

ЗМІСТ

ЧАСТИНА I

Одного дня	7
Розумна плоть	18
Самиця	19

ЧАСТИНА II

Анатомія	27
Статеве дозрівання	30
Яйцеклітини і плодючість	33
Кров	43
Фантазія про щастя	47
Цикл – життєвий показник	51
Менструальна фаза	56
Фолікулярна фаза	59
Овуляційна фаза	65
Лютетінова, або “секреторна” фаза	67
Щитоподібна залоза	71

ЧАСТИНА III

Патологічна жіночність	77
Відбиток	79
Потік	81
Істерія: “тварина в тварині”	84
Я дуже втомилася	90
Полювання на відьом	91
Репутація	93
“Не будь такою чутливою”	98
Вибух	103
Стеження	107
Поганий клітор!	112
“Повернення”	117
до сексуального тіла	123
Ще один оргазм?	129
Окситоцин	130
Соски смутку	132

ЧАСТИНА IV

“Це просто хімія”	137
Особистість	138
М'який цемент	142
“Дисбаланс”	146
ПМС та нейромедіатори	153
Гендерні відмінності у психічному здоров'ї: не все так просто	159
Формальне визнання	163
Обґрунтування	172
Сироватка правди	178
Діагноз: не для всіх	179
Граничний розлад особистості: погана назва для справжніх страждань	181
Тягар травми	186
Трансформація	190

ЧАСТИНА V

Біль	197
Уявлення	204
Спайки	206
Скептицизм	213
Історії народження та пороги болю	217
Слово про нетрадиційні методи оздоровлення	221
“Я не хочу вводити гормони в моє тіло”	225
Як лікувати, якщо справа не в “просто гормонах” і не в тому, що “все в голові”	229
Таблетки, гелі та спіралі	231
Помідори, мікробіоти та дріжджі	237
Забуті основи	245
Біоідентичні гормони	248
Кобили і гормонозамісна терапія	250
Зваблення уважним ставленням	252
ПІСЛЯСЛОВО	259
ПОДЯКИ	262

ОДНОГО ДНЯ

Одного дня в дівочому житті все змінюється. У нас починається кровотеча. Початок менструального циклу, нашої репродуктивної здатності, робить нас геть іншими. Ми перестаємо бути дітьми. Уперше я відчула менструальний біль на полі для гольфу у приморському містечку Кромер. У мене були літні канікули, і моя перша менструація почалася під час відпочинку з батьком, братом і сестрою, незадовго до мого чотирнадцятого дня народження. Я зав'язала волосся у хвіст на потилиці, і моє спітніле чоло жадібно поглинало промені північного сонця Норфолку. Я дивилася на губи дерев'яного клоуна, між яких мав потрапити м'яч, аж раптом нижню частину мого тіла пронизало новим відчуттям. Це був біль, якого моє тіло не знало. Біль затримався між тазових кісток, наче куля для боулінгу, погрожуючи розірвати мене зсередини. Класичний аромат британського узбережжя, з інтенсивними нотками висушених на сонці ламінарій і пересмаженої олії, викликав нудоту, яка, здавалося, лише посилювала біль. Довелося сісти на траву. Я подумала: “Це божевілля”.

Однокласниці розповідали про біль під час місячних. Деякі з них неспритомніли в класі або на лавках біля петбольного поля. Одна дівчина виблювала на стіл під час уроку математики і заридала, коли, перед тим як відвести її до кабінету медсестри, вчителька лагідно поклала руку їй на спину. Ці дівчатка здавалися шляхетними. Їхні млости нагадували вінець зрілості. Мені та іншим, у кого ще

“не почалося”, вони здавалися людьми вищого гатунку, тому що їхні тіла пізнали те, чого не пізнали наші.

Ми, дівчатка, в яких “не почалося”, запитували одна одну, наскільки це боляче, тому що всі знали, як болить живіт. Але те, що через біль живота дівчата падають горілиць чи блюють у власні пенали, здавалося божевільням.

Поки я цього не відчула.

Цей новий біль наскрізь пропалював стегна. У підлітковому віці мої ноги нагадували патички. А того літа вони засмагли і стали схожі на лаковане дерево. Біляві волосинки на них світилися, наче скловата, і, сидючи на траві, я замислилася над тим, чи варто почати голити їх вище колін (мама забороняла), як це робили інші, а не зупинитися на півдорозі. Мої стегна і далі палали. Я пояснила татові, що почуваюсь недобре. Він кивнув і сказав: “Просто посидь тихенько”. Я збагнула, що він почав ставитися до мене по-іншому, хоча й не могла висловити цієї зміни словами. Це було лише відчуття.

Кілька днів до того ми ночували в чотиримісному наметі в Саутволді, і мене охопило щось подібне на ностальгію чи тугу, якої я не могла пояснити. Я переконала себе, що сумую за домом, хоча наша домівка тоді аж ніяк не була найприємнішим місцем. Коли ми приїхали в Кромер, я пішла до туалету і побачила кров на трусах. Спочатку зраділа: я повернуся до школи і приєднаюся до кола обраних! До млосних дівчат! А потім збентежилась. Я сказала про місячні татові і негайно вийшла з будинку. Я пішла геть не через збентеження: батько повівся так, наче в місячних немає нічого особливого, наче це навіть маленьке свято, але я однак почувалася некомфортно. Ці канікули були сповнені невимовно важких почуттів.

Гадаю, я так чітко запам'ятала той день на полі для гольфу, бо саме тоді змінилося моє уявлення про біль і це мене приголомшило. Раніше літери слова б, і, л, ь були символами. Абстракцією. Але в моєму тілі відбувався новий фізіологічний процес, і мозок переосмислював цей новий стан та підбирав йому назву. Я по-іншому почала ставитися до цього слова. Звісно, я вже знала, що таке біль. Зламані пальці, мігрені, тонзиліт, синці, подряпини й укуси під час бійок із братами. Але той біль був іншим, бо мав емоційне забарвлення. Я дивилася на траву і якусь мить думала, що цей біль ніколи не стихне. Що він витіснить поняття часу.

Тато дав мені ключі, щоб я повернулася до будинку й випила ібупрофен. Дорогою додому я схлипувала. У будинку я лягла на диван і почала чекати, поки знеболювальне подіє. Тоді ще ніхто не мав мобільних телефонів, тому я не могла поплакатися подругам через WhatsApp. Розлючені емоджі вигадали багато років по тому. Було напручуд тихо, лише мартини жалібно голосили в небі (чому вони завжди так розпачливо кричать?). Як не дивно, але самотньо мені не було. Зі мною розмовляв біль. Він сказав, що моя людська сутність змінилася. Той день закарбувався у свідомості так, що дотепер, коли я чую крики мартинів, у пам'яті спалахує спогад про те, як я лежала на дивані, обхопивши руками болючий живіт.

Тепер мені поза тридцять, і мої місячні, від тих перших, завжди були тортурами. Я неприємніла і блювала, коли спазми розривали моє тіло, не лише в школі, але й часто в торгових центрах. Я навчилася жити з тим, що здавалося мені рясними кровотечами, розрізнити відтинки крові та її консистенцію. У підлітковому віці, коли "приходили" місячні (чому ми так казали? Вони

що, мали ноги?) я постійно розглядала себе ззаду в дзеркалах, переконуючись, що кров не просочилася крізь одяг, — жаклива параноя, яка, хоч і зменшилася згодом, надалі не полишає мене.

Я змарнувала чимало часу, намагаючись опанувати гормони, які щомісяця змушують мозок і тіло поводитися по-іншому. Близько п'яти років тому, у нападі відчаю, я нарешті почала шукати допомогу, щоб упоратися з тривогами, які понад десять років успішно приховувала від усіх довкола, ба навіть від себе самої. Якийсь час по тому, надалі шукаючи душевного спокою, я почала думати про свій стан напередодні менструацій як складову мого психічного здоров'я. Після одних дуже важких місячних, тижня ридань із будь-якого приводу, переїдання і надто багатьох вечорів вилежування в екзистенційному ступорі я нарешті звернулася до лікарки. Я запитала її, чи це справді “просто” передменструальний синдром (ПМС).

Незадовго перед цим візитом до лікарки я почала вести щоденник (тобто малювати закарлюки на календарі з Кліффом Річардом, що його подарував мій найкращий друг), і збагнула, що погано почуваюся кілька днів поспіль кожних кілька тижнів. Цікаво, що після місячних починався *майже* фантастичний тиждень: продуктивний, спокійний, урівноважений і насичений усіма ароматами та барвами життя. Я кажу “майже”, тому що десь на задвірках свідомости гніздився неспокій через те, що незабаром я знову почуватимуся зле. Тому я запитала лікарку, чи можна зарадити тому, щоб не відчувати щомісяця, наче моя душа розпадається, а я не можу нічого вдіяти.

Відтоді задля повернення емоційної стабільності я перепробувала за приписами гінекологів (здебільшого

це були чоловіки) різні методи лікування: купи медикаментів, після яких я почувалася: а) божевільнішою, або б) трохи менш божевільною на короткий проміжок часу; а також голкотерапію, вітамінні комплекси, дієту. Загалом, той бажаний, стабільний емоційний стан, якого я прагнула, виявився, у кращому випадку, невлотимим, у гіршому – недосяжним. Згодом я розповім про свою гормональну терапію докладно; наразі зауважу, що препаратів, які полегшували мій стан, було обмаль. Згодом, після спілкування з новим психологом і під час досліджень, які я робила для книжки, я поглянула на ситуацію по-іншому і запитала себе: “Від чого саме я шукаю зцілення?” Навіть якщо можливо контролювати конкретні симптоми передменструального синдрому – наприклад, поганий настрій, – за допомогою медичного препарату, я хотіла знати: в чому причина?

У пошуках відповіді я зробила важливе відкриття, усвідомивши те, що знала колись (або чого не знала чи про що геть забула) про процеси всередині мого тіла: навіть якщо мій автомат для штампування немовлят поки не сформував дитини, дякувати Богові, він щомісяця готовий до роботи. Я хотіла докладно вивчити, що ж відбувається на кожному етапі менструального циклу, оскільки, завдяки розмовам із багатьма жінками, вважала, що глибші знання про цей фізичний процес допоможуть нам не тільки контролювати настрій, але й збагнути, що таке настрій – стан, який за своєю природою є мінливим. Незалежно від того, звідки походить інформація: із застосунку для спостережень за місячними, щоденника, пошуків в інтернеті чи з прочитаних книжок, – ми повинні більше дізнатися про коливання настрою та емоцій.

Існують жінки, які, здається, здатні прийняти своє передменструальне “я” без жодного сорому, тому що всі жінки різні. Я набираю цей текст, згадуючи блискучу сцену з другого сезону серіалу “Тарна боротьба”. Молода жінка, яка очолює натхненний #MeToo вебсайт під назвою “Мудаки, яких слід уникати”, звинувачує адвокатку Даян Локгарт, мою улюблену героїню у виконанні обдарованої акторки Крістін Баранскі, у зраді фемінізму, тому що Локгарт сприяла закриттю сайту. “Жінки – це не одне ціле, – вигукнула дівчина, – і ви не маєте права визначати, якими їм бути”.

Жодна жінка не може визначити, що таке інша жінка, чого та бажає чи прагне.

Усі лікарі-терапевти й гінекологи, з якими я зустрічалася, розповідали мені про те, як діє мій організм і чому. Я збагнула, як мало пам’ятаю зі шкільних часів, і мені було соромно за це. Я часто згадую урок, на якому показали анімований фільм, у якому жінка вставляла собі тампон. Автори мультфільму не дотримувалися анатомічної точності, а безволосий трикутник промайнув лише на секунду. Та жінка просто зняла штани, розпакувала тампон, стала у зручну позу і заштовхнула його в себе. Усе це вона проробила з широкою, прищелепкуватою усмішкою на обличчі. Вона була абсолютно *у захваті* від того, що робить, ота мультяшна героїня. Ми гіготіли – ну, розумієте, “вагіни”. Звісно, на уроках біології нам розповідали про гормони, статеве дозрівання та розмноження (я навіть обрала біологію основним предметом, націлюючись на медичну освіту), але я майже все забула, аж поки кілька років тому не зацікавилася власною репродуктивною системою і тим, чи добре вона функціонує.

2014 року під час операції з видалення спайок (рубцевої тканини), через які тонка кишка зрослася з маткою (унаслідок операції з видалення апендикса і запального процесу), хірург із моєї згоди заодно зробив тест на фертильність – наче механік, що перевіряє рівень оливи, якщо ви вже завітали до нього, аби перевірити гальма. Лікарі зробили в матку ін'єкцію забарвленої йодом речовини, щоб побачити прохідність обох маткових труб. Якби виявили проблеми, це б означало, що я ніколи не зможу зачати без медичного втручання. Коли я відновлювалася після операції, ретельно прожовуючи дієтичне печиво і продираючись крізь опіятний туман, хірург сказав, що мої фаллопієві труби пошкоджені рубцевою тканиною. Якщо я хочу завагітніти, мені слід подумати про штучне запліднення, заморожування яйцеклітини та/або ембріона. У моїй крові надалі ще морфій, тому, щойно хірург закінчив розмову, я виблювала в одну з тих картонних шапок для святкувань.

Рік дочекавши на процедуру в дільничній лікарні, я розпочала процес заморожування ембріона. Завдяки донорській спермі, придбаній у нью-йоркському банку сперми (я жінка, яка спить із жінками, – зі спермою у нас трохи сутужно), я отримала п'ять ембріонів, готових полежати якийсь час на льоду. Я частенько думаю про тих малят у морозилці лікарні. Під час цієї виснажливої процедури я почула від лікарів і медсестер значно більше інформації, ніж будь-коли, про те, що відбувається в організмі під час менструального циклу і про те, як працюють мої яєчники і як впливають гормони. Дивно, що знадобилося лікування фертильності, аби дізнатися про себе, дорослу жінку, яка менструувала майже двадцять років. Та чи таке вже незвичне моє пізнє пробудження?