

# Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма

**Автор:**

[Луиза Вюнш](#)

Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма

Луиза Штёмер

Ева Вюнш

TABU. Говорим открыто о том, что скрыто

Женский организм хрупок и удивителен. В первую очередь тем, что способен дарить новую жизнь. Об исправной работе этой функции наше тело прилежно сообщает нам запуском особых ежемесячных процессов. Эти дни стали для нас настолько привычными, что мы не задумываемся об их значимости. Да и в современном мире важности их понимания уделяется крайне мало внимания. Однако вопросов меньше не становится: почему эти дни приходят даже при приеме оральных контрацептивов? Что происходит внутри нас в оставшийся период цикла?

В этой книге сможете найти ответы на давно мучавшие вопросы о женских днях, понять работу своего тела и всех процессов в нем и навсегда изменить отношение к теме, считающейся в обществе неприличной для обсуждения.

В формате PDF A4 сохранен издательский дизайн.

Луиза Штёмер, Ева Вюнш

Эти дни. Все о цикле и других умопомрачительных возможностях женского организма

«ЕСЛИ НАС, ПРИ ВСЕХ НАШИХ МЫСЛИМЫХ И НЕМЫСЛИМЫХ РАЗЛИЧИЯХ, ЧТО-ТО И ОБЪЕДИНЯЕТ, ТО ТОЛЬКО ТО, ЧТО ВСЕ МЫ РОДОМ ИЗ МАТКИ. БУКВАЛЬНО. И ЭТОТ ФАКТ ДОЛЖЕН ВЫЗЫВАТЬ ВОСХИЩЕНИЕ У ВСЕХ НАС – И МУЖЧИН, И ЖЕНЩИН, – И НЕ ПРОСТО ТАК, А САМЫМ РОМАНТИЧЕСКИМ ОБРАЗОМ».

Луиза и Ева

Luisa St?mer, Eva W?nsch

EBBE UND BLUT: Alles ?ber die Gezeiten des weiblichen Zyklus

Ebbe und Blut ISBN 3-8338-6112-3 © GR?FE UND UNZER VERLAG GMBH, 2017

Russian translation copyright: © 2018 by Eksmo

© Юринова Т.Б., перевод на русский язык, 2018

© ООО «Издательство «Эксмо», 2019

Предисловие от российского эксперта

Как известно, основное предназначение женщины, заложенное природой, – это способность к деторождению. Женская репродуктивная система, которая отвечает за процессы оплодотворения, зачатия, имплантации, вынашивания и рождения ребенка, устроена настолько гениально, что углубление в изучение

всех процессов, без преувеличения, вызывает восхищение. В основе всего этого – яйцеклетка, выполняющая главную роль, вокруг которой разворачивается целая драма: соревнование миллионов сперматозоидов, в результате которого выживает и побеждает всего один, и получает возможность слиться с яйцеклеткой для зарождения новой жизни. Разумеется, мы всего этого не видим и почти ничего не ощущаем, кроме менструального кровотечения, о котором знают не только женщины детородного возраста, но и девочки-школьницы и даже мужчины. При всех неудобствах, проявляющихся с наступлением менструации, следует заметить, что наличие регулярных менструальных кровотечений – это, в первую очередь, признак женского здоровья и нормального функционирования половой системы. К сожалению, даже в нашем современном мире, в эпоху Интернета, не все получают необходимые знания о важных аспектах женского организма. Эта книга для всех, в ней вы найдете простую и доступную информацию, а также очень оригинальное и наглядное оформление. Сколько бы неудобств и дискомфорта не доставляло нам менструальное кровотечение, нужно знать, что ежемесячное, регулярное «событие» – признак женского здоровья, для сохранения которого в книге представлены необходимые рекомендации, к которым стоит прислушиваться.

Нона Робертовна Овсепян, врач акушер-гинеколог, главный гинеколог  
«Инвитро»

Луиза Штёмер и Ева Вюнш живут недалеко от Нюрнберга; до 2016 года они вместе изучали графический дизайн и иллюстрацию в Нюрнбергской Высшей технической школе. С самого начала они составляли идеальную команду и еще во время учебы разработали концепцию этой книги, которую затем воплотили в жизнь совместно с командой гинекологов и акушеров.

«В первую очередь – мы подруги. Мы стали ими еще задолго до того, как начали вместе делать книги, мучиться с Adobe Illustrator, спотыкаться на простейших арифметических действиях, писать друг другу мейлы с советами по заполнению налоговых деклараций; так вот, прежде всего мы подруги, и не какие-нибудь, а самые закадычные».

При всех наших мыслимых и немыслимых различиях нас объединяет то, что все мы родом из матки.

«О КРАСОТЕ МЕНСТРУАЛЬНОЙ БОЛИ, ОБ ЭСТЕТИКЕ ОКРОВАВЛЕННЫХ ТРУСИКОВ И ОБ УТОНЧЕННЫХ ИЗОЩРЕНИЯХ ОВУЛЯЦИИ. БОЛЕЕ ЧЕМ НА 200-Х СТРАНИЦАХ ЭТОЙ КНИГИ ЖЕНСКОМУ МЕНСТРУАЛЬНОМУ ЦИКЛУ ПРЕДОСТАВЛЕНО КАК РАЗ СТОЛЬКО МЕСТА, СКОЛЬКО ОН ПО ПРАВУ ЗАСЛУЖИВАЕТ. ВЕДЬ РЕЧЬ НЕ О КАКОЙ-ТО ТАМ ССАДИНЕ НА КОЛЕНКЕ, А, НИ МНОГО НИ МАЛО, О КОЛЫБЕЛИ ЖИЗНИ. А ЭТО ВСЕ ЖЕ НЕЧТО ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОЕ».

ЕВА

01

Введение

Вагинальный монолог

Писать книгу о повседневных процессах, происходящих в нижнем отделе женского живота, о столь, в общем-то, обыденных вещах, да еще в XXI веке, в эпоху, когда вживить под кожу большого пальца микрочип – это почти обычное дело? На первый взгляд такая затея может показаться излишней. Ведь всем уже и так ясно, что там происходит! Ну приходят месячные в определенные дни, ну кровит немного. Известно, что большинство женщин в эти дни не в духе – кровь идет, и все болит, и живот надут. Через четыре-пять дней менструация заканчивается, и все становится как прежде. В наше время – в век, когда восьмиклассники, не снимая велосипедных шлемов, могут смотреть порно со своих детских мобильных, – обо всем этом знает каждый ребенок.

Получается, что книга запоздала. Изжила себя уже сейчас, на стадии предисловия. Мы все такие просвещенные, мы же прекрасно знаем, как выглядит наше «заветное место» изнутри. Кто-то вводит туда веб-камеру и... А

вот и нет, как раз и не так. То есть что касается камеры, то не исключено, что все так и есть, но мы о том, что если внимательнее прислушаться к разговорам вокруг, задать базовые вопросы и чуть-чуть поковыряться в женских журналах, то вдруг начинаешь замечать, что на самом деле среди наших друзей, например, никто ничего толком и не знает. Впрочем, как и мы сами. Мы долго наблюдали и прислушивались и наконец поняли, что дело не в друзьях и не в нашем образовательном уровне.

Повсюду на нашей планете в женских животах каждый месяц происходит настоящее светопреставление.

Дело в том, что несмотря на все возможности, которые дают Google и сайты типа gutefrage.net (крупнейшее на немецкоговорящей территории интернет-сообщество по обмену советами из разных областей личной жизни, построенное по принципу вопрос-ответ. – Примеч. переводчика), а также досужие девичьи пересуды, основополагающее знание все-таки прошло мимо нас. И слово «основополагающее» здесь не случайно. Ведь это основа основ: каждый индивид происходит из сперматозоида и яйцеклетки.

Но о том, что повсюду на нашей планете в женских животах каждый месяц происходит настоящее светопреставление и весь этот ад лишь ради того, чтобы яйцеклетка хотя бы созрела для сперматозоида, – вот об этом иногда забывают. Классический пример из гламурного жанра: все умиляются животикам знаменитостей, а вот с базальной температурой, помогающей определить время, когда яйцеклетка достаточно созрела для оплодотворения, дело обстоит гораздо сложнее – тут знаний явно не хватает.

**«ИНДИФФЕРЕНТНОСТЬ, ЛЕНОСТЬ В ПОИСКЕ ИНФОРМАЦИИ И НЕОСОЗНАННОЕ ИСКЛЮЧЕНИЕ ИЗ СОЗНАНИЯ ВЫЗЫВАЮЩИХ ТРЕВОГУ И НАПРЯЖЕНИЕ ВОПРОСОВ, СВЯЗАННЫХ С СОБСТВЕННЫМ ОРГАНИЗМОМ, – ВСЕ ЭТО ОТНЮДЬ НЕ ЕДИНИЧНЫЕ СЛУЧАИ. ЭТИ СИМПТОМЫ СВОЙСТВЕННЫ ПОКОЛЕНИЮ МОЛОДЫХ ЖЕНЩИН, КОТОРЫЕ ЗНАЮТ, КАК УЛУЧШИТЬ КОНТУР СВОЕГО ЛИЦА, НО ПРЕДПОЧИТАЮТ ЗАКРЫВАТЬ ГЛАЗА, КОГДА ДЕЛО КАСАЕТСЯ ИНТИМНОЙ СФЕРЫ».**

Верена Богнер, ответственный редактор интернет-сайтов Broadly и Vice

Получается, что большая часть информации каким-то образом проходит мимо. Мимо нас, молодых женщин, и мимо наших сверстников мужского пола. И мимо почти всех остальных, старше или моложе нас, с кем мы разговаривали об этой книге. Ну да, когда нам было лет 12, мы в одну из школьных суббот участвовали, конечно, в той веселой игре – разодетые в красные и синие джемперы, мы изображали из себя сперматозоиды и яйцеклетки. Самым быстрым сперматозоидом оказалась у нас Ханна; добравшись до яйцеклетки, она получила в награду чернильный орешек (знаете, на листьях дуба иногда вырастают такие круглые болячки). А под конец нам всем дали с собой по брошюрке. Мы тогда еще смеялись над рисунками с изображением груди, а спустя пару лет на контрольной по английскому тайком под партами передавали друг другу тампоны.

До сих пор подростки думают, что от противозачаточных растёт грудь и кожа становится просто супер.

В те времена большинство наших подружек принимали противозачаточные таблетки. Противозачаточная пиллюля пользовалась тогда большим спросом, ибо, как значилось на упаковке, от нее растёт грудь и кожа становится просто супер. И до сегодняшнего дня многие продолжают их принимать – ведь это же так просто. Но если таблетки пьют, чтобы не забеременеть, вводя организм в заблуждение, будто он беременный, то почему же все равно приходят месячные? Об этом тоже не знают. А у соседки подруга – дитя пиллюли. Как это так вышло? Ну да, мы все такие из себя просвещенные...

Можно ли наполнить бутылку из-под пива менструальной кровью одного месяца?

Вот почему мы написали эту книгу. Как же вы, девочки, можете писать, если у вас туда засунут тампон, спросил как-то один наш друг. И вообще, почему во время месячных болит живот; хоть кровь и идет, но мы-то знаем, что по сути никакой травмы нет? Можно ли наполнить бутылку из-под пива менструальной кровью одного месяца? И чем, собственно говоря, занимается матка, когда не истекает кровью? Эта книга о том, что на самом деле происходит. О том, почему, как долго это продолжается и что происходит после. О том, что яйцеклетка может быть оплодотворена только в течение нескольких дней, и только раз в

месяц. Эта книга о том, что женский менструальный цикл – это не только дни с кровотечением, а разумная, исключительно изящная, высокопродуктивная и умопомрачительная задумка женского организма. И она стоит того, чтобы с ней разобраться. При всем уважении к квантовой физике, мы считаем, что яичники демонстрируют не менее чудесные достижения, так что с ними стоит познакомиться. Чем дольше мы занимались этой темой, тем больше приходили в негодование. В негодование по поводу упущений последних десятилетий, когда детям забивали мозги устройством умных часов и беспилотной доставкой почты, вместо того чтобы разьяснять устройство матки, из которой мы все происходим. Или из-за того, что наше общество вообще не отводит должного места женскому циклу. Женщины обязаны функционировать и не имеют права проявлять слабость. И не в последнюю очередь ради того, чтобы мужчины принимали их всерьез. «Опять у нее месячные» – это звучит почти как поношение и упрек. Такие уж мы, женщины, каждый день разные – наша чувствительность, настроение, эмпатия в течение цикла меняются, и это абсолютно нормально.

То, что многие женщины заглушают эти колебания медикаментами – ведь порой профессиональная и повседневная жизнь от них этого требует, – это скорее печальный побочный эффект нашего быстротечного времени. Наносимый вред оставляют без внимания. Менструация – это досадное сопутствующее явление, и о нем не говорят, его глушат. Как внизу живота, так и в сознании. Менструальная кровь, она как заметка на полях, постольку поскольку; в рекламных роликах она даже синего цвета.

Гениальность женского организма заключается в способности к деторождению.

В этой книге мы разбираемся с этими упущениями и отвечаем на вопросы, которые мы себе задаем слишком редко. У нас гениальное, высокопродуктивное и восхитительно красивое женское тело. Тело, которое столь же индивидуально, как и его потребности, и которое во всем его многообразии достойно того, чтобы его постичь. А вот еще мощный аргумент, почему эта тема на самом деле должна быть интересна каждому: в основе менструального цикла со всеми его особенностями, спазмами и перепадами настроения лежит главная и основная гениальность женского организма, а именно – способность к деторождению.

Ведь речь идет не о какой-то периодически повторяющейся «проблеме», а о происхождении жизни.

02

С чем мы имеем дело

Форма есть производное от функции

С чем мы имеем дело

Форма есть производное от функции

Наряду с сердцем, легкими, мочеиспускательным каналом, печенью, почками, мозгом, диафрагмой, тазом и другими важными вещами, в организме женщины есть еще некоторые эксклюзивные приспособления, благодаря которым и обеспечивается менструальный цикл. В этой главе мы дадим наглядный обзор этого «инвентаря» – перечислим органы, гормоны и участки мозга, которые играют важную роль в репродуктивном аппарате.

Матка, или утерус

Размером она с грушу (или стандартную электрическую лампочку) длиной около шесть-восемь сантиметров. Она состоит из эластичного мышечного слоя и под влиянием гормонов при беременности может растягиваться до значительных размеров. В матке протекают многие циклические процессы. Яичники, фаллопиевы (маточные) трубы, слизистая оболочка матки, маточный зев, шейка матки и влагалище – это части женских половых органов, и они либо непосредственно связаны с маткой или, соответственно, с полостью матки, либо

по меньшей мере опосредованно играют ей на руку. Матка предоставляет кровь яйцеклетке, освобождаясь от своей слизистой оболочки, что проявляется ежемесячными кровотечениями или же дает приют младенцу с момента оплодотворения и до его рождения.

Слово «матка» часто употребляют в общем смысле для обозначения всей совокупности женских половых органов. Однако, по сути, матка – это лишь часть женских половых органов, располагающаяся между маточными трубами и шейкой матки (маточным зевом).

#### Полость матки

Полость матки – это центральная, внутренняя часть матки. Здесь образуется ее слизистая (эндометрий), которая при ненаступившем оплодотворении яйцеклетки отторгается и вымывается с менструальным кровотечением. Эндометрий состоит из двух слоев: функциональный слой формируется каждый месяц и вымывается, а базальный слой всегда покрывает матку. Полость матки предназначена для того, чтобы через слизистую оболочку обеспечивать подрастающего младенца кислородом и питательными веществами.

#### Яйцеклетка

Это самая крупная клетка человеческого организма. Яйцеклетки удобно устроились в яичнике, и у каждой женщины от рождения есть строго определенное их количество – новые впоследствии не образуются. Уже при

рождении девочки количество ее яйцеклеток определено – в среднем на яичник приходится примерно два миллиона так называемых первичных фолликулов, количество которых к пубертатному периоду падает до 400 000. Из них лишь небольшая часть потом преобразуется в устойчивые, дееспособные яйцеклетки. Если это происходит один раз в месяц, то в среднем за жизнь женщины это дает ей 400 зрелых, прекрасных яйцеклеток. Если в утробе разместились двойня, то это значит, что, в порядке исключения, либо две яйцеклетки созрели и покинули яичник (и тогда получаются разнояйцевые близнецы, которые друг на друга похожи не больше других братьев и сестер), либо оплодотворенная яйцеклетка при первом делении полностью разделилась, в результате чего появились две идентичные оплодотворенные яйцеклетки – и тогда появляются однояйцевые близнецы, похожие друг на друга как две капли воды. Впрочем, не существует никакой схемы или шаблона, по которому можно определить, из какого из двух яичников выпрыгнет яйцеклетка. Это происходит по воле случая.

Яйцеклетка – это самая крупная клетка человеческого организма.

## Яичники

Яичники размером примерно с грецкий орех, они располагаются справа и слева на маточных (фаллопиевых) трубах и крепятся связками к стенке таза. В яичниках хранятся яйцеклетки – отделяется обычно только одна, из одного или другого яичника, то есть получается созревшая яйцеклетка, готовая к овуляции. Яичник – это место, где в жизни яйцеклетки происходят важные вещи: здесь ее «принаряжают» и здесь она созревает в своем фолликуле, пока не переходит в маточный канал, или маточную трубу. Также в яичниках образуется большая часть женского полового гормона эстрогена.

За всю жизнь у женщины образуется около 400 зрелых яйцеклеток.

## Фаллопиевы трубы

Слева и справа от полости матки, изгибаясь в стороны по направлению к яичникам, отходят два «канала», которые и связывают полость матки с яичниками. Маточные трубы состоят из мышечной ткани, а внутри выстланы слоем подвижных ресничек. Они эластичны и своим воронкообразным концом (ампулой) вбирают в себя созревшую яйцеклетку из яичника. Производя небольшие мышечные сокращения, с помощью подвижных ресничек фаллопиевы трубы продвигают яйцеклетку по направлению к матке. В маточных трубах, а точнее, в «объятиях» ресничек, происходит оплодотворение яйцеклетки сперматозоидом.

## Шейка матки и маточный зев

Ближе к влагалищу матка сужается. Внутренний зев шейки матки закрывает ее, а дальше идет расположенный чуть ниже наружный зев, который выступает во влагалище.

Между этими двумя «зевами» находится цервикс, или шейка матки. Цервикс – это очень узкий канал с большим количеством желез, вырабатывающих так называемую «цервикальную слизь».

## Влагалище (вагина)

Влагалище, или вагина, соединяет наружный зев шейки матки, который можно легко прощупать снаружи, и преддверие влагалища. Вагина – это, так сказать, доступ к матке. Длиной – ну или глубиной – она около 10 сантиметров и состоит

из прочной мышечной ткани. Через вагину менструальная кровь и цервикальная слизь попадают в трусики. Ну, или же в обратном направлении – сперматозоиды через вагину попадают в матку.

Глубина вагины в среднем 10 см.

### Цервикальная слизь

В бесплодные дни густая цервикальная слизь затрудняет доступ к каналу, ведущему от вагины к полости матки. Но когда в яичнике созревает яйцеклетка и приближается овуляция, железы шейки матки начинают вырабатывать большое количество цервикальной слизи. День ото дня она становится все более жидкой и почти прозрачной, а затем ее количество снова уменьшается. Находящаяся в маточном зеве «цервикальная затычка» по мере изменения своей консистенции перекрывает доступ к полости матки, препятствуя таким образом возможному поступлению возбудителей болезней из влагалища. Кроме того, слизь облегчает сперматозоидам путь внутрь, в полость матки. То есть она – своего рода барометр в помощь оплодотворению или хороший знак, подсказывающий, что пора предохраняться.

### Сухая вагина / Цервикальная слизь отсутствует

Непосредственно после менструации мы часто чувствуем, что вагина сухая, у нас нет выделений, и трусики все время сухие. Причина в первую очередь в том, что цервикальной слизи образуется не очень много, а также, если вы пользовались тампонами, то это они впитали в себя секрет до последней капли.

### Влажная

О, теперь что-то происходит. На нашем белье немного плотных выделений. Кажется, в яичнике созревают яйцеклетки. Эстроген побуждает железы вырабатывать цервикальную слизь. Теперь сперматозоиды, если они попали в вагину, могут довольно долго (от трех до пяти дней) прожить в цервикальной слизи, терпеливо выжидая, пока не высвободится яйцеклетка для оплодотворения. Мы входим в плодотворную фазу, и теперь, если надо избежать беременности, следует тщательно предохраняться.

Сперматозоиды, если они попали в вагину, могут прожить от трех до пяти дней в цервикальной жидкости.

## Мокрая

Эстроген работает на полную катушку. Теперь каждый день может произойти овуляция. Цервикальные железы производят жидкую, прозрачную, тянущуюся нитями слизь. Сперматозоиды чувствуют себя особенно привольно и в эти «мокрые времена» им особенно легко попасть в матку, а значит, и добраться до яйцеклетки.

## Эстроген

Эстроген – это эндогенный гормон, то есть так называемый нейромедиатор – сигнальное вещество. Гормоны через систему кровообращения разносят по организму «информацию». Разные гормоны запускают разные процессы в организме, они дают своего рода указания, что надлежит делать тому или иному органу. Эстроген – это женский половой гормон; главным образом он образуется в яичниках, но также и в коре надпочечника, в естественной жировой массе тела, а при беременности в детском месте – плаценте.

## Прогестерон

Прогестерон, или гормон желтого тела, так же как и эстроген, женский половой гормон. Он тоже образуется в яичниках и, будучи нейромедиатором, ведает подготовкой к беременности. Стало быть, он доставляет информацию, необходимую для формирования слизистой оболочки матки и ее сохранности в случае беременности. Прогестерон обеспечивает также осязаемое повышение температуры тела непосредственно после овуляции. Это кратковременное повышение температуры называют также повышенной базальной температурой.

## ВИД СНАРУЖИ

## ВИД СБОКУ

«Я ДУМАЮ, САМОЕ ЛУЧШЕЕ, ЧТО МОЖНО СДЕЛАТЬ, ЕСЛИ ЕСТЬ КОМПЛЕКСЫ ОТНОСИТЕЛЬНО СОБСТВЕННОГО ТЕЛА, ЧУВСТВО БРЕЗГЛИВОСТИ ИЛИ СТЫДА, – ЭТО ОЧЕНЬ ВНИМАТЕЛЬНО С СОБОЙ ПОЗНАКОМИТЬСЯ. ПОНЯТЬ, НАСКОЛЬКО ОФИГИТЕЛЬНО УМНО УСТРОЕНО НАШЕ ТЕЛО.

У КАЖДОГО ОРГАНА СВОЕ МЕСТО, СВОЯ ФУНКЦИЯ, ПРИ ЭТОМ ОПРЕДЕЛЕННОЙ ЭСТЕТИКИ У НАШИХ ВНУТРЕННОСТЕЙ ТОЖЕ НЕ ОТНЯТЬ. В ЭТОМ СЛУЧАЕ МОЖНО СКАЗАТЬ, ЧТО ЗНАНИЕ – ЭТО НЕ СТОЛЬКО СИЛА, СКОЛЬКО ПРИКЛЮЧЕНИЕ, ВЕДУЩЕЕ К УВЛЕКАТЕЛЬНЫМ ОТКРЫТИЯМ, И ДРУЖБА С САМИМ СОБОЙ».

ЛУИЗА

## Менструальная кровь

## Эликсир

Вообще-то мы должны быть достаточно привычны к кровотечениям. Ведь как-никак через регулярные промежутки времени мы теряем по меньшей мере по полчашки крови, проливая ее в свои любимые трусики, позволяя ей впитываться в тампоны, прокладки, заполняем ею лунные чаши, или что там у нас еще есть в сумочке или в вагине. Как правило, мы знаем, что выглядят эти выделения иначе, нежели кровь от ран, и что эта кровь, прежде всего, иначе пахнет. Но вот что именно покидает наше тело во время менструации – такая информация чаще всего проходит мимо нашего сознания, точно так же, как иногда все это протекает и мимо трусиков. Зато здесь, в этой книге, ничто не пройдет мимо: ниже – полезная информация о месячной крови.

Менструальная кровь сильно отличается от обычной крови составом, консистенцией и запахом.

### Внешний вид

Менструальная кровь, возможно, и выглядит как обычная кровь, но в действительности она немного сложнее. большей частью она состоит из тканей, прежде покрывающих внутренние стенки матки. Этот функциональный слой слизистой оболочки матки во время цикла утолщается, чтобы суметь обеспечить уютное пристанище для оплодотворенной яйцеклетки. Однако если яйцеклетка не была оплодотворена, то слизистые ткани (эндометрий) выходят из вагины. Разумеется, в менструальной крови содержится и сама кровь, отсюда, собственно, и цвет, но в ней также есть остатки тканей, слизь из шейки матки и вагинальные секреты. Это хорошо видно в первые дни кровотечения, когда выделяемая кровь вязкая, густая, иногда коричневатая и со сгустками. Это кусочки слизистой оболочки матки, и это абсолютно нормально и хороший знак, кроме того, такая кровь максимально богата питательными веществами. И еще одна особенность отличает менструальную кровь от обычной – она не свертывается, потому что в матке к ней добавляются вещества,

предотвращающие этот процесс.

Оттенки менструальной крови (от светлых тонов до цвета бургундского вина) меняются с течением жизни.

Что нормально, а что не очень

В здоровых месячных может быть целая палитра оттенков красного цвета: все нюансы красного – от светлых тонов до цвета бургундского вина. Темно-красный на воздухе становится насыщенно-коричневым. Мажущие кровянистые выделения коричневого или буро-красного цвета абсолютно нормальны в середине цикла, при овуляции, в начале менструации или в самом ее конце. Таким образом вымываются более ранние остатки. Кровотечения и их цвет могут различаться, и еще они меняются с течением жизни. Если наблюдать за своим организмом, то вскоре у вас получится понимать, что нормально, а что нет.

Менструальная кровь никогда не свертывается.

Запах

Мы можем чувствовать запах менструальной крови – иногда больше, иногда меньше. Если запах вам мешает, можно просто чаще менять прокладки, тампоны и проч. или же мыть преддверие влагалища и вульву проточной водой.

Внимание: но только не переусердствуйте с мылом! Оно не должно попадать во влагалище. Это вызывает жжение и нарушает внутреннюю среду. И осторожно с ароматизированными тампонами и прокладками, а также с вагинальными дезодорантами. Они могут вызвать раздражение, привести к инфекциям и даже усугубить запах. Кроме того, в них нет совершенно никакой необходимости.

Вагинальные запахи меняются с течением цикла, а также и в период месячных.

Если в какие-то дни у вас более свежие ощущения, а в какие-то менее, то это абсолютно нормально. В случае если запах намного неприятнее, чем обычно, если он дольше держится или сопровождается болями или раздражениями, следует обратиться к врачу. Также советуйтесь с врачом в случаях, если у вас:

- очень болезненные и выматывающие вас спазмы,
- чрезвычайно обильные кровотечения,
- слишком продолжительные кровотечения,
- очень большие сгустки в крови,
- мажущие кровотечения вместо нормальных месячных.

Вагинальные запахи имеют свойство меняться с течением цикла.

03

Цикл

Месячный цикл во всех подробностях

Цикл

Месячный цикл во всех подробностях

Что касается женского цикла, то всем этим мы сыты уже по горло, или, прямо сказать, этого у нас уже полны штаны. В двойном смысле. Во-первых, у нас

действительно штаны полны – в среднетяжелых случаях только трусы. С другой стороны, мы часто впадаем в состояние истерики, за которым следует трезвое безропотное смирение. Паника из-за того, что что-то идет не так, как при обычных кровотечениях, или из-за того, что, возможно, стоит вопрос о детях, или же наоборот, о детях вопрос вообще не стоит.

Мы паникуем, если мама рассказывает нам, что у невестки ее коллеги были точно такие тянущие боли справа внизу живота, а потом оказалось, что это рак. Или, может быть, мы нервничаем, потому что на самом деле не знаем механизмов действия противозачаточной таблетки, которую пьем от всего сразу – против детей, против прыщей и нормального чувства голода, а заодно и против воли. Чтобы иметь возможность принимать решения, оптимальные для себя самого и для своего, весьма умного, организма, мы должны знать больше того, что нам кто-то где-то когда-то мимоходом рассказал – в пятом классе школы или у гинеколога. А это не так-то просто. Парой фраз про менструальный цикл не расскажешь. На следующих страницах вы найдете больше пары фраз на эту тему. Мы здесь черным по белому пишем, как на самом деле происходит овуляция, какую одиссею совершает яйцеклетка, проходя все этапы пути, и как дело доходит до оплодотворения. Ибо это не просто «хорошо бы знать». Это действительно, действительно, очень важно.

## Безупречный круг

Чтобы понять взаимосвязи месячного цикла, мы разделим происходящие в нем явления и процессы на две части. Это не мы придумали, это сам цикл так за нас решил. То есть цикл подразделяется на первую и вторую части не только для того, чтобы понятнее его разъяснить. На самом деле эти половины отражают два временных отрезка в матке: период формирования и период отторжения.

«НИЧЕГО СЕБЕ, ЧТО ЭТО ЗА КРУГ! И ЧТО ЖЕ ОН ЗДЕСЬ ДЕЛАЕТ, И КАК ЕГО ЗОВУТ? ОН В ПУТИ, ИЛИ ОН СБИЛСЯ С ДОРОГИ? Я ТИХО ОБОЙДУ ВОКРУГ НЕГО И ВСЕ ПРО НЕГО УЗНАЮ».

## Слова из песни немецкого дуэта Shaban & K?ptn Peng

Менструальный цикл похож на круг, четко разделенный на две половины – период формирования и период отторжения.

Все явления цикла – это части единого целого, однако во время этих двух периодов они очень по-разному влияют на телесные и чувственные ощущения. Многие женщины безошибочно определяют, на какой стадии в данный момент находится их матка и чем она занята. При этом душевное состояние женщины в первой половине цикла может существенно отличаться от настроения во второй половине. В ходе месячного цикла меняются также ощущения в ногах, кишечнике, сердце и восприятие чувства голода.

Во время цикла меняются восприятие чувства голода и ощущения в ногах, кишечнике и сердце.

Поскольку в замкнутом круге начало можно определить только условно, то для простоты мы начнем с первого дня месячных. Первый день месячных – это как раз первый день первой половины цикла, которую называют также фолликулярной фазой. Продолжительность фолликулярной фазы может различаться, в среднем это от 12 до 14 дней. День первый – это первый день менструального периода. Через 12-14 дней, а иногда и позже, происходит овуляция. После овуляции начинается вторая половина цикла, именуемая также лютеиновой фазой, или фазой желтого тела. Ее продолжительность также составляет от 12 до 14 дней. Суммарное время обеих фаз цикла дает продолжительность всего менструального цикла. Поскольку 28 дней соответствуют примерно одному месяцу, то его называют также месячным циклом; при этом продолжительность первой фазы у всех женщин разная, да и у одной и той же женщины она тоже может иногда варьироваться. В этой главе объясняются взаимосвязи, процессы и характерные свойства месячного цикла от первого до последнего дня. Вообще-то, женский цикл – это, безусловно, самое полезное изобретение после колеса.

## Первая половина цикла

Первый день менструального кровотечения, а значит, и первый день первой половины цикла. Итак, он начинается с первой капли крови, причем это не просто кровь, как если бы речь шла о банальной ссадине. Мы кровим, потому что развившаяся в матке слизистая оболочка отделяется и отторгается. Слизистая формировалась там в течение недель, готовясь к гипотетической беременности: ведь она формируется в матке именно затем, чтобы оплодотворенная яйцеклетка – в случае если оплодотворение произойдет – могла там расположиться, расти, делиться и превратиться в результате в готового ребенка.

Нет оплодотворения – нет ребенка, однако месячные остаются

Если яйцеклетка не оплодотворена, то слизистая нам больше не нужна. Эндометрий меняет свою структуру, разрыхляется; железистые клетки отступают обратно в стенку матки, и слизистая покидает наше тело в виде вязкой и густой крови темного цвета. Утерус общается с мозгом посредством гормонов. Они выполняют в организме роль, так сказать, связных – передают информацию. Они стремительно передвигаются по всему организму вместе с кровью, добираются повсюду и несут информацию от одного органа к другому. Так информация о том, что беременности не случилось, достигает мозга. Мы этого не замечаем – наш мозг обрабатывает сведения, не доводя их до нашего сознания. И тогда мозг отправляет к матке гонцов – то есть гормоны – с сигналом: пора выводить из организма слизистую оболочку.

За один цикл выделяется от 50 до 80 мл менструальной крови.

Чтобы слизистая могла выйти из матки, в крови понижается концентрация половых гормонов прогестерона и эстрогена, что для клеток слизистой оболочки матки служит сигналом сократиться. Железы в ткани перестают действовать, клеточные и сосудистые связи распадаются. Вся утонченная структура слизистой полностью разрушается. Это как раньше, когда мы еще в «Лего» играли – корпишь целый день, старательно складываешь детали, выстраивая целые поместья, чтобы потом вечером с радостными воплями со всей силы пнуть

все это ногой и растоптать. В матке все случается, конечно, более элегантно и по-взрослому: слизистая начинает растекаться, из-за чего и наступает месячное кровотечение. Менструация – это тот момент, когда начинается новый цикл.

## Смутные дни

Кровотечение продолжается от двух до семи дней, в зависимости от жизненных обстоятельств и от периода жизни. У всех женщин бывает по-разному. Количество выделяемой крови колеблется от 50 до 80 миллилитров. Это всего лишь не больше половины кофейной чашки. Бывает, с утра бежишь как ненормальная три метра до ванной комнаты с ощущением, будто тампон вот-вот откроет ход кровавому водопаду, и боишься, как бы он не хлынул в трусы – в такие моменты почти все женщины уверены, что кровь из них вытекает прямо литрами. Но тампоны на ночь лучше использовать при скудных выделениях.

За 35–40 лет у женщины набегает около 2300 «красных дней».

## Вся кровь

Итак, первая фаза цикла охватывает период с первого дня менструации до дня овуляции. Немного меньше недели наша матка занята тем, что отторгает остатки эпителия, заготовленного для эмбриона.

У нас месячные, дела, красные дни или, иначе говоря, менструация... Как бы мы ни называли это явление, суть одна: в эти дни слизистая из матки стекает в трусы. В первые два дня менструации – а, как правило, всего их от четырех до шести – выделяется густая, несвертывающаяся маточная кровь. Это наиболее богатая питательными веществами кровь во всем нашем организме. Поскольку это не обычная кровь, а, собственно, то, что должно было стать колыбелью для эмбриона, то менструальная кровь не свертывается. Также она не такая жидкая, как обычная кровь, и богата витаминами, белковыми веществами, медью, железом и много еще чем. И нам следует относиться к ней уважительно, ведь

за 35–40 лет кровотечение длится в общей сложности примерно 2300 дней. В первые два дня мы теряем минимум две трети от общего объема месячной менструальной крови. А затем, в оставшиеся дни, из нас сочится уже только последняя треть. Поэтому, как правило, именно в первые два-три дня боли самые сильные, а тампоны и прокладки нужны самые большие.

## О большом счастье яйцеклетки

У каждой женщины есть определенное и неизменное количество яйцеклеток. Они хранятся в двух яичниках, находящихся на концах маточных труб. Пока у женщины идет менструация, так называемый фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) уже дает толчок для роста новых яйцеклеток. Фолликулами называют округлую полость, покрытую тонкой оболочкой, образующуюся вокруг созревающих яйцеклеток. Поэтому первую половину цикла называют также фолликулярной фазой. ФСГ побуждает яйцеклетки вместе с фолликулами активно расти. В последние дни менструации и сразу после фолликулы растут уже буквально наперегонки. В яичнике разворачивается страшная битва за право оказаться самой стабильной из клеток. Выбор падает на ту яйцеклетку, чей фолликул как наиболее доминантный выйдет победителем – назовем его старшим чемпионом, боссом, – такая клетка готова к овуляции и перемещению в матку. Чемпион выпрыгивает, остальные остаются в яичнике.

При поддержке ФСГ этот самый стабильно созревающий фолликул развивается все быстрее и формирует вокруг яйцеклетки основательную клеточную структуру; клетки при этом делятся очень часто, подрастают и снова делятся. Ведь до того, как яичник выпустит фолликул в маточную трубу, остается всего около двух недель, и у фолликула на подготовку времени в обрез.

## Чудесный фолликул

Защитный фолликул, как покровитель, заботится о яйцеклетке и, будучи еще в яичнике, вырабатывает эстроген. Чем больше он растет, тем больше он может образовать и передать в кровь эстрогена. Поэтому содержание гормонов в крови день ото дня увеличивается с нарастающей скоростью. Это важно и для роста

слизистой оболочки, которая должна покрывать матку изнутри, когда произойдет овуляция. Так что эстроген способствует и тому, чтобы матка была хорошо подготовлена к приему эмбриона, если после овуляции клетка будет оплодотворена. Ведь именно там яйцеклетка должна будет расположиться в случае оплодотворения.

Процесс роста фолликулов выстроен настолько тонко и точно, что почти всегда только в одном из двух яичников подрастает достаточно большой и готовый к овуляции фолликул (он же – доминантный). Это означает, что чаще всего на финише состязательного роста готова только одна яйцеклетка. Тем самым минимизируются шансы на двойню или тройню – ведь для этого потребовалось бы выпустить на оплодотворение несколько зрелых яйцеклеток. В случае с однойяйцевыми близнецами оплодотворенная яйцеклетка делится на несколько клеток с идентичным генетическим материалом, и тогда получаются невероятно похожие друг на друга братья или сестры. Уже на основании этих процессов можно понять, как филигранно настроены все события, происходящие в нашем организме, и насколько они четко синхронизированы.

Сначала из матки с кровью выводятся остатки последнего цикла, а затем уже в яичниках подрастают новые яйцеклетки.

Слизистая растет как сорная трава

Итак, фолликул вырабатывает эстроген, который теперь в высокой концентрации перемещается по нашему организму и через кровеносную систему попадает в матку. На смену клеткам слизистой, которые с началом месячных были вымыты со стенок матки, через несколько дней после окончания кровотечения приходят новые клетки – это нужно для формирования нового функционального слоя слизистой оболочки. С момента после месячных и до следующей овуляции этот клеточный слой разрастается в 40 раз. То есть с одной десятой миллиметра до четырех миллиметров в толщину. Так что к следующей овуляции в полости матки уже готова новая слизистая оболочка.

**СОВЕТЫ ПО УХОДУ ЗА ПРИВЕРЕДЛИВОЙ ЯЙЦЕКЛЕТКОЙ**

ЗДЕСЬ НЕ СКАЖЕШЬ НИЧЕГО НОВОГО, КРОМЕ КЛАССИЧЕСКОГО: КУРЕНИЕ, АЛКОГОЛЬНЫЕ НАПИТКИ И НЕДОСТАТОК СНА, РАВНО КАК СТРЕСС ИЛИ КАКИЕ-ТО ВЕЩИ, КОТОРЫЕ НАМ МОГУТ ПРИНОСИТЬ УДОВОЛЬСТВИЕ, ДЛЯ ЯЙЦЕКЛЕТОК ГУБИТЕЛЬНЫ. ПОТОМУ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЕ: У НАС ОПРЕДЕЛЕННОЕ КОЛИЧЕСТВО ЯЙЦЕКЛЕТОК, И, КАК НИ ПЕЧАЛЬНО, НОВЫЕ НЕ ОБРАЗУЮТСЯ. КОЕ-ЧТО В ХХІ ВЕКЕ НАУЧИЛИСЬ РЕПРОДУЦИРОВАТЬ: ГРУДЬ, ВОЛОСЫ, НОГТИ НА БОЛЬШИХ ПАЛЬЦАХ И ПОЛОВЫЕ ГУБЫ. НО ЯЙЦЕКЛЕТКА В ЭТОМ ОТНОШЕНИИ УПРЯМАЯ ШТУЧКА. ПЛАСТИЧЕСКАЯ ХИРУРГИЯ ИЛИ ДИЕТЫ ЕЙ НЕ ПО ВКУСУ. И УЖ ТЕМ БОЛЕЕ ВСЯКАЯ ЕРУНДА, ОТРАЖАЮЩАЯСЯ НА ЗДОРОВЬЕ. ТАК ЧТО ПОАККУРАТНЕЕ СО ВСЯКИМИ РАЗНЫМИ ДУРМАНЯЩИМИ ЗЕЛЬЯМИ!

У матки многозадачный режим работы

В первой половине цикла в женских половых органах происходят разные интересные вещи: сначала из матки с кровью выводятся остатки последнего цикла, затем в яичниках подрастают свежие яйцеклетки, из которых одну готовят для «прыжка». Одновременно в полости матки формируется толстый слой слизистой в качестве подготовки к беременности. И, наконец, эстроген провоцирует изменения и в других частях матки – он делает все, чтобы, насколько это возможно, облегчить оплодотворение яйцеклетки; нужно все предусмотреть на случай, если сперматозоид окажется в матке.

Управляющая компания: Эстроген и Партнеры

Перед овуляцией эстроген влияет также и на маточный зев. Непосредственно перед овуляцией он размягчается, немного оттягивается назад и чуть приоткрывается – так сперматозоидам будет легче проникнуть в полость матки. Какой же у нас хитроумный организм!

Матка оставляет за собой право пропускать сперматозоиды внутрь лишь тогда, когда там уже есть зрелая яйцеклетка.

Цервикальную слизь образуют мелкие железы, обрамляющие шейку матки. Шейка ведет от наружного зева к полости матки. Поскольку на шейке матки

выделяется цервикальная слизь, то ее называют также цервиксом (cervix – шейка (лат.)). Вроде понятно. Когда в период между концом менструации и овуляцией цервикальная слизь приобретает тянущую консистенцию, она закупоривает маточный зев. Она как бы закрывает проход в матку. Уплотняя цервикальную слизь, организм старается затруднить проникновение сперматозоидов, поскольку в это время оплодотворение все равно невозможно. Ведь матка умная и она оставляет за собой право способствовать беспрепятственному проскальзыванию сперматозоидов внутрь лишь тогда, когда там их ждет яйцеклетка. Незадолго до овуляции цервикальная слизь начинает разжижаться и таким образом освобождает путь, с тем чтобы, если будет такая возможность, пара миллионов сперматозоидов могла спокойно проследовать к яйцеклетке. Природа запрограммировала наш организм таким образом, что он создает все условия, способствующие успешному и беспрепятственному оплодотворению.

Организм женщины создает все условия, способствующие успешному и беспрепятственному оплодотворению.

Пока все понятно

Теперь в игру вступает гипофиз: в матке все готово к овуляции – сформировалась толстая и мягкая слизистая, в яичнике яйцеклетка созрела для «прыжка», шейка матки выделяет большое количество прозрачной и скользкой цервикальной слизи, а маточный зев мягкий и открыт. Гипофиз замеряет уровень эстрогена в крови, выжидая, когда будет достигнута определенная концентрация. Это пороговое значение у всех женщин разное, и оно меняется от цикла к циклу. Итак, количество эстрогена превысило определенный уровень – значит, яйцеклетка готова к овуляции, потому что фолликул может выбрасывать достаточно большое количество эстрогена только тогда, когда яйцеклетка уже выросла до нужных размеров. Как только это происходит, гипофиз выпускает ЛГ (лютеинизирующий гормон), способствующий овуляции и отвечающий за образование желтого тела. Вот так вот все сразу – с этого начинается овуляция.

В это бурное, беспокойное время цикла многие женщины чувствуют себя особенно сильными и предприимчивыми. И много чего происходит внизу живота. Иногда это отражается и на привычном ходе жизни. Неожиданно вдруг какое-то

приключение покажется многообещающим, а запах конкретного мужчины особенно привлекательным – и тогда в женщине пробуждается интерес к этому мужчине.

«НА ПЕРВОМ СВИДАНИИ О ПОДОБНОМ НЕ ГОВОРЯТ, НО САМОЕ ПОЗДНЕЕ ЧЕРЕЗ ПАРУ МЕСЯЦЕВ ТОЛЬКО ЛЕНЬ И СТРАХ МОГУТ УДЕРЖИВАТЬ ОТ ОБСУЖДЕНИЯ ЭТОЙ ТЕМЫ. СТРАХ НЕОСВЕДОМЛЕННОСТИ И БОЯЗНЬ ВЫДЕЛЕНИЙ».

ФЕЛИКС

Овуляция – горячая фаза

Жирная, зрелая, готовая к прыжку яйцеклетка, защищенная фолликулом, ворочается в яичнике. Гормоны как угорелые носятся по кровеносным сосудам, и весь организм в ожидании перемен. Теперь яйцеклетке надо покинуть яичник и устремиться в маточную трубу. Для этого нужно, чтобы стенка фолликула ослабла и выпустила ее наружу – тогда она сможет «прыгнуть», оставив позади себя фолликул. Ведь она его с собой в путь не берет. Благодаря воздействию содержащегося в крови ЛГ клетки фолликула ослабевают. Они приобретают дырчатую структуру, так что в стенке фолликула, а вместе с тем и в стенке яичника возникает брешь. Через эти зазоры яйцеклетку выносит в брюшную полость. Теперь она находится в своего рода переходной зоне. Ведь вопреки широко распространенному предположению, яйцеклетка не попадает в яйцевод непосредственно сразу после выхода из яичника.

Зрелая яйцеклетка, покинув фолликул, попадает сначала в брюшную полость.

## Яйцеклетка – не прыгун

Яичник и маточная труба напрямую друг с другом не связаны. Совсем нет. Когда стенка фолликула раскрывается, яичник выпускает зрелую яйцеклетку в брюшную полость. Само слово «полость» в буквальном смысле подразумевает, что имеется какое-то пространство, надежное прибежище. Но на самом деле наша созревшая, разодетая в пух и прах, приведенная в полную боевую готовность яйцеклетка поначалу в растерянности слепо тырчется из стороны в сторону в полости живота. И только потом ее находит умный яйцевод и как хоботом втягивает в себя. Это срабатывает потому, что оставленный позади фолликул посылает сигнальные вещества, которые воронкообразный конец яйцевода распознает как сигнал к действию. И тогда этот проворный и хитрый парнишка уверенно принимает яйцеклетку в себя. Так что на самом деле это не прыжок даже, а скорее плавное перетекание. И тем не менее это большое событие. Собственно говоря, то, что клетка не выпрыгивает, а выплывает, не умаляет феноменальности и важности происходящего. После того как яйцеклетка покинула яичник, фолликул снова закрывается. При этом возникает полое пространство, в котором размещаются желтоватые пигментные клетки. Итак, фолликул, который выпустил яйцеклетку и больше не используется, зовется желтым телом. А период, начиная с овуляции и до конца цикла – то есть вторая половина цикла, – называется «фазой желтого тела», или лютеиновой.

Фолликул, который выпустил яйцеклетку, зовется желтым телом.

После овуляции температура тела повышается на 0,3-0,5 градуса.

## ЭТАПЫ ЦИКЛА СРЕДНЕЙ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬЮ В 28 ДНЕЙ

МЫ ОЧЕНЬ МАЛО ЧТО ЧУВСТВУЕМ ИЗ ВСЕХ ЭТИХ НЕВЕРОЯТНЫХ СВЕРШЕНИЙ, ПРОИСХОДЯЩИХ В НАШЕМ (ЖЕНСКОМ) ОРГАНИЗМЕ. КАК НИ В ЧЕМ НЕ БЫВАЛО МЫ ПЕЧЕМ БЛИНЫ, ПРИКРУЧИВАЕМ ПОЛКИ К СТЕНАМ ИЛИ СПИМ, В ТО ВРЕМЯ КАК

В БРЮШНОЙ ПОЛОСТИ ПЛАВАЕТ ПЕРВОНАЧАЛО НОВОЙ ЖИЗНИ.

ЕСЛИ ОЧЕНЬ ЧУТКО К СЕБЕ ПРИСЛУШИВАТЬСЯ, ТО ИНОГДА ОВУЛЯЦИЮ МОЖНО ПОЧУВСТВОВАТЬ ПО ЛЕГКОМУ ТЯНУЩЕМУ ОЩУЩЕНИЮ СПРАВА ИЛИ СЛЕВА ВНИЗУ ЖИВОТА. ВОТ И ВСЕ, ЧТО МЫ МОЖЕМ ЗАМЕТИТЬ, ОБЫЧНО НЕ БОЛЕЕ ТОГО.

Вторая половина цикла

Время стресса – оплодотворение

Теперь зрелая яйцеклетка начинает многодневное путешествие по направлению к полости матки. К сведению тех, кто постоянно паникует по поводу нежелательной беременности: оплодотворение – оно, кстати, случается в яйцевом – это выдающееся достижение логистики, и, когда вы прочтете все, что написано в этой книге дальше, вы увидите, что это действительно настоящее чудо... Ведь после овуляции яйцеклетка может быть оплодотворена только лишь в течение последующих 12-24 часов. Так что оплодотворение возможно исключительно в строго определенное время.

О прогестероне

Бывший фолликул, а ныне желтое тело, производит гормон прогестерон, провоцирующий повышение базальной температуры после овуляции на 0,3-0,5 градуса. Если кто хочет точно отслеживать свой цикл, то на помощь придет обычный термометр. Многие женщины думают, что температура тела повышается к моменту овуляции, но это не так: температура повышается, когда овуляция уже произошла. Задача прогестерона – сохранение возможной беременности. Если же до оплодотворения яйцеклетки дело все-таки не дошло, то желтое тело рассасывается, а образование гормонов прекращается. Уровень эстрогена и прогестерона в крови падает. Это сигнал клеткам слизистой матки «испариться». Сформировавшаяся слизистая начинает распадаться.

Мы снова там, откуда начали: гормоны сообщают клеткам слизистой оболочки матки, что им пора потихоньку отслаиваться. Это можно представить себе как приказ отводить войска. Ложная тревога. Немного похоже на то, как для высокого государственного гостя расстилают красную дорожку в зале приемов и все в ожидании навтыяжку выстраиваются коридором. А заявленный гость решает воспользоваться служебным выходом и исчезает в ночи – в нашем случае «утекает» в трусики. У нас начинаются месячные. Конец цикла – это начало нового цикла.

Если оплодотворения не произошло, то желтое тело рассасывается.

После овуляции яйцеклетка может быть оплодотворена лишь в течение 12–24 часов.

Плачь, плачь...

А вот во второй половине цикла усилия, предпринимаемые маткой, очень даже ощутимы. Мы чувствуем себя неуклюжими, заторможенными, не в духе. Ноги отекают, и во всем теле ощущается тяжесть, из-за задержки жидкости мы немного прибавляем в весе. Мы все это очень хорошо чувствуем. Брюки еле застегиваются и врезаются во все места, и вообще хочется залечь с головой под одеяло и чтобы никто не трогал. Дела, которые мы обычно сделали бы одной левой, кажутся неподъемными. Про нас говорят, будто мы капризные, неуравновешенные и чересчур обидчивые и ведем себя как маленькие. Действительно, многие женщины замечают в своем поведении подобные всплески. В этот период мы, например, говорим о каких-то вещах, которые обычно не кажутся такими уж важными, а тут мы прямо зацикливаемся на них.

А окружающие расценивают это как капризы. Мы глотаем таблетку от спазмов и берем себя в руки. Но возможно, нам следует как-нибудь посмотреть на все это с другой стороны. Может, не такие уж мы на самом деле привередливые и ничуть не преувеличиваем? Может, в первую половину цикла мы не высказываем всего

того, что нас так волнует? Хотя это могут быть и важные вещи. У нас болит живот, а может, и не только он. Жизнь не всегда бывает легкой, так что мы воздаем дань этим тяжелым дням, так же, как отдаем должное простым и радостным. Потому что мы же знаем, что на смену трудному периоду придут лучшие дни и что дурные дни цикла – они неспроста, в них есть смысл.

Во второй половине цикла женщины немного прибавляют в весе из-за задержки жидкости в организме.

## ЭТАПЫ ЦИКЛА

В яичнике созревает яйцеклетка, а в полости матки начинает формироваться покрывающая ее слизистая оболочка.

После овуляции яйцеклетка попадает в яйцевод и начинает свое путешествие к матке. Теперь она в течение 12–24 часов способна к оплодотворению.

От четырех до шести дней нужно яйцеклетке, чтобы достичь полости матки. Слизистая оболочка полностью сформировалась и готова к внедрению туда яйцеклетки. Однако оплодотворения в яйцеводе не произошло. Тогда уровень гормонов в крови падает – и это сигнал к выводу слизистой с менструацией.

Связи в клетках и сосудах ослабевают, структура слизистой расплывается, и она, в виде менструальной крови, покидает наше тело через вагину.

## Менархе и менопауза

Самая первая и самая последняя капли крови

### Менархе

Самая первая капля крови – премьера

Первое существенное кровотечение, случающееся у молоденькой девушки, называется менархе. Обычно именно с этой первой капли маточной крови и начинается превращение девочки в женщину. Как правило, это происходит в переходном возрасте, то есть эволюция процесса – от первой капли к полноценной менструации – совпадает с пубертатным периодом в жизни девочки. Ведь пока первая капля крови станет полноценным менструальным периодом, при котором возможно оплодотворение, проходит примерно год-полтора. При менархе, то есть во время первого кровотечения, овуляции обычно не происходит. Чаще всего в основе таких кровотечений лежат гормональные изменения и колебания. Организм таким образом принарабатывается к устойчивому циклу.

### Отсчет времени

Менархе – это своего рода женский эквивалент первого семяизвержения, начала выработки сперматозоидов у мужчин. Наступление менархе зависит от этнических и географических факторов, и в последние десятилетия в развитых странах Запада оно случается в жизни девочки все раньше. Это объясняют изменениями в условиях окружающей среды и в привычках питания. Свою роль играет также снижение физических нагрузок, равно как и повышение уровня гигиенических стандартов в Европе.

Первому кровотечению обычно предшествует начало роста груди и лобковых волос. Менархе начинается примерно года через два – этого времени обычно достаточно, чтобы грудь и лобковые волосы заняли причитающиеся им места на теле девочки. Но могут быть разные варианты: бывает, что на эту подготовку уходит всего год, а бывает, что и все шесть лет – и то и другое вполне нормально. Главное, что оно – менструальное кровотечение – рано или поздно наступает. В общем и целом, менструация у девочек начинается в возрасте от 10 до 16 лет.

Во время самой первой менструации в жизни девушки овуляция не происходит.

Менструация у девочек начинается в возрасте от 10 до 16 лет.

Некоторые медицинские исследования напрямую связывают момент наступления половой зрелости с удельной долей жира в организме. То есть предполагается, что у школьниц с избыточным весом – а таковых становится все больше – пубертат наступает с опережением. И наоборот – чрезмерная физическая активность в сочетании с очень небольшим количеством жира ведет к отсрочке наступления стадии фертильности. Впрочем, эти выводы еще недостаточно обоснованы, но предположение само по себе весьма интересно.

«МАМА ОБНАРУЖИЛА, ЧТО У МЕНЯ НАЧАЛАСЬ ПЕРВАЯ МЕНСТРУАЦИЯ, СТИРАЯ МОЕ БЕЛЬЕ. Я ПРИШЛА ДОМОЙ ИЗ ШКОЛЫ, И ОНА МЕНЯ ОБНЯЛА. НА СТОЛЕ СТОЯЛИ ЦВЕТЫ, А ЕЩЕ ТАМ ЛЕЖАЛО НЕОБЫКНОВЕННОЕ КОЛЕЧКО И СУМОЧКА ДЛЯ ТАМПОНОВ И ПРОКЛАДОК. МАМА БЫЛА НЕМНОГО РАССТРОЕНА ИЗ-ЗА ТОГО, ЧТО Я САМА НЕ ЗАГОВОРИЛА ОБ ЭТОМ, И ОНА МНЕ КОЕ-КАКИЕ ВЕЩИ РАЗЪЯСНИЛА. ЭТО БЫЛ ПРЕКРАСНЫЙ МОМЕНТ. ДУМАЮ, ПОТОМУ, ЧТО У НЕЕ САМОЙ С ЕЕ МАТЕРЬЮ ТАКОГО МОМЕНТА НИКОГДА НЕ БЫЛО.

ВЕЧЕРОМ МЫ ПОЕХАЛИ НА ТАКСИ В ШИКАРНЫЙ РЕСТОРАН, И ОБЕ ПОЛУЧИЛИ УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ НАШЕГО «ЖЕНСКОГО ДНЯ». МОЙ БРАТ ОБЗАВИДОВАЛСЯ И ДО СИХ ПОР, КОГДА Я НАДЕВАЮ ТО КОЛЬЦО, ОН ВСЯКИЙ РАЗ ГОВОРIT, ЧТО В ЕГО ЖИЗНИ ТАКОГО НИКОГДА НЕ БЫЛО».

ЛУИЗА

Климакс и менопауза

Самая последняя капля крови

Год от года с течением времени фертильность женщины снижается. Яйцеклетки становятся все более инертными, и в какой-то момент наступает срок распрощаться со способностью к деторождению. Во время этого так называемого предменопаузального периода, который часто начинается уже в 40 лет, менструальные кровотечения то слабее, то сильнее и приходят они нерегулярно. Столь же нерегулярно и с разной силой проявляются при этом симптомы недостатка эстрогена, то есть собственно климактерические недомогания, – дело в том, что яичники не просто так вот сразу резко перестают функционировать. Поначалу они лишь дают сбои, а затем в какой-то момент менструация просто не наступает и так больше никогда и не приходит. Итак, у нас менопауза, но мы замечаем это лишь тогда, когда она уже случилась.

Предменопаузальный период начинается уже в 40 лет.

Для многих женщин это важная и нередко весьма непростая жизненная веха. Этот переходный возраст – абсолютно естественное явление, и это совсем не значит, что пришел конец сексуальности и женственности. После менопаузы

происходит полная гормональная перестройка, и нужно некоторое время, чтобы организм и психика привыкли к жизни без овуляции. Эта телесная трансформация и обретение маткой покоя порой довольно удачно вписывается в жизненные планы женщины. Отсутствие менструаций не означает, что жизнь прошла, просто матка погружается в блаженный покой. Однако здесь следует сделать оговорку: только тогда, когда женщина пережила менопаузу со всеми ее докучливыми, а подчас и неприятными гормональными изменениями и организм перестроился на «бесцикловый» режим, можно говорить об освобождении, о жизни без циклических периодов и менструальных болей. К слову, мы не одиноки – большинство самок в животном мире тоже проходят через все сложности менопаузы.

## Отчего и почему

С самого рождения девочки в ее яичниках заготовлено определенное количество яйцеклеток, и с каждым месячным циклом их становится все меньше. В какой-то момент, спустя множество циклов и использовав тысячи тампонов, женщины вступают в период, когда яичники потихоньку сворачивают свою функцию, а затем и вовсе ее останавливают: наступает климакс. Он может начаться в разные сроки, но в среднем приблизительно в возрасте от 45 до 55 лет. И он означает, что запас яйцеклеток медленно, но верно подходит к концу, а выработка женского полового гормона эстрогена вследствие возрастных изменений сокращается – нет больше ни ПМС, ни овуляций, ни кровотечений, и, собственно, цикла больше нет. Время менопаузы – от начала и до полного прекращения – сопровождается гормональными колебаниями, которые у всех женщин проявляются по-разному. Недомогания могут быть самыми разнообразными, и их проявления зависят прежде всего от того, насколько далеко уже продвинулся климакс. Вначале часто наблюдаются тянущие боли в груди, головные боли, задержка жидкости или перепады настроения, в дальнейшем могут появиться приливы, повышенное потоотделение и суставные боли.

Климакс у женщин наступает в возрасте от 45 до 55 лет.

К сожалению, этого никак не избежать. Некоторым женщинам в этот период прописывают гормональные таблетки, однако здесь есть риск для здоровья. Помочь может здоровый образ жизни; если заниматься спортом и придерживаться правильного питания, то, вполне вероятно, необходимость принимать гормоны отпадет.

Огромное количество книг и интернет-сайтов посвящены тому, как справиться с климактерическими недугами, и подсказывают индивидуальные пути решения. Да, когда менструации позади, внизу живота больше не возникает прежнего возбуждения, однако это далеко еще не повод посыпать голову пеплом. Напротив, наступает отличное время: дети – родившиеся и потенциальные (в форме яйцеклеток) – наконец-то выселились из дома. Квартира свободна, и мы можем улечься, задрать ноги. Ведь есть еще масса всяких возможностей проявить свою женскую сущность.

После наступления климакса внизу живота больше не возникает прежнего возбуждения.

05

Опа! Беременна

Путь оплодотворенной яйцеклетки

Опа! Беременна

Путь оплодотворенной яйцеклетки

Если мы научимся лучше понимать процессы, происходящие во время месячного цикла, то нам удастся по достоинству оценить уникальность такого явления, как беременность. Так много всего должно случиться для того, чтобы беременность наступила. Настолько много, что успешное оплодотворение – это чуть ли не чудо. Итак, здоровая и только что «выпрыгнувшая» из фолликула яйцеклетка находится в маточной трубе. Уже одно это само по себе замечательно. Но настоящая интрига начинается позже, когда в игру вступает семенная клетка в форме изящного остроносого сперматозоида.

Начиная свой путь от влагалища, сперматозоиды поднимаются по шейке матки и через полость матки доходят вплоть до маточной трубы. Но на этом пути большая их часть погибает. Кислая среда во влагалище им не очень-то по вкусу. Лишь несколькими сотням сперматозоидов удастся добраться до маточных труб. И если яйцеклетки там еще нет, то некоторые из них могут подождать – в маточных трубах сперматозоиды способны выжить до пяти дней.

Это означает, что оплодотворение может произойти, даже если овуляция случилась после того, как у пары был секс. И как только овуляция происходит, сперматозоиды целенаправленно устремляются к яйцеклетке, и, в идеале, тут же, в маточной трубе, они и встречаются. Теперь перед сперматозоидом стоит весьма непростая задача: ему нужно преодолеть две защитные оболочки яйцеклетки.

Оплодотворение может произойти даже если овуляция случилась после того, как у пары был секс.

Особым образом, на биохимическом уровне, яйцеклетка коммуницирует со сперматозоидом. Она, например, проверяет, человеческая ли это семенная клетка, и если нет, то просто не пустит такой сперматозоид внутрь своей оболочки. Как только происходит контакт, сперматозоид открывает часть своей головки, прорывает защитную оболочку яйцеклетки и оказывается полностью поглощенным ею. Процесс вторжения длится в общей сложности минут двадцать. В результате такого слияния мембрана яйцеклетки деполяризуется, чтобы другие сперматозоиды уже не смогли проникнуть внутрь. Итак, случилось большое чудо, но оно пока совсем еще маленькое. Образовалась оплодотворенная клетка, несущая в себе генетический материал матери и отца.

## Яйцеклетка в пути

Зигота – так называют оплодотворенную яйцеклетку. Примерно через день после слияния, то есть оплодотворения, зигота приступает к делению. Теперь она двигается по маточному каналу в полость матки. Перемещение происходит прежде всего при помощи крошечных волосков, так называемых подвижных ресничек, которые ритмически колыхаются вдоль внутренней поверхности маточного канала. А еще сокращаются отвечающие за внутреннюю моторику мышцы, образующие маточную трубу; таким образом они тоже переправляют яйцеклетку дальше. Движения мышц и колыхания ресничек проталкивают зиготу по маточному каналу в полость матки. Проходит от трех до пяти дней, прежде чем зигота попадает в матку. За это время она делится примерно от 12 до 16 раз. Дней через пять-шесть с момента овуляции оплодотворенная яйцеклетка закрепляется в матке. Она попадает на подготовленную для нее слизистую. Вообще считается, что именно с этого момента и наступает беременность.

Конец ознакомительного фрагмента.

----

Купить: [https://tellnovel.com/vyunsh\\_luiza/eti-dni-vse-o-cikle-i-drugih-umopomrachimel-nyh-vozmozhnostyah-zhenskogo-organizma](https://tellnovel.com/vyunsh_luiza/eti-dni-vse-o-cikle-i-drugih-umopomrachimel-nyh-vozmozhnostyah-zhenskogo-organizma)

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)