Без стеснения. Все о чудесном женском теле

Автор:
Шейла де Лиз

Без стеснения. Все о чудесном женском теле

Шейла де Лиз

Личный доктор

«Понимание снимает налет загадочности и прогоняет страх, ведь больше всего мы боимся именно тех вещей, которые не понимаем. Лишь повысив уровень информированности о своем теле, мы сможем унять беспокойство и начать тратить силы на более интересные вещи. Так что женская анатомия ни в коем случае не должна оставаться лишь знанием для посвященных, доступным одним гинекологам», – обращается к своим читательницам Шейла де Лиз.

Действительно, многие из нас почти ничего не знают о своем теле. И автор делится с нами знаниями в непринужденной манере, на понятном и доступном всем языке. Эта книга устроена таким образом, что ее можно читать как подряд, так и выбирая отдельные интересующие вас разделы.

«Я собираюсь положить начало этому процессу и провожу вас в чудесный мир женской биологии. Девочкам и женщинам пора не только понять свое тело, но и научиться получать от него удовольствие. Наш организм очень умен, зачастую он подает своей хозяйке сигналы, подсказывая, чего ему не хватает. И именно у нас, женщин, есть все необходимые инструменты не только для размножения, но и для того, чтобы получать удовольствие от этого процесса». Шейла де Лиз

В формате a4.pdf сохранен издательский макет.

Шейла де Лиз

Без стеснения. Все о чудесном женском теле

Посвящается всем женщинам на свете

Обращаюсь к тебе, моя дорогая читательница!

Эта книга устроена таким образом, что ее можно читать как подряд, так и выбирая отдельные интересующие тебя разделы. Так как в вопросах, касающихся женского тела, многое взаимосвязано и темы переплетаются, то в книге будут встречаться повторы, а также я буду регулярно ссылаться на определенные главы с базовой информацией, например, касающейся анатомии или гормональной системы.

Здесь я постаралась подробно описать привычные для нас, гинекологов, и часто встречающиеся в повседневной жизни заболевания, а также чуть более редкие случаи. Но всей информации одно небольшое издание, к сожалению, вместить не в силах. Так что некоторые забавные моменты останутся за пределами ее страниц.

Моя книга обращена ко всем женщинам без исключения, однако говоря о сексуальной сфере, я ограничилась вопросами гетеросексуальных отношений. Причина в том, что большая часть моих пациенток гетеросексуальны, и волнующие их вопросы неактуальны в лесбийских парах. Эта книга также не сможет удовлетворить любопытства трансгендерных женщин, хотя и их, как и всех вообще женщин на свете, я считаю чудесными.

Я обращаюсь к тебе на «ты», моя дорогая читательница, потому что, во – первых, будучи американкой, я предпочитаю более неформальное общение. А во – вторых, потому что многие мои пациентки постепенно стали моими подругами. Так что в первую очередь я пишу для тебя, моя дорогая читательница, но и для всех них тоже. И раз уж мы здесь будем обсуждать достаточно личные и очень важные вещи, то я думаю, излишней чопорности в книге не место.

Кстати, мы с моими помощницами назвали нашу группу в WhatsApp «Доктор Шейла и вагинистки» Так что желаем тебе хорошенько повеселиться и узнать в этой книге все необходимое о себе.

Твои доктор Шейла и вагинистки

Введение

Представь себе, что твой гинеколог – твоя лучшая подруга, и ты можешь задать ей любой вопрос.

Не стесняйся, я уже слышала все возможные вопросы. Мне задают их при любой удобной возможности. Вот, например, прошлым летом на вечеринке в саду я взяла бутылку вина и два бокала и подсела к своей подруге Сэнди. Она тоже американка, мы давно знакомы и время от времени она приходит ко мне на прием. Вскоре к нам присоединились остальные девушки, мужчины же, как им это свойственно с первобытных времен, сначала занимались мясом, а потом ушли на кухню обсуждать виски и гоночные велосипеды. Вечер был теплый, вино постепенно перетекало из бутылок в стаканы.

– Ты правда гинеколог? – спросила вдруг одна из девушек – И как же это?

Она не договорила, но я сразу поняла, что она имеет в виду.

– Ты имеешь в виду, целыми днями разглядывать голых женщин? Отлично! – ответила я. Когда к тебе приходят пациентки разного возраста, это бывает иногда забавно, иногда трогательно, но всегда очень по-разному.

Я рассказала, что специализируюсь на вагинальном и сексуальном здоровье и поделилась парой типичных случаев из практики. Воодушевленные моей открытостью, другие девушки тоже начали задавать вопросы, хотя сначала не решались. Что лучше для организма, кесарево сечение или естественные роды? Когда вообще женщина уже слишком стара, чтобы родить ребенка? Правда ли так важно носить только хлопковое белье? Зачем нужно писать после секса?

Они становились все смелее. Может ли гинеколог при осмотре понять, как часто у тебя бывает секс? Существует ли точка G? Что я думаю об операциях на половых губах? Многие ли женщины не бреют промежность?

У нас, женщин, очень много вопросов. Мы не всегда можем задать их своему врачу. Иногда на это просто не хватает времени, или у вас могут быть недостаточно близкие отношения, чтобы подробно обсуждать пикантные темы. Я прекрасно помню свой первый визит к гинекологу. Мне было 17 лет, я еще не очень хорошо говорила по-немецки и понятия не имела о сексуальности. Врач была очень груба, говорила мало, а на два вопроса, которые я все же осмелилась задать, ответила коротко и раздраженно. Она не спросила, был ли у меня уже секс (я была еще девственницей), не объяснила назначение прописанных таблеток (это сделала медсестра) Это были 80-е годы XX века, в то время врачи были традиционно невнимательными и неприветливыми.

Решив стать гинекологом, я отлично понимала, что буду работать совсем по-другому. С тех самых пор я считаю своей миссией передавать знания другим женщинам, и делать это понятным и доступным языком. И если юмор поможет мне избавить своих пациенток от неуверенности и неловкости в отношении проявлений их собственных тел, тем лучше. Как некогда Джейми Оливер сделал искусство приготовления пищи доступным каждому, так и я вижу свою задачу в том, чтобы помимо работы гинеколога легко и понятно рассказывать женщинам об особенностях строения их тела. Да и кому бы еще этим и заниматься, как не гинекологу? Ведь недопонимания и неловкости в отношении телесности у каждой из нас предостаточно, и насаждаются они в нас с самого раннего возраста.

В идеале нужно было бы уже с малого возраста знакомить девочек с их телами, делая это в расслабленной и ненапряженной атмосфере. Чтобы они могли с любопытством следить за наступающими во время переходного возраста изменениями и принимать их, не удивляясь тому, что наши гениталии вдруг как бы начинают жить собственной жизнью. Рассматривать вагину, как орган, в который кое-что входит, и из которого кое-что может выходить, но в целом как нечто прекрасное, ведь она приносит нам удовольствие. Чтобы мы понимали цикличность смены настроений и состояний нашего тела и были хорошо подготовлены к происходящим изменениям.

Однако намного чаще получается так, что женщины занимают отстраненную, неуверенную, неоднозначную позицию по отношению к собственному телу в

целом и к гениталиям в частности. И эти ощущения зачастую бывают приправлены чувством стыда и неловкости. Женщины и девочки оказываются один на один со своими проблемами, не решаясь поделиться ими ни с подругами, ни с врачом. Половые органы остаются для них чем-то загадочным и не поддающимся пониманию. И это отношение они транслируют свои дочерям.

Постепенно причин непонимания становится все больше: ПМС, менструальные кровотечения, предохранение от нежеланной беременности, и нигде нет четких и понятных ответов на вопросы, да и откуда бы им взяться? В интернете все перемешалось, реклама призывает: читайте инструкцию, спросите у врача или провизора. Еще вчера считалось, что гормоны убивают, а сегодня их прием сулит новые возможности. Кому верить? Моя задача – навести порядок в этом вопросе, отделить факты от мнений, загрузить в сознание женщин новую программу, чтобы они усвоили важные вещи, которые самым непосредственным образом касаются их жизни. Чтобы научились понимать собственное тело. Да, сфера моей деятельности сложна и многогранна, и опыт врача не заменить ничем, но основы может уяснить каждый. Понимание снимает налет загадочности и прогоняет страх, ведь больше всего мы боимся именно тех вещей, которые не понимаем. Лишь повысив уровень информированности о своем теле, мы сможем унять беспокойство и начать тратить силы на более интересные вещи. Так что женская анатомия ни в коем случае не должна оставаться лишь знанием для посвященных, доступным одним гинекологам. Я утверждаю, что каждый, кто способен несколько серий подряд следить за сериалами Netfix, без труда сможет усвоить основы гинекологической науки.

Я собираюсь положить начало этому процессу и провожу вас в чудесный мир женской биологии. Девочкам и женщинам пора не только понять свое тело, но и научиться получать от него удовольствие. Наш организм очень умен, зачастую он подает своей хозяйке сигналы, подсказывая, чего ему не хватает. И именно у нас, женщин, есть все необходимые инструменты не только для размножения, но и для того, чтобы получать удовольствие от этого процесса. Я, например, совершенно счастлива быть женщиной: мы умеем дружить, можем позволить себе носить блестящие туфли, рожаем детей и заключаем деловые сделки. Эта книга посвящена всем женщинам на земле.

1. Чудесная обитательница твоих трусиков

Анатомия вульвы, или #этонормально

Добро пожаловать на базовый курс по женской анатомии! В этой главе мы познакомимся с основами строения наших чудесных половых органов. Но для начала я хотела бы развеять три самых ужасных заблуждения, касающиеся женского пола.

Во-первых, давайте научимся отличать вагину от вульвы. Все, что расположено снаружи: лобок, большие половые губы, находящиеся под ними малые половые губы и клитор, – все это вместе называется вульва. Вагина же (или влагалище) официально начинается сразу за девственной плевой (о которой мы позже поговорим подробнее) и заканчивается шейкой матки. Таким образом, вагину снаружи не видно. В отличие от мужчин, у которых все половые органы расположены снаружи, у нас есть как аналогичные внешние, так и другие, несущие свою службу в глубине тела. Вульва и вагина – не одно и то же, они располагаются в разных местах, однако вместе составляют отличный дуэт, как Риццоли и Айлс или Бейонсе и Соланж.

Во-вторых, у нас в промежности три отверстия, а не два! Если ты вдруг этого не знала, нет причин стыдиться: ты не одна такая. Мне встречались даже академики, причем некоторые из них были врачами, которым было не очевидно, что писаем мы с помощью мочеиспускательного канала, а не через вагину.

В-третьих, и это одно из самых важных сведений во всей моей книге, – практически любой вид внешних половых органов нормален, от скромных ракушек до крупных бабочек. Согласно исследованиям моих американских коллег, лишь 26 % всех женщин когда-либо разглядывали собственные половые органы. Ну, мы, конечно, не чопорные американки, но полагаю, что и здесь, в Европе, женские интимные места находятся в не менее тяжелом положении. А ведь это так важно – знать собственную анатомию и любить свою внешность. Установлено, что чем больше женщина принимает собственные гениталии, тем сильнее это влияет на развитие ее сексуальности. У тех, кто хорошо знает свои вульву и вагину, да еще и находит их привлекательными, чаще случается секс, и они регулярнее достигают оргазма.

Давай же повнимательнее изучим то, что видно невооруженным взглядом: вульву. Вульвы бывают разного цвета, размера и формы – природа любит разнообразие. Если хочешь, можешь принести зеркало, пошире раздвинуть ноги и разглядывать себя, пока я кратко представлю тебе основной и вспомогательный состав женских половых органов. Можешь посветить себе с помощью телефона или сделать несколько фотографий и изучить их на экране, если ты не отличаешься гибкостью. Кстати, это совершенно нормально, если на первый взгляд гениталии покажутся тебе не очень красивыми, а скорее даже смешными и дрябловатыми. Вульва может быть не однотонной, может показаться сморщенной и вообще довольно забавной. Она может быть гладкой и одноцветной, четко оформленной или расплывчатой. В общем, совершенно нормально чувствовать некоторую неловкость, когда впервые рассматриваешь свои половые органы, ну а как же иначе? В конце концов, вульва с половыми губами обычно не попадают в поле нашего зрения, если только ты не выросла в семье хиппи или не привыкла наблюдать за тем, как нудисты играют в шарики. В противном случае ты видела не так уж много голых людей снизу, и уж тем более вряд ли часто рассматривала себя в зеркало.

Совет специалиста

Если ты сомневаешься в том, нормально ли выглядит твоя вульва, рекомендую познакомиться с работами британского скульптора Джейми МакКартни на его Великой Стене Вагин. МакКартни сделал слепки сотен вульв женщин в возрасте от 18 до 76 лет, чтобы показать все их невероятное многообразие.

Давай начнем сверху. Мы увидим лобок. Это жировая прослойка, защищающая расположенную под ней лобковую кость. От лобка отходят две тряпочки, одна правее другая левее, – это большие половые губы. У некоторых женщин они достаточно плотные, у других провисают. У некоторых они гладкие, у других – округлые. Как и лобковая зона, они наполнены жировой тканью и предназначены для защиты вагины.

Там, где большие половые губы встречаются, в верхней их точке, расположена головка клитора. Она, как королева гениталий, восседает во главе и более или

менее прикрыта капюшоном. В этом плане встречаются вариации. У некоторых кожаный капюшон лежит свободно, у кого-то в спокойном состоянии головка клитора почти полностью торчит наружу, потому что кожи вокруг совсем немного. Капюшон иногда плотно прилегает к клитору, иногда бывает смещен вниз к малым половым губам, которые тоже могут быть очень разными по размеру и форме. Они же, в свою очередь, вмещают очень много нервных окончаний, и поэтому их роль во время секса чрезвычайно велика. Позже мы вернемся к малым половым губам подробнее.

В 1–2 сантиметрах ниже клитора (это расстояние у всех различается) находится маленькое, но очень чувствительное отверстие: мочеиспускательный канал. Отсюда мы писаем. Возле мочеиспускательного канала расположены железы Скина, или преддверные железы, которые открываются в мочеиспускательный канал (их почти не видно) Это аналог мужской простаты, и именно они отвечают за овеянную мифами и легендами женскую эякуляцию (подробнее в главе 2).

Двигаемся еще ниже, здесь мы видим вход во влагалище, окруженный тонкой кожистой складкой. Это так называемое гименальное кольцо, представляющее собой остатки девственной плевы. Если у тебя еще не было секса, скорее всего (но определенно, не наверняка!) ты увидишь тонкую мембрану девственной плевы, которая охватывает вход во влагалище, будто резинка для волос. Здесь, вернее позади гименального кольца, начинается собственно вагина. Слева и справа от кольца находятся отверстия бартолиновых желез, которые обычно тоже не заметны. Они играют вспомогательную роль при увлажнении вагины, о чем мы подробнее поговорим в главе 2.

Вагина (или влагалище) – это царство тампонов, приют вагинальных свечей, последний темный отрезок пути ребенка к свету, а также многократно воспетое место слияния мужчины и женщины. В расслабленном состоянии стенки влагалища складываются одна с другой. Внутри вагина представляет собой настоящий мешок с новогодними подарками, здесь таится истинный сексуальный сюрприз: припрятанную в паре сантиметров в его недрах точки G, о существовании которой спорят больше, чем об инопланетянах и снежном человеке. Влагалище заканчивается шейкой матки, которая торчит в нем, будто пробка, и на ощупь достаточно твердая.

Если мы отправимся дальше на юг, то обнаружим несколько дюймов кожи между входом во влагалище и анальным отверстием. Именно это место в медицине называется промежностью. Ее при необходимости разрезают в момент родов, и это крайне популярный плацдарм для разного рода генитальных инфекций вроде герпеса и кондилом.

Анальное отверстие похоже на морскую звездочку или губы, вытянутые для поцелуя. Во время беременности или при наличии геморроя оно может увеличиваться или опухать.

Ну, вот я и представила тебе в двух словах основные и вспомогательные женские гениталии. Пришло время познакомиться с некоторыми из них поближе, рассмотреть их типы, свойства и суперособенности.

В поисках клитора. История скрытной героини

Многие девочки довольно рано обнаруживают, что их клитор очень чувствителен и прикосновения к нему немного «щекотны» К своему переходному возрасту большинство начинает понимать, что на самом деле представляет из себя клитор. Это орган, содержащий множество нервных окончаний, чья вершина на ощупь похожа на жемчужинку. Находится он примерно там, где сходятся большие половые губы.

То, что для многих клитор представляет из себя книгу за семью печатями, становится ясно уже во время первого опыта петтинга: парни или не могут его найти, или неправильно его касаются, или возят пальцами повсюду вокруг него в поисках наиболее верной позиции. То, что мужчины не знают, что нужно делать, конечно, грустно, но отнюдь не странно. Так уж их растят с детства, причем уже сотни лет.

Кстати, арабы и персы отлично знали, зачем нужен клитор. Греки тоже были недалеки от истины, и лишь в северной Европе долгое время царило полное непонимание относительно этого органа. Во многом причиной этому был церковный запрет на вскрытие трупов. К тому же ученые никак не могли сойтись во мнении: одни полагали, что клитор бесполезен, как и язычок на нёбе, другие,

что клитор помогает при оплодотворении. Некоторые даже считали, что это усохший пенис. Все это продолжалось до самого начала эпохи Возрождения. И лишь в 1559 году анатомы из Падуи описали клитор, как орган сексуального назначения, отнюдь не бесполезный и не вредный. Они назвали клитор amor veneris, органом женского счастья.

Не менее удачным для клитора стал и 1844 год. Тогда немецкий анатом Георг Людвиг Кобальт впервые установил, что в клиторе переплетаются сосуды, соединяющие его с двумя пещеристыми телами, расположенными позади больших половых губ. Он очень подробно описал свое открытие в работе, носившей, по моему мнению, потрясающий заголовок «Мужские и женские органы сексуального возбуждения у человека и некоторых других млекопитающих» Он же установил связь между клитором и женским возбуждением, которая до того не была достаточно исследована.

В идеальном мире с этого бы началось подробное исследование клитора научными деятелями, и его карьера в качестве неотъемлемого инструмента женских гениталий пошла бы в гору Однако вместо этого началась следующая грустная глава в его истории. Последующие десятилетия наука предпочитала придерживаться чопорной позиции: клитор стали считать ненужным или даже вредоносным, его даже начали частично удалять, чтобы усмирить женские желания. В начале XX века Зигмунд Фрейд, основатель психотерапии, а также великий менсплейнер и знаток женщин своего времени, назвал клитор инструментом «инфантильного» оргазма, подходящего только для игр маленьких девочек, при этом не представляя никаких конкретных доказательств своим словам «Настоящие» женщины, по его мнению, должны испытывать вагинальный оргазм, потому что тот, кто довольствуется лишь клиторальным наслаждением, никак не может называться зрелой личностью. Такая женщина должна считаться недоразвитой, раз не может испытать оргазм без внешней стимуляции, как это делают мужчины. Несмотря на то, что утверждение вагинального оргазма как единственно настоящего было опровергнуто в 50-е годы Альфредом Кинси, это заблуждение, к сожалению, частично живо до сих пор (Тему того, кто, как, когда и почему кончает, и еще насколько часто, мы подробно обсудим в главе 2).

Наконец-то: новое открытие.

Еще в 1999 году во время учебы на медицинском факультете меня учили, что клитор – это маленький пенис, составляющий всего 1–2 дюйма в длину, но во всем подражающий своему старшему брату, мужскому половому члену. Вообще-то, вся тема женских половых органов изучалась нами достаточно бегло. Все, что касается вульвы и клитора, к сожалению, до сих пор весьма поверхностно описывается в классических учебниках по анатомии. Вероятно, мы бы так и бродили во тьме, если бы в конце 90-х годов уролог из Австралии, провалившись несколько раз на экзаменах, не решила восполнить пробелы в своих знаниях по анатомии. Вскрыв в 1998 году женский труп, Хелен О’Коннелл, к нашему с вами счастью, сделала потрясающее открытие: она обнаружила, что клитор – это не маленькая жемчужинка: он намного больше, чем видно невооруженным человеческим взглядом. То, что мы до сих пор называли клитором, является всего лишь вершиной айсберга! Под поверхностью кожи Хелен обнаружила крупный разветвленный орган, соединяющийся с мочеиспускательным каналом и стенкой влагалища[1] (#litres_trial_promo). И имеющий нервные окончания! Сосуды и нервные волокна внутри клитора сплетаются в толстые пучки, которые можно разглядеть невооруженным взглядом. Внутри клитора проходит около 8000 нервных волокон, при этом по чувствительности оставляя пенис далеко позади, ведь он может похвастаться всего лишь несколькими сотнями нервных окончаний на головке.

Размер имеет значение: как получилось, что клитор размерами может тягаться с пенисом.

Головка клитора, выглядывающая из складок кожи, уходит наверх и вглубь и утолщается, превращаясь в тело этого органа. Оно, в свою очередь, венчает целую пирамиду, состоящую из двух ножек клитора, каждая длиной от 8–9 см, и двух пещеристых тел, плотно обхватывающих мочеиспускательный канал и влагалище И все это нагромождение, включая ножки, тело клитора и пещеристые тела, представляет собой, собственно, орган под названием «клитор» Он состоит из пронизанной множеством сосудов ткани, похожей на губку, которая сильно набухает во время возбуждения. Например, каждый раз, когда ты смотришь «Супер Майка»

Хелен О’Коннелл также описала, что стенки влагалища, собственно, переходят в пещеристые тела клитора, так что фактически и влагалище является частью клитора в широком смысле. Когда во время секса в него проникает пенис, пещеристые тела еще больше накачиваются кровью, и влагалище становится уже, а это уже стимулирует пещеристое тело самого пениса. Отличный пример взаимовыгодного сотрудничества.

Ты когда-нибудь задавалась вопросом, почему, когда ласкаешь «жемчужину» клитора снаружи, одновременно начинает набухать влагалище внутри? Теперь мы знаем то, чего еще недавно не знал никто и по какой-то причине все мирились с этим незнанием. Как так вышло, остается только гадать. Может быть, сильно загруженные работой, выгоревшие под влиянием постоянного стресса современные анатомы игнорировали изучение клитора, потому что им просто не хватало на него времени? Или всем было проще считать, что клитор – это мини-пенис, по принципу «сначала женщине досталось ребро Адама, а потом еще и его пенис, но в компактном варианте для путешественников»?

Совершенно непонятно, как современной медицине удавалось вплоть до 1998 года игнорировать клитор в качестве анатомического органа. Только подумай: к этому моменту ученые успели расшифровать ДНК, научиться пересаживать сердца и клонировать баранов, роботы высадились на Марс. Но как бы то ни было, с нынешними знаниями мы можем отдать клитору должное и использовать его по назначению, а именно, как единственный орган, предназначенный исключительно для того, чтобы доставлять нам удовольствие. Вот это мать-природа отлично выдумала, так примем же ее подарок с благодарностью!

Половые губы: от Барби до женщины-летучей мыши

Когда будешь рассматривать свои половые губы, уясни для себя, пожалуйста, одну вещь. Для меня это очень важно. Нет никаких «нормальных» половых губ, единого стандарта для всех не существует. Также как нет единой стрижки для

всех голов или единого вида всех ног. В известном исследовании, которое провела гинеколог Джиллиан Ллойд в 2004 году в Англии, впервые были научно описаны и задокументированы огромные различия в строении половых органов разных женщин. Она осмотрела 50 женщин разных возрастов и национальностей, и их половые губы все были разными.

Длина малых половых губ (если померить снизу до верху) достигала от 2 до 10 см. Ширина каждой варьировалась от 0,5 до 5 см у разных женщин. Асимметричные варианты тоже совершенно обычны, очень часто случается, что одна половая губа больше другой. Более чем у половины всех женщин малые половые губы несколько выступают за пределы больших и не закрываются ими полностью. Цвет половых губ настолько же разнится, как неодинаков цвет наших губ на лице: от нежно-розового до темно-коричневого и даже лилового. А еще они могут быть розовыми внутри и коричневыми по краю. Часто, хотя и далеко не всегда, половые губы темнее, чем остальная кожа на теле. На них иногда встречаются пупырышки, похожие на прыщики, и это тоже нормально. Малые половые губы могут быть гладкими, сморщенными или «в складочку» Очень сильно варьирует и форма этих анатомических образований. Каждая половая губа, если слегка оттянуть ее в сторону, имеет форму крыла. Кончик крыла может находиться сверху, снизу или посередине половой губы.

Малые половые губы не обязаны быть той же длины, что и большие. И иногда они срастаются с большими на полпути.

Распределение обязанностей

Половые губы имеют разные задачи, что отражается на их внешнем виде. Большие половые губы защищают внутренние органы репродуктивной системы, малые же половые губы в основном отвечают за процесс получения удовольствия.

Старшие сестрички снаружи покрыты волосами, имеют сальные и потовые железы, обычно окрашены в более темный оттенок, чем остальная кожа. Это – женский аналог мужской мошонки. Внутри больших половых губ находится жировая ткань, предохраняющая малые половые губы и влагалище от механических повреждений, а также пещеристые тела, которые защищают влагалище и мочеиспускательный канал во время секса. Волосы на больших половых губах также имеют барьерную функцию: во времена пещерных людей они не давали насекомым заползать внутрь и портить женщинам настроение. Волосы на лобке, помимо прочего, должны были дольше сохранять на себе женский запах, призванный привлекать мужчин Пещерный вариант «Шанель № 5».

Кожа малых половых губ имеет иное строение. Она скорее похожа на кожу, покрывающую пенис В них расположено множество сосудов и очень-очень много нервных волокон. Таким образом малые половые губы позволяют нам получать удовольствие во время секса. Это маленькие чувствительные сокровища, которые доставляют нам множество приятных ощущений, когда их гладят, лижут или посасывают во время секса. Об этом ни в коем случае не стоит забывать, если ты задумываешься о косметической операции по уменьшению половых губ.

Все меняется, и вульва тоже

Вульва визуально меняется в течение жизни. У молодой девушки большие половые губы еще достаточно упруги и покрывают если не все, то большую часть малых половых губ. Но время не щадит даже наши гениталии. И большие половые губы могут терять объем или сморщиваться после резкой потери веса, беременности, вследствие недостатка гормонов во время климакса или износа (например, от катания на велосипеде и частого удаления волос воском) Как пуховая подушка, из которой со временем вылезает пух, большие половые губы могут провисать, открывая малые. В то время как малые половые губы могут увеличиваться в размерах во время гормональной перестройки организма и постепенно становиться темнее. Волос на лобке со временем становится меньше, и даже здесь появляется седина.

Потому что я этого достойна? Пару слов о косметических вмешательствах

Не будем питать излишних иллюзий: половые губы обычно ведут достаточно плачевное существование. Их не очень любят и не слишком ценят, при этом терпеть им приходится многое: их бреют, с них удаляют волосы воском и лазером, на них целыми днями сидят и потеют в офисе. Мы обрекаем их на неудобные сиденья велотренажеров, утрамбовываем в обтягивающие стринги, подсовываем им прокладки и мажем разными кремами. Некоторые женщины считают себя настолько непривлекательными, что задумываются даже об оперативном вмешательстве. В последнее десятилетие очень выросло количество операций, производимых на половых органах. Почему это происходит?

Порнозвезды первыми начали полностью брить гениталии. Если посмотреть фильмы 70-х годов, там еще везде будет натуральная растительность. Затем внешний вид половых органов начал меняться, причем именно в порноиндустрии, и уже затем новые тенденции перетекли в реальную жизнь. Это, в свою очередь, привело к тому, что женщины начали обращать внимание на то, как «там» выглядят другие. Все это подражательство стало настоящей проблемой, когда порноактрисы стали прибегать к операциям для уменьшения размера малых половых губ. В косметологическо-гинекологических кругах это называется «Барби»: когда видна только закрытая половая щель, и никаких малых половых губ.

С 2005 года в журналах вроде Playboy полностью пропали волосы на женских лобках, фотографии стали специально обрабатывать. Благодаря Photoshop все модели на страницах журналов стали обладательницами идеальных кисок, ничем друг от друга не отличающихся. На самом же деле, такой внешний вид вульвы для взрослой женщины является абсолютной редкостью, то есть фоторедактор, как это обычно делает любая реклама, предлагает нам мечтать о вульве, не существующей в реальном мире. Вплотную занимаясь последние 20 лет именно гениталиями, я могу констатировать это со всей ответственностью.

Однако большая часть женщин не обладает моим опытом, да и откуда бы ему взяться? Откуда вообще кому-то знать, что является нормальным? Несмотря на то, что видеть обнаженных женщин в средствах массовой информации мы уже более или менее привыкли, вид половых губ (особенно малых) до сих пор смущает и сбивает с толку, так что их фактически не существует на наших экранах и страницах печатных изданий. Помимо прочего, их не пропускает

возрастной ценз. К тому же, несмотря на всю новую раскрепощенность, подаренную нам «Сексом в большом городе» и «50 оттенками серого», женщины не имеют обыкновения обсуждать свои половые губы и рассматривать друг друга между ног. Говорить о сексе – да, о наручниках и оральных ласках – вполне, но не о внешнем виде гениталий. Вероятно, потому что мы либо довольны собственным внешним видом, либо нет, и тогда его стесняемся. Некоторые имеют лишь крайне отдаленное представление о том, что правильно и нормально, и не желают углубляться в эту тему. В нашей природе пытаться привести себя в соответствие с эталоном, сделать красивее. Так ведут себя и другие представители животного мира, и человек в этом плане – не исключение. Мы пытаемся добиться идеального тела, идеальных волос, идеальной техники нанесения косметики, мы делаем операции, если у нас оттопырены уши, удаляем лазером волосы, оставляем огромные деньги в маникюрных салонах для того, чтобы иметь красивые руки, удаляем сосудистые звездочки на ногах и многое другое. Так что нет ничего странного в том, что и столь интимный участок тела, пусть и предназначенный для глаз немногих, будет подвергнут строгой женской цензуре и обнаружит необходимость улучшения.

Обычный процесс старения также подталкивает некоторых женщин на операции. И правда, представь себе безупречно прекрасного человека с планеты Голливуд с идеальными половыми губами, и ты поймешь, что уменьшением половых губ обычно увлекаются женщины в возрасте. Возможно, тут в дело вступает вопрос финансовой состоятельности, а также уверенности, что у них больше не будет детей, – всем этим редко могут похвастаться 20-летние Более молодые пациентки интересуются возможностью операции обычно в том случае, если у них от природы достаточно длинные половые губы. Однако большая часть женщин, молодых или в возрасте, обычно не просят сделать «Барби», а довольствуются укорочением малых половых губ до состояния, когда их смогут прикрыть большие. Многих также смущает темная окраска по краям малых половых губ. Встречаются и запросы на удаление капюшона клитора для того, чтобы половые органы смотрелись гармоничнее. Некоторым женщинам не нравится, что одна или обе половые губы слишком длинные: они натирают, их больно прижимает нижнее белье, они доставляют болевые ощущения во время секса.

Популярные заблуждения

Практически никакие половые губы не требуют оперативного вмешательства по медицинским показаниям, потому что даже в случае, если они похожи на крылья бабочки, это остается целиком и полностью в рамках нормы. Просто раньше их было не видно за густой натуральной растительностью. Крайние случаи, требующие непременной коррекции по медицинским показаниям, встречаются менее чем у 1 % женщин.

Подобные операции связаны с достаточно высокими рисками. Нередко после них начинаются кровотечения, швы плохо заживают, есть также риск удаления слишком большого объема ткани или возникновения болей во время сексуального контакта впоследствии. Прежде всего, очень важно выбрать правильного врача, далеко не каждый хирург или гинеколог компетентен в этих вопросах прежде всего потому, что область эта новая и очень узкоспециальная. Что же касается отношения к операциям, хочу конкретизировать. Даже если ты не понимаешь мечтающих о коррекции женщин, нужно помнить, что некоторые из них очень страдают. Иногда настолько сильно, что стесняются ходить к гинекологу, даже в случае подозрения на рак В целом, согласно статистике, большая часть пациенток остается довольна результатами подобных операций. И если в первые годы работы гинекологом мне хотелось схватить таких женщин за плечи и хорошенечко встряхнуть, теперь я знаю: нельзя осуждать или высмеивать пациенток, ложащихся под нож. Многим нелегко решиться на это, и поступают они так только ради себя самих. Мужчинам, кстати говоря, обычно бывает совершенно безразлично, как выглядят женские гениталии. Они обычно совершенно не видят смысла в косметической операции на половых губах, они просто рады и возбуждены возможностью увидеть вульву достаточно близко, им не приходит в голову жаловаться на ее внешний вид. Тем мужчинам, которые вообще достойны твоего внимания, конечно.

Так что прошу вас, девушки и женщины, матери и дочери, говорите об этом друг с другом и кричите об этом по всему городу: все мы совершенно разные и по-своему уникально выглядим между ног! Пора выйти из тени на свет. Если вы еще обеспокоены внешним видом своих гениталий, пришло время расслабиться. А если после всех моих объяснений ты все еще мечтаешь об операции, то мы пожелаем тебе удачи и отличного результата. Ведь самое важное – это чтобы в конце концов мы были довольны собой, хоть в образе. Барби, хоть в образе женщины-летучей мыши.

День открытых дверей: все о входе внутрь

Вход во влагалище – это место, о котором мы меньше всего знаем, но с которым чаще всего имеем дело. Когда подтираемся в туалете, вводим тампон, ласкаем себя, да и боли во время сексуального акта здесь ощущаются сильнее всего. Так что давай-ка рассмотрим это местечко повнимательнее. Здесь есть некоторые штуки, о которых женщины почти ничего не знают, а они тем временем выполняют важные функции, да еще и будучи сконцентрированными на такой маленькой площади. Сначала здесь все кажется непонятным, как если заглянуть в кабину пилота Но это только на первый взгляд Мы подробно обсудим все шаг за шагом. И во время следующего визита к гинекологу ты сможешь блеснуть познаниями и, вероятно, точнее объяснить, что тебя беспокоит. Так что поехали!

Малые половые губы окружают вход во влагалище, научным языком – преддверие. Это что-то вроде переднего двора. Здесь мы наблюдаем, как сухая кожа вульвы становится более влажной, здесь хорошо видны все отверстия. Наверху, под самым клитором, расположен мочеиспускательный канал (уретра) Слева и справа от него микроскопические отверстия желез Скина, состоящих из той же ткани, что и мужская простата. Железы Скина производят небольшое количество жидкости, которая выделяется у некоторых женщин в момент достижения оргазма: та самая, окруженная легендами, женская эякуляция (об этом единороге женской мифологии мы поговорим позже) И, наконец, ниже располагается собственно вход во влагалище, научным языком называемый introitus По обе стороны от него находятся незримые отверстия бартолиновых желез, их задача – увлажнять вход во влагалище во время секса, эдакий приветственный жест для пениса. Обычно эти железы замечают только в случае воспаления: они начнут болеть, когда ты сидишь, и во время секса, и даже могут наполняться гноем. Почему это случается и что нужно делать, ты узнаешь в главе 5.

Южный полюс преддверия – это задняя спайка половых губ, место, где обычно путается шнурок тампона. Задняя спайка – это своеобразный нервный центр вульвы, самое чувствительное ее место, сигнализирующее первым о любых нарушениях. Если секс причиняет боль, то именно здесь будет больнее всего. При наличии вагинальной грибковой инфекции здесь сильнее всего зуд. Во время жесткого секса, при недостаточном увлажнении или слишком крупном партнере кожа в этом месте может надорваться. Оно же в первую очередь страдает от атрофии слизистой оболочки, сопровождающей гормональный дефицит. Это место «предпочитают» и остроконечные кондиломы. В целом, внешняя часть влагалища и вульва являются намного более чувствительными участками, чем две его трети, расположенные внутри тела. Здесь расположено больше нервных окончаний и больше гормональных рецепторов, чем внутри. Почему так? Вероятно, вследствие того, что внутренняя часть влагалища должна сильно растягиваться во время рождения ребенка, а это значительно проще осуществляется в том случае, если область не слишком плотно покрыта нервными окончаниями. К тому же внешняя часть влагалища задумана более чувствительной, выполняя защитную функцию, а еще потому, что в противном случае секс не доставлял бы нам такого удовольствия. Наличие множества гормональных рецепторов (своеобразных причалов для гормонов) также свидетельствует о том, насколько сильно преддверие влагалища подвержено воздействию половых гормонов. Это становится еще более заметно при гормональном дефиците, когда в этой анатомической области возникает зуд, и уменьшить дискомфорт удается лишь длительным применением специальных гормональных мазей.

Ниже мочеиспускательного канала, там, где introitus переходит в вагину, мы обнаружим девственную плеву. Это очень тонкая мембрана, похожая на узкую корону, обрамляющую вход во влагалище, которая, впрочем, может подниматься на 1 см вверх. Предположительно, она призвана предохранять влагалище девочки от проникновения внутрь мелких инородных тел вроде кубиков Lego или туфелек Барби. Девственная плева закрывает вход не полностью, как фольга банку «нутеллы» Вагина всегда остается так или иначе открыта для доступа, чтобы, например, во время менструации можно было разместить в ней маленький тампон, не повредив девственную плеву.

Если у девушки еще не было секса, девственная плева будет похожа на корону или венок, однако может быть и надорванной, и неровной, и вообще отсутствовать. Она может легко тянуться или быть плотной, более тонкой или более толстой. Так что, если во время первого сексуального контакта у тебя не было крови, – это совершено ничего не значит. Как минимум у половины девушек

не бывает крови во время первого секса! Это целиком и полностью зависит от формы и плотности плевы, которой нас наделила матушка-природа.

У женщин, уже имевших сексуальные контакты, обычно еще бывают видны остатки девственной плевы в виде небольших зубчиков на входе во влагалище: их называют гименальным кольцом. Позже, во время климакса, это кольцо отодвигается еще дальше, и мы лишаемся своей короны (как минимум в этом месте).

Популярные заблуждения.

Девственная плева – это не вакуумная упаковка, которая рвется во время секса и затем отсыхает. После первого сексуального акта она рвется и кровоточит примерно лишь у половины женщин. Девственная плева может быть очень эластичной, это кожистое кольцо на входе во влагалище похоже на резинку для волос. Она может растягиваться, а затем возвращаться в исходную форму, не разрываясь и не кровоточа. Поэтому первый секс для множества девушек на планете становится экзаменом, который они никогда не смогут выдержать. Во многих культурах отсутствие кровянистых выделений у женщины во время первой брачной ночи считается доказательством того, что она не девственница. Традиция эта идет с тех времен, когда нужно было чем-то оправдать высокую цену молодой невесты. Но эта проблема касается не только отсталых культур. В цивилизованных странах многих девушек по незнанию также называют обманщицами, если нет крови после первой близости. Партнер, рассчитывавший быть у своей подруги первым, начинает сомневаться. Но если появление крови не является абсолютным доказательством невинности, то что тогда является, спросит себя современный молодой человек. Я отвечу: расслабься, парень, и радуйся тому, что тебя решили сделать первым. Не дергайся и просто поверь ей.

Вход во влагалище может выглядеть узким или широким. Открыта ли твоя входная дверь и насколько широко, зависит от множества самых разных факторов: от массы тела, количества и сложности родов, крупными ли были дети, а также от природной слабости соединительной ткани в области тазового дна. Если влагалище было сильно растянуто, например, в процессе сложных и долгих родов, бывает, что после восстановления области тазового дна мочеиспускательный канал немного провисает из-за слабых стенок влагалища. На языке обывателей это обычно называют выпадением мочевого пузыря, что

некорректно, так как мочевой пузырь, собственно, никуда не выпадает. Он провисает внутрь влагалища, как полный зад в растянутом гамаке. В профессиональном сообществе это состояние называют цистоцеле; оно может приводить к проблемам недержания мочи и в самых сложных случаях вызывать ощущение инородного тела внутри влагалища (подробнее в главе 10) Если вход во влагалище достаточно широк, это, вероятно, означает, что и влагалище было сильно растянуто во время родов, что могло стать причиной снижения чувствительности во время полового акта. Проще говоря, лучшая часть партнера начинает казаться нам тоньше, что обычно не слишком возбуждает. В этом случае я всячески рекомендую ежедневно делать упражнения Кегеля, которые укрепляют мышцы тазового дна, окружающие вход во влагалище. В главе 4 мы подробнее обсудим программу, которая позволит девочкам укрепить тазовые мышцы.

Промежность – это область между входом во влагалище и анальным отверстием, обычно длиной от 2 до 6 дюймов. В этой зоне могут расти волосы. Для того, чтобы растягиваться, давая проход голове младенца во время родов, в период беременности промежность становится очень мягкой и эластичной. В родах промежность может порваться (чаще всего по прямой линии вниз) Большая часть таких родовых травм удивительно быстро заживает и не особенно мешает впоследствии. В отдельных случаях промежность рвется до самого анального отверстия, но это происходит нечасто, так как акушерки внимательно следят за процессом (например, этого поможет избежать хирургический разрез промежности) Не стоит во время беременности ломать себе голову над тем, предпочитаешь ли ты хирургический разрез промежности или естественный разрыв. Оставь этот вопрос акушеркам и врачу, это их дело – в решающий момент принять правильное решение.

Помимо беременности, о промежности вспоминают, когда начинаются проблемы. От ношения стрингов здесь возникает раздражение, при аллергии на прокладки – высыпания, здесь из-за повышенной температуры и влажности размножаются грибковые инфекции, а также появляются такие неприятные соседи, как остроконечные кондиломы и герпетические пузырьки. Вопрос гигиены этой зоны не доставляет больших хлопот: достаточно раз в день промыть ее водой с мягким мылом. Куда важнее держать промежность в сухости, чтобы избежать

инфицирования. Если у тебя слишком часто возникают грибковые инфекции в промежности, на анальном отверстии или в паху, постарайся каждый раз после мытья тщательнее высушивать кожу, можно пользоваться феном. Просто поставь ногу на унитаз или край ванны и направь струю воздуха снизу-вверх, как это делают в автомойке после того, как домоют автомобиль. Только не включай слишком горячий воздух и не суши слишком долго!

Волосы, стрижки и укладки: Нью-Йорк, Рио, Токио

Волосы в интимной зоне.

Некоторые женщины любят ходить гладкие, как персик, некоторые зажигают с кустистыми зарослями, а между этими крайностями есть еще множество вариантов. Как и волосы на голове, лобковые бывают абсолютно разными: светлые и темные, кудрявые и прямые, густые и редкие. В основном они растут на лобке и покрывают переднюю сторону больших половых губ, но с удовольствием разбегаются во все стороны по паховой области, добираются до промежности и даже до анального отверстия, а иногда, как вьющееся растение, ползут к самому пупку и выглядывают из-под трусиков.

Цвет лобковых волос часто такой же, что и у волос на голове, но, как говорится, занавески не обязаны сочетаться с ковром: часто бывает, что волосы в интимной зоне темнее за счет большего содержания меланина, вещества, придающего цвет коже и волосам. Форма волос также зависит от их цвета: у азиатов и исконных обитателей американского континента стержень волоса имеет круглое сечение, они не вьются, так что обычно у них и лобковые волосы оказываются прямыми. Волосы людей кавказского происхождения имеют яйцевидное сечение, что заставляет их виться. Представители африканских народностей имеют эллиптический волосяной стержень, что в значительной мере способствует росту мелких завитков.

Но почему в интимной зоне вообще растут волосы? С одной стороны, они защищают вульву и половые губы во время полового акта: каждый, кто хоть раз пытался пуститься во все тяжкие сразу после интимного бритья, скажет, что кожа в такие моменты может по-настоящему гореть. С другой стороны, во

времена пещерных людей эти волосы не только предохраняли влагалище от проникновения вредных насекомых и паразитов, но и имели еще одну функцию. Тогда наличие лобковых волос у женщины сообщало мужчинам о том, что она достигла половой зрелости. Ребенок без волос и пожилые люди с редким волосяным покровом не воспринимались первобытными людьми как подходящие половые партнеры. Тем более что на волосах отлично задерживаются запахи, распространяющие феромоны. Запах в области между ног подавал сигнал заинтересованным мужчинам, готова ли женщина к совокуплению или уже была с кем то, беременна или кормит ребенка.

Историки доказали, что люди очень давно научились избавляться от лобковых волос. Уже между 4000 и 3000 годами до н.э. существовала традиция удаления волос со всего тела. Обнаружили даже подтверждения тому, что в Древнем Египте иногда удаляли всю растительность, включая брови и волосы на голове. Это считалось особенно благородным и сексуальным. Обнаруженные барельефы также свидетельствуют о том, что и в XII веке н.э. люди занимались депиляцией. Позже, в XV–XVI вв. сбривали волосы женщинам, подозреваемым в колдовстве. С одной стороны, считалось, что сила ведьмы в ее волосах, с другой, пытались найти «отметку дьявола» на их телах.

В викторианскую эпоху волосы удаляли для того, чтобы вывести лобковых вшей. Проститутки же пользовались специальными «париками» для интимных зон, чтобы скрыть признаки сифилиса. Кстати, аналогичные парики (меркины) используются и сейчас в порноиндустрии, потому что у некоторых актрис после долгих лет удаления волос с помощью лазера и воска они просто больше не растут Кейт Уинслет выходила из ванной в одной из сцен фильма «Чтец», воспользовавшись меркином. В массовом кино таким образом решается проблема появления половых губ героини в кадре: это считается излишне откровенным и повысило бы возрастные ограничения, приравняв фильм к порнографии. Меркин в таком случае становится отличным решением проблемы для режиссера. Если захочешь приобрести себе такую игрушку, в интернете есть множество самых разных предложений. (А еще это может стать отличной идеей для подарка «тайного Санты», такого в офисе точно долго не забудут).

Во времена Третьего Рейха было принято, чтобы женщина оставляла натуральный волосяной покров, это было свидетельством истинной арийки. После окончания Второй мировой войны у женщин были иные заботы, но с постепенным изменением пляжной моды и по мере того, как бикини становились все уже, к началу 60-х годов дамы вновь начали уделять внимание волосам на

теле. Переломным моментом стал 1962 год, когда Урсула Андерс в одном из фильмов Бондианы вышла из воды в тонюсеньком бикини. Эта сцена повлекла за собой новую волну бритья, которая, однако, иссякла в 60-70-е с появлением хиппи и движений за женские права. В моду снова вошла пышная растительность. Тенденции в сфере лобковых волос легко можно отследить по моделям, появлявшимся на развороте журнала Playboy с 1970-х годов по сегодняшний день. До 1990-х полоска лобковых волос становилась все уже, и к миллениуму от них осталась лишь тонкая ниточка на женском теле. Первой моделью, появившейся на страницах журнала совсем без волос между ног, стала в 2005 году Аманда Пейдж, и с тех самых пор все модели стали сниматься гладкими.

Удаление волос.

Для депиляции существует множество причин: одни не хотят, чтобы волосы были видны из-под трусиков, другие считают, что так гигиеничнее. Многие женщины утверждают, что так повышается чувствительность во время близости, а также оральный секс становится приятнее для обеих сторон. Одни женщины всегда полностью удаляют все волосы на теле, другие только когда в их жизни появляется мужчина.

Самый простой способ удаления волос – это бритье. Тут очень важно следить за тем, чтобы бриться чистым новым лезвием, а не старой одноразовой бритвой, неделями валяющейся в душевой. Кожа должна быть чистой, во время бритья нужно использовать специальную пену или хотя бы мыло. Если у тебя аллергия на мыло, можешь воспользоваться шампунем или мылом для интимной гигиены. Теоретически считается, что бриться всегда нужно в направлении роста волос, чтобы не сильно повреждать фолликулы. Но на половых губах, на которых волосы растут во всех направлениях, это обычно совершенно неосуществимо, если только ты не акробат.

Кремы для депиляции разрушают содержащийся в волосах протеин, и ими тоже достаточно удобно пользоваться, если боишься порезаться или тебе неудобно наклоняться, чтобы тщательно побриться. Такое случается, например, во время беременности. Крем обязательно нужно проверить на отсутствие аллергической реакции!

Еще один популярный способ депиляции – удаление волос воском или шугаринг, встречающийся только в специализированных салонах. Во время восковой депиляции волосы выдергиваются против направления роста с помощью теплого жидкого воска и хлопчатобумажных полотенец. Шугаринг предусматривает, что волосы удаляются по направлению роста с помощью сахарной пасты. Научиться шугарингу сложнее, чем простой восковой депиляции, хотя и в случае последней неопытный косметолог может ошибиться. В конце концов, половые губы очень чувствительны, если их слишком сильно или неправильно дернуть, можно вызвать отеки и повреждения. Так что всегда ходи в салоны с хорошими отзывами!

Конец ознакомительного фрагмента.

Купить: https://tellnovel.com/ru/de-liz_sheyla/bez-stesneniya-vse-o-chudesnom-zhenskom-tele

Текст предоставлен ООО «ИТ»
Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию: Купить