

# ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Говорить и писать на табуированные темы отважится не каждый врач. У автора книги — врача Йаэль Адлер это прекрасно получилось. Многие физиологические табу существуют с древнейших времен, и в нашем современном мире, к сожалению, тоже имеют место быть.

В книге затронуты важные аспекты пищеварительной, эндокринной, половой систем, а также освещены актуальные вопросы интимной сферы. В интересной и очень доступной форме описаны самые распространенные заболевания, начиная с их первых симптомов и общей клинической картины до современных методов диагностики, а также ценные рекомендации по вопросам их профилактики и лечения.

Автор развенчивает существующие мифы вокруг некоторых болезней, предоставляя читателю объективную информацию, основанную на результатах серьезных научных исследований. Таким образом, Йаэль Адлер опирается на доказательную медицину и подтверждает приведенные в своей книге данные (по вопросам лечения).

Книга будет интересна мужчинам и женщинам разных возрастов, сексуальной ориентации и профессий.

С уважением,

*Нона Овсепян,  
врач акушер-гинеколог,  
кандидат медицинских наук*

Подробный список использованной литературы размещен на сайте д-ра Йаэль Адлер:  
[www.dradler-berlin.de/darueber-spricht-man-nicnt.php](http://www.dradler-berlin.de/darueber-spricht-man-nicnt.php)

Использование в тексте мужского рода не подразумевает гендерной некорректности, а облегчает звучание текста. Разумеется, я всегда имею в виду оба пола, кроме тех случаев, когда пишу на темы, относящиеся только к одному из них. Под понятиями «врач» и «врачи» подразумеваются лица обоих полов — как мужчины, так и женщины.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение . . . . .	11
--------------------	----



## Часть I ТЫСЯЧА И ОДИН АРОМАТ: ЗАПАХИ ТЕЛА

Глава 1. Что за рукой у рта: скверное дыхание и прочие запахи . . . . .	18
Источники зла . . . . .	21
Что делать при запахе изо рта? . . . . .	29
Глава 2. У-у-упс... газы, раздраженные кишки и прочие неприятности, несущие ароматы с подземной парковки . . . . .	39
Когда кишечник подает голос . . . . .	40
Чем ублажить кишечник . . . . .	49
Глава 3. Ароматные миры: запахи тела и потоки пота . . . . .	56
Индивидуальный запах сродни отпечатку пальцев . . . . .	59
Многострадальный микробиом . . . . .	65
Сырные ароматы: о перегретых стопах и вонючих носках . . . . .	70
Все ли в порядке в паху? . . . . .	74



## Часть II ЛЮБОВНЫЙ ЗУД: ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА В ИНТИМНОМ МЕСТЕ

Глава 4. Специально для мужчин . . . . .	84
Эрекция — волшебная палочка сердца . . . . .	86
Маленький друг, что же дальше? . . . . .	89
Когда пенису становится тесно: фимоз . . . . .	97
Чик — и дело с концом: обрезание . . . . .	99
Оставьте дружка в покое . . . . .	101
Маленькое яичко . . . . .	103

Глава 5. Женский оргазм: О боги, я кончаю... . . . . .	111
Четырехфазная модель: мужчины и женщины . . . . .	113
Глава 6. Мужская ли это тема – месячные? . . . . .	119
А что там, собственно, происходит? . . . . .	122
Менструация: стигмы и предрассудки . . . . .	124
Глава 7. Контрацепция . . . . .	135
Гормональный пояс верности: противозачаточная таблетка . . . . .	136
Контрацепция без гормонов . . . . .	144
Секс с резинкой . . . . .	147
Глава 8. «Хочу лишь поиграть»: бутылки из-под колы, пылесос и прочие сексуальные травмы. . . . .	152
Запугавшие огурцы . . . . .	154
Чего только не случается... . . . . .	156
«Morbus Kobold» и прочие риски . . . . .	160
Смертельные игры . . . . .	163
Глава 9. Любовные недуги: венерические болезни и долг ответственности. . . . .	165
Риск по полной . . . . .	166
Вирусы . . . . .	170
Бактерии . . . . .	183
Грибки . . . . .	190
Паразиты . . . . .	192
Краткое руководство по безопасному сексу . . . . .	196
Глава 10. Попа: беды и радости ануса . . . . .	199
Линия автоматической мойки для попы? . . . . .	200
Зуд в тылу . . . . .	203
Ямочка с пучком волос . . . . .	207
Инжирины в одном месте, они же мариски . . . . .	208
Геморроидальная болезнь: вот ведь геморрой! . . . . .	209
В поисках голубого шара: тромбоз вен заднего прохода . . . . .	215
Анальные трещины . . . . .	216
Абсцесс заднего прохода . . . . .	221

Окольными путями: анальный секс . . . . .	224
Счастливая попа: самые важные ежедневные процедуры . . .	228
Глава 11. Внизу подтекает . . . . .	229
Недержание и «синдром потерянного пениса» . . . . .	229



### Часть III

#### Человеческие изъяны:

о том, что мы не любим разглядывать

Глава 12. О красоте ногтей, мерзких грибках и корявых ошметках . . . . .	236
Айда по грибы! . . . . .	240
Советы для красоты ногтей: правильный уход . . . . .	246
Глава 13. Неприятные обстоятельства с волосами . . .	251
Я лысею... Катастрофа? . . . . .	255
Бережное мытье и уход . . . . .	270
Избыток волос тоже не всегда хорошо. Почему? . . . . .	275
Волосы в интимной зоне, или Чем привлекательны интимные стрижки . . . . .	282
Волосы в носу . . . . .	287
Седина . . . . .	289
Тихо падает... перхоть . . . . .	292
Вши . . . . .	294
Глава 14. Победители по очкам: бородавки, наросты, пятна	297
Гемангиомы, «паучьи гнезда» и расширенные сосудики . . . .	298
Просянка и шершавая кожа . . . . .	301
Кисты, прыщи и липомы . . . . .	302
Эй, бородавка, отваливай! . . . . .	306
Прочие висюльки . . . . .	311
О, ужас! Печеночное пятно . . . . .	314
Глава 15. О силе притяжения и радостях возраста . . . .	317
Что-то там висит... . . . . .	319
Сделка со страхом . . . . .	323
Как мы стареем и что все же можем сделать . . . . .	329

Глава 16. Наступила менопауза... (Кое-что и для мужчин, включая инсайдерскую информацию) . . . . .	345
Менопауза... Время без мужчин? . . . . .	346
Сухое влагалище, зуд и болезненные ощущения при сексе . .	348
Гормонозаместительная терапия и комплексный подход . . . .	354
Глава 17. Клоун в антрепаузе: кто боится старого мужчину? . . . . .	360
Не хватает тестостерона . . . . .	361
Глава 18. Гормоны и депрессии: Табу, или Что у вас на душе? . . . . .	368
Глава 19. Оптимизация тела: подтяжка лица и силикон	374
Heavy Metal: кольца, штифты и имплантаты . . . . .	377



#### Часть IV

#### Мелодии для миллионов слушателей, или Почему надо прислушиваться к своему телу

Глава 20. Нарушенный сон . . . . .	386
Храп: досадная неприятность или болезнь? . . . . .	388
Гигиена сна . . . . .	392
Пускание слюней . . . . .	394
Секс во сне . . . . .	395
Глава 21. Симфония в мрачных тонах: рыгаем, чавкаем и издаем прочие телесные звуки . . . . .	398
Взрывчатка в желудке . . . . .	399
Ненавижу, когда кто-то чавкает: мисофония . . . . .	401
Flatus vaginales: вагина подает голос . . . . .	402
Послесловие: об этом все-таки говорят! . . . . .	405
Благодарности . . . . .	408
Предметный указатель . . . . .	410

## ВВЕДЕНИЕ

Давным-давно было дело: один молодой дворянин опустился на колени перед своей возлюбленной, чтобы предложить ей руку и сердце. Но только колено потенциального жениха коснулось пола, как вдруг раздался громкий... пук. Бедняге было столь мучительно неловко, что от стыда он вскоре застрелился.

Эта история, произошедшая в начале прошлого века, скорее всего, реальная — ее в своей биографии описывает польская писательница Магдалена Самозванец<sup>1</sup>. Но будь то была или легенда, о чем говорит этот случай? Благовоспитанный молодой человек нарушил не только благоговейную тишину романтического момента, но и светское табу: он громко выпустил газы, да еще в такую важную минуту!



Пуканье и в наши дни так и не утвердилось в качестве акустического сопровождения социальной интеракции, разве только в общей мальчишеской спальне в выездной школе за городом.

Разумеется, нынче это не причина накладывать на себя руки. Хотя мы и не станем лишать себя жизни из-за случайного пука, но и у нас, людей XXI века, есть масса всяких табу.

Маленькие дети сталкиваются с конфликтом между запретным и дозволенным уже в такой простой и знакомой ситуации: они узнают, что какашка — это что-то гадкое, и она воняет, но при этом, выдав чудесную кучку на радость маме и папе, почему-то заслуживают похвалу. Непонятно только, почему, в таком случае, эту великолепную коричне-

---

<sup>1</sup> Магдалена Самозванец — польская писательница-сатирик, 1899–1972. — Прим. пер.

вую драгоценность нельзя использовать как пальчиковую краску...

В отличие от законов, табу редко или вовсе не обсуждают прилюдно и не документируют. Это, скорее, передаваемые из поколения в поколение, привитые семьей и обществом, молчаливо соблюдаемые правила. Их власть невозможно недооценивать: табу могут определять нашу жизнь и быть крайне практичными, потому что задают нам поведенческие рамки. Скажем честно: иногда очень даже приятно, что не надо постоянно задумываться о каждом своем действии — что правильно, а что нет; что прилично, а что — неподобающе.

Правда, иногда табу нас ограничивают и могут даже представлять опасность для жизни (как, например, в том случае с сорвавшейся помолвкой). Особенно когда речь идет о нашем организме: о гигиене, об этих странных пустулах, о неприятных запахах или о звуках, которые он время от времени издает, но которые могут также свидетельствовать о каком-либо заболевании.

Сильнейшие запреты лежат на всем, что касается сексуальности. Хотя именно в этой области многое изменилось, и некоторые табу сняты, все же бóльшая их часть засела крепко.

Многие табу существуют с древнейших времен. Так, в некоторых культурах люди сотни лет придерживаются строгих законов питания и не потребляют свинину или другие «нечистые» продукты. Где-то в мире люди нежимают руку представителям противоположного пола. В некоторых регионах мира остракизму подвергаются менструирующие женщины, в других — секс во время этой фазы тоже немислим. Есть люди, которые никогда не станут глотать сперму, другие не показывают оголенную кожу и краснеют, когда видят по телевизору целующуюся пару. У некоторых проблема с воло-



сяным покровом, а отдельная категория людей навязчиво может, потому что чувствуют себя грязными и стремятся быть идеально чистыми.

Вероятно, некоторые табу потому так надолго укрепились в нашем обиходе, что без них не было бы радости, которую приносит нарушение этих самых табу. Ведь несмотря на то, что в голове периодически возникает фигурально поднятый палец, предостерегающий нас — мол, это нельзя, это — дурно, — в то же время именно он побуждает громко и провокационно рыгать за столом или выходить из дома без нижнего белья.

Вы спросите, почему врач, занимающаяся кожно-венерологическими заболеваниями, взялась за написание книги о физиологических конфузах, о чувстве стыда и табу. Дело в том, что во время приема пациентов это, так сказать, «мой хлеб насущный». В своей первой книге<sup>1</sup> я писала о том, что кожа сильно связана со всем, что происходит внутри и вокруг нас. Уже сама эта взаимосвязь порождает множество табуированных тем. А поскольку человек состоит не только из кожи, то и табуированные темы требуют комплексного подхода.

Я врач, и ничто человеческое мне не чуждо. Однако в моей врачебной практике не раз встречались люди, стесняющиеся своего тела, а часто и самих себя. Такие мои пациенты часто подолгу страдают про себя, стыдятся и... молчат. Их проблемы могут быть самыми разными: от кожных высыпаний в очень интимных местах и зуда в попе до подозрений на половую болезнь или проблем в постели. Люди страдают от запахов тела, метеоризма и запоров, чересчур обильного волосяного покрова, грибка на ногах...

---

<sup>1</sup> Речь идет о книге «Что скрывает кожа: 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить», Эксмо, 2018. — *Прим. ред.*

Один мой пациент месяцами обходил стороной сауны и бассейны, потому что считал, что пальцы его ног «имеют странный вид». Другой все время отказывался от романтического завтрака с прекрасной женщиной, в которую был по уши влюблен. Влюблен — и все же ночь за ночью сразу после полового акта он незаметно выбирался из ее квартиры, потому что панически боялся когда-нибудь после полового акта заснуть глубоким сном рядом со своей новой зазновой. Случись такое, его язык провалился бы в глотку, и он начал бы громко храпеть. Абсолютно не романтично и еще менее эротично, как он считал.

Так почему же многие люди подолгу не решаются на визит к врачу? На этот вопрос я всегда слышу очень похожие ответы: «Мне было неловко, и я не мог об этом говорить»; «Боялся диагноза, который мне могут поставить»; «Боялся, что все пройдет само собой». Или вот: «Думала, все пройдет само собой». Так, кстати, думают далеко не единицы, и особенно в случае с щепетильными темами: мол, раз само пришло, то и исчезнет тоже само по себе. Досадно, но в большинстве случаев все происходит как раз наоборот. А ведь решения и методы лечения, которые сейчас предлагают врачи, зачастую вовсе не сложные и отнюдь не обременительные!

«Все это уже давно изобретено», — часто говаривает мой знакомый домашний мастер, когда слышит об очередной поломке в моей квартире или когда я говорю, что опять что-то отказало из техники, а я не знаю, как это исправить. Он в момент находит причину поломки: берет один из своих диковинных инструментов и какую-нибудь вообще неведомую мне деталь, — и вот уже стиральная машина снова бодро крутит барабаном, ну или там отопительный прибор вернулся к жизни. Проблема, казавшаяся неразрешимой, устраняется на раз-два.

Нечто подобное делаем и мы, врачи. Нам нужно только знать, в чем проблема! Ведь стоит выяснить, где червоточина — порой в прямом смысле слова, если вспомнить глистов, — а там почти всегда найдется верное надежное решение.



Врачи на вашей стороне и надеются на доверие. Мы знаем, что иной раз вам приходится преодолевать себя, чтобы оголить тело и душу. Но вы можете твердо исходить из того, что мы все это когда-то уже слышали, многое уже видели, а кое-что даже испытали на себе!

Собравшись с духом и заговорив на индивидуальные табуированные темы, вы обретете над ними власть. И пусть эта книга придаст решимости: я хочу помочь вам понять, что происходит в вашем организме, когда при сексе влагалище издает любовное чмокание, или когда после еды желудок вдруг начинает разговаривать, или когда с эрекцией вдруг не получается так же хорошо, как прежде. Я расскажу, что большая часть физиологических особенностей, которые вы, возможно, считаете изъянами и поводами для стеснения, на самом деле абсолютно нормальны. Кроме того, многие из них могут быть легко устранены. Однако **для начала нужно решиться пойти к врачу**, а не заниматься самодеятельностью, как, например, одна престарелая юная пациентка, которая заказала в интернете травящий раствор для удаления кожных наростов и родимых пятен, а в результате заполучила чудовищные рубцы на коже.

Итак, мы начинаем странствие по миру чувств, которыми воспринимаем физиологические табу: это обоняние, осязание, зрение и слух. По прочтении вы, надеюсь, поймете: вы не одиноки! Нет ничего такого страшного и неловкого, чего бы не испытывали и другие люди. Поэтому желаю вам приятного чтения и удовольствия от возможности говорить на запретные темы!



ЧАСТЬ I

ТЫСЯЧА И ОДИН АРОМАТ:  
ЗАПАХИ ТЕЛА

# Глава 1

## ЧТО ЗА РУКОЙ У РТА: СКВЕРНОЕ ДЫХАНИЕ И ПРОЧИЕ ЗАПАХИ

В старые добрые времена, когда в ходу еще были рекламные ролики, нацеленные на запугивание зрителей всякими жуткими образами, по телевизору крутили одну такую рекламу зубной пасты: мужчина дует на одуванчик, и от его несвежего дыхания нежный цветок агонизирует прямо на глазах у миллионов телезрителей. Еще один вариант подобного фильма ужасов: влюбленная пара, она ему что-то нежно нашептывает на ушко, а он, чуть ли не падая в обморок, закатывает глаза и с отвращением отворачивается.

Не могу сказать, какое влияние оказывали такие сюжеты на число продаж зубной пасты, эликсиров, спреев для рта и прочих «допинговых» средств для дыхания. Но факт остается фактом: большинство людей не переносят чей-то запах изо рта. Почувствовав его у кого-то поблизости, мы сначала принимаемся, вроде как из естественнонаучного интереса, но как только источник запаха установлен, в ужасе отворачиваемся. Это наше архаическое «я» предупреждает: «Здесь болезнь или разложение! Может быть опасно для выживания!»

Примечательно, что, судя по всему, женщины больше мужчин беспокоятся по поводу выделяемых запахов. По крайней мере, они точно чаще мужчин вербализируют эту тему на

приеме у врача или в кругу друзей, где обмениваются различными советами. Например, как обеспечить себе свежее дыхание наутро после первой романтической ночи с новым партнером; или что сделать, чтобы первый утренний поцелуй был приятным и свежим.



Женщины рассказывают: влюбленные мужчины просыпаются и с ходу лезут целоваться. А вот влюбленные женщины, проснувшись, прежде всего сосут экстрасильный Fisherman's Friend<sup>1</sup> или какой другой «отбеливатель» для дыхания.

Некоторые стремятся проскользнуть в ванную комнату и быстренько почистить зубы, прежде чем он проснется. Уж очень им хочется внушить своему Аполлону, что они относятся к тем редким существам, у которых в полости рта по ночам вырабатываются ароматы ментола и эвкалипта, но ни в коем случае не «гнилостный утренний запах изо рта», как этот аромат зовется в научных исследованиях.

Запах изо рта — это расхожий общий термин для обозначения двух различных его форм: при *Foetor ex ore* причина дурного запаха на выдохе кроется в полости рта и глотки; при *Halitosis* (галитоз) противный запах берет свое начало глубже, его можно унюхать даже в воздухе из носа. Бывают даже специальные амбулаторные приемы по этой проблеме, и степень ее запущенности можно измерить при помощи

---

<sup>1</sup> Fisherman's Friend (Друзья рыбака, *англ.*) — название ментоловых пастилок, выпускаемых компанией Lofthouse of Fleetwood, Англия. Впервые были изготовлены фармацевтом Джеймсом Лофтхаусом в 1865 году для борьбы с различными дыхательными проблемами у рыбаков, работающих в экстремальных условиях при глубоководной ловле у берегов Исландии. Форма пастилок практически не изменилась со времени их создания. — *Прим. пер.*