

Содержание

День, когда ты увидишь кровь.	5
Гаметы: с чего все начинается	9
Менструальная кровь не синяя и уж тем более не грязная	13
Табу испокон веков	16
В игру вступает Луна	21
Артемида и ее медведицы.	24
Как месячные связаны с религией	26
Кровавые суеверия	29
Демоны предменструального синдрома.	33
У тебя «эти дни», что ли?	36
Когда тебе больно	40
Эндометриоз.	43
Твое секретное оружие — суперфлора	47
О тампоне, который любит играть в прятки	50
Как выбрать подходящее средство гигиены	53
Таковы правила любви	60
В кабинете у гинеколога	63
Когда месячных больше нет	66
Месячные по всему миру	69
Большая менструальная викторина	72
Тысяча и один вариант сказать, что у тебя месячные	75
Мое личное приключение	76



День, когда ты увидишь Кровь

Жизнь — настоящее большое приключение. Ты наверняка уже и сама это поняла. У нее всегда найдется, чем нас удивить. И среди ее причуд есть поразительные вещи: например, половые различия между людьми. Что это значит? Каждый день в мире появляются на свет около 360 тысяч детей. Одна половина из них женского пола, а другая — мужского. На самом деле не совсем половина. На 100 новорожденных девочек приходится 105 мальчиков. Но к 20 годам разница сглаживается, потому что мужчины более уязвимы.

У мальчиков половые органы расположены снаружи. Это пенис и мошонка с яичками в ней. У девочек половые органы устроены иначе: снаружи — вульва (лобок, малые и большие половые губы и капюшон клитора), внутри тела — влагалище, ножки клитора, матка и яичники. А еще у людей любого пола есть много других органов: руки, ноги, сердце, печень, легкие. И все они одинаково хороши и полезны.

КТО ТАКИЕ ИНТЕРСЕКС-ЛЮДИ?



Некоторые дети появляются на свет с признаками мужского и женского пола одновременно. Это интерсекс-люди. Примерно из 4500 новорожденных один младенец будет таким. Есть и люди, не соотносящие себя с полом, зарегистрированным у них при рождении. Некоторые из них хотят совершить трансгендерный переход, чтобы выглядеть так же, как они себя ощущают. Таких людей называют трансгендерными.

Половое созревание еще называют пубертатным периодом — от латинского слова *pubertas*, которое и означает «половая зрелость». За это время организм взрослеет. Развивается репродуктивная система, которая отвечает за размножение.

Во время **полового созревания** у девочек увеличивается грудь, появляются волосы под мышками и на лобке и начинает идти кровь. Каждый месяц. Не из глаз. И не из носа, нет. Кровь течет из влагалища несколько дней. Это точно не смертельно и часто проходит без боли.

В среднем первая
МЕНСТРУАЦИЯ
начинается в **12,5** лет.


Во времена Французской революции, во второй половине XVIII века, первая менструация могла начинаться и в 15–16 лет. А в позднем каменном веке, за 10–35 тысяч лет до нашей эры, — в 7–13 лет, судя по археологическим находкам. На возраст начала месячных предположительно влияют экология, питание, наследственность и условия, в которых люди живут.

Очень часто после первых месячных девочке говорят, что она «стала женщиной». Мило, конечно, но вообще-то полная ерунда. Как будто до этого она была обезьяной или вообще неодушевленным предметом! Месячные просто означают, что ты достигаешь половой зрелости и в скором будущем сможешь забеременеть и родить ребенка. Но жизнь женщины не сводится только к материнству. У многих женщин детей нет, но они не превращаются от этого ни в жаб, ни в драконов (ни в кого-то еще, что бы там ни говорили).

Научное название месячных — менструация. Но каких только других выражений для нее ни придумали: критические дни, гости из Краснодара, красные дни календаря, друзья на красных машинах, монстры... Иногда обсуждать эту тему очень непросто. Но месячные — нормальное явление. Самое обычное приключение, которое однажды случается в жизни женщины и остается с ней лет на сорок.

На менструацию выпадают 2500 дней жизни между половым созреванием и **менопаузой**. И почему-то считается, что из-за месячных женщинам должно быть неловко или даже стыдно. Не кажется ли тебе, что это несправедливо? Это твое тело, и стесняться здесь нечего.

Примерно в 50 лет (в среднем — в 51 год) менструация прекращается и наступает менопауза.

За время одних месячных женщина теряет  от 30 до 80 миллилитров крови. Это немного: примерно как одна-две чашки эспрессо.

Для первой менструации у ученых тоже есть особое название: менархе. Еще в первой половине XX века в некоторых странах Восточной Европы, Балтики и Востока девочка после первых месячных получала от матери пощечину. Но не везде традиции были такими жестокими. Например, в некоторых регионах Японии по случаю менархе устраивали праздник и готовили сэкихан — блюдо из клейкого риса и красной фасоли адзуки.

МУЖЧИНЫ, КОТОРЫМ ПОТРЕБОВАЛИСЬ МЕСЯЧНЫЕ



На планете есть места, где мужчины решили, что природа несправедливо обделила их месячными. Они специально наносили порезы, чтобы у них из половых органов текла кровь. Этот ритуал придумали мужчины племени с острова Вокео, который относится к территории государства Папуа — Новая Гвинея. Так они очищались после сексуальной близости.

Если же ты представитель мужского пола, твое половое созревание проявит себя эякуляцией (или семяизвержением). Но поскольку ты живешь рядом с девочками и женщинами, информация о месячных не помешает и тебе.

Равенство
между мальчиками и девочками
КАСАЕТСЯ КАЖДОГО
★ И КАЖДОЙ. ★
Мы все от этого выиграем!
★

Гаметы: с чего все начинается

Наверняка ты хочешь спросить: почему вообще бывают месячные? Ответ прост: каждый месяц у нас месячные, потому что каждый месяц у нас овуляция. Из этих процессов и подготовки к ним складывается **менструальный цикл**.

Человеческий род, к которому, конечно, принадлежишь и ты, размножается с помощью **половых клеток**. Мужские называются сперматозоидами, а женские — яйцеклетками. До начала полового созревания в организме девочки — около 300 000 яйцеклеток, но большинство из них до овуляции не доживут.

Организм мальчика начинает производить сперматозоиды в подростковом возрасте. Во время эякуляции из эрегированного (твердого) пениса извергается жидкость — сперма. Она содержит сперматозоиды. При половом акте, когда пенис находится во влагалище, сперматозоиды устремляются в матку. Часть из них по пути отстает, а часть достигает яйцеклетки, и один сперматозоид ее оплодотворяет. Раньше считалось, что самый быстрый, первый пришедший к финишу сперматозоид оплодотворяет яйцеклетку. Теперь известно, что яйцеклетка может направлять движение сперматозоидов к себе и даже выбирать подходящих. Правда, почему это происходит, ученые пока точно не выяснили.

Менструальный цикл — период от начала одной менструации до первого дня следующей. В среднем он занимает 28 дней, но может длиться и 30, и 35, и даже 40 дней. За один цикл обычно созревает одна яйцеклетка, и происходит овуляция.

Гамета — это половая клетка. Она содержит половину генетической информации, которая нужна для создания нового живого существа.



А ЕСТЬ ЛИ МУЖСКОЙ ЦИКЛ?

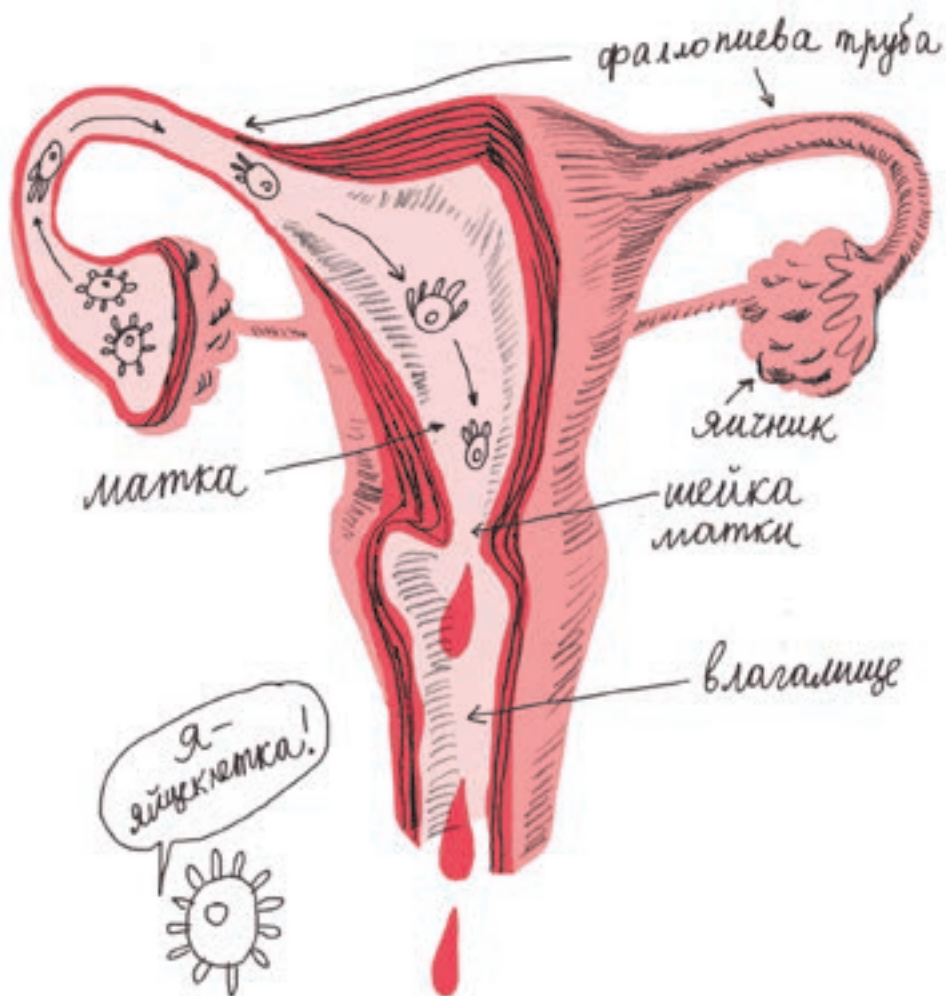
Нужно около 70 дней, чтобы в мужском организме созрели сперматозоиды. Но этот процесс нельзя назвать циклом, потому что мужские гаметы обновляются постоянно.

Девочка рождается с огромным запасом яйцеклеток, которые хранятся в яичниках, но пока не готовы к оплодотворению. Готовятся они, когда ты достигаешь половой зрелости, — примерно раз в месяц. Это и есть овуляция, а весь процесс чем-то напоминает поход в парк развлечений. Чем именно? Читай дальше и изучай картинку справа: там яйцеклетка как будто купила себе билет на аттракцион.

С шестого дня цикла яйцеклетка, которая находится в специальном пузырьке — фолликуле, растет как на дрожжах. Примерно на четырнадцатый день приходится овуляция: фолликул лопается и выпускает созревшую яйцеклетку. Она попадает в фаллопиеву трубу и по ней направляется в матку. Для этого сокращаются мышцы трубы и движутся реснички на ее внутренней оболочке. Похоже на аттракцион, в котором в вагончике едешь по узкому тоннелю в полной темноте.

В матке яйцеклетка проводит еще немного времени. Матка — очень сильный орган с мощной мускулатурой. В обычном состоянии она величиной с маленькую грушу, но за девять месяцев беременности увеличивается до размеров арбуза. Ее внутренняя слизистая оболочка называется эндометрий. В первой половине цикла он утолщается. Получается уютное гнездо, готовое к наступлению беременности... которая чаще всего не наступает. Ведь обычно за всю жизнь женщина рождает нескольких детей, а циклов у нее при этом 450–500 — значит, и овуляций столько же!

Если яйцеклетка не встречается со сперматозоидом, приходят месячные. Яйцеклетка не пригодилась, поверхностный слой эндометрия — тоже. Матка сокращается, отторгает его, и он покидает влагалище вместе с кровянистыми выделениями.



А ЧТО У БРАТЬЕВ СЕСТЁР НАШИХ МЕНЬШИХ?



У животных месячные встречаются редко, только у нескольких видов. Менструация бывает у человекообразных обезьян — шимпанзе и бонобо (тоже шимпанзе, только карликовых) — и у некоторых летучих мышей. А еще у самок загадочного крохотного зверька — хоботковой собачки Петерса, обитающей на острове Мафия в Танзании, и у других ее родственниц из семейства прыгунчиковых.

У обычных собак тоже бывают кровавистые выделения. Это течка (или эструс, если по-научному). Но в этот период у них как раз происходит овуляция. Все совсем не так, как у людей и бонобо.



Менструальная кровь — не синяя и уж тем более не грязная

Ты, конечно, заметила: о месячных говорить не принято, хотя с ними регулярно сталкивается почти каждая женщина. И все же люди часто делают брезгливую мину, как только об этом заходит речь.

Стереотипам, связанным с месячными,
НЕТ ЧИСЛА: их считают и грязными,
и мерзкими, и даже ОПАСНЫМИ!

Можно подумать, что эта тема проклята или связана с международным заговором... Мы просим у подружки прокладку или тампон шепотом. Прячем их под столом или в кармане, как будто это шпаргалка или оружие. Гигиенические средства мы еще обсудим подробно. А пока можно уверенно заявить, что они никого не убивают. И никаких тайных знаков и подсказок на них нет!

Конечно, месячные — это твое личное дело. Точно так же, как и визит в туалет — хотя многие как раз не стесняются это обсуждать. Наоборот, некоторые готовы поведать о своем пищеварении даже за обеденным столом.



ПРОСТАЯ ВЕЖЛИВОСТЬ

Французское выражение “Comment allez-vous?” означает «Как у вас дела?». Изначально этот вопрос задавали, чтобы вежливо поинтересоваться, как человек сходил в туалет. Хорошее

пищеварение и регулярное испражнение в прежние времена были залогом отменного здоровья.

Остальные биологические жидкости (пот, слезы, слюна, сопли и др.) не вызывают такого отвращения и стыда, как менструальные выделения. А ведь сопли — не самая аппетитная вещь на свете. Но ты же не понижаешь голос, чтобы попросить носовой платок, если у тебя насморк? Хотя сопля — рассадник микробов. В отличие от месячных.

Кровь при месячных точно такая же, как любая другая, — например, та, что течет из ранки. Она не грязная и почти не пахнет. К тому же менструальные выделения состоят из крови только наполовину. Только если они долго контактируют с воздухом вне тела, может появиться неприятный запах. Но вовсе не такой ужасный, как от какашек, мочи, грязных носков или сыра с плесенью (которого почему-то никто не стыдится).

