

УДК 618  
ББК 57.1  
Г99

Dr. Jen Gunter  
THE VAGINA BIBLE

Copyright © 2019 Jennifer Gunter

В коллаже на обложке использована фотография:  
Me11chakov / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

**Гюнтер, Дженифер.**

Г99 The VAGINA BOOK. Главная книга для тех, у кого есть этот орган / Дженифер Гюнтер ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 496 с. : ил. — (Viva la женщина. Почему наше тело — это наше дело).

ISBN 978-5-04-104107-6

The VAGINA BOOK — это расширение возможностей женщин путем предоставления им точной и научной информации об их телах, а также обсуждение всех тем, касающихся влагалища и вульвы. Автор, Джен Гюнтер, в доступной, уважительной и даже игривой манере дает огромный объем информации о репродуктивном и сексуальном здоровье. Эта книга будет интересна всем, независимо от того, кто вы: 26-летняя женщина, считающая свои половые губы недостаточно привлекательными, или 66-летняя женщина, которую беспокоит боль во время секса.

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

УДК 618  
ББК 57.1

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2019  
ISBN 978-5-04-104107-6 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается каждой женщине, которой  
когда-либо говорили, что она слишком влажная,  
слишком сухая, слишком неприятная,  
слишком широкая, слишком узкая,  
слишком кровавая или слишком пахучая.  
Эта книга для вас.*



# ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ .....	11
----------------	----

## ДАВАЙТЕ НАЧЕМ

ГЛАВА 1. Вульва .....	15
ГЛАВА 2. Влагалище .....	26
ГЛАВА 3. Смена пола .....	36
ГЛАВА 4. Женское удовольствие .....	45
ГЛАВА 5. Беременность и роды .....	59

## ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТОНКОСТИ И УХОД ЗА «В»

ГЛАВА 6. Медицинское обслуживание .....	76
ГЛАВА 7. Питание и вагинальное здоровье .....	86
ГЛАВА 8. Главное о нижнем белье .....	96
ГЛАВА 9. Всё о смазке .....	102
ГЛАВА 10. Упражнения Кегеля .....	109

## УХОД ЗА КОЖЕЙ И ГИГИЕНА

ГЛАВА 11. Гигиена вульвы .....	120
ГЛАВА 12. Гигиена влагалища .....	129
ГЛАВА 13. Интимная стрижка .....	136
ГЛАВА 14. Увлажняющие средства .....	151

## **СРЕДСТВА МЕНСТРУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ И МИФЫ О НИХ**

ГЛАВА 15. Правда о синдроме токсического шока . . . . .	<b>162</b>
ГЛАВА 16. Есть ли токсины в тампонах и прокладках? . . . . .	<b>172</b>
ГЛАВА 17. Гигиена во время месячных . . . . .	<b>178</b>

## **МЕНОПАУЗА**

ГЛАВА 18. Менопауза . . . . .	<b>196</b>
ГЛАВА 19. Лечение ГУСМ . . . . .	<b>208</b>

## **ЛЕКАРСТВА И МЕДИЦИНСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА**

ГЛАВА 20. Каннабис . . . . .	<b>222</b>
ГЛАВА 21. Контрацепция . . . . .	<b>230</b>
ГЛАВА 22. Антибиотики и пробиотики . . . . .	<b>237</b>
ГЛАВА 23. Косметические процедуры . . . . .	<b>249</b>

## **ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВОМ ПУТЕМ (ИППП)**

ГЛАВА 24. Общая информация об ИППП . . . . .	<b>260</b>
ГЛАВА 25. Профилактика ИППП . . . . .	<b>270</b>
ГЛАВА 26. Вирус папилломы человека (ВПЧ) . . . . .	<b>283</b>
ГЛАВА 27. Герпес (ВПГ) . . . . .	<b>295</b>
ГЛАВА 28. Гонорея и хламидиоз . . . . .	<b>304</b>

ГЛАВА 29. Трихомониаз . . . . .	<b>311</b>
ГЛАВА 30. Лобковые вши . . . . .	<b>318</b>

## **ЗАБОЛЕВАНИЯ**

ГЛАВА 31. Грибковая инфекция . . . . .	<b>324</b>
ГЛАВА 32. Бактериальный вагиноз. . . . .	<b>337</b>
ГЛАВА 33. Вульводиния . . . . .	<b>347</b>
ГЛАВА 34. Спазм мышц тазового дна и вагинизм . . . . .	<b>357</b>
ГЛАВА 35. Кожные заболевания . . . . .	<b>367</b>
ГЛАВА 36. ИМП и синдром болезненного мочевого пузыря. . . . .	<b>378</b>
ГЛАВА 37. Пропалс тазовых органов . . . . .	<b>387</b>

## **СИМПТОМЫ**

ГЛАВА 38. Общение с врачом. . . . .	<b>394</b>
ГЛАВА 39. Я испытываю боль во время секса . . . . .	<b>403</b>
ГЛАВА 40. У меня вагинит . . . . .	<b>412</b>
ГЛАВА 41. У меня зуд вульвы . . . . .	<b>420</b>
ГЛАВА 42. У меня боль в области вульвы. . . . .	<b>425</b>
ГЛАВА 43. Меня беспокоит неприятный запах . . . . .	<b>430</b>
ГЛАВА 44. У меня кровотечение после секса. . . . .	<b>437</b>

## **ОБОБЩЕНИЕ**

ГЛАВА 45. Реорганизация шкафчика в ванной . . . . .	<b>446</b>
ГЛАВА 46. Интернет-гигиена и приложения. . . . .	<b>452</b>

ГЛАВА 47. Бабушкины сказки . . . . .	<b>459</b>
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ ДЖЕН . . . . .	<b>469</b>
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ . . . . .	<b>471</b>
БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	<b>488</b>
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ . . . . .	<b>490</b>

# ВВЕДЕНИЕ

*У меня есть цель: я хочу, чтобы каждая женщина обладала достоверной информацией о влагалище и вульве.*

Один из основных в медицине — принцип информированного согласия. Мы, врачи, предоставляем информацию о пользе и рисках, а пациенты на ее основе делают выбор, который считают правильным для своего тела. Однако это работает лишь тогда, когда предоставленная информация точна и непредвзята. Найти такие данные может быть нелегко, потому что век информации незаметно пролетел и сменился веком дезинформации.

Змеиное масло и гарантии быстрого исцеления существуют уже давно, и поэтому фантастические медицинские обещания, не имеющие ничего общего с правдой, не являются чем-то новым. Проблема в том, что отделять мифы от медицины становится все сложнее и сложнее.

В социальных сетях постоянно появляются сомнительные медицинские посты, а средствам массовой информации, жаждущим ярких заголовков, постоянно требуется новый контент, даже если его не существует. Ложной информации о женском теле особенно много. Лженаука и те, кто продвигает ее, окутаны недостоверной информацией. То же самое касается патриархата.

Одержимость чистотой репродуктивного тракта восходит к временам, когда ценность женщины определялась ее девственностью и количеством детей, которое она могла родить. Влагалище и матка были валютой. Игра на связанных с этим страхах пробуждает какие-то глубинные чувства. Неудивительно, что слова «чистый» и «натуральный» так часто используются в рекламе средств для женщин. СМИ и влиятельные знаменитости учитывают все это, когда рекламируют продукцию для предотвращения вагинального хаоса, будто бы влагалище (которое естественным образом растягивалось и раз-



рывалось задолго до того, как люди научились накладывать швы) настолько хрупкое, что постоянно находится на грани катастрофы.

С медицинской точки зрения влагалище — это только то, что внутри, однако язык развивается, и слова приобретают новые значения. Сегодня некоторые слова обрели дополнитель-

Давным-давно влагалище и матка были валютой, и ценность женщины определялась ее девственностью и количеством детей, которое она могла родить.

ные значения, о которых в детстве я даже подумать не могла. Слово gut произошло от древнеанглийского слова, обозначающего пищеварительный тракт, причем обычно нижнюю его часть (от желудка и ниже), но не всегда. На самом деле это очень размытый термин, тем не менее медицинское сообщество его все же приняло. Более того, так даже

назвали авторитетный журнал, посвященный исследованиям в области желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

**Я посвятила медицине 33 года, 24 из которых работаю гинекологом.** Мне довелось выслушать множество женщин. Я знаю ответы не только на те вопросы, которые они задают, но и на те, которые хотят задать, но не знают как.

Эта книга содержит все, что, по моему мнению, должна знать женщина о вульве и влагалище. Это мой ответ всем женщинам, которые слушали меня в кабинете или онлайн, а затем удивлялись, почему не знали об этом раньше.

Вы можете прочесть книгу от корки до корки или обратиться к отдельным главам, которые интересуют. Любой способ хорош! Я надеюсь, вы будете брать эту книгу с полки, чтобы перепроверить, что сказал врач, найти информацию о продукте, который якобы идет на пользу вульве и влагалищу, или преподать подруге или сексуальному партнеру урок анатомии.

Распространение недостоверной информации о женском теле недопустимо, и я собираюсь положить этому конец.

*Доктор Джен Гюнтер*

# ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ

---

Вульва

Влагалище

Смена пола

Женское удовольствие

Беременность и роды



*Илл. 1. Вульва. Здесь и далее иллюстрации Лизы А. Кларк, магистра гуманитарных наук и сертифицированного медицинского иллюстратора*

# ГЛАВА 1

## ВУЛЬВА

*Незнание своего тела еще ни одной женщине не приносило пользы.*

Вульва выполняет множество функций: играет ключевую роль в получении сексуального удовольствия, защищает ткани входа во влагалище, удерживает мочу и фекалии, а также производит на свет ребенка и заживает так, будто бы ничего не было.

Ах да, я забыла про множественные оргазмы.

Пенис и мошонка не имеют ничего общего с вульвой.

Проблема в том, что вульвой часто пренебрегают. В значительной мере это связано с тем, что патриархальное общество боится женского сексуального удовольствия. Исключая вульву из разговоров о женском теле и сексуальности, мы забываем об органе, ответственном за получение женщиной оргазма. Это также усложняет беседу женщины с ее врачом.

Самое важное, что нужно знать о нижнем репродуктивном тракте женщины, — это то, что вульва находится снаружи (там, где белье касается вашего тела), а влагалище — внутри. Место перехода от вульвы к влагалищу называется преддверием влагалища.

