Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Автор:
Нина Даль

Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Эллен Стёкен Даль

Нина Брокманн

Сенсация в медицине

У каждой девушки возникают вопросы, которые неловко обсуждать с врачом или подружками. На помощь придет мировой бестселлер от прогрессивных норвежских врачей. Нина Брокманн и Эллен Стёкен Даль детально разобрались в вопросах женского здоровья и поделились современной информацией на простом языке.

Прочитав эту книгу, вы узнаете:

– существует ли пресловутая точка G;

– в каких позах проще всего достичь оргазма и действительно ли вагинальный оргазм лучше клиторального;

– какие контрацептивы считаются самыми надежными;

– всё, что вам нужно знать о заболеваниях половой сферы;

– и, наконец, так ли уж месячные необходимы женскому организму или можно прекрасно обойтись и без них?

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

Нина Брокманн, Эллен Даль

Viva la vagina. Хватит замалчивать скрытые возможности органа, который не принято называть

Nina Brochmann, Ellen St?kken Dahl

GLEDEN MED SKJEDEN. ALT DU TRENGER ? VITE OM UNDERLIVET

© 2017, H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS Published in agreement with Oslo Literary Agency.

The Russian language publication of the book was negotiated through Banke, Goumen & Smirnova Literary Agency.

© Гусарова А.В., перевод на русский язык, 2018

© Алейникова А.С., иллюстрации, 2018

© Оформление. ООО «Издательство «Э», 2018

* * *

КНИГИ, КОТОРЫЕ ДОЛЖНА ПРОЧИТАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

Project woman. Тонкости настройки женского организма: узнай, как работает твое тело

Книга врача-гинеколога Дмитрия Лубнина – первая «инструкция» по работе женского организма, основанная на современных медицинских представлениях о здоровье. Нескучно, интересно, лаконично и, главное, абсолютно понятно он ответит на все вопросы, касающиеся работы и здоровья вашего тела.

Интимная гимнастика для женщин

Каждая мечтает управлять своей сексуальностью – и теперь это доступно любой женщине. Известный врач, инструктор по интимной и дыхательной гимнастике Екатерина Смирнова, научит упражнениям, которые помогут укрепить интимные мышцы, улучшить женское здоровье и почувствовать себя более уверенно в сексе и в жизни.

Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть

Разрешить себе есть все, что хочется, при этом похудеть и больше не набирать вес – разве не об этом мы мечтаем? Реализуйте конкретный план, предложенный для вас специалистом в области питания: перестаньте изматывать себя душевно и физически. В книге даны практические инструменты для преодоления пищевой зависимости: пошагово выполняя задания, вы сможете избавиться от груза своего веса и проблем.

Женщина начинается с тела

Эта книга – итог 15-летней работы тренера-психолога Милы Тумановой. Она станет фундаментом для вашего саморазвития: вас ждёт проверенная информация о женском теле и его особенностях, о принятии себя и раскрепощении.

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 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.

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 Сигбъернсен, 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 Мадс 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. Мадс, 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

Половые органы

Половые органы – вероятно, самая интимная часть нашего тела. С того момента, как мы появились из маминой вагины и впервые увидели божий свет, они сопровождают нас повсюду. В детском саду мы с удовольствием сравнивали и изучали друг друга внутри и снаружи. Потом наступил подростковый возраст и появились первые темные волосы в паху. Мы все помним свою первую менструацию, независимо от того, что испытывали в тот момент – гордость или ужас. Возможно, вы начали мастурбировать и обнаружили, что можете доставить своему телу невероятное удовольствие. Затем подоспел сексуальный дебют со всеми сопутствующими ему чувствами: уязвимостью, любопытством и удовольствием. Возможно, у вас в будущем появятся, а может, уже появились дети, и вы обнаружили, насколько большие перемены претерпели ваши органы и насколько велико чудо, которое они сумели создать. Ваши половые органы – это часть вас. Пришло время познакомиться с ними поближе.

Разденьтесь, встаньте перед зеркалом и хорошенько рассмотрите себя. Половые органы прячутся в самом низу живота, под той областью, которая покрывает переднюю часть таза. Эта мягкая область называется лобком, и в течение подросткового возраста она покрывается волосами. У некоторых жировая

подушечка на лобке чуть больше, чем у других, и таким образом лобок немного выпирает наружу. У других лобок более ровный и похож на блин. Но мы не будем заниматься дискриминацией по анатомическим различиям и придумывать клички.

Опустив взгляд ниже, вы увидите то, что называется вульвой… а кроме того, «киской», «пилоткой», «пирожком» и прочими не всегда приличными словами. Вульва, возможно, не самое распространенное слово. Но то, что женщина видит, когда смотрит себе между ног, это и есть вульва.

Очень многие считают, что этот видимый женский орган называется вагиной.

Вы скажете: «На моей вагине растут волосы» или «Какая красивая у тебя вагина» – и ошибетесь. У вагины нет волос, и ее не так легко увидеть, хоть она наверняка и прекрасна.

Вагина – это название лишь одного из женских половых органов, а точнее, мышечной трубки, которая задействуется при проникающем сексе или во время родов. Короче, той трубки, что ведет к матке. Говоря о вагине, люди часто используют слово «влагалище», в своей книге мы тоже будем его употреблять. Почему мы так озабочены терминологией? Потому что половые органы – это гораздо больше, чем просто влагалище (хотя мы однозначно получаем от него много радостей)! Многие путают влагалище и вульву или считают, что это одно и то же. Но вы-то теперь знаете, что к чему. Итак, мы с вами начнем изучение прекрасных женских органов именно с вульвы.

Вульва похожа на цветок с двумя лепестками. И, хотите верьте, хотите нет, не мы придумали эту метафору.

Чтобы изучить различные части вульвы, лучше начать снаружи и проследовать внутрь.

Лепестки, или половые губы, защищают чувствительные места, которые находятся под ними. Большие половые губы толще малых, они наполнены жиром и выполняют роль подушки безопасности или амортизатора. Они могут быть как достаточно длинными, чтобы прикрывать малые половые губы, так и довольно короткими. У некоторых женщин бывает только два маленьких кожных бугорка, которые окружают вульву с обеих сторон.

Большие половые губы покрыты обычной кожей. В ней, точно так же, как и в остальной коже на вашем теле, есть сальные железы, потовые железы и волосяные мешочки. Кроме волос, которые здорово иметь, на больших половых губах могут появляться прыщи и экзема, что не очень приятно. Но кожа есть кожа, к сожалению.

Малые половые губы обычно длиннее больших, но не обязательно. Они могут быть очень волнистыми и морщинистыми, как тюлевая юбка принцессы. Когда вы рассматриваете себя в зеркало, вполне вероятно, что малые половые губы торчат из-под больших. Но кое-кому придется раздвинуть наружные половые губы, чтобы увидеть внутренние.

В противоположность большим половым губам, наполненным жировой прослойкой, малые половые губы тонкие и чувствительные. Они не настолько чувствительны, как клитор, который является самым чувствительным местом на теле, но в них много нервных окончаний, и поэтому к ним так приятно прикасаться.

Малые половые губы покрыты не обычной кожей, а слизистой оболочкой. Вы уже видели раньше слизистую оболочку, когда заглядывали себе в глаза или в рот. Что значит «слизистая»? То, что на ней есть увлажняющий слой слизи. А вот кожа укрыта слоем своих же отмерших частиц, будто одеялом из умерших родственников. Этот слой отмерших клеток обеспечивает надежную защиту, и для кожи нормально быть сухой. Слизистая оболочка, в свою очередь, не имеет

защитного слоя из отмерших клеток и поэтому менее защищена от повреждений. Например, малые половые губы могут легко воспалиться, если их натрет узкое белье. В отличие от кожи, слизистые оболочки предпочитают быть увлажненными. На слизистых оболочках не растут волосы, так что внутри вульвы, под большими половыми губами, вы не найдете волос.

Если вы раздвинете малые половые губы, то обнаружите область, называемую vestibulumvaginae, или преддверием влагалища. Слово vestibulum родом из латинского языка и означает «вестибюль», или область между входной дверью и внутренней частью жилища. Если вы из тех, кто любит драматический театр или оперу, то именно в вестибюле мы угощаемся пирожными и шампанским в антракте. Да-да, это тот самый грандиозный зал с бантами и красными дорожками. Женское преддверие не украшено бантами, но, тем не менее, это вход. Там вы найдете два отверстия: мочеиспускательный канал и вход во влагалище. Мочеиспускательный канал размещается между клитором, который находится спереди (там, где встречаются половые губы), и влагалищем, которое располагается ближе к анусу.

Мало кто из нас задумывается о своем мочеиспускательном канале, хотя мы и пользуемся им несколько раз в день. Некоторые и вовсе считают, что не существует отдельного отверстия для мочеиспускания и что у нас все устроено так же, как у мужчин, у которых одно отверстие для спермы и мочи. Это не так: мочеиспускательный канал имеет собственное отверстие. Мы не писаем влагалищем, хотя тут нетрудно ошибиться – даже после того, как внимательно рассмотришь не одну женскую интимную зону. Мочеиспускательный канал сложно отыскать даже с зеркалом. Его отверстие очень маленькое и часто скрыто складками кожи, но кто ищет, тот всегда найдет.

Радость с вагиной

В отличие от мочеиспускательного канала, большее по размеру отверстие влагалища найти нетрудно. Влагалище – это узкая мускульная трубка длиной от 7 до 10 см, которая идет от вульвы к матке. Обычно задняя и передняя стенки влагалища прижимаются друг к другу, благодаря чему вода не попадает внутрь. Задумайтесь об этом!

При возбуждении влагалище увеличивается и в длину, и в ширину, к тому же оно довольно эластично во всех направлениях, чем-то напоминая плиссированную юбку. Потрогайте, и вы почувствуете, насколько оно упруго.

Мышцы, окружающие влагалище, очень сильные. Вы можете сами убедиться в этом, если введете палец во влагалище и попробуете его сжать. Эти мышцы – мышцы тазового дна – такие же, как и все остальные мышцы вашего тела. Они станут сильнее, если вы будете их тренировать.

Внутренняя часть стенок влагалища покрыта влажной слизистой оболочкой. Большая часть влаги производится не железами, а проникает через стенки влагалища из вашего организма. В самих стенках влагалища нет желез, но немного секрета поступает из желез, расположенных на шейке матки.

Влагалище всегда увлажнено, но при возбуждении влаги образуется гораздо больше. Жидкость поступает через стенки влагалища, когда половые органы наполняются кровью. Влага уменьшает трение при мастурбации или занятии сексом.

В дополнение к той жидкости, которая поступает через стенки влагалища, немного слизи образуется в двух железах, расположенных в преддверии влагалища. Они находятся сзади, ближе к анусу, с обеих сторон от входа во влагалище. Их называют бартолиновыми железами в честь датского анатома Каспара Бартолина. Они производят вязкую прозрачную жидкость, которая помогает смазывать вход во влагалище. Бартолиновы железы имеют овальную форму и размером с горошину. Они могут доставить некоторые проблемы. Если маленькая трубочка, через которую от них поступает слизь, станет непроходимой, в половых органах может образоваться киста. В таком случае на одной из сторон вульвы будет прощупываться маленький твердый бугор (шарик). Если киста воспалится, ощущения могут быть очень неприятными, хотя проблема легко решается незначительным хирургическим вмешательством. О том, насколько бартолиновы железы важны для увлажнения входа во влагалище, ведутся споры. Ведь даже если у женщины удалили эти железы из-за кисты и воспалений, влагалище все равно хорошо увлажняется при

возбуждении.

Важно

Случается, что стенки влагалища немного кровят после секса из-за маленьких трещин, и тогда вам может быть чуточку больно. Это, к счастью, совсем не опасно. Стенки влагалища быстро заживают.

На передней стенке влагалища, то есть возле мочевого пузыря, находится точка, о которой активно пишут в дамских глянцевых изданиях. Мы говорим о точке G, получившей название в честь немецкого гинеколога Эрнста Грэфенберга, который ее обнаружил. Несмотря на то что ученые обсуждают и ищут эту точку с 1940 года, она до сих пор является предметом дискуссий. Специалисты не совсем уверены, что она собой представляет, да и не доказано, что она вообще существует.

Точка G описывается как очень чувствительная зона во влагалище, и некоторые женщины утверждают, что они могут достигнуть оргазма только при ее стимуляции. Как мы уже упоминали, точка G находится на передней стенке влагалища, со стороны живота, и стимулируется движением пальца, как будто вы кого-то приманиваете. Представьте себе диснеевскую ведьму, которая манит вас пальчиком, и вы поймете, какое движение надо совершать.

Некоторые женщины рассказывают, что стимуляция точки G доставляет им больше удовольствия, чем стимуляция других частей влагалища. Влагалище менее чувствительно, чем вульва и клитор, причем чувствительность падает с продвижением внутрь.

Ознакомившись с популярной литературой, где рассказывается о точке G, вы можете прийти к заключению, что это какой-то отдельный анатомический орган. В особенности такое ощущение складывается при чтении колонок о сексе,

специальных пособий для улучшения сексуальной жизни, а также из женских рассказов о собственном опыте. В 2012 году британские авторы написали статью, где проанализировали все исследования, посвященные точке G, и пришли к выводу, что доказательств ее существования мало. Большинство исследований базировалось на опросниках, в которых женщины сами должны были описать точку G. В статье указано, что даже многие женщины, верящие в точку G, затрудняются найти ее. Кроме того, ученые отметили, что ни один из исследователей не сумел найти отдельную область (кроме клитора), которая могла бы вызывать оргазм или сексуальное удовольствие у женщин.

Гипотеза о точке G состоит в том, что это не отдельная анатомическая структура, а глубоко лежащая часть клитора, которая стимулируется при сексе прямо через стенку влагалища. В 2010 году группа ученых опубликовала исследование, в ходе которого они изучали, что происходит с передней стенкой влагалища во время вагинального секса с партнером. Чтобы выяснить это, они использовали УЗИ. Точку G они в результате не нашли, но пришли к выводу, что внутренняя часть клитора расположена очень близко к передней стенке влагалища и в конечном итоге именно клитор может являться разгадкой этой тайны.

Кроме того, возможно, что точка G имеет отношение к группе желез, которые тоже находятся на передней стенке влагалища. Они называются железами Скина и являются женским аналогом простаты[1 - Простата, или предстательная железа, относится к внутренним мужским половым органам. Основная функция простаты – выработка секрета, который выбрасывается во время эякуляции и является частью спермы.] – железы, охватывающей часть мужского мочеиспускательного канала. Железы Скина связаны с женской эякуляцией, или выделениями белого цвета при оргазме. Некоторые исследователи утверждают, что точка G важна для достижения оргазма, сопровождающегося выделениями, но пока это только теория.

Мы точно знаем, что женская эякуляция при оргазме существует, но мы не уверены, что существует точка G.

Странно, что столь доступная для изучения область, как передняя стенка влагалища, окружена таким количеством мифов. Особенно сейчас, когда уже столько написано о точке G. Что ж, будем с нетерпением ждать новых исследований, посвященных женскому телу.

Клитор – вершина айсберга

Вы наверняка удивились, прочитав о внутренней части клитора. Какая еще внутренняя часть? Клитор – такой, каким его привыкли описывать, – имеет размер с изюминку и находится в самом верху вульвы, как раз там, где встречаются малые половые губы. На самом же деле эта маленькая «изюминка» – только вершина айсберга! В тайниках женского тела скрывается орган, который превосходит все ожидания.

Хотя анатомы еще с середины 1800-х годов знали, что клитор – «подземный орган»[2 - В 1840-х годах немецкий анатом Георг Людвиг Кобельт описал внутреннее строение клитора и заключил, что мужские и женские половые органы построены по одному принципу.], это и сегодня известно далеко не всем. Если пенис описан во всех подробностях в самых разных анатомических атласах и учебниках, то клитор долго оставался неизученным. Даже в 1948 году в знаменитом учебнике «Анатомия Грея»[3 - «Анатомия Грея» – англоязычный учебник анатомии человека, признанный классическим. Впервые он был издан в Великобритании 1858 году, с тех пор многократно переиздавался.] не употреблялось слово «клитор». Мир медицины, в котором доминировали мужчины, не был заинтересован в дальнейшем исследовании этого органа. До сих пор существуют разногласия в вопросе о том, из каких частей состоит клитор и как он функционирует. И с медицинской точки зрения это вызывает беспокойство.

Впрочем, кое-что мы знаем наверняка. То, что большинство людей описывают как клитор, лишь небольшая часть органа, который располагается внутри таза и спускается вниз по обе стороны вульвы. Если мы наденем рентгеновские очки,

то увидим, что клитор имеет форму перевернутой буквы «У». Маленькая «изюминка», которая по-научному называется головкой клитора, находится в самом верху. Она может быть от 0,5 до 3,5 см длиной, но выглядит меньше, так как частично или полностью закрыта капюшоном. Головка клитора – единственная видимая его часть. От нее в глубь тела отходит уздечка, напоминающая бумеранг, которая далее делится на две ножки. Те, в свою очередь, расположены по обе стороны вагины, спрятанные под половыми губами.

В каждой ножке находятся пещеристые тела (corpus cavernosum), которые наполняются кровью и набухают при возбуждении. Между ножками в преддверии влагалища – в области между малыми половыми губами – дополнительно есть еще два пещеристых тела (bulbi vestibuli), которые окружают вход во влагалище и мочеиспускательный канал.

Тем, кто хорошо знает анатомию, это описание может показаться знакомым. Разве не пенис имеет головку, уздечку и пещеристое тело? Именно так. Клитор, главный источник женского наслаждения, – это надежно спрятанная тайна, в отличие от откровенного эрегированного пениса. Поэтому и кажется удивительным, что клитор и пенис всего лишь две вариации на тему одного органа.

Примерно до 12-й недели внутриутробного развития мужские и женские зародыши имеют совершенно одинаковые половые органы, обозначенные мини-пенисом (или огромным клитором!), который носит название «половой бугорок» (genital tubercle). Он может развиться как в мужской, так и в женский половой орган. Поскольку и пенис, и клитор развиваются из одной материи, у них много общего и в форме, и в функции.

Головка пениса – действительно то же самое, что и головка клитора, поэтому они и носят одно название – «головка». Это наиболее чувствительное место в мужском и женском теле. И в головке пениса, и в головке клитора имеется более 8000 нервных окончаний. Нервные окончания воспринимают информацию о прикосновениях и посылают головному мозгу сигнал, который расшифровывается как боль или как удовольствие. Чем больше нервных окончаний, тем более сложные и сильные сигналы получает мозг.

Головка клитора гораздо чувствительнее головки пениса, потому что нервные окончания сконцентрированы на меньшем участке: их концентрация в 50 раз выше!

К сожалению, многие мужчины воспринимают клитор примитивно. Все их знания о нем сводятся к тому, что главное во время секса – это надавить на клитор хорошенько. И если простое нажатие не приносит желаемого результата, они нажимают сильнее и сильнее. Но так клитор не работает. Поскольку он богат нервными окончаниями, любая разница в силе и характере прикосновений отлично ощущается. Это дает неограниченные возможности для стимуляции клитора и достижения удовольствия, но не стоит забывать, что в данном случае грань между удовольствием и болью очень тонка. Слишком долгое и сильное нажатие может привести к тому, что нервные окончания откажутся посылать сигналы мозгу. И тогда головка клитора замрет. Ему надо будет передохнуть, прежде чем он сможет реагировать на дальнейшие действия.

Со стимуляцией клитора как с флиртом: если перестараешься – все пропало.

Пещеристые тела у мужчин твердеют, когда наполняются кровью. В таком случае, и у женского органа пещеристые тела должны делать то же самое. Когда вы возбуждаетесь, весь клитор увеличивается в размере почти в два раза. Это и есть настоящая эрекция. Ножки клитора находятся под половыми губами, вокруг мочеиспускательного канала и входа во влагалище, поэтому вульва и выглядит больше при возбуждении. В придачу преддверие влагалища и малые половые губы становятся более темного, лилового цвета благодаря приливу крови.

На этом сходство не заканчивается. Мужчины любят хвастаться ночными эрекциями, но у нас они тоже есть. Так, в исследовании, проведенном во Флоридском университете в 1970-х, было установлено, что у женщин с большим клитором возникает столько же «эрекций» на протяжении сна, сколько и у

мужчин. В другом исследовании обнаружилось, что у женщин случается до восьми «эрекций» за ночь общей продолжительностью час и двадцать минут!

Как видите, мы многого не знаем о клиторе. Он слишком долго был забыт и заброшен. Только поняв, насколько далеко простирается клитор и как он связан со всеми частями внешних половых органов, начинаешь осознавать, каким замечательным аппаратом удовольствия наделила женщин природа.

Кровавая девственность

Начиная с древности различные культуры, включая норвежскую, были живо озабочены вопросом девственности. Правда, исключительно женской. Мужчина не может быть шлюхой или Мадонной, чистым или порочным, а женщина – может. «К счастью», кровотечение из влагалища в первую супружескую ночь поможет мужу разобраться, с какой женщиной он связался.

Многие говорят: «Откупорить». Как будто женщину, у которой не было секса, можно откупорить, словно бутылку шампанского! Как будто ее половые органы до и после сексуального дебюта настолько же различаются, как бутылка французского шампанского с пробкой и без нее! Вы наверняка почувствовали по нашему тону, что это не так.

Понятие девственности встречается повсеместно. Для вампира Джессики из сериала «Настоящая кровь» каждый половой акт как первый, и у нее раз за разом должна идти кровь. О королеве Маргери Тирелл из «Игры престолов» ходят интригующие слухи: действительно ли она все еще чиста, после того как вышла замуж за третьего короля?

Да, классики уделяли немало внимания девственности и крови. «Черт побери», – могла бы сказать Кристин, дочь Лавранса, когда кровь потекла по ее ногам. Вместо этого она произнесла что-то вроде: «Кто захочет взять цветок с оборванными лепестками?» Она горько рыдала в объятиях своего любовника Эрленда, у которого не было повода плакать. Будучи мужчиной, он-то не лишился своей чести.

Представление о девушке как о невинном цветке и о том, что забрать девственность – это то же самое, что сорвать цветок, даже повлияло на медицинскую терминологию. Например, кровотечение, которое должно произойти при первом соитии, и в наши дни называется дефлорацией[4 - Это слово, означающее нарушение целостности девственной плевы, происходит от латинского de, «удаление, устранение», и flos, floris, «цветок, молодость, девственность», что буквально переводится как «обрывание цветка».]. Такое ощущение, будто мужчины из разных культур и эпох однажды собрались все вместе, чтобы отыскать методы контроля над женщинами, придумать, как ограничить женскую сексуальность и лишить женщину возможности принимать решения, касающиеся ее собственного тела.

Как вы догадались, дальше речь пойдет о девственной плеве – об этой окутанной мифами штуковине, которая находится у входа во влагалище и которая из-за устаревших традиций и ложной информации до сих пор угрожает достоинству женщин, а иногда – их жизни.

Удивительно, что в современном мире секс может означать огромное унижение для женщины, не имея никаких последствий для мужчин. Это глупо, ведь идея о роли девственной плевы и кровотечения, сопровождающего ее разрыв, основывается исключительно на предрассудках и домыслах.

Традиционно считалось, что девственная плева – своего рода печать целомудрия, которая, согласно поверьям, должна разорваться и кровоточить при первом половом акте. И только тогда. Кровотечение использовалось как доказательство девственности, и это доказательство было настолько важным, что кое-где после первой брачной ночи вывешивали простыню с кровавыми пятнами, чтобы все соседи удостоверились: все произошло как положено.

Миф гласит: если после полового акта идет кровь, можно быть уверенным, что у женщины не было секса до этого. Если кровь не идет, секс был. Но этот миф, как и остальные, ошибочен.

Даже само по себе слово «плева» способствует живучести подобных мифов. Услышав его, мы представляем нечто похожее на натянутую пленку, которая лопается, если в ней проделать дырку. Но если вы рассматривали свои половые органы с зеркалом, то знаете, что во влагалище нет никаких пленок, даже если вы еще не занимались сексом. Впрочем, давайте не будем подменять один миф другим. В последнее время часто можно услышать, что девственной плевы не существует. Действительно, печати, закрывающей влагалище, нет, но это не означает, что не существует анатомической структуры, которая является источником всех заблуждений.

Возле входа во влагалище располагается кольцеобразная складка из слизистой оболочки, которая, как венок, обрамляет стенки влагалища. Именно ее и называют традиционно девственной плевой, гименом и так далее. Кое-кто предпочитает использовать словосочетание «вагинальный венец», но тут как кому удобнее. И девственная плева, и гимен, и вагинальный венец означают одно и то же, однако девственная плева – термин, вводящий в заблуждение, так что его лучше избегать.

Все женщины рождаются с гименом, но это не означает, что он для чего-то нужен. Гимен – аналог мужских сосков. Он не выполняет никаких функций и является всего лишь бесполезным рудиментом, сохранившимся с периода внутриутробного развития.

У гимена есть глубина и ширина. Он не тонкий, как пленка, а, наоборот, толстый и прочный. У девочек до полового созревания он обычно ровный и имеет форму кольца с отверстием внутри. Когда гормоны начинают бушевать, гимен, как и другие части тела, меняется. К окончанию переходного возраста он чаще всего принимает форму полумесяца. Он расширяется в задней части, около анального отверстия, но по-прежнему обрамляет стенки влагалища, только отверстие посередине становится больше. По крайней мере, в теории так все и есть. На практике же не существует единого мнения о том, как должен выглядеть гимен.

У большинства из нас гимен имеет овальную форму с отверстием посередине, но не у всех он ровный и гладкий. Часто на нем есть складки и бугорки, и это не является признаком сексуальной активности. Иногда часть гимена может пересекать вход во влагалище, из-за чего он выглядит как «?», а не как «о». У некоторых он напоминает дуршлаг, так как вместо одного большого отверстия в нем много маленьких дырочек. А у других выглядит как бахрома вдоль стенок влагалища. Изредка он полностью закрывает вход во влагалище. В таких

случаях он обычно очень плотный и жесткий и из-за него возможны осложнения, ведь должен же быть выход для менструальной крови! Девушки, у кого встречается такой гимен, обнаружат проблему при первой менструации. Когда кровь начнет скапливаться внутри влагалища, это может вызвать сильные боли, и тогда потребуется операция. Но это крайне редкий вариант, который, кстати, наиболее близок к традиционному представлению о гимене как о печати.

Независимо от того, какая у гимена форма, он эластичен и может растягиваться (за исключением тех редких случаев, когда он закрывает все отверстие). Однако гимен – самое узкое место во влагалище. Влагалище обладает потрясающей способностью расширяться и снова сужаться; мы ведь, в конце концов, должны пропустить ребенка через него. Гимен тоже способен растягиваться, но его эластичности может не хватить для полового акта. Он похож на свитер, который растягивается до определенного предела, но если сильно дернуть, то он порвется.

Важно

При первом вагинальном сексе гимен растягивается вместе со всем влагалищем. У многих женщин он настолько эластичен, что это происходит без проблем, а у других он может порваться и начать кровоточить. Другими словами, у кого-то при первом половом акте идет кровь, а у кого-то – нет. Все зависит от того, насколько гимен эластичен.

Если гимен имеет редкую форму, например, с частью, которая проходит через вход во влагалище, из-за чего образуется буква «?», эта часть, скорее всего, должна будет порваться, чтобы пропустить пенис или палец партнера.

Точно сказать, у скольких женщин идет кровь при первом половом акте, очень сложно. Статистика, конечно, существует, но цифры называются разные. Так, в двух исследованиях, которые мы изучили, утверждается, что кровотечение при первом добровольном вагинальном половом акте возникает у 56 и 40 % всех женщин соответственно. То есть далеко не у всех, но у многих.

Однако стоит отметить, что оба исследования базировались на рассказах женщин об их первом половом акте. Таким образом, нельзя с точностью сказать,

шла ли кровь конкретно из гимена, пусть он и является самым узким местом во влагалище. Как мы уже упоминали, кровоточить могут и маленькие трещины в самих стенках влагалища, если секс был немного грубоват, а влагалище – недостаточно влажным, или женщина от волнения не смогла расслабиться и напрягла мышцы. А такое при первом сексе вполне возможно.

Другая важная часть мифов о девственной плеве касается проверки девственности. Проверка девственности означает, что, предположительно, по половым органам женщины можно увидеть, занималась ли она сексом или нет. Как утверждают, Деву Марию подвергали такой проверке. Это же касается Жанны д’Арк, а также ряда других женщин, принадлежащих к консервативным сообществам, причем вплоть до наших дней.

Время от времени можно услышать о норвежских врачах, которые до сих пор проверяют на девственность юных девушек по просьбе родителей, которые желают получить подтверждение того, что их дочь чиста. И это при том, что с точки зрения судмедэкспертизы результаты подобных проверок не считаются доказательствами. Существуют даже врачи, которые выдают свидетельства о девственности смертельно напуганным девушкам, которые боятся последствий того, что в первую брачную ночь может не быть крови.

На самом деле нельзя заметить разницу в гимене у девушек, которые уже занимались сексом, и у тех, которые еще не занимались. А стало быть, все эти тесты на девственность – сплошной абсурд. Да, из-за сильного натяжения гимен может повредиться во время полового акта, однако это не означает, что повреждения останутся навсегда. Чаще всего гимен заживает без каких-либо видимых шрамов.

Множество исследований гимена и его изменений после сексуального дебюта основывается на осмотре женщин, которые подверглись сексуальному насилию.

Согласно одному норвежскому исследованию, то, что раньше рассматривалось как подозрительное изменение гимена у детей (например, широкое открытие в гимене или узкий край гимена), на сегодняшний день характеризуется как вариант нормы и не является доказательством сексуального насилия.

Подобные отличия в гимене можно обнаружить и у девочек, не подвергавшихся сексуальному насилию. В то же время авторы статьи подчеркивают, что

отсутствие следов не доказывает, что насилие не было совершено.

Невозможно сказать, был ли у женщины секс, заглянув ей между ног. Гимен есть не только у тех, у кого не было секса. Как и другие части тела, он имеет много индивидуальных вариаций. Тесты на девственность не работают.

К великому сожалению, эта информация не является всеобщим достоянием. До сих пор женщины прибегают к хирургическому вмешательству, чтобы гарантировать кровяные выделения в первую брачную ночь, – к так называемой гименопластике. В Норвегии частная клиника «Волват» в Осло оказывала данную услугу с 2006 года, но прекратила этим заниматься после того, как обратилась в Совет по медицинской этике за оценкой своей деятельности. Совет негативно отнесся к гименопластике, потому что эта процедура рассматривалась как нежелание решать истинную проблему – избавляться от культурных предрассудков.

Тем не менее гименопластику проводят и по сей день. А через Интернет можно за 30 долларов купить искусственную девственную плеву с искусственной кровью, которая гарантирует, что вам удастся утаить все свои темные секреты и спокойно выйти замуж. Египетские политики, кстати, предложили запретить импорт этого товара в 2009 году.

Ради чего мы прибегаем к таким решениям, вместо того чтобы поставить всех в известность, что отсутствие кровотечения не означает отсутствия девственности? И почему для кого-то так важно получить доказательство того, что девушка осталась «нетронутой» до замужества? Тесты на девственность должны исчезнуть, и прежде всего мы должны избавиться от мысли о том, что она сама по себе важна.

Проблема в том, что сложно найти исчерпывающую информацию о гимене, а еще сложнее отделить действительно важные сведения от менее значимых или откровенно неправильных. В поисках информации о гимене мы нашли очень мало правдивой и доступной для всех литературы. Научных исследований,

посвященных этой теме, хватает, но в самых распространенных медицинских учебниках по гинекологии гимен практически не упоминается, а если же о нем и написано несколько слов, чаще всего это все те же мифы. Возмутительно, что медицина так мало интересуется структурой, которая имеет огромное значение даже для современной девушки. А еще хуже то, что существующая литература не доходит до тех, кто в ней больше всех нуждается. Но каждая из нас может поделиться знаниями с подругами. Нужно только начать.

Другое отверстие

«Там, где солнце не светит», – говорим мы, подразумевая анальное отверстие. Коричневое и морщинистое, оно часто остается в стороне, когда речь заходит о женских половых органах, хотя от влагалища его отделяет лишь тонкая перегородка. Столь близкое расположение неизбежно приводит к тому, что анальное отверстие связано с влагалищем, с вульвой и с сексуальностью для многих женщин.

Анальное отверстие, именуемое также анусом, – кольцо мышц, предназначенное для того, чтобы удерживать каловые массы там, где им положено быть, до тех пор, пока мы не решим от них избавиться.

Это чрезвычайно важная задача, поэтому природа позаботилась о том, чтобы одарить нас не одним, а двумя слоями мускулатуры. Если подведет один из них, у нас есть запасной шлюз.

Работу внутреннего сфинктера регулирует автономная нервная система (та часть нервной системы, которую человек не в состоянии контролировать). Когда тело понимает, что толстая кишка наполнилась каловыми массами, оно принимается посылать сигналы, чтобы внутренний сфинктер расслабился. Это и есть рефлекс дефекации, который выражается во внезапной потребности найти ближайший туалет.

Если бы мы обладали только этим примитивным рефлексом, то нам пришлось бы испражняться где и когда попало, как маленькие дети. Но человек все же существо социальное.

Внешний сфинктер – тот, который вы можете почувствовать, если поместите палец в анальное отверстие и попытаетесь его сжать, – самый главный начальник. Он подчиняется нашей воле и заботится о том, чтобы мы смогли сдержаться до тех пор, пока не отыщем подходящие условия для «личной жизни».

Если вы как следует сожмете мышцы, тело поймет намек и первобытные инстинкты проиграют эту схватку. Каловые массы вернутся обратно в кишку и будут терпеливо ждать подходящих обстоятельств. Возможность испражниться откладывается на какое-то время.

Анальное отверстие – не просто орган для дефекации. Вокруг и внутри ануса полно нервных окончаний, и для кого-то это может значительно расширить чувственный горизонт. Остальным достаточно осознавать, насколько прекрасно устроен наш кишечник, и иногда посылать ему мысленную благодарность.

Волосатые подсказки

Быть женщиной означает иметь волосы на лобке. По крайней мере, с точки зрения природы. В подростковом возрасте маленькие темные волоски начинают появляться на лобке и вдоль больших половых губ. Постепенно волосы разрастаются и образуют плотно заросшую лужайку в форме треугольника, которая простирается от анального отверстия, по внутренней стороне бедер и до всем известной линии бикини.

В последние годы в мире доминирует эстетический идеал, предполагающий безволосую или аккуратно подстриженную вульву, что приводит к новым вопросам и дополнительным проблемам, связанным с интимной зоной. Так, многие беспокоятся, что удаление волос приведет к их усиленному росту, сделает их темнее или гуще. Ну кого из нас не занимал вопрос: а не разрастутся ли волосы во все стороны, после того как начнешь их сбривать? С похожими

мыслями мальчик-подросток берет отцовскую бритву и избавляется от пушка над губой, надеясь, что благодаря этому вскоре появится настоящая борода и закроет подростковые прыщи. К счастью для нас – но к несчастью для мальчика-подростка, – это ерунда.

Генетика и гормоны – вот от чего зависит, сколько у вас будет волос. Когда вы рождаетесь, у вас уже заложены все те волосяные мешочки (фолликулы), с которыми вам предстоит прожить целую жизнь, – около 5 млн. Некоторые из них, например, вокруг половых органов и под мышками, сильно зависят от гормонов. В период полового созревания организм активно вырабатывает половые гормоны, и чувствительные к ним фолликулы увеличиваются в размерах и начинают производить более толстые и темные волосы. У разных людей структура таких фолликулов, чувствительных к гормонам, различается на генетическом уровне, что объясняет, почему у одних мужчин спина покрыта густой шерсткой, тогда как у других едва ли найдутся волосы на груди.

Итак, во время полового созревания у нас не появляются новые волосы, а просто милый детский пушок превращается во взрослый волосяной покров. Так почему же многие верят, будто бритье способствует более интенсивному росту волос? Да потому, что они начинают бриться в тот период, когда рост волос подвергается изменениям.

Некоторым кажется, что волосы становятся толще и плотнее или даже растут быстрее после бритья. Это невозможно, хотя на следующий день после бритья действительно складывается впечатление, будто лобок похож на ежа. Волосы – в основном отмерший материал. Весь волосяной покров, который мы видим на коже, – это мертвый белок, и только внутри фолликулов существует жизнь. А они никак не могут знать о том, что вы сбрили волосы. Это только в «Битве экстрасенсов» мертвые могут говорить. В реальной жизни фолликулы продолжают производить волосы в том же темпе, что и раньше, оставаясь в счастливом неведении о том, что вы беспощадно уничтожаете все плоды их трудов.

Далее, размер волосяного мешочка определяет толщину ваших волос. Независимо от того, часто ли вы бреетесь, размер мешочка не изменится. А волос кажется жестче просто потому, что он стал короче. Обычный волос, который оставили в покое, постепенно истончается к кончику и поэтому кажется мягким. Бреясь, мы срезаем волос в его самой толстой части – у поверхности кожи. Когда он снова отрастает, кончик тоже остается более толстым какое-то

время.

Вы можете проклинать свой волосяной покров (или восхищаться им), но его характер предопределен генетически. А то, что вы будете с этим делать, – целиком и полностью ваш выбор.

У волос на теле однозначно есть своя задача, но она не настолько важна, чтобы отговаривать человека, который захотел от них избавляться. Тем не менее вам не помешает узнать, что волосяной покров повышает сексуальную чувствительность. Если партнер нежно погладит вас по волосам в интимном месте, их колыхание подаст сигнал фолликулам, которые, в свою очередь, передадут его нервной системе. В фолликулах много нервных окончаний, поэтому, сбрив волосы, мы лишаемся доли тактильных ощущений.

Впрочем, во все эпохи представители обоих полов прибегали к различным методам удаления волос. Сегодня в ход чаще всего идут бритье, воск, эпиляция, различные кремы для депиляции, позволяющие достичь краткосрочного эффекта. В основном выбор средства зависит от индивидуальных предпочтений, но между ними существуют некоторые различия.

Эпиляция и воск помогают уменьшить рост волос: фолликулы со временем повреждаются, из-за того что волос выдирается с корнем. Недостаток обоих способов заключается в том, что более тонкому волосу сложнее пробиться через кожу, а это может стать причиной вросших волос и воспаления фолликулов. Крем для депиляции «расплавляет» ту часть волоса, что находится над кожей, химически уничтожая его белковую структуру. Поскольку крем не воздействует на фолликулы, проблем с вросшими волосами будет меньше, чем при других способах эпиляции.

Самая большая проблема, сопровождающая эпиляцию, – вросшие волосы, или псевдофолликулит. Когда вы удаляете волосы, особенно сильно вьющиеся, они могут затем начать расти в обратном направлении – внутрь кожи, а не наружу. Организм воспринимает вросшие волосы как чужеродный элемент, и возникает

воспаление фолликулов, которые начинают походить на маленькие прыщики. Если их случайно повредить или специально сорвать гнойную головку, то вдобавок может развиться инфекция. Тогда это место вокруг фолликула опухнет и начнет болеть, и все может закончиться образованием шрама.

В средствах массовой информации полно всевозможных рекомендаций о том, как избежать образования вросших волос при депиляции. Мы охотно скупаем все, что предлагает индустрия красоты, надеясь найти волшебное средство: в конце концов, покрытая вросшими волосами и прыщами киска, пусть и гладко выбритая, не очень-то эстетична. Но так ли уж нужен дорогущий крем, который вам пытаются продать в салоне? Или специальный «Gillette Venus» для чувствительной кожи, у которого лезвия стоят в несколько дороже обычных? Они вообще хотя бы чуточку помогают?

К сожалению, вы выбрасываете деньги на ветер. Если вас беспокоят вросшие волосы и воспаления, лучше отказаться от бритья и эпилятора, а вместо них выбрать крем для депиляции. Если вы все же предпочитаете эпиляцию, воск или бритье, важно тщательно соблюдать гигиену. Хорошенько вымойте кожу перед процедурой. Если у вас часто возникают воспаления, может помочь обработка кожи дезинфицирующим средством или использование дезинфицирующего крема уже после эпиляции. Эти продукты можно купить в аптеке, и стоят они гораздо дешевле, чем специальные кремы в красивых бутылочках, которые продаются в дорогих салонах.

Важно

Если у вас начали врастать волосы, нельзя выдавливать пустулы (небольшие прыщики, заполненные гноем), иначе в кровь может попасть инфекция, что в конечном итоге может спровоцировать образование шрамов. А в худшем случае инфекция распространится дальше. Иногда развивается сильное воспаление фолликулов, и они увеличиваются до размеров виноградины. Если это произошло, обратитесь к врачу, который удалит гной щадящим способом и при необходимости выпишет антибиотик.

5 заповедей бритья

1. Не брейте против роста волос и не растягивайте кожу. Если вы натягиваете кожу и бреете против роста волос, то достигаете более гладкого результата. Но, к сожалению, это способствует тому, что волосы врастают и затем развивается воспаление.

2. Всегда используйте чистое острое лезвие, лучше новое. Так хочется сэкономить и использовать лезвие много раз! Но это медвежья услуга самой себе. Острое лезвие срезает волосок ровнее, и ему потом легче прорастать: он не застревает в коже. К тому же при бритье требуется меньше силы, и можно избежать раздражения и красных пупырышек. И наконец, на использованном лезвии есть бактерии, которые могут вызвать инфекцию.

3. Покупайте (дешевые) бритвы с одним лезвием. Постоянно появляются новые и все более навороченные варианты бритвенных станков – с тремя, четырьмя, пятью лезвиями. Конечно, они стоят дороже. Если верить многочисленной рекламе, каждое следующее лезвие прилегает к коже все плотнее, обеспечивая «сенсационную гладкость». Но результат, к удивлению, не радует, ведь после этого появляется больше вросших волос. Дело в том, что несколько лезвий натягивают волосы, из-за чего срезают их буквально под кожей, как ни парадоксально это звучит. Кроме того, высокая цена таких бритв приводит к тому, что лезвия меняют редко, они затупляются и начинают кишеть бактериями. А это до добра не доводит. Кстати, мужские бритвы обычно дешевле, и есть смысл приобрести одну из них.

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Простата, или предстательная железа, относится к внутренним мужским половым органам. Основная функция простаты – выработка секрета, который выбрасывается во время эякуляции и является частью спермы.

2

В 1840-х годах немецкий анатом Георг Людвиг Кобельт описал внутреннее строение клитора и заключил, что мужские и женские половые органы построены по одному принципу.

3

«Анатомия Грея» – англоязычный учебник анатомии человека, признанный классическим. Впервые он был издан в Великобритании 1858 году, с тех пор многократно переиздавался.

4

Это слово, означающее нарушение целостности девственной плевы, происходит от латинского de, «удаление, устранение», и flos, floris, «цветок, молодость, девственность», что буквально переводится как «обрывание цветка».

Купить: https://tellnovel.com/dal-_nina/viva-la-vagina-hvatit-zamalchivat-skrytye-vozmozhnosti-organa-kotoryy-ne-prinyato-nazyvat

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: Купити