

**ЕЛИЗАВЕТА ГРЕБЕШКОВА**

**САМОЕ ГЛАВНОЕ  
О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ**

Вопросы ниже пояса



Москва

Издательство АСТ

# Оглавление

Введение .....	7
<b>ГЛАВА 1. НАШЕ ТЕЛО</b> .....	9
Наружные половые органы .....	12
Лобок .....	12
Клиитор .....	12
Малые половые губы .....	14
Интересный факт про целлюлит .....	16
Половая щель .....	26
Большие половые губы .....	26
Преддверие влагалища .....	30
Девственная плева .....	31
Принципы подготовки .....	34
к первому половому акту .....	34
Промежность .....	40
Внутренние половые органы .....	42
Влагалище .....	43
Женская эякуляция, или сквирт .....	55
Матка .....	57
Шейка матки .....	61
Маточные трубы .....	61
Яичники .....	67
Менструальный цикл .....	76
Телегонии все-все-все .....	92
Предменструальный синдром .....	97
<b>ГЛАВА 2. БЕРЕМЕННОСТЬ</b> .....	99
Все о тесте на беременность .....	109
Тест положительный! Что дальше? .....	114
Беременность по неделям .....	117
Первая неделя .....	118
Вторая неделя .....	126
Третья неделя .....	127
Четвертая неделя .....	128
Пятая неделя .....	128
Шестая неделя .....	129
Седьмая неделя .....	130
Восьмая неделя .....	130
Девятая неделя .....	132
Десятая неделя .....	139
Одиннадцатая-тринадцатая недели .....	139
Четырнадцатая неделя .....	149
Пятнадцатая неделя .....	150
Шестнадцатая-восемнадцатая недели .....	150
Девятнадцатая-двадцать первая недели .....	151
Двадцать вторая неделя .....	152
Двадцать третья неделя .....	152
Двадцать четвертая неделя .....	153
Двадцать пятая неделя .....	154
Двадцать шестая неделя .....	154
Двадцать седьмая-двадцать девятая недели .....	155
Тридцатая-тридцать четвертая недели .....	155



Тридцать пятая неделя . . . . .	157
Тридцать шестая неделя . . . . .	159
Тридцать седьмая-сороковая недели . . . . .	160
Сороковая-сорок вторая недели . . . . .	160
FAQ . . . . .	161
Зд/4д УЗИ(5д, 6д, 25д и прочее) . . . . .	163
Другие симптомы, требующие вызова скорой помощи . . . . .	166
<b>ГЛАВА 3. РОДЫ</b> . . . . .	167
Как посчитать срок наступления родов . . . . .	169
Почему роды начинаются? . . . . .	171
Предвестники родов . . . . .	174
В чем разница с родами? . . . . .	176
Как понять, что это оно? . . . . .	177
Роды — это две схватки за 10 минут . . . . .	177
Виды родов . . . . .	179
Естественные роды . . . . .	181
Первый период родов . . . . .	181
Околоплодные воды . . . . .	182
Второй период родов . . . . .	183
Передний вид затылочного предлежания . . . . .	185
Задний вид затылочного предлежания . . . . .	187
Третий период родов — последовый . . . . .	189
Послеродовый период . . . . .	192
Кесарево сечение . . . . .	195
Показания . . . . .	195
Методика выполнения . . . . .	198
Послеоперационный период . . . . .	202
Лактация — не контрацепция! . . . . .	204
Менопауза . . . . .	208
Почему наступает менопауза? . . . . .	209
Такая, как все? . . . . .	210
Симптомы климакса . . . . .	211
Гормональная терапия . . . . .	216
Негормональная терапия . . . . .	221
Контрацепция . . . . .	227
Естественная контрацепция . . . . .	228
Прерванный половой акт . . . . .	229
Барьерная контрацепция — презервативы . . . . .	230
Женский презерватив . . . . .	231
Спермициды . . . . .	231
Внутриматочные контрацептивы . . . . .	234
Гормональная контрацепция . . . . .	237
КОК — комбинированные оральные контрацептивы . . . . .	241
Кольцо . . . . .	248
Пластырь «Евра» . . . . .	249
Гормональные инъекции . . . . .	250
Добровольная стерилизация . . . . .	251
Экстренная контрацепция . . . . .	255
Контрацепция в послеродовом периоде . . . . .	259
Образ жизни . . . . .	262
Рациональное питание . . . . .	264
Частые вопросы: . . . . .	267
Заключение . . . . .	270
Благодарности . . . . .	271

# Введение

---

*Женский организм* — это уникальная система, которая обеспечивает саму жизнь. Девочка рождается, растёт, даёт жизнь детям, кормит их своим телом. Бесконечный круг жизни не прерывается именно благодаря нам — женщинам. Наш полный загадок внутренний мир (во всех смыслах) — венец природы. Только мы можем этот венец передать дальше.

Прекрасное женское тело, тайны его функционирования, основы нашего поведения и мыслей — все в нём. *Каждая из нас — это вселенная со своими законами и правилами.*

Последние 70 лет нас пытаются убедить, что наше тело — не такое. Недостаточно подтянутое, стройное или в нём не хватает жира, что мы недостаточно здоровы, недостаточно даём своим детям, даже ещё не рожденным, что мы *недостаточны*. Но мы максимально достаточны. Женское тело — самая совершенная биологическая система. И даже наши «несовершенства» (большинство из которых навязаны нам поп-культурой) — наши сильные стороны.

Я проведу вас по самым тайным уголкам нашего прекрасного тела. Вашего прекрасного тела. Посмотрим на него, поймем, как оно работает и зачем, познаем тайны мироздания. Ведь именно женское тело когда-то привело в этот мир каждого живущего в нем человека.

Эта книга написана с большой любовью и вниманием одной из женщин для всех женщин мира.

Глава 1

# Наше тело



Самое сложное в моем рассказе — найти точку «входа». Найти тот момент, с которого все начинается. Это извечная загадка, что первичнее — курица или яйцо. Откуда мне начать повествование? Может, с момента оплодотворения яйцеклетки? Но ведь яйцеклетка откуда-то тоже взялась, каким-то удивительным образом она сейчас в маточной трубе, и встретила там сперматозоидов, из которых выберет себе партнера для формирования нового организма. Поэтому я начну со строения женщины.

На время отвлечемся от момента истины в маточной трубе и поговорим о том, что окружает нашу яйцеклетку. Никуда не уходи, детка, мы скоро!

Половая система женщины включает в себя:

- 1) Половые органы.
- 2) Молочные железы.
- 3) Отделы головного мозга.
- 4) Эндокринные железы.

Половые органы делятся на две группы: *внутренние* и *наружные*.



# Наружные половые органы

---

## Лобок

*Лобок* представляет собой возвышение над лонным сочленением, покрытое волосами. Относительно волос всегда очень много вопросов: какое их количество нормально, а какое нет, где они должны быть, а где нет. На лобке волосы должны быть в области паха, на бедрах тоже могут быть жесткие темные (или светлые, зависит от вашего организма) волосы. В области ареолы соска могут быть волосы, в области белой линии живота, над верхней губой, на ягодицах, на голенях и предплечьях тоже могут быть волосы. *Гирсутизм* — повышенное оволосение, которое так часто у себя подозревают женщины, на самом деле не такое уж частое явление. Существуют специальные таблицы и шкалы, которые определяют наличие гирсутизма.

## Клитор

*Клитор* — небольшой орган, который имеет структуру, похожую на (внимание!) половой член. Клитор состоит из пещеристого тела, имеющего внутри себя пустоты,

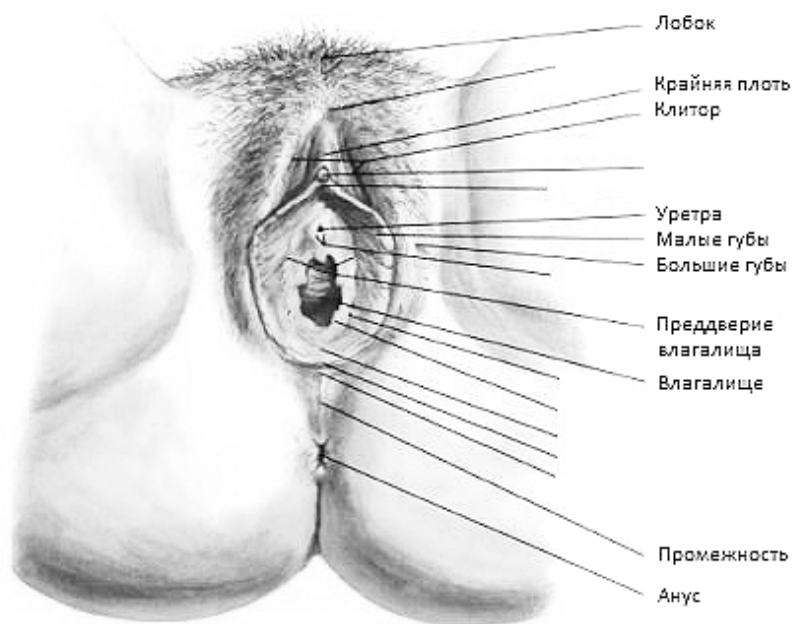


Рис. 1

заполненные кровью. При возбуждении, эти пустоты заполняются кровью. Полная аналогия с половым членом.

И раз мы начинаем с клитора, сразу поговорим о женском оргазме.

Женский оргазм, в отличие от мужского, возникает в голове, а не в половых органах. Да, участие последних важно, но у женщин оргазм — работа головного мозга. У мужчин оргазм связан с прохождением семени через половые органы.

С точки зрения функции, у женского оргазма их две: физическая и психологическая. Физическая связана

со снятием спазма мышц, избавлением от застоя в сосудах. Психологическая — это расслабление.

Существуют несколько видов женского оргазма:

- оргазм, связанный со стимуляцией клитора;
- оргазм, вызванный стимуляцией вагинальной зоны;
- оргазм, вызванный преимущественным напряжением мышц (миотонический);
- оргазм, вызванный преимущественно психоэмоциональной стимуляцией (например, во сне);
- оргазм, вызванный стимуляцией внегенитальных зон;
- сочетанный.

Кроме того, оргазмы могут быть однократными или повторяющимися, множественными и протяженными. При большинстве случаев женского оргазма не выделяются никакие дополнительные жидкости, только смазка половых путей. Но бывает оргазм, при котором выделяется жидкость из уретры и парауретральных желез, так называемый «сквирт» или мокрый оргазм. О том, как так получается, мы поговорим дальше.

## **Малые половые губы**

*Малые половые губы* представляют собой две кожных складки между большими половыми губами и входом во влагалище. Спереди, соединяясь, они образуют крайнюю плоть — клитор. Малые половые губы могут быть любых размеров и цвета. Это все абсолютная норма. Чаще всего малые половые губы выступают за область больших половых губ.

Почему так заостряю внимание на нормальности разных видов и форм половых губ? Огромное количество информации — от видео для взрослых до женских форумов — имеют послыл: «именно ваши половые губы не такие». Их надо отбелить, отрезать, ушить, перешить, видоизменить. Ведь у всех половые губы вот такие — маленькие, а именно у тебя — *не такие*. Это абсолютно преступная стигматизация! Любые половые губы являются физиологичными. По статистике, как раз малые половые губы, выходящие за пределы больших половых губ, встречаются намного чаще. Это ж мировая забава: выбрать признак, который встречается реже всего, объявить его единственно допустимым, наслаждаться прибылью от продажи средств, которые обещают «стать такой же, как все!». Мы пережили таким же образом период «героинового шика» в 2000-х, когда женщина считалась красивой только на грани смерти от истощения. Девочки-модели умирали от голода, простые девочки умирали от голода в стремлении достичь заветного «правильного» формата.

В 21 веке новый план извлечения прибыли заключается в том, чтобы сказать вам, что цвет вашей промежности недостаточно светлый, а половые губы слишком большие.

Вы должны быть в курсе этого обмана. Любые половые губы являются нормальными! Цвет промежности в норме отличается от цвета остальных участков кожи, как правило, он несколько темнее — у кого-то сильно темнее, у кого-то незначительно. Это не признак болезни, инсулинорезистентности или еще чего-то ненормального. Это физиология женской половой системы.

Бывают ситуации, когда малые половые губы действительно доставляют дискомфорт. Например, растираются бельем до ссадин и даже кровоточат. В таких случаях, и правда, проводится пластическая операция, и половые губы уменьшаются.

Операция не самая простая, откровенно говоря. Ведь место оперативного вмешательства отлично кровоснабжается, имеет широкую сеть нервных волокон, и нужно все это не перерезать и не повредить. Ведь кровотечение, в случае чего, будет массивным и совсем не наружным. Кровь идет по внутренней стенке влагалища в клетчатку вокруг влагалища и половых органов. Можно легко получить кровопотерю в районе литра и не иметь наружного кровотечения. Помимо кровотечения, могут пересечь нервные волокна, а хотелось бы иметь чувствительность в половых органах, правда?

В общем, ваша задача осознать, что отрезать себе половые губы — операция непростая, а значит, надо очень внимательно подумать, а почему, собственно, вы хотите эти губы отрезать? Ваше это желание или поп-культуры? Почему вы решили, что ваши губы не такие? А если же операция вам действительно нужна, то сделать нужно ее у хорошего пластического хирурга, а не в ларьке пластическо-хирургической направленности.

## **Интересный факт про целлюлит**

Раз у нас зашел разговор о стандартах внешности, навязанных обществом, просто невозможно пройти мимо истории возникновения целлюлита в том виде, в котором мы все о нем сегодня знаем.