



Содержание

1	Добро пожаловать в запретную зону!.....	7
2	Вульва и вагина — это одно и то же?	13
3	Для чего мужчинам нужна простата?.....	59
4	Седина в бороду, бес в ребро?!.....	107
5	Как разговаривать с детьми о сексе?	159
6	Оргазм от А до Я.....	203
7	Готово, включаем свет!.....	253
	Источники	257



1

**ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ
В ЗАПРЕТНУЮ ЗОНУ!**

Если бы раньше мне кто-то сказал: «Карола, ты напишешь книгу о половых органах», я бы наверняка расхохоталась. Эта идея кажется не только смешной, но и абсурдной. А еще я бы удивилась: «Я не гинеколог и не уролог... тогда с какой стати? Об этом ведь всем и всё давно известно! Мужчины? Женщины? Разве различия не очевидны? Так зачем же изобретать велосипед?

Как бы не так! Ничего-то мы не знаем. Честно говоря, никогда бы не подумала, что столкнусь с подобным невежеством. Совершенно этого не ожидала. Увы, в процессе изучения вопроса мне не раз приходилось убеждаться, что мы относимся к собственному телу с пренебрежением. Очень жаль!

Так давайте избавимся не только от лишней одежды, но и от многочисленных табу в отношении запретных тем. Мы будем открыто обсуждать все, что происходит «ниже пояса». Половые органы — это не только настоящее чудо с точки зрения медицины, но и невероятно сложный и деликатный предмет для разговора. Так давайте приоткроем (в буквальном смысле) завесу над этой тайной.

Под половым воспитанием Федеральный центр медицинского просвещения подразумевает изучение следующих вопросов:

- человеческий организм и его функции;
- анатомия мужчины и женщины;
- анатомические изменения во время роста и пубертатного периода;
- сексуальность (сексуальные и романтические отношения);
- зачатие, беременность, профилактика нежелательной беременности;

- правила интимной гигиены;
- профилактика заболеваний, передающихся половым путем.

Эта книга не только о половом воспитании, но и о медицинских проблемах, связанных с органами «ниже пояса».

Вот об этом мы с вами и будем разговаривать. Максимально подробно.

Еще одно уточнение: я хотела собрать всю информацию об этом для себя и своих детей. Современным родителям сложно находить корректные ответы на многочисленные вопросы отпрысков, имеющих неограниченный доступ в интернет. Довольно скоро я поняла, что взрослые и сами толком не разбираются в этой теме. Как же тогда мы сможем объяснить что-то другим? Тем более нашим детям! Ведь это обязанность родителей, а не интернет-изданий или школьных учителей. Есть минимум, который каждый человек должен знать о своем теле, не так ли? Или о теле своего партнера. Так мне казалось, но, к сожалению, выяснилось, что я заблуждалась. Теперь я это понимаю, потому что многие пациенты и читатели неоднократно задавали неожиданные или забавные вопросы (иногда было невозможно удержаться от смеха). В любом случае лучше спросить, чем продолжать говорить глупости. Но стало очевидно, что мой уровень знаний далеко не всегда соответствует уровню знаний моих собеседников, которые совершенно не разбираются в вещах, для меня вполне понятных и очевидных. Кроме того (и это крайне важно!), я не боюсь обсуждать вопросы, имеющие отношение к человеческому телу. (В противном случае не смогла бы хорошо выполнять свою работу.) Некоторые люди довольно впечатлительны. И каждый в какой-то теме разбирается лучше других. Вот мне и подумалось: вместо того чтобы смеяться над «глупыми» вопросами, лучше предложить на них ответы.

Начинать заботиться о своем теле нужно прежде, чем у вас появится реальная причина для беспокойства. Мужчинам следует вспоминать о своей предстательной железе не только накануне визита к врачу. Простата — потрясающий орган, заслуживающий бережного и уважительного отношения. (Это касается и мужчин, и женщин!) Вы должны знать, как она работает. Например, во время эякуляции. В нашем организме нет плохих или бесполезных компонентов, на которые обращают внимание лишь в случае болезни, а в остальное время деликатно умалчивают. Например, шейку матки чаще всего упоминают в контексте онкологии. Введите в Google словосочетание «шейка матки», и — *та-дам!* — снова это страшное слово из трех букв. Как будто шейка матки существует только в связи с онкологическими заболеваниями. Разумеется, это не так! Что вам известно об этом органе? Каковы его функции? Вам наверняка будет интересно узнать о том, как устроено наше тело. Вот почему я хотела бы поделиться с вами своими (медицинскими) знаниями.

Дело в том, что мы не имеем практически никакого представления об органах, которые находятся у человека «ниже пояса». Занимаемся сексом с партнером, но плохо понимаем, что именно при этом происходит. Вы со мной не согласны? В таком случае проведите независимое исследование в интернете, и вы найдете огромное количество форумов, где люди задают вопросы о своем теле или сексуальных отношениях. Или обмениваются мнениями. Но этой информации не всегда можно доверять. Теперь вам не придется пользоваться ненадежными источниками, потому что у вас есть эта книга. Я выбрала наиболее популярные вопросы, и нет, я не сама их придумала. ☺ Они из жизни. Здесь мы раскроем темы, которые не принято обсуждать в нашем обществе.

Приготовьтесь удивляться. Ведь вам предстоит узнать о том, о чем вы даже не подозревали или были осведомлены весьма

слабо. Советую поинтересоваться у близких, друзей и знакомых о том, что им известно о перламутровых папулах, семявыносящих протоках или смегме. Или о том, почему у женщин бывают выделения и что собой представляют парауретральные железы (отличные словечки для «Эрудита» ☺). Вы получите ответы на все вопросы. Это намного интереснее, чем играть в «Табу». Уверена, нам будет о чем поговорить! И еще кое-что важное. Надеюсь, что, прочитав эту книгу, вы сможете корректно и доступно, а не с помощью мимики и жестов объяснить своим детям, как устроено наше тело. Сделайте это! Многие люди (особенно старшего поколения) стыдятся даже упоминать о том, что находится «ниже пояса». За обеденным столом не принято говорить (не то что оживленно и с юмором болтать) о сексе во время менструации (этот вопрос актуален не только для девушек и женщин!), точке G, преждевременной эякуляции, профилактике заболеваний предстательной железы или шейки матки, венерических заболеваний и оргазме. И это неправильно. Так не должно быть!

Итак, приступаем!



2

ВУЛЬВА И ВАГИНА — ЭТО ОДНО И ТО ЖЕ?

ЦИСТИТ МЕДОВОГО МЕСЯЦА
Посткоитальный синдром, или цистит медового месяца, — это острое воспаление мочевого пузыря, возникающее вскоре после полового акта.

Вам уже любопытно? Ну же, дамы! Да, речь пойдет о наших половых органах... Из названия главы уже понятно, кому здесь придется обнажить свои интимные места: девушки, вперед, настало время избавиться от нижнего белья. Женские половые органы. Потрясающая тема! Волшебный мир богинь (по словам моей подруги Керстин, мы все богини!). Начнем с самого захватывающего: что такое вульва и что такое влагалище? Это правда одно и то же? Наверное, вы сейчас думаете: «Что за идиотский вопрос!», или «Конечно, это же очевидно, об этом все знают», или «Что?! Разумеется, нет!». А может, все сразу?! Давайте разбираться...

Нам предстоит обсудить много интересных вопросов и утверждений о женских половых органах. И на каждом мы остановимся подробно.

Вот некоторые из них:

- В клиторе содержится в 2,5–3 раза больше нервных окончаний, чем в головке пениса! (Правда? Звучит интригующе!)
- Есть ли у женщин простата? (Есть такие, кто уже качает головой?)
- Точка G — это миф? (Вопрос не для дилетантов!)
- Правда ли, что яйцеклетки образуются в течение жизни? (Ну-ка, ну-ка, вспоминаем биологию...)
- Девственная плева рвется во время первого секса? (Разговор о девственности входит в обязательную программу!)
- Женщины с эндометриозом не могут иметь детей! (Не знаете, что такое эндометриоз? Скоро узнаете!)
- Почему мышцы тазового дна должны тренировать только женщины? А у мужчин их нет? (Потребуется пара уроков анатомии!)

- У женщин инфекции мочевого пузыря встречаются чаще, чем у мужчин! (Вы же не думаете, что это из-за стрингов?)

Конечно, я дам ответ по каждому (и многим другим) пункту и — можете на меня положиться! — не упущу ни одной детали. Вам будет что обсудить с подругами на следующем дне рождения, но в первую очередь это нужно для того, чтобы вы знали все о себе и своем теле.

Вот еще три популярных вопроса, которые я нашла в интернете:

- Можно ли забеременеть во время анального секса?
- Выделения — это нормально?
- Что делать с тампоном, если нужно в туалет?

Да, последний вопрос действительно часто задавали в ходе опроса, проводившегося в США (и ставшего весьма популярным в TikTok), а ответы (юношей) потрясают воображение:

«Видимо, нужно его (тампон!) вытащить. Вот для чего в туалетах стоят корзины для мусора».

Или: «Думаю, об этом должно быть написано в инструкции».

Или вот такой оригинальный ответ: «Тампон нужно оставить, чтобы он впитал мочу!..»

О даааа!..

Подобные откровения в очередной раз доказывают, что мужчины почти ничего не знают о женских половых органах. Иначе с легкостью ответили бы на эти вопросы. Но прежде чем критиковать, давайте признаем, что и у многих из нас имеются большие пробелы по части собственной анатомии, сексуальности и полового воспитания. Дорогие дамы, будем честными: можете ли вы ответить на все эти вопросы или объяснить

разницу между влагалищем и вульвой? А знаете ли вы, почему секс (а вовсе не холодный пол!) приводит к развитию цистита?

Иметь представление о том, как устроено ваше тело, каковы его органы и их функции, крайне важно, потому что эти знания служат профилактикой не только нежелательной беременности, но и различных заболеваний. А невежество может иметь фатальные последствия.



Обычно (красивый каламбур☺)* женщины вспоминают о необходимости поменять тампон после того, как он наполнится и на трусиках появятся пятна крови. И тогда мы меняем и трусики, и тампон. Подобный опыт подсказывает, что нужно менять тампон почаще, но иногда мы попросту забываем о его существовании, особенно если у него короткая нить, которая полностью оказывается внутри влагалища. В этом случае через пару дней появляется неприятный запах, сигнализирующий: пора срочно извлечь тампон. Однако у людей разное обоняние, поэтому о тампоне могут не вспоминать несколько дней, и тогда случаются неприятности, как с одной из моих пациенток.

В отделение неотложной помощи доставили молодую женщину. Поскольку она была без сознания, ее интубировали и подключили к аппарату ИВЛ. Позже у нее диагностировали сепсис и, как следствие, септический шок.

Мы разрезали и сняли с пациентки одежду (диагностику проводить легче, если человек раздет) и обнаружили причину заражения. Источник болезни оказался под брюками. Нас поразила неприятный запах. «От нее странно пахнет», — сказала медсестра, и я тоже ощутила зловоние. «У нее стоит тампон?» Так и было! Я сразу заподозрила синдром токсического шока (СТШ). До сих пор с этим инфекционным заболеванием я была

* In der Regel — как правило, обычно, но das Regel — менструация, в русском языке этой игры слов нет. — Прим. пер.

знакома только в теории — узнала о нем, готовясь к тесту по диагностике внутренних болезней на втором по счету госэкзамене. Считаю ли я, что вся та зубрежка была не напрасна? Конечно, ведь она помогла мне спасти жизнь этой молодой женщине, ведь СТШ — это потенциально опасное для жизни заражение крови (сепсис), вызванное специфическими патогенами (стафилококками или стрептококками). Распространяясь с кровотоком по всему организму, бактерии вырабатывают токсины (яды) — биогенные вещества, которые нарушают обменные процессы.

В итоге: симптомы — забытый тампон — СТШ. Все совпало! Врачи вовремя обнаружили причину и назначили необходимые антибиотики. Женщина выжила. Теперь она будет заботиться о своем здоровье, не забывая вовремя менять тампон. По крайней мере, я на это надеюсь.

Синдром токсического шока (СТШ):

- возникает в результате заражения стафилококками или стрептококками (бактериями), которые вырабатывают сильнейшие яды, называемые токсинами;
- большое количество болезнетворных микроорганизмов проникает в организм;
- если иммунная система еще не контактировала с возбудителем, она не производит необходимые антитела;
- поэтому микроорганизмы не могут быть нейтрализованы.

Симптомы: высокая температура, низкое артериальное давление, полиорганная недостаточность.

Лечение: антибиотики, интенсивная терапия. Необходимы экстренные меры!



После этой почти трагической истории мне хотелось бы поделиться с вами довольно забавным случаем, который доказывает, что сами женщины (до сих пор!) испытывают дискомфорт при разговоре о менструации и тампонах.

Однажды вечером я была в сауне с подругами, и тут у меня неожиданно началась менструация (можно сказать, застигла врасплох). В такой дурацкой ситуации может оказаться любая женщина, особенно в сауне. Мы все об этом прекрасно знаем.

— У кого-нибудь есть тампоны?

Смущенное молчание, и все как одна качают головой. Ничего страшного, ведь здесь должно быть много женщин, так что я направляюсь в раздевалку.

— Извините! (Довольно громко, чтобы меня услышали.)
У кого-нибудь есть тампоны?!

Перешептывание.

— Э-э, нет, к сожалению, нет.

Опять смущенное молчание и взгляды в пол.

Начинаю раздражаться. Не наркотики же я прошу!

— У меня... — Одна из женщин сочувственно кивает, глядя на свой рюкзак.

— Отлично, давай! — ликую я.

— Э-э, я просто...

— Да?

— ...может быть, они тебе не подойдут. — Она переходит практически на шепот.

— Почему? У тебя какие-то особенные? Мне нужен самый обычный тампон.

— Да, но они... — шепчет она и оглядывается вокруг, как будто у нее в рюкзаке припрятан целый килограмм кокаина. И пистолет вдобавок.

— Что? — Я постепенно теряю терпение (и кровь!).

— Размера XL. (Едва слышно.)

У нее на щеках появляются красные пятна, потому что другие женщины смотрят на нее с осуждением. Она осторожно вытаскивает тампон из рюкзака и, пряча в кулаке, словно это не средство гигиены, а помада, которую она только что стащила в магазине, как можно незаметнее протягивает мне. Я беру тампон и улыбаюсь:

— У меня двое детей. Ты правда думаешь, что XL для меня великоват?

И снова смущенное молчание.

Боже... Это просто спрессованные ватные шарики, которые мы используем, чтобы не испачкать свои трусики. А размер XL вовсе не означает, что этот тампон предназначен для большого (или, что еще хуже, растянутого) влагалища. Размер тампона (мини, стандарт, супер) определяется его впитывающей способностью.

СОВЕТ

Тампоны следует менять каждые три часа. Если кровотечение незначительное, можно оставить на срок до шести часов. Но не больше. На упаковке часто пишут, что тампоном можно пользоваться до восьми часов, но я бы не советовала этого делать. Дело в том, что кровь, которая скапливается в нем, становится идеальной питательной средой для быстро размножающихся бактерий и создавать ее не следует.

Если сами женщины смущаются и ведут себя так, будто их застали за чем-то постыдным, то что говорить о юношах и мужчинах? Вот именно!

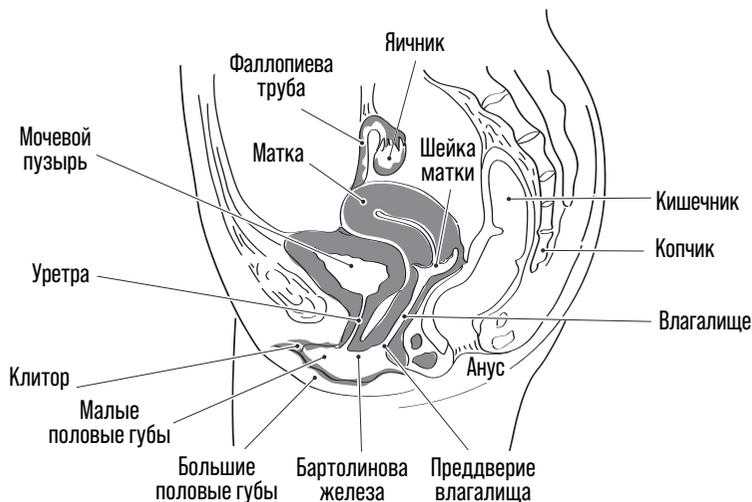
Итак, какие выводы мы можем сделать из этих двух небольших историй о тампонах? Все, что «ниже пояса», по-прежнему

табуировано. Но невежество может быть опасно для жизни. Так что настало время получить профессиональные и непредвзятые ответы на ваши вопросы.

Вероятно, вы спрашиваете себя о том, какое отношение имеет экскурс в мир тампонов к названию главы («Вульва и вагина — это одно и то же?») и задачке о том, как быть с тампоном, если хочется в туалет. Так вот, эти вещи напрямую связаны, поэтому если вы знаете ответ на первый вопрос, то без труда справитесь и со вторым. Я хочу, чтобы вы познакомились со строением женского тела, включая внутренние и наружные половые органы. Как они называются? Где находятся? И почему все устроено именно так?

Готовы к краткому курсу анатомии? Тогда давайте посмотрим на рисунок.

Женские половые органы



Кажется, что сложно, но на самом деле нет. Этот рисунок сделан в боковой проекции. Различают внутренние и наружные половые органы.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru