

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	10
ГЛАВА 1. Половые органы	18
Радость с вагиной	23
Клитор — вершина айсберга	28
Кровавая девственность	32
Другое отверстие	41
Волосатые подсказки	42
<i>5 заповедей бритья</i>	47
Внутренние половые органы — скрытые сокровища ..	49
Женский пол	55
<i>Генетический пол — кулинарная книга</i>	56
<i>Физический пол — тело и половые органы</i>	61
<i>Психологический пол: все сводится</i> <i>к индивидуальной половой идентичности</i>	67
<i>Подытожим</i>	70
ГЛАВА 2. Выделения, менструация и прочее	71
Спринцовка и «дискотечная мышь»	71
<i>Выделения, при которых нужно обратиться к врачу</i> ..	77
<i>Изменения в выделениях, не являющиеся поводом</i> <i>для беспокойства</i>	78
Менструация: как пережить ее без потерь?	79
Никаких следов на диване! о прокладках, тампонах и менструальной чаше	90
ПМС — спасайся, кто может	96

Бесконечный круговорот: гормоны и менструальный цикл	100
<i>Гормоны — вещества, управляющие шлюпкой</i>	101
<i>Менструальный цикл: 28 дней снова и снова!</i>	103
Когда действительно можно забеременеть?	110
ГЛАВА 3. Секс	115
Первый сексуальный опыт	117
<i>Как туда сможет что-то войти?</i>	122
<i>Маленькие хитрости</i>	125
Анальный секс	129
Совершенно обычный секс	136
Желание, которое исчезло	143
Большое «О»	158
«Библия оргазма»	170
ГЛАВА 4. Предохранение	176
Гормональная контрацепция	181
<i>Гормональная контрацепция с эстрогеном</i>	182
<i>Контрацепция без эстрогена</i>	188
Контрацепция без гормонов	192
<i>Презерватив</i>	193
<i>Школа презерватива</i>	194
<i>Безопасные периоды: найдите окно фертильности</i> ..	195
<i>Внутриматочная спираль</i>	198
Экстренная контрацепция	200
<i>Таблетки с левоноргестрелом</i>	203
<i>Таблетки с улипристала ацетатом</i>	204
<i>Медная спираль</i>	206
<i>Вы должны помнить</i>	208
Все ли способы контрацепции одинаково хороши? ...	209
<i>Надежность методов контрацепции</i>	216

<i>Измерение температуры и безопасность</i>	217
Гормональные контрацептивы и менструация	219
Как принимать оральные контрацептивы	222
Разве гормональная контрацепция не опасна?	225
<i>Что такое побочный эффект?</i>	226
<i>Ноцебо</i>	229
<i>Везде присутствует риск</i>	231
Обычные побочные эффекты гормональной контрацепции	233
Редкие побочные эффекты	239
<i>Образование тромба</i>	240
<i>Инсульт и инфаркт</i>	243
<i>Рак</i>	245
То, в чем мы не уверены	247
<i>Перепады настроения и депрессия</i>	248
<i>Проблемы с либидо</i>	258
Не пора ли очиститься от гормонов?	261
В защиту гормональных контрацептивов	265
Памятка о предохранении	267
<i>Для меня важнее всего избежать беременности</i>	267
<i>У меня высокий риск тромбоза, инфаркта или инсульта</i>	268
<i>Мне важно, чтобы кровотечения были менее обильными</i>	268
<i>Мне важно контролировать кровотечения</i>	269
<i>Я страдаю от прыщей</i>	270
<i>Мне важно скрыть прием контрацептивов от других</i>	270
<i>Мне важно защитить себя от заболеваний, передающихся половым путем</i>	271
<i>Я принимаю лекарства. Могу ли я пользоваться гормональными контрацептивами?</i>	271

У меня эндометриоз	272
У меня синдром поликистозных яичников или очень нерегулярные менструации	272
Контрацепция, которой я пользуюсь, снижает либидо	273
Аборт	273
Какой у меня срок?	277
Медикаментозный аборт	278
Хирургический аборт	281
ГЛАВА 5. Проблемы в половой сфере	284
Нерегулярные кровотечения, или Менструация в отпуске	286
Когда менструации нет	287
Мне больно!	290
Нерегулярный менструальный цикл	295
Слишком обильные выделения!	296
Эндометриоз — кровавые каникулы	299
Синдром поликистозных яичников — невидимое заболевание	305
Миомы — матка с мячиками	311
Болезненная вульва — необъяснимые боли в половых органах	314
Синдром тревожных дам?	320
Вагинизм	323
Хламидиоз, гонорея и их дальние родственники	325
Как защититься от ЗППП?	334
Когда нужно провериться?	334
Опасный секс на отдыхе	336
Герпес — конец сексуальной жизни?	338
Сильный зуд и гнилая рыба: проблемы, с которыми вы наверняка столкнетесь	346

<i>Грибок во влагалище</i>	348
<i>Бактериальный вагиноз</i>	353
Болезненное мочеиспускание	357
Кап, кап, кап — все о недержании мочи	360
Геморрой и анальные бахромки	365
Рак шейки матки и как его избежать	368
<i>Долгая дорога от секса к раку</i>	370
<i>Проверьтесь</i>	372
<i>Изменения в тканях не означают, что у вас рак</i>	374
<i>Прививка против рака</i>	378
<i>Прививка безопасна и эффективна</i>	382
Выкидыш: от «Фейсбука» до реальности	384
Часики тикают — как долго можно откладывать появление детей?	392
Женское обрезание	397
Тирания красоты, или почему мы подставляем вульву под нож	401
Заключение	406
Алфавитный указатель	408

ПРЕДИСЛОВИЕ

В начале 2015 года мы создали блог под названием «Интимная зона». Мы не были уверены в необходимости еще одного сообщества о здоровье, женском теле и сексе. Хорошо это или нет, но сейчас доступно огромное количество литературы о сексе — больше, чем когда-либо прежде. Дети и подростки пользуются Интернетом с раннего возраста. Если возникают вопросы, велик соблазн обратиться к доктору Гуглу. И потом, разве люди не пресытились сексуальным образованием в школе?

К тому же мы не знали, в каком виде подавать информацию. Что в итоге получится — еще одна колонка о сексе? Еще одна парочка наивных студентов-медиков, рассказывающих всем, что они здоровы и нормальны?

В ту неделю, когда мы запустили блог, его посетили 700 человек. Нашей радости не было предела. Конечно, в основном на нашу страничку заходили друзья и члены семьи. Но сегодня, спустя два года, с уверенностью можно сказать, что нам действительно задавали много вопросов. Мы получили море положительных отзывов от знакомых и незнакомых людей, а наши статьи были просмотрены более 1,4 млн раз.

Мы считали, что создаем блог для подростков, но его аудитория оказалась гораздо шире. Нам ежедневно пишут люди обоих полов и разных возрастов. Нам ежедневно задают элементарные вопросы, ответы на которые, казалось бы, всем известны. Иной раз

складывается впечатление, что тот или иной читатель прежде всего хочет убедиться, что с ним все в порядке, он «нормальный» и хорош таким, какой он есть. К сожалению, к этой категории относятся преимущественно женщины.

Мы пишем эту книгу для вас. Для всех женщин, которые сомневаются в том, что у них все в порядке, что они выглядят как нужно и чувствуют себя как положено. Мы надеемся, что благодаря книге вы обретете уверенность, которой вам недостает. Но мы также пишем и для тех, кто доволен и горд собой, но желает побольше узнать об органе, что находится между ног. Половые органы — захватывающая тема, и мы верим, что знание о том, как функционирует наше тело, — это ключ к сексуальному здоровью.

Осенью 2016 года норвежские газеты пестрели заголовками о сексуализированной культуре норвежских подростков. Беспощадное давление общества, мысль о необходимости влиться в круг сверстников, быть крутым приводят к тому, что 16-летние девушки вынуждены пересекать собственные сексуальные границы, иногда в настолько грубой форме, что в это трудно поверить. Например, некоторые 18-летние парни считают, что они могут пользоваться своим статусом и склонять девушек-первокурсниц к тому, чтобы те отсасывали у десяти парней подряд. Это возмутительно. Как писали в одной из норвежских газет, это культура, при которой «граница между добровольным сексом и насилием стала опасно тонка». В последние годы мы наблюдаем за тем, как растет сексуализация молодежной культуры, особенно девушек. Создается не самая простая обстановка для взро-

сления. К сожалению, порой это приводит к тому, что взросление омрачается неприятным сексуальным опытом, который потом преследует человека долгие годы. Так не должно быть.

Нельзя сказать, что женщины принимают решения, касающиеся их тела и сексуальности, полностью самостоятельно. Культурные, религиозные и политические силы стремятся управлять этими решениями, и не важно, о чем идет речь: о контрацепции, об аборте, о гендерной идентичности или сексуальной практике.

Мы хотим, чтобы женщины могли сами принимать решения, основываясь на фактах. Чтобы решения базировались на медицинских знаниях, а не на слухах, недопонимании или страхе. Серьезная база знаний о том, как устроено и функционирует тело, позволит женщинам распоряжаться своей жизнью уверенно и спокойно. Нужно развеять мифы вокруг сексуальности: каждая женщина должна обладать правом свободно распоряжаться собственным телом. Мы надеемся, что поможем вам принимать взвешенные и компетентные решения, оптимальные для вас.

Возможно, вы сейчас сидите и думаете: и зачем мне читать медицинскую книгу, написанную двумя студентками? Они даже университета еще не окончили! Мы сами не раз задавались этим вопросом. Ведь мы пока не являемся врачами или экспертами в какой-либо области.

Смелости нам придала немецкая студентка Джулия Эндерс, которая стала невероятно популярной после того, как выпустила книгу под названием «Очаровательный кишечник», поспособствовавшую тому, что тема кишечника и фекалий перешла в разряд сво-

бодно обсуждаемых в прайм-тайм на центральном канале. Она вышла вперед и показала, насколько понятной и забавной может быть медицина и, что немаловажно, как обсуждать интимные части тела без тени стеснения.

Кроме того, у нас, как и у практически всех студентов-медиков, есть одно преимущество, которое никто не отнимет: мы любознательны, мы молоды и мы осмеливаемся задавать «глупые» вопросы — часто именно потому, что они интересуют нас самих, или потому, что ими интересуется наша подруга. У нас нет академической репутации, которую мы могли бы скомпрометировать, и мы еще не так долго возвращаемся в медицинских кругах, чтобы забыть простой человеческий язык. Мы надеемся, что многие из наших молодых коллег реализуют свою тягу к письму. Ведь заниматься просвещением — это круто!

Работая над книгой, мы часто обнаруживали, что некоторые вещи поняли превратно. Да, мы тоже пали жертвами мифов, окружающих женскую интимную зону. Ведь их существует огромное множество. Мифы о девственной плеве, возможно, самые живучие, и из-за них жизнь многих девушек до сих пор подвергается опасности по всему миру, даже в Норвегии. И лишь немногих медиков действительно заботит эта крохотная часть тела. А некоторые врачи, обследующие половые органы девушек по просьбе их родителей, и вовсе причастны к сохранению и насаждению мифов. Собирая материал, мы столкнулись с тем, что мэтры гинекологии отмахиваются от наших вопросов как от неинтересных или неважных. Такая реакция совершенно непонятна, ведь мы знаем, какое влияние на женскую

жизнь может иметь девственная плева. В своей книге мы постарались рассказать всю правду о ней.

Другой миф гласит, что гормональная контрацепция неестественна и опасна. В результате тысячи девушек сталкиваются с нежелательной беременностью, потому что выбирают менее надежные способы контрацепции. Мы понимаем, что люди боятся побочных эффектов, и нам надоело, что некоторые врачи отмахиваются от ответов, не предлагая пациентам хороших объяснений. Поэтому мы решили уделить контрацепции побольше внимания и предложить вам свежую научную информацию о возможных побочных эффектах, таких как перепады настроения и снижение сексуального желания. Если какой-то способ контрацепции не так безопасен, как может показаться, мы говорим об этом открыто, хотя и пытаемся в первую очередь успокоить. Серьезные побочные эффекты встречаются крайне редко, и далеко не у всех женщин, принимающих таблетки от беременности, возникает депрессия или проблемы с либидо. Исключения существуют всегда, но мы надеемся, что, прочтя эту книгу, вы научитесь отличать обычное от редкого.

Есть мифы, которые не наносят прямого вреда, но свидетельствуют о том, что медицинские исследования долго были прерогативой мужчин. Когда подруги жалуются, что никогда не испытывали «вагинального оргазма», становится очевидно, что женская сексуальность всегда рассматривалась через призму мужских потребностей. Не существует отдельного вагинального оргазма — существуют оргазмы, достигнутые разными способами, но все одинаково приятные. Надеемся, женщины перестанут чувствовать себя ущербными

только потому, что им нужны другие формы стимуляции, кроме проникновения.

И это лишь часть того, о чем вы прочтете в этой книге. Мы надеемся, что вам не терпится отправиться в путешествие по женским органам — от вульвы до яичников. Главное для нас, чтобы, перевернув последнюю страницу, вы вздохнули с облегчением: тело — это просто тело. Нас всех им наделили при рождении, и на протяжении жизни оно дарит нам и радости, и огорчения.

Г **ГОРДИТЕСЬ ТЕМ, НА ЧТО СПОСОБНО ВАШЕ ТЕЛО,**
И БУДЬТЕ ТЕРПЕЛИВЫ, ЕСЛИ У НЕГО ЧТО-ТО
НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ. **Л**

В завершение мы бы хотели кое-кого поблагодарить персонально. Мариус Йохансен — замечательный человек и врач — проделал огромную работу, проверяя медицинские аспекты рукописи. Надеемся, это не последняя наша совместная работа. Другие специалисты также поделились с нами познаниями. Хартан Мое, Тронд Дисет, Кари Ормстад, Свейнунг В. Серби и Райдун Фердэ, спасибо вам большое за беседы, ознакомление с материалом книги и комментарии. Хотелось бы поблагодарить и преподавателей медицинского факультета Университета Осло, которые, сами о том не подозревая, отвечали на наши вопросы во время лекций или терпеливых бесед в перерывах между занятиями. И мы подчеркиваем, что за все возможные ошибки, допущенные в книге, отвечаем только мы сами.