный выбор в пользу безопасности и сохранения собственного здоровья.

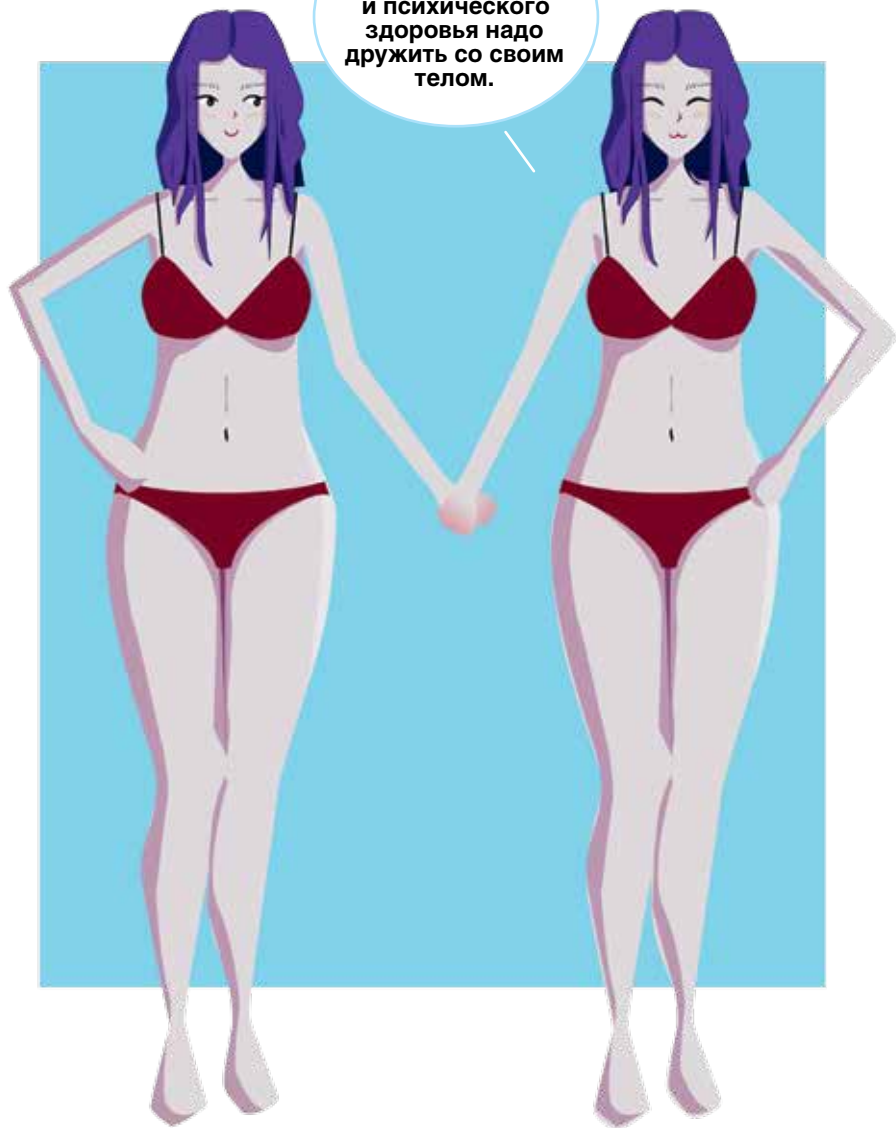


Динара Березина

Практикующий врач акушер-гинеколог, сексолог, врач УЗИ-диагностики

- Главный врач частной клиники
- Работала в родильном доме, женской консультации, гинекологическом стационаре
- Медицинский блогер и колумнист
- Автор множества научных и научно-популярных статей
- Постоянный спикер и организатор научно-популярных конференций в сфере женского здоровья и сексуальности
- Обладатель более 30 сертификатов повышения квалификации по акушерству, гинекологии, эндокринологии, УЗИ-диагностике, сексологии и психотерапии, нутрициологии, онкологии, организации здравоохранения

Для
физического
и психического
здоровья надо
дружить со своим
телом.



Глава первая

Вульва и вагина.

Немного женской анатомии



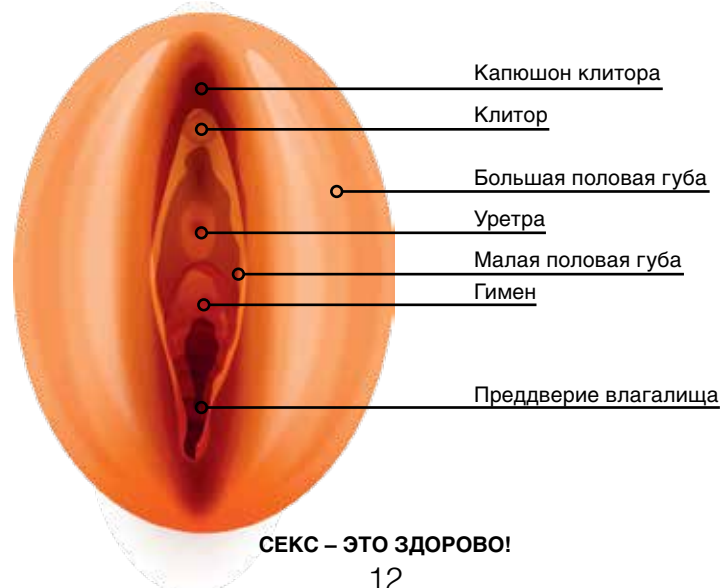
Ни для кого не секрет, что мужчины и женщины отличаются по своему строению. И что каждому из нас нужно иметь базовые представления о собственной анатомии.

Женские половые органы делятся на наружные (вы можете увидеть их, если возьмете зеркало и посмотрите в него между ногами) и внутренние. Наружные половые органы называются вульва.

Она состоит из:

- лобка;
- больших и малых половых губ;
- головки клитора и его капюшона;
- уретры;
- преддверия влагалища;
- промежности (области между преддверием влагалища и анусом).

Строение наружных половых органов



Лобок и большие половые губы покрыты волосами и имеют прослойку жировой ткани. Волосы появляются в период полового созревания. Лобковые волосы короткие, вьющиеся и могут отличаться по цвету от тех, что на голове. О них мы еще подробно поговорим на страницах этой книги.

Малые половые губы не имеют волос и лишены жировой прослойки. Они содержат эректильную ткань (подобно мужскому половому члену, при сексуальном возбуждении наполняются кровью и набухают) и имеют множество нервных окончаний. Малые половые губы на уровне клитора делятся на две части – верхняя формирует капюшон клитора, а нижняя – уздечку.

Строение малых половых губ может очень отличаться у разных женщин. Иногда они выступают за пределы больших половых губ, очень часто несимметричны и могут быть очень разными по форме.



Преддверие влагалища представляет собой место перехода вульвы во влагалище. Дно преддверия чаще всего представлено девственной плевой, о ней мы поговорим в отдельной главе. С обеих сторон от входа во влагалище расположены бартолиновы железы. Они первыми отвечают на сексуальное возбуждение и вырабатывают небольшое количество смазки.

Отдельного внимания заслуживают железы Скина (их еще называют парауретральными железами) – ткань, соединяющая влагалище и мочеиспускательный канал. Эти железы открываются общими протоками в уретру и по бокам от ее наружного отверстия. Они представляют собой аналог мужской предстательной железы. Именно с этими железами связано явление женской эякуляции.

Большие и малые половые губы и область ануса могут быть темнее, чем остальная кожа.

Строение вульвы очень индивидуально (как и других частей тела человека). Абсолютно каждая вульва – нормальная и не нуждается в «исправлении». Большие и малые половые губы, клитор, преддверие влагалища, железы Скина и бартолиновы железы – все эти структуры вульвы участвуют в получении сексуального удовольствия.

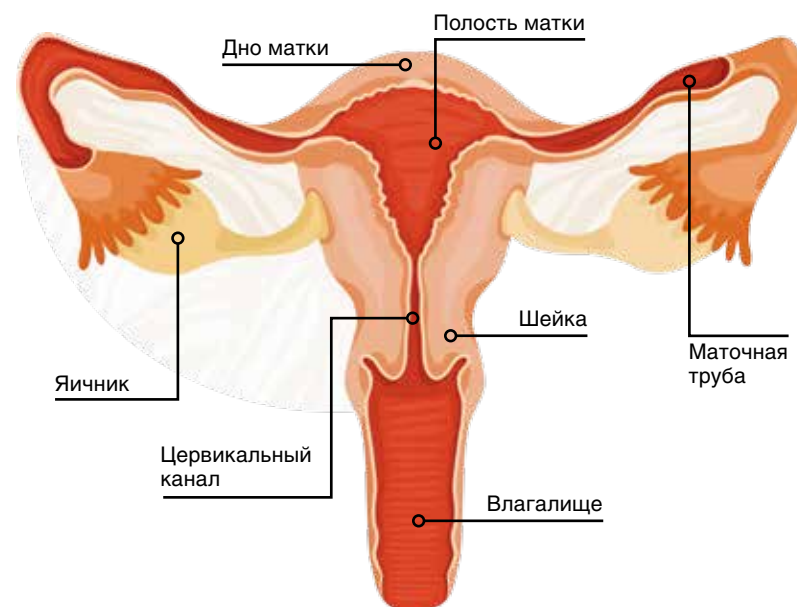
С самого детства нужно приучить девочек называть части тела своими именами – это очень важно. Так что не «пися», не «пирожок», не «там внизу» – это вульва. Нет ничего стыдного в том, чтобы произносить это слово вслух.

Внутренние половые органы включают в себя:

- влагалище;
- шейку матки;

- матку;
- маточные трубы;
- яичники.

Строение внутренних половых органов



Влагалище – мышечный канал длиной 8-13 см. Во время сексуального контакта влагалище способно удлиниться и расшириться, а после оно возвращается в исходное состояние.

Влагалище заканчивается шейкой матки – ей я посвятила отдельную главу в этой книге. Внутри шейки матки расположен ее канал (цервикальный). Именно по этому каналу сперматозоиды попадают в полость матки, а затем движутся навстречу яйцеклетке по маточной трубе. Ка-

нал обычно сомкнут или чуть приоткрыт в период овуляции. То есть во влагалище ничего не может «потеряться» – ни тампон, ни влагалищное кольцо, ни секс-игрушка, ни слетевший презерватив; в матку это не попадет, будьте уверены.

Про «большие» половые члены

Влагалище – уникальный орган. Во время родов оно способно пропустить через себя новорожденного ребенка с головкой, расстояние ото лба до затылка которой почти 10 см. Нет в мире такого члена, который был бы большим для вашего влагалища. А вот мужчины, неспособные хорошо вас разогреть, есть.

Интересный факт: 1 из 5000 женщин рождается вообще без влагалища. А у некоторых их может быть целых два.

На передней стенке влагалища есть несколько особо чувствительных зон, стимуляция которых может возбуждать женщину, об этом мы поговорим отдельно, во второй части книги.

Женщины порой используют свое влагалище с очень разными целями. Например, в 2011 году во влагалище одной преступницы нашли 54 пакетика героина и 51 доллар мелочью. В 2014 году у 19-летней девушки, которую арестовали за просроченные права, во влагалище был найден заряженный пистолет. «Ролекс» за 35 000 долларов, который пыталась украсть массажистка у своего клиента, был найден там же.

Двигаемся дальше (вернее, глубже внутрь тела). Матка – это непарный мышечный орган, в котором растет и развивается плод при наступлении беременности. Она расположена в малом тазу и у большинства женщин отклонена вперед (это называется *anteflexio*). У 25% женщин матка отклонена назад (*retroflexio*). Это так называемый загиб матки, и это абсолютно нормально! То есть если вам на УЗИ или во время осмотра сообщили, что ваша матка расположена с загибом, – ничего страшного. Не нужно пытаться это «лечить» или «исправлять». У вас не возникнет никаких проблем с беременностью и зачатием по этой причине, вы не попадаете в группу риска по развитию гинекологических заболеваний – это все мифы.

У матки есть **внутренний слой – эндометрий**. Именно в него встраивается плодное яйцо в случае наступления беременности. Если же беременность не наступила, эндометрий (если точнее, его верхний функциональный слой) отторгается, и наступает очередная менструация.

По бокам от матки расположены **маточные трубы**, они представляют собой полые мышечные трубки длиной около 12 см и соединяют матку и яичники. Труба имеет три отдела и три слоя. Оплодотворение происходит именно в маточной трубе. Затем оплодотворенная яйцеклетка движется по трубе в полость матки. Если этот процесс происходит с нарушениями, может развиваться внематочная беременность.

Яичники расположены по бокам от маточных труб. Основная их функция – производство яйцеклеток и гормонов. Яичники женщины репродуктивного возраста, то есть способной забеременеть и выносить ребенка, состоят из фолликулярной ткани. Овариальный резерв – это запас

фолликулов в яичнике. Именно в фолликулах зреют яйцеклетки. В яичниках девочки к моменту окончательного становления менструальной функции количество фолликулов в среднем 300 000.

Созревание фолликулов (фолликулогенез) происходит постоянно и безостановочно. Пьете вы КОК (гормональные контрацептивы), беременны, кормите грудью или решили родить в 45 лет – это не сохранит ваш яичниковый запас и не продлит молодость. Когда запас фолликулов исчерпан – наступает климакс.

Но ведь их целых 300 000! Да, но и разрушение фолликулов происходит постоянно. За весь репродуктивный период овулирует всего только 400 фолликулов – самые лучшие.

Притормозить фолликулогенез (читай: продлить молодость) до сих пор невозможно. К несчастью, его можно еще и ускорить. Например, если вы курите. У курящих женщин климакс наступает на несколько лет раньше.

Работа яичника управляется головным мозгом. Связующее звено между нервной и эндокринной системами – структура мозга под названием гипоталамус. Он вырабатывает так называемые рилизинг-гормоны, которые действуют на другую часть мозга – гипофиз. Гипофиз вырабатывает гормоны, которые управляют работой яичника – они называются ФСГ (фолликулостимулирующий гормон) и ЛГ (лютеинизирующий гормон). ФСГ ответственен за рост фолликула, а пик ЛГ обеспечивает овуляцию.

Наверняка все вы слышали про такое явление, как аменорея военного времени, когда в условиях тяжелых психических потрясений у женщин пропадали менструа-

ции и способность к беременности. Это явление прекрасно демонстрирует нам связь между головой и яичниками. Под действием сильного стресса подавляется функция гипоталамуса, а за ней и гипофиза – менструация прекращается.

При чем здесь вес?

Сегодня многие молодые девушки очень озабочены образом тела и стремятся похудеть всеми возможными и невозможными способами. Со стороны это часто выглядит обманчиво здоровым: правильное питание, регулярные тренировки... Но вдруг начинаются нарушения цикла, а потом он и вовсе пропадает.

Речь о так называемой спортивной аменорее, которую еще называют фитнес-аменореей, потому что все чаще она встречается не только у профессиональных спортсменок, но и у обычных девушек, стремящихся к идеальным пропорциям тела.

Почему так происходит?

Все та же реакция на стресс (который вызван интенсивными тренировками, ограничениями в питании и стремлением к совершенству) – снижение секреции гонадотропинов (ФСГ и ЛГ) в гипофизе – отсутствие овуляции и длительные задержки. Помимо этого, недостаток жировой ткани приводит к снижению количества эстрогенов, так как эта ткань – дополнительный источник гормонов.

Поверьте, худоба не стоит таких проблем со здоровьем. Сбалансированного питания и адекватной физиче-

МИФ	ПРАВДА
Вульва и вагина – это одно и то же	Вульва – это то, что расположено снаружи, а вагина – влагалище, и оно внутри
Малые половые губы должны быть меньше больших	Абсолютно нет! Их строение очень индивидуально, и любой вариант – норма, которая не нуждается в «исправлении»
Существует несовместимость между размерами влагалища и полового члена	Нет, любое влагалище способно растягиваться и удлиняться во время сексуального контакта, важен уровень возбуждения и сексуального желания
Введенный во влагалище предмет может потеряться и «уплыть» внутрь тела	Влагалище заканчивается шейкой матки. Канал шейки раскрывается только во время родов, формируя единый родовой путь для плода. Все остальное время канал сомкнут или чуть приоткрыт, поэтому во влагалище ничего невозможно потерять
Если есть загиб матки – жди проблем с зачатием и беременностью. Чтобы забеременеть с загибом матки, нужно заниматься сексом в определенных позах, а после стоять в «березке» (ногами вверх)	Это миф! Загиб матки – лишь ваша физиологическая особенность, он никак не препятствует зачатию и вынашиванию беременности. «Исправлять» его не нужно
Загиб матки формируется, если девочку начать присаживать слишком рано	Нет, это неверное представление
Гормональная контрацепция помогает сохранить резервы яичника	Широко распространенный, но миф. Созревание и гибель фолликулов происходит постоянно, и повлиять на этот процесс до сих пор невозможно
Если родить в 40-45 лет, это продлевает молодость и отодвигает климакс	Лишь в определенном смысле, ведь вы будете чувствовать себя молодой мамой. Но отодвинуть климакс это не поможет однозначно

СЕКС – ЭТО ЗДОРОВО!

МИФ	ПРАВДА
Образ жизни никак не может повлиять на менструации и способность забеременеть	Еще как может. Если вы соблюдаете жесткую диету, ваша жизнь полна переживаний и стрессов – менструации могут совсем прекратиться, и наступление беременности станет невозможным

ской активности вполне достаточно, чтобы поддерживать оптимальную форму тела, а главное, здоровье.

Проще говоря, чтобы ваш организм нормально работал, вы должны ему помогать. Соблюдайте режим труда и отдыха, сбалансируйте и качественно питайтесь, не нервничайте по пустякам и обеспечьте себе адекватную физическую активность.

Случай из практики

На прием пришла молодая девушка. Я задала ей стандартный вопрос:

– Что вас беспокоит?

– У меня пропали месячные... – опускает глаза и спешит добавить: – Тест отрицательный!

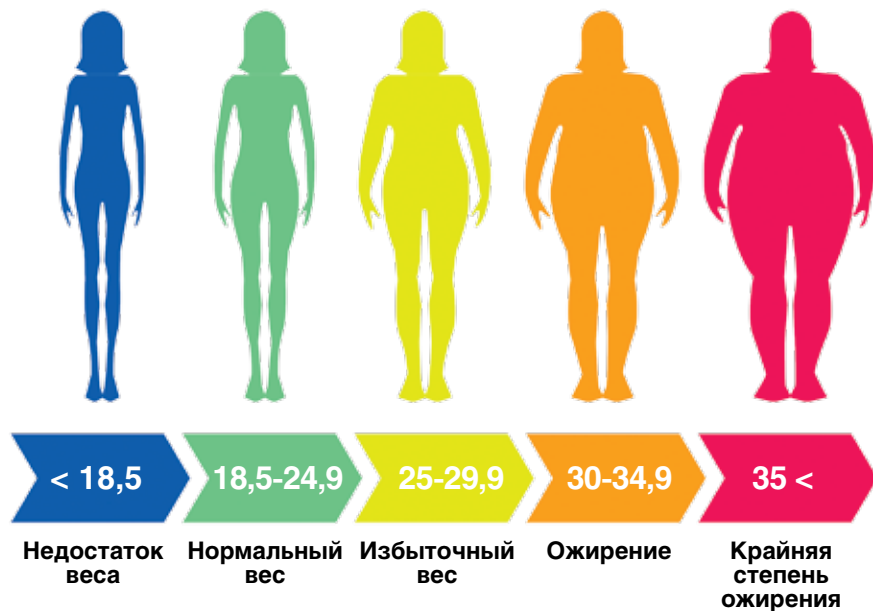
Обычно, когда у женщин случается задержка, они думают, что это беременность. Хотя причин, по которым цикл может сбиться, достаточно много.

– Как давно их нет?

– Уже несколько месяцев... Может, даже полгода.

– С чем вы связываете такую ситуацию? Может быть, было какое-то эмоциональное потрясение или вы похудели?

СЕКС – ЭТО ЗДОРОВО!



Индекс массы тела (ИМТ)

Недостаток веса = ИМТ менее 18,5

Нормальный вес = ИМТ 18,5-24,9

Избыточный вес = ИМТ 25-29,9

Ожирение 1-й степени = ИМТ 30-34,9

Ожирение 2-й степени = ИМТ 35-39,9

Ожирение 3-й степени = ИМТ более 40

РАСЧЕТ = вес (кг) : рост (м) : рост (м)

Ее чрезмерная худоба обращает на себя внимание, но иногда бывает, что женщина имеет такую комплекцию от природы, и при этом у нее нормальный цикл.

– Ну... я тогда как раз рассталась с парнем и решила немного похудеть.

– На сколько вы похудели?

– На 10 кило. Но я нормально ем сейчас!

Практически все худеющие девушки уверены, что они едят «правильно» и «нормально». Но если оценить их дневник питания, становится очевидным дефицит калорий и микронутриентов.

– А какой у вас сейчас вес и рост?

– Рост 165, а вес 43 кило... Но чувствую я себя хорошо. Меня только беспокоит, что нет цикла, а так все прекрасно.

Иллюзия – это обман, нечто кажущееся, искаженное представление о чем-либо. И зачастую мы пребываем в иллюзиях относительно себя и своего состояния. Показатель здоровья репродуктивной системы женщины – это в первую очередь регулярный менструальный цикл. Беда еще и в том, что таким девушкам зачастую назначают гормональные препараты, которые имитируют нормальный цикл. То есть да, менструация будет, но нет, она ненастоящая. В этой ситуации начинать нужно с работы «с головой». Может потребоваться помощь диетолога, психотерапевта и эндокринолога. Но только так, путем длительного взаимодействия с пациенткой, формирования у нее правильного пищевого поведения и образа тела, мы сможем восстановить здоровье и вернуть нормальные менструации. Да, принимать каждый день таблетки проще, но быть здоровой – важнее. Сделайте правильный выбор.



Глава вторая

Девственность.

Что нужно знать умной женщине?



Практически все, что о ней думают, далеко от реальности. Девственность – состояние человека до первого полового контакта. У мужчин она анатомически никак не проявляется, а вот у женщин анатомическая девственность означает неповрежденность девственной плевы. Все ли женщины анатомические девственницы? Давайте разберемся.

В 2013 году Шведская ассоциация сексуального образования предложила отказаться от самого понятия «девственная плева» с целью покончить наконец с мифами, которые витают вокруг него. Взамен был предложен термин «вагинальная корона».

Вагинальная корона бывает разной формы и размера – она индивидуальна, как и другие части тела женщины. Может быть тонкой или прочной, иметь маленькое отверстие или, наоборот, настолько большое, что края плевы будет не различить. Иногда ее можно увидеть снаружи – недалеко от входа во влагалище, а иногда ее просто нет. Да-да, некоторые девочки рождаются вообще без девственной плевы. И это нормально.

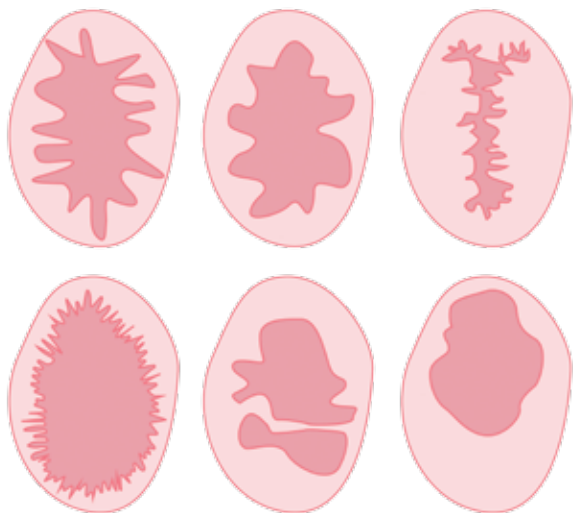
Теперь вы прекрасно понимаете, что гинеколог не может выдать справку о девственности. Мы делаем записи в медицинских картах на основании слов женщины, и никаких документов о наличии/отсутствии анатомической девственности не даем. Девственная плева не рвется, она растягивается и никуда не исчезает после первого сексуального контакта – лишь меняет свой первоначальный вид.

В таком случае вы можете спросить, зачем она вообще нужна. Биологи не могут дать нам однозначного ответа. Теорий много, большинство из них совершенно несостоятельны с точки зрения физиологии, биологии и эволюции.



Девственная плева (или гимен) – это тонкий полукруглый участок ткани («мембрана», «пленка», «складка») с отверстием, находящийся недалеко от входа во влагалище. Гимен является границей между наружными и внутренними половыми органами.

Виды девственной плевы



Например, будто девственность служит для мужчины гарантией того, что он не будет растить чужого ребенка, или что плева нужна для болезненности первого контакта.

Скорее всего, ранее плева была необходима, чтобы защитить влагалище от попадания в него микробов и развития воспаления. Это очень важно как раз до момента полового созревания, потому что в этот период благодаря соответствующему гормональному фону влагалище очень чувствительно к различного рода раздражителям и микробам. Когда начинается половое созревание, гормональный фон меняется, и во влагалище формируются защитные механизмы, которые препятствуют развитию инфекции.

СЕКС – ЭТО ЗДОРОВО!

Некоторые называют плеву вишенкой, которую нужно проткнуть, чтобы получить сок (под соком подразумевается кровь). Вы уже знаете, что протыкать ее не нужно – лишь растягивать.

А будет ли кровь?

По статистике, кровь бывает менее чем у половины женщин. И вот мы развеяли самый распространенный миф о девственности – кровотечение после первого полового контакта, или так называемый тест на девственность. Совершенно бессмысленно на основании такого «теста» с кровью на простынях определять, была ли невеста невинна до свадьбы.

Будет больно?

Процесс дефлорации (от латинского *de* – «удаление, устранение» и *flos, floris* – «цветок, молодость, девственность») – нарушение целостности девственной плевы, что чаще всего происходит во время первого полового контакта, может очень отличаться у разных женщин по своим физическим ощущениям. Мы уже выяснили, что кровотечение будет не у всех, а что касается боли – здесь тоже все очень индивидуально. Много будет зависеть от того, насколько плотная плева, от возбуждения женщины, навыков ее партнера и даже от того, насколько девушка эмоционально настроена на близость. Первый секс – не равно боль и кровь, это важно понимать и не бояться. Главное в этом вопросе – осознанное решение, эмоциональная и физическая зрелость, а также близость с партнером.

СЕКС – ЭТО ЗДОРОВО!