

СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие	9
-----------------------	---

Половые органы

Радость с вагиной	22
Клитор — вершина айсберга	26
Кровавая девственность	30
Другое отверстие	37
Волосатые подсказки	39
<i>5 заповедей бритья.</i>	42
Внутренние половые органы — скрытые сокровища	44
Женский пол	49
<i>Генетический пол — кулинарная книга</i>	49
<i>Физический пол — тело и половые органы.</i>	53
<i>Психологический пол: все сводится к индивидуальной половой идентичности</i>	57
<i>Подытожим</i>	60

Выделения, менструация и прочее

Спринцовка и «дискотечная мышь»	65
<i>Выделения, при которых нужно обратиться к врачу.</i>	69
<i>Изменения в выделениях, не являющиеся поводом для беспокойства</i>	70
Менструация: как пережить ее без потерь?	71
Никаких следов на диване! О прокладках, тампонах и менструальной чаше	80
ПМС — спасайся, кто может	85
Бесконечный круговорот: гормоны и менструальный цикл	89
<i>Гормоны — вещества, управляющие шлюпкой</i>	89
<i>Менструальный цикл: 28 дней снова и снова!</i>	91
Когда действительно можно забеременеть?	97

Секс

Первый сексуальный опыт	106
<i>Как туда сможет что-то войти?</i>	109
<i>Маленькие хитрости</i>	112
Анальный секс	115
Совершенно обычный секс	121
Желание, которое исчезло	127
Большое «О»	138
«Библия оргазма»	147

Предохранение

Гормональная контрацепция	158
<i>Гормональная контрацепция с эстрогеном.</i>	158
<i>Контрацепция без эстрогена</i>	163
Контрацепция без гормонов	167
<i>Презерватив</i>	167
<i>Школа презерватива.</i>	168
<i>Безопасные периоды: найдите окно фертильности</i>	169
<i>Внутриматочная спираль.</i>	171
Экстренная контрацепция	174
<i>Таблетки с левоноргестрелом</i>	176
<i>Таблетки с улипристала ацетатом</i>	177
<i>Медная спираль.</i>	178
<i>Вы должны помнить</i>	179
Все ли способы контрацепции одинаково хороши?	181
<i>Надежность методов контрацепции, %</i>	186
<i>Измерение температуры и безопасность</i>	186
Гормональные контрацептивы и менструация	189
Как принимать оральные контрацептивы	191
Разве гормональная контрацепция не опасна?	194
<i>Что такое побочный эффект?</i>	195
<i>Ноцебо.</i>	197
<i>Везде присутствует риск</i>	198
Обычные побочные эффекты гормональной контрацепции	201

Редкие побочные эффекты	206
<i>Образование тромба.</i>	206
<i>Инсульт и инфаркт</i>	209
<i>Рак</i>	210
То, в чем мы не уверены	213
<i>Перепады настроения и депрессия</i>	213
<i>Проблемы с либидо</i>	221
Не пора ли очиститься от гормонов?	224
В защиту гормональных контрацептивов	227
Памятка о предохранении	229
<i>Для меня важнее всего избежать беременности</i>	229
<i>У меня высокий риск тромбоза, инфаркта или инсульта.</i>	230
<i>Мне важно, чтобы кровотечения были менее обильными</i>	230
<i>Мне важно контролировать кровотечения</i>	231
<i>Я страдаю от прыщей.</i>	231
<i>Мне важно скрыть прием контрацептивов от других.</i>	231
<i>Мне важно защитить себя от заболеваний, передающихся половым путем.</i>	232
<i>Я принимаю лекарства. Могу ли я пользоваться гормональными контрацептивами?</i>	232
<i>У меня эндометриоз</i>	233
<i>У меня синдром поликистозных яичников или очень нерегулярные менструации</i>	233
<i>Контрацепция, которой я пользуюсь, снижает либидо</i>	233
Аборт	235
<i>Какой у меня срок?</i>	237
<i>Медикаментозный аборт</i>	238
<i>Хирургический аборт</i>	241

Проблемы в половой сфере

Нерегулярные кровотечения, или Менструация в отпуске	248
<i>Когда менструации нет</i>	248
<i>Мне больно!</i>	251
<i>Нерегулярный менструальный цикл.</i>	254
<i>Слишком обильные выделения!</i>	255

Эндометриоз — кровавые каникулы	258
Синдром поликистозных яичников — невидимое заболевание	263
Миомы — матка с мячиками	268
Болезненная вульва — необъяснимые боли в половых органах	271
<i>Синдром тревожных дам?</i>	275
<i>Вагинизм</i>	278
Хламидиоз, гонорея и их дальние родственники	280
<i>Как защититься от ЗППП?</i>	286
<i>Когда нужно провериться?</i>	287
<i>Опасный секс на отдыхе.</i>	288
Герпес — конец сексуальной жизни?	290
Сильный зуд и гнилая рыба: проблемы, с которыми вы наверняка столкнетесь	297
<i>Грибок во влагалище</i>	298
<i>Бактериальный вагиноз</i>	302
Болезненное мочеиспускание	305
Кап, кап, кап — все о недержании мочи	308
Геморрой и анальные бахромки	312
Рак шейки матки и как его избежать	315
<i>Долгая дорога от секса к раку</i>	316
<i>Проверьтесь</i>	317
<i>Изменения в тканях не означают, что у вас рак</i>	319
<i>Прививка против рака</i>	322
<i>Прививка безопасна и эффективна</i>	324
Выкидыш: от «Фейсбука» до реальности	326
Часики тикают — как долго можно откладывать появление детей?	333
Женское обрезание	337
Тирания красоты, или Почему мы подставляем вульву под нож	340
Заключение	344
Алфавитный указатель	346

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 студенток-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 взросления. 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 свободно 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 вращаемся 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 уязвимыми 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, проверив-

нув 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.

Гордитесь тем, на что способно ваше тело, и будьте терпеливы, если у него что-то не получается.

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.

Кроме того, хотелось бы сказать спасибо нынешним и бывшим коллегам из организации «Сексуальное образование врачей в Осло», службы доверия по сексуальным вопросам для молодежи и подростков, организаций «Секс и общество» и «Олафиаклиникен» (занимается диагностикой и лечением заболеваний, передающихся половым путем) за создание стимулирующего обучающего контекста. Также благодарим дорогих друзей и коллег, которые читали материалы книги, дискутировали с нами и указывали на моменты, где мы тонули в непонятных объяснениях. Дорогие Тэа Элнан, Кайя Восс, Эмилие Нордскар, Карен Скадсхейм, без вас книга была бы гораздо хуже, а наша жизнь — куда скучнее.

Спасибо всем, кто читает наш блог, всем, кто предлагал новые темы, задавал мудрые вопросы и следил за нами с первого дня. Мы написали эту книгу для вас. Кроме того, спасибо Бьерну Скумакерстюенку, нашему первому редактору из интернет-газеты «Nettavisen»:

он поддерживал нас во всем и ему настолько нравились написанные нами статьи, что порой даже становилось неловко.

Отдельное спасибо редактору Назнеену Кхан-Естрему из издательства «Aschehoug». Вы проделали прекрасную работу и дали нам много хороших советов. Мы охотно обсуждали с вами все — от менструации до панк-рока. В вашем присутствии мы чувствовали себя в безопасности. Спасибо Тейне Ханне — Ханне Сигбьернсен, которая создала самые лучшие иллюстрации для нашей книги. Работать вместе с такой веселой медсестрой было для нас подарком.

И, конечно, не забыли мы и о своих семьях.

От Нины: Эта книга зародилась почти одновременно с тем, как Магс появился на свет. И я точно не смогла бы ее написать, если бы не самый терпеливый и заботливый муж в мире. Я говорю о тебе, любимый Фредерик. Ты настоящий мужчина. Магс, мое солнце, и тебе наверняка будет очень неловко в тот день, когда ты прочтешь мамину книгу. Я постараюсь не очень часто поднимать тему женского мочеиспускания за семейными ужинами. Мама, папа и Хелш, вы лучшая семья, какую только можно пожелать.

От Эллен: Спасибо маме, папе и Хельге — самой лучшей семье в мире. Вы терпеливо выслушивали длинные, порой жесткие монологи о девственной плеве, болях в вульве, герпесе и прочих непотребностях, подчас в общественных местах. Спасибо дедушке, который сравнил нас с Карлом Эвангом. Я очень вас люблю! А больше всего я хочу поблагодарить Хеннинга за все то, о чем я не осмеливаюсь тут писать.

Приятного чтения!

*Нина и Эллен
Осло, 15 ноября 2016 года*