

ЛУИЗА ШТЕМЕР И ЕВА ВЮНШ,
ПРИ ПОДДЕРЖКЕ КОМАНДЫ ГИНЕКОЛОГОВ, АКУШЕРОВ И ТЕРАПЕВТОВ

ЭТИ ДНИ

Все о цикле и других
умопомрачительных
возможностях
женского организма



Москва 2019

УДК 612.6
ББК 28.673
Ш87

GRÄFE
UND
UNZER

Luisa Stömer, Eva Wünsch

EBBE UND BLUT:

Alles über die Gezeiten des weiblichen Zyklus

Ebbe und Blut ISBN 3-8338-6112-3 © GRÄFE UND UNZER VERLAG GMBH, 2017
Russian translation copyright: © 2018 by Eksmo

Штёмер, Луиза.

Ш87 Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма / Луиза Штёмер, Ева Вюнш; [пер. с нем. Т.Б. Юриновой]. — Москва : Эксмо, 2019. — 240 с. — (ТАБУ. Говорим открыто о том, что скрыто).

ISBN 978-5-04-093644-1

ВПЕРВЫЕ, более чем на двухстах страницах женскому циклу представлено как раз столько места, сколько он по праву заслуживает. Эта книга О ТОМ, ЧТО НА САМОМ ДЕЛЕ ПРОИСХОДИТ. О том, почему так долго это продолжается и что происходит после. О том, что яйцеклетка может быть оплодотворена только в течение нескольких дней и только раз в месяц. Эта книга о том, что женский цикл — это не только дни с кровотечением, а разумная, высокопродуктивная и УМОПОМРАЧИТЕЛЬНАЯ ЗАДУМКА ЖЕНСКОГО ОРГАНИЗМА. Но здесь не просто описание самого процесса, здесь возможность понять и почувствовать свое тело и его процессы, стереть грань запретной темы и подарить себе женское здоровье.

Суждения, методы и советы, содержащиеся в этой книге, основаны на опыте и знаниях авторов и представляют только их мнение. Они были сформулированы авторами на основании имеющихся у них сведений и проверены с максимально возможной тщательностью. Однако они не заменят индивидуальной компетентной медицинской рекомендации. Читатели и впредь сами ответственны за свои действия. Ни авторы, ни издательство не берут на себя обязанность отвечать за какой бы то ни было ущерб или возмещать убытки, явившиеся результатом указаний, почерпнутых из данной книги.

УДК 612.6
ББК 28.673

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2018

© Давлетбаева В.В., художественное оформление, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2019

ISBN 978-5-04-093644-1

«ЕСЛИ НАС, ПРИ ВСЕХ НАШИХ МЫСЛИМЫХ И НЕМЫСЛИМЫХ РАЗЛИЧИЯХ, ЧТО-ТО И ОБЪЕДИНЯЕТ, ТО ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ МАТКИ. БУКВАЛЬНО. И ЭТОТ ФАКТ ДОЛЖЕН ВЫЗЫВАТЬ ВОСХИЩЕНИЕ У ВСЕХ НАС — И МУЖЧИН, И ЖЕНЩИН, — И НЕ ПРОСТО ТАК, А САМЫМ РОМАНТИЧЕСКИМ ОБРАЗОМ».

Луиза и Ева

Предисловие от российского эксперта

Как известно, основное предназначение женщины, заложенное природой, — это способность к деторождению. Женская репродуктивная система, которая отвечает за процессы оплодотворения, зачатия, имплантации, вынашивания и рождения ребенка, устроена настолько гениально, что углубление в изучение всех процессов, без преувеличения, вызывает восхищение. В основе всего этого — яйцеклетка, выполняющая главную роль, вокруг которой разворачивается целая драма: соревнование миллионов сперматозоидов, в результате которого выживает и побеждает всего один, и получает возможность слиться с яйцеклеткой для зарождения новой жизни. Разумеется, мы всего этого не видим и почти ничего не ощущаем, кроме менструального кровотечения, о котором знают не только женщины детородного возраста, но и девочки-школьницы и даже мужчины. При всех неудобствах, проявляющихся с наступлением менструации, следует заметить, что наличие регулярных менструальных кровотечений — это, в первую очередь, признак женского здоровья и нормальной функционирования половой системы. К сожалению, даже в нашем современном мире, в эпоху Интернета, не все получают необходимые знания о важных аспектах женского организма. Эта книга для всех, в ней вы найдете простую и доступную информацию, а также очень оригинальное и наглядное оформление. Сколько бы неудобств и дискомфорта не доставляло нам менструальное кровотечение, нужно знать, что ежемесячное, регулярное «событие» — признак женского здоровья, для сохранения которого в книге представлены необходимые рекомендации, к которым стоит прислушиваться.

*Нона Робертовна Овсепян,
врач акушер-гинеколог, главный гинеколог «Инвитро»*

Луиза Штёмер и Ева Вюнш живут недалеко от Нюрнберга; до 2016 года они вместе изучали графический дизайн и иллюстрацию в Нюрнбергской Высшей технической школе. С самого начала они составляли идеальную команду и еще во время учебы разработали концепцию этой книги, которую затем воплотили в жизнь совместно с командой гинекологов и акушеров.

«В первую очередь — мы подруги. Мы стали ими еще задолго до того, как начали вместе делать книги, мучиться с Adobe Illustrator, спотыкаться на простейших арифметических действиях, писать друг другу мейлы с советами по заполнению налоговых деклараций; так вот, прежде всего мы подруги, и не какие-нибудь, а самые закадычные».



При всех наших мыслимых и немыслимых различиях нас объединяет то, что все мы родом из матки.

Содержание

01

11–16

Введение

Вагинальный монолог

02

17–33

С чем мы имеем дело

Форма есть производное от функции

03

35–54

Цикл

Месячный цикл во всех подробностях

04

55–62

Менархе и менопауза

Самая первая и самая последняя капли крови

05

63–72

Опа! Беременна

Путь оплодотворенной яйцеклетки

06

73–88

Приспособления-вампиры для менструации

Тампоны, прокладки, лунные чаши
и многое другое

07

89–100

Нарушение цикла

Сбои месячного цикла и прочие
неприятности

08

101–110

Месячные и психика

Соучастники преступления, или Как голова
и тело делают общее дело

09

111–116

ПМС,

он же предменструальный синдром

10

117–126

Нормальные ненормальности

Я прекрасна, и мне не стыдно

11

127–136

Природные помощники

Как растения помогают справиться
с проблемами менструального цикла

12

137–146

Питание для матки

Едим и несем яйца

13

147–194

Под контролем

Одиссея контрацептивных средств

14

195–200

Прерывание беременности

Желание свободы выбора и бремя свободы

15

201–208

Кровавые обстоятельства

Любопытные факты вокруг и около менструации

16

211–231

Кладезь знаний

Расшифровка терминов

232–234

Алфавитный указатель

235–238

Перечень источников

239

Благодарности

«О КРАСОТЕ МЕНСТРУАЛЬНОЙ БОЛИ,
ОБ ЭСТЕТИКЕ ОКРОВАВЛЕННЫХ
ТРУСИКОВ И ОБ УТОНЧЕННЫХ
ИЗОЩРЕНИЯХ ОВУЛЯЦИИ. БОЛЕЕ ЧЕМ
НА 200-Х СТРАНИЦАХ ЭТОЙ КНИГИ
ЖЕНСКОМУ МЕНСТРУАЛЬНОМУ
ЦИКЛУ ПРЕДОСТАВЛЕНО КАК РАЗ
СТОЛЬКО МЕСТА, СКОЛЬКО ОН
ПО ПРАВУ ЗАСЛУЖИВАЕТ. ВЕДЬ
РЕЧЬ НЕ О КАКОЙ-ТО ТАМ ССАДИНЕ
НА КОЛЕНКЕ, А, НИ МНОГО НИ МАЛО,
О КОЛЫБЕЛИ ЖИЗНИ. А ЭТО ВСЕ ЖЕ
НЕЧТО ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОЕ».

01

Введение

Вагинальный монолог



Введение

Вагинальный монолог

Писать книгу о повседневных процессах, происходящих в нижнем отделе женского живота, о столь, в общем-то, обыденных вещах, да еще в XXI веке, в эпоху, когда вживить под кожу большого пальца микро-чип — это почти обычное дело? На первый взгляд такая затея может показаться излишней. Ведь всем уже и так ясно, что там происходит! Ну приходят месячные в определенные дни, ну кровит немного. Известно, что большинство женщин в эти дни не в духе — кровь идет, и все болит, и живот надут. Через четыре-пять дней менструация заканчивается, и все становится как прежде. В наше время — в век, когда восьмиклассники, не снимая велосипедных шлемов, могут смотреть порно со своих детских мобильных, — обо всем этом знает каждый ребенок.

Получается, что книга запоздала. Изжила себя уже сейчас, на стадии предисловия. Мы все такие просвещенные, мы же прекрасно знаем, как выглядит наше «заветное место» изнутри. Кто-то вводит туда веб-камеру и... А вот и нет, как раз и не так. То есть что касается камеры, то не исключено, что все так и есть, но мы о том, что если внимательнее прислушаться к разговорам вокруг, задать базовые вопросы и чуть-чуть поковыряться в женских журналах, то вдруг начинаешь за-

мечать, что на самом деле среди наших друзей, например, никто ничего толком и не знает. Впрочем, как и мы сами. Мы долго наблюдали и прислушивались и наконец поняли, что дело не в друзьях и не в нашем образовательном уровне.

Повсюду на нашей планете в женских животах каждый месяц происходит настоящее светопреставление.

Дело в том, что несмотря на все возможности, которые дают Google и сайты типа gutefrage.net (крупнейшее на немецкоговорящей территории интернет-сообщество по обмену советами из разных областей личной жизни, построенное по принципу вопрос-ответ. — Примеч. переводчика), а также досужие девичьи пересуды, основополагающее знание все-таки прошло мимо нас. И слово «основополагающее» здесь не случайно. Ведь это основа основ: каждый индивид происходит из сперматозоида и яйцеклетки.

Но о том, что повсюду на нашей планете в женских животах каждый месяц происходит настоящее светопреставление и весь

«ИНДИФФЕРЕНТНОСТЬ, ЛЕНОСТЬ В ПОИСКЕ ИНФОРМАЦИИ И НЕОСОЗНАННОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ СОЗНАНИЯ ВЫЗЫВАЮЩИХ ТРЕВОГУ И НАПРЯЖЕНИЕ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С СОБСТВЕННЫМ ОРГАНИЗМОМ, — ВСЕ ЭТО ОТНЮДЬ НЕ ЕДИНИЧНЫЕ СЛУЧАИ. ЭТИ СИМПТОМЫ СВОЙСТВЕННЫ ПОКОЛЕНИЮ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ, КАК УЛУЧШИТЬ КОНТУР СВОЕГО ЛИЦА, НО ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА, КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ИНТИМНОЙ СФЕРЫ».

этот ад лишь ради того, чтобы яйцеклетка хотя бы дозрела для сперматозоида, — вот об этом иногда забывают. Классический пример из гламурного жанра: все умиляются животикам знаменитостей, а вот с базальной температурой, помогающей определить время, когда яйцеклетка достаточно созрела для оплодотворения, дело обстоит гораздо сложнее — тут знаний явно не хватает.

Получается, что большая часть информации каким-то образом проходит мимо. Мимо нас, молодых женщин, и мимо наших сверстников мужского пола. И мимо почти всех остальных, старше или моложе нас,

с кем мы разговаривали об этой книге. Ну да, когда нам было лет 12, мы в одну из школьных суббот участвовали, конечно, в той веселой игре — разодетые в красные и синие джемперы, мы изображали из себя сперматозоиды и яйцеклетки. Самым быстрым сперматозоидом оказалась у нас Ханна; добравшись до яйцеклетки, она получила в награду чернильный орешек (знаете, на листьях дуба иногда вырастают такие круглые болячки). А под конец нам всем дали с собой по брошюрке. Мы тогда еще смеялись над рисунками с изображением груди, а спустя пару лет на контрольной по английскому тайком под партами передавали друг другу тампоны.

До сих пор подростки думают, что от противозачаточных растёт грудь и кожа становится просто супер.

В те времена большинство наших подружек принимали противозачаточные таблетки. Противозачаточная пилюля пользовалась тогда большим спросом, ибо, как значилось на упаковке, от нее растёт грудь и кожа становится просто супер. И до сегодняшнего дня многие продолжают их принимать — ведь это же так просто. Но если таблетки пьют, чтобы не забеременеть, вводя организм в заблуждение, будто он беременный, то почему же все равно приходят месячные? Об этом тоже не знают. А у соседки подруга — дитя пилюли. Как это так вышло? Ну да, мы все такие из себя просвещенные...

Можно ли наполнить бутылку из-под пива менструальной кровью одного месяца?

Вот почему мы написали эту книгу. Как же вы, девочки, можете писать, если у вас туда засунут тампон, спросил как-то один наш друг. И вообще, почему во время месячных болит живот; хоть кровь и идет, но мы-то знаем, что по сути никакой травмы нет? Можно ли наполнить бутылку из-под пива менструальной кровью одного месяца? И чем, собственно говоря, занимается матка, когда не истекает кровью? Эта книга о том, что на самом деле происходит. О том, почему, как долго это продолжается и что происходит после. О том, что яйцеклетка может быть оплодотворена только в течение нескольких дней, и только раз в месяц. Эта книга о том, что женский менструальный цикл — это не

только дни с кровотечением, а разумная, исключительно изящная, высокопродуктивная и умопомрачительная задумка женского организма. И она стоит того, чтобы с ней разобраться. При всем уважении к квантовой физике, мы считаем, что яичники демонстрируют не менее чудесные достижения, так что с ними стоит познакомиться. Чем дольше мы занимались этой темой, тем больше приходили в негодование. В негодование по поводу упущений последних десятилетий, когда детям забивали мозги устройством умных часов и беспилотной доставкой почты, вместо того чтобы разьяснять устройство матки, из которой мы все происходим. Или из-за того, что наше общество вообще не отводит должного места женскому циклу. Женщины обязаны функционировать и не имеют права проявлять слабость. И не в последнюю очередь ради того, чтобы мужчины принимали их всерьез. «Опять у нее месячные» — это звучит почти как поношение и упрек. Такие уж мы, женщины, каждый день разные — наша чувствительность, настроение, эмпатия в течение цикла меняются, и это абсолютно нормально.

То, что многие женщины заглушают эти колебания медикаментами — ведь порой профессиональная и повседневная жизнь от них этого требует, — это скорее печальный побочный эффект нашего быстротечного времени. Наносимый вред оставляют без внимания. Менструация — это досадное сопутствующее явление, и о нем не говорят, его глушат. Как внизу живота, так и в сознании. Менструальная кровь, она как заметка на полях, постольку поскольку; в рекламных роликах она даже синего цвета.

