



Дженнифер Гюнтер

The
VAGINA
BOOK

главная книга для тех,
у кого есть этот орган

БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 618
ББК 57.1
Г99

Dr. Jen Gunter
THE VAGINA BIBLE

Copyright © 2019 Jennifer Gunter

В коллаже на обложке использована фотография:
Me11chakov / Shutterstock.com
Используется по лицензии от Shutterstock.com

Гюнтер, Дженифер.

Г99 The VAGINA BOOK. Главная книга для тех, у кого есть этот орган / Дженифер Гюнтер ; [перевод с английского О. А. Ляшенко]. — Москва : Эксмо, 2020. — 496 с. : ил. — (Viva la женщина. Почему наше тело — это наше дело).

ISBN 978-5-04-104107-6

The VAGINA BOOK — это расширение возможностей женщин путем предоставления им точной и научной информации об их телах, а также обсуждение всех тем, касающихся влагалища и вульвы. Автор, Джен Гюнтер, в доступной, уважительной и даже игривой манере дает огромный объем информации о репродуктивном и сексуальном здоровье. Эта книга будет интересна всем, независимо от того, кто вы: 26-летняя женщина, считающая свои половые губы недостаточно привлекательными, или 66-летняя женщина, которую беспокоит боль во время секса.

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

УДК 618
ББК 57.1

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2019
ISBN 978-5-04-104107-6 © Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

*Посвящается каждой женщине, которой
когда-либо говорили, что она слишком влажная,
слишком сухая, слишком неприятная,
слишком широкая, слишком узкая,
слишком кровавая или слишком пахучая.
Эта книга для вас.*

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	11
----------------	----

ДАВАЙТЕ НАЧЕМ

ГЛАВА 1. Вульва	15
ГЛАВА 2. Влагалище	26
ГЛАВА 3. Смена пола	36
ГЛАВА 4. Женское удовольствие	45
ГЛАВА 5. Беременность и роды	59

ПОВСЕДНЕВНЫЕ ТОНКОСТИ И УХОД ЗА «В»

ГЛАВА 6. Медицинское обслуживание	76
ГЛАВА 7. Питание и вагинальное здоровье	86
ГЛАВА 8. Главное о нижнем белье	96
ГЛАВА 9. Всё о смазке	102
ГЛАВА 10. Упражнения Кегеля	109

УХОД ЗА КОЖЕЙ И ГИГИЕНА

ГЛАВА 11. Гигиена вульвы	120
ГЛАВА 12. Гигиена влагалища	129
ГЛАВА 13. Интимная стрижка	136
ГЛАВА 14. Увлажняющие средства	151

СРЕДСТВА МЕНСТРУАЛЬНОЙ ГИГИЕНЫ И МИФЫ О НИХ

ГЛАВА 15. Правда о синдроме токсического шока	162
ГЛАВА 16. Есть ли токсины в тампонах и прокладках?	172
ГЛАВА 17. Гигиена во время месячных	178

МЕНОПАУЗА

ГЛАВА 18. Менопауза	196
ГЛАВА 19. Лечение ГУСМ	208

ЛЕКАРСТВА И МЕДИЦИНСКИЕ ВМЕШАТЕЛЬСТВА

ГЛАВА 20. Каннабис	222
ГЛАВА 21. Контрацепция	230
ГЛАВА 22. Антибиотики и пробиотики	237
ГЛАВА 23. Косметические процедуры	249

ИНФЕКЦИИ, ПЕРЕДАЮЩИЕСЯ ПОЛОВОМ ПУТЕМ (ИППП)

ГЛАВА 24. Общая информация об ИППП	260
ГЛАВА 25. Профилактика ИППП	270
ГЛАВА 26. Вирус папилломы человека (ВПЧ)	283
ГЛАВА 27. Герпес (ВПГ)	295
ГЛАВА 28. Гонорея и хламидиоз	304

ГЛАВА 29. Трихомониаз	311
ГЛАВА 30. Лобковые вши	318

ЗАБОЛЕВАНИЯ

ГЛАВА 31. Грибковая инфекция	324
ГЛАВА 32. Бактериальный вагиноз.	337
ГЛАВА 33. Вульводиния	347
ГЛАВА 34. Спазм мышц тазового дна и вагинизм	357
ГЛАВА 35. Кожные заболевания	367
ГЛАВА 36. ИМП и синдром болезненного мочевого пузыря.	378
ГЛАВА 37. Пропалс тазовых органов	387

СИМПТОМЫ

ГЛАВА 38. Общение с врачом.	394
ГЛАВА 39. Я испытываю боль во время секса	403
ГЛАВА 40. У меня вагинит	412
ГЛАВА 41. У меня зуд вульвы	420
ГЛАВА 42. У меня боль в области вульвы.	425
ГЛАВА 43. Меня беспокоит неприятный запах	430
ГЛАВА 44. У меня кровотечение после секса.	437

ОБОБЩЕНИЕ

ГЛАВА 45. Реорганизация шкафчика в ванной	446
ГЛАВА 46. Интернет-гигиена и приложения.	452

ГЛАВА 47. Бабушкины сказки	459
ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТ ДЖЕН	469
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	471
БЛАГОДАРНОСТИ	488
АЛФАВИТНЫЙ УКАЗАТЕЛЬ	490

ВВЕДЕНИЕ

У меня есть цель: я хочу, чтобы каждая женщина обладала достоверной информацией о влагалище и вульве.

Один из основных в медицине — принцип информированного согласия. Мы, врачи, предоставляем информацию о пользе и рисках, а пациенты на ее основе делают выбор, который считают правильным для своего тела. Однако это работает лишь тогда, когда предоставленная информация точна и непредвзята. Найти такие данные может быть нелегко, потому что век информации незаметно пролетел и сменился веком дезинформации.

Змеиное масло и гарантии быстрого исцеления существуют уже давно, и поэтому фантастические медицинские обещания, не имеющие ничего общего с правдой, не являются чем-то новым. Проблема в том, что отделять мифы от медицины становится все сложнее и сложнее.

В социальных сетях постоянно появляются сомнительные медицинские посты, а средствам массовой информации, жаждущим ярких заголовков, постоянно требуется новый контент, даже если его не существует. Ложной информации о женском теле особенно много. Лженаука и те, кто продвигает ее, окутаны недостоверной информацией. То же самое касается патриархата.

Одержимость чистотой репродуктивного тракта восходит к временам, когда ценность женщины определялась ее девственностью и количеством детей, которое она могла родить. Влагалище и матка были валютой. Игра на связанных с этим страхах пробуждает какие-то глубинные чувства. Неудивительно, что слова «чистый» и «натуральный» так часто используются в рекламе средств для женщин. СМИ и влиятельные знаменитости учитывают все это, когда рекламируют продукцию для предотвращения вагинального хаоса, будто бы влагалище (которое естественным образом растягивалось и раз-

рывалось задолго до того, как люди научились накладывать швы) настолько хрупкое, что постоянно находится на грани катастрофы.

С медицинской точки зрения влагалище — это только то, что внутри, однако язык развивается, и слова приобретают новые значения. Сегодня некоторые слова обрели дополнитель-

Давным-давно влагалище и матка были валютой, и ценность женщины определялась ее девственностью и количеством детей, которое она могла родить.

ные значения, о которых в детстве я даже подумать не могла. Слово gut произошло от древнеанглийского слова, обозначавшего пищеварительный тракт, причем обычно нижнюю его часть (от желудка и ниже), но не всегда. На самом деле это очень размытый термин, тем не менее медицинское сообщество его все же приняло. Более того, так даже

назвали авторитетный журнал, посвященный исследованиям в области желудочно-кишечного тракта, печени, желчного пузыря и поджелудочной железы.

Я посвятила медицине 33 года, 24 из которых работаю гинекологом. Мне довелось выслушать множество женщин. Я знаю ответы не только на те вопросы, которые они задают, но и на те, которые хотят задать, но не знают как.

Эта книга содержит все, что, по моему мнению, должна знать женщина о вульве и влагалище. Это мой ответ всем женщинам, которые слушали меня в кабинете или онлайн, а затем удивлялись, почему не знали об этом раньше.

Вы можете прочесть книгу от корки до корки или обратиться к отдельным главам, которые интересуют. Любой способ хорош! Я надеюсь, вы будете брать эту книгу с полки, чтобы перепроверить, что сказал врач, найти информацию о продукте, который якобы идет на пользу вульве и влагалищу, или преподать подруге или сексуальному партнеру урок анатомии.

Распространение недостоверной информации о женском теле недопустимо, и я собираюсь положить этому конец.

Доктор Джен Гюнтер

ДАВАЙТЕ НАЧНЕМ

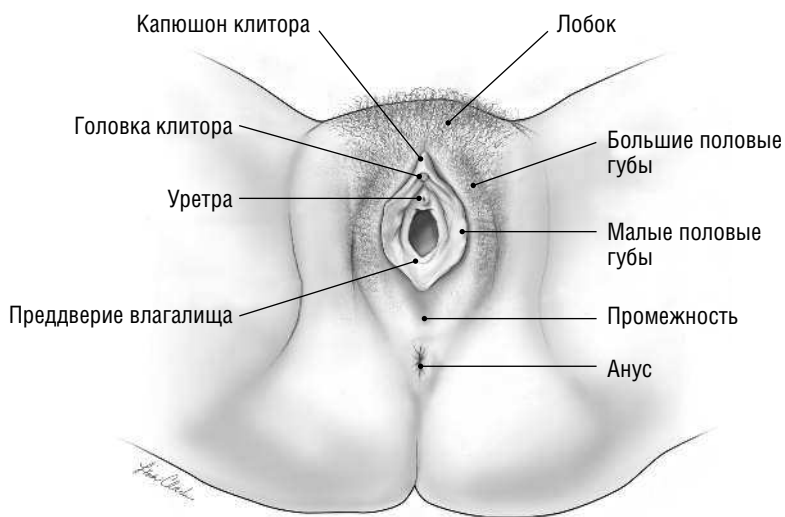
Вульва

Влагалище

Смена пола

Женское удовольствие

Беременность и роды



Илл. 1. Вульва. Здесь и далее иллюстрации Лизы А. Кларк, магистра гуманитарных наук и сертифицированного медицинского иллюстратора

ГЛАВА 1

ВУЛЬВА

Незнание своего тела еще ни одной женщине не приносило пользы.

Вульва выполняет множество функций: играет ключевую роль в получении сексуального удовольствия, защищает ткани входа во влагалище, удерживает мочу и фекалии, а также производит на свет ребенка и заживает так, будто бы ничего не было.

Ах да, я забыла про множественные оргазмы.

Пенис и мошонка не имеют ничего общего с вульвой.

Проблема в том, что вульвой часто пренебрегают. В значительной мере это связано с тем, что патриархальное общество боится женского сексуального удовольствия. Исключая вульву из разговоров о женском теле и сексуальности, мы забываем об органе, ответственном за получение женщиной оргазма. Это также усложняет беседу женщины с ее врачом.

Самое важное, что нужно знать о нижнем репродуктивном тракте женщины, — это то, что вульва находится снаружи (там, где белье касается вашего тела), а влагалище — внутри. Место перехода от вульвы к влагалищу называется преддверием влагалища.

