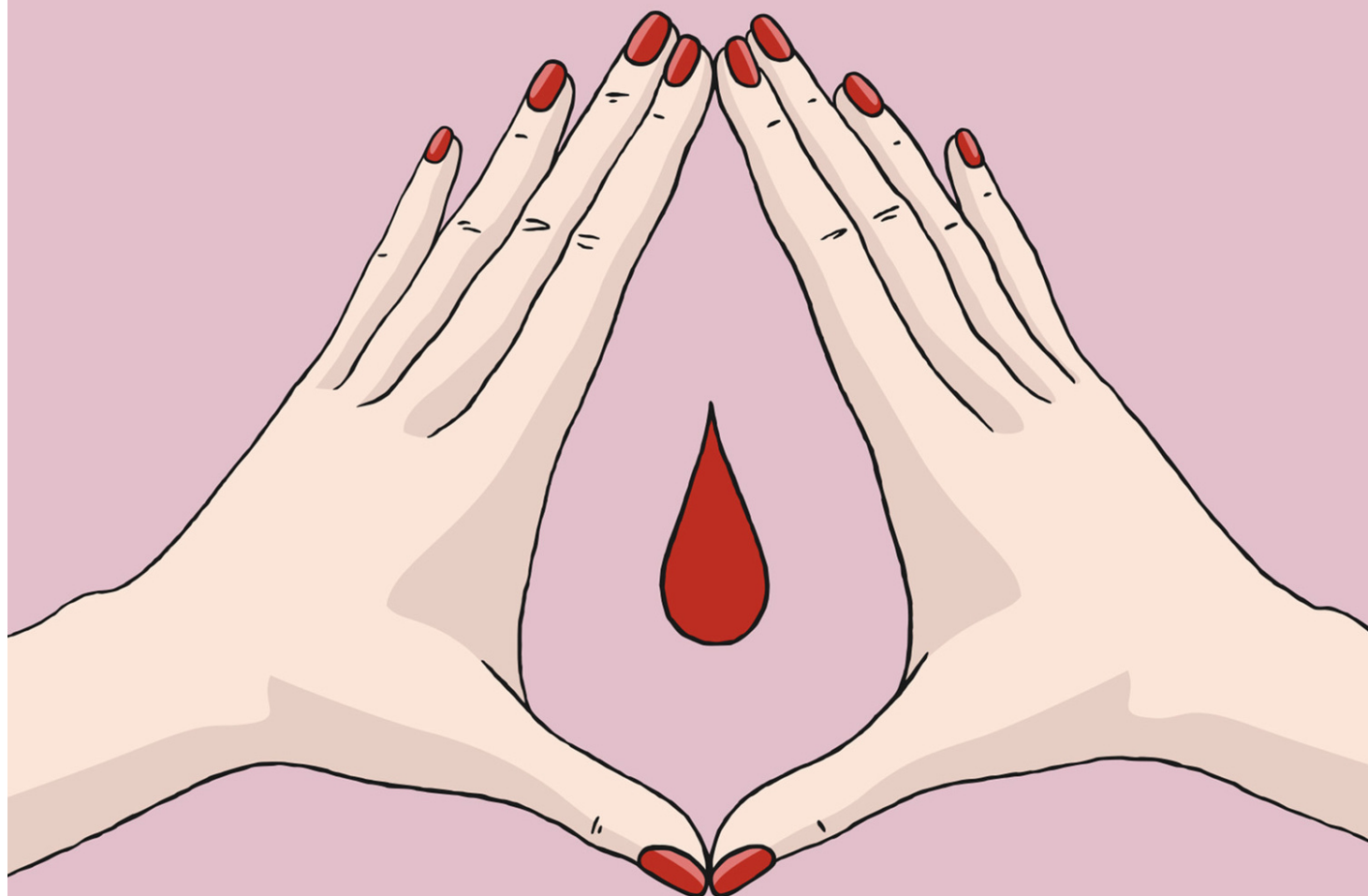


ДЖЕК ПАРКЕР

ОЧЕНЬ ЖЕНСКИЕ ДЕЛА



ПОРА ПОКОНЧИТЬ С МНОГОВЕКОВЫМ ТАБУ

Джек Паркер

**Очень женские дела. Пора
покончить с многовековым табу**

Издательство «Синдбад»

2016

Паркер Д.

Очень женские дела. Пора покончить с многовековым табу /
Д. Паркер — Издательство «Синдбад», 2016

ISBN 978-5-00131-092-1

Книга о менструации? Зачем? Затем, что на протяжении веков люди привыкли безгласно морщиться при малейшем упоминании об этой естественной функции женского организма – а это неправильно. Затем, что мы еще слишком мало знаем о том, что такое менструация, – даже с чисто биологической точки зрения. Затем, что наше невежество в этой области часто приводит к серьезным заболеваниям, а женщины упорно молчат о своих проблемах, убежденные, что говорить об «этом» стыдно. Затем, что большинство девочек-подростков, которым никогда не объясняли, что это такое, растут со страхом и отвращением к собственному телу. Затем, что реклама, кино и массмедиа приучают нас как угодно изворачиваться, но не произносить слово «менструация». Это табу пора отправить на свалку истории. Пора перестать комплексовать, прятаться и мучиться чувством вины.

ISBN 978-5-00131-092-1

© Паркер Д., 2016

© Издательство «Синдбад», 2016

Содержание

Предисловие	6
Несколько замечаний по поводу языка этой книги	12
Глава 1	13
Глоссарий	18
Что мне хотелось бы знать о месячных до того, как они наступили	19
Конец ознакомительного фрагмента.	23

Джек Паркер
Очень женские дела
Пора покончить с многовековым табу
Jack Parker
LE GRAND MYSTÈRE DES RÈGLES: POUR EN FINIR AVEC UN TABOU VIEUX
COMME LE MONDE
© Editions Flammarion, Paris, 2016.
© Издание на русском языке, перевод на русский язык, оформление. Издательство
«Синдбад», 2018.

Моей матери – за все. Моему отцу – за все остальное

Предисловие

Мои первые месячные случились 15 августа 2002 года, на пляже Прадо, в Марселе. Это было за несколько дней до того, как мне исполнилось 15 лет. Иначе говоря, я довольно долго ждала этого события и даже немного нервничала, зная, что все мои подружки пережили его в возрасте 10–12 лет. Мне не терпелось к ним присоединиться, хотя от старших я слышала, что мне повезло и я должна наслаждаться этим прекрасным временем, потому что, когда оно закончится, я горько пожалею.

Но мне надоело быть не такой, как все. Я мечтала наконец почувствовать себя женщиной. С тех пор как я узнала, что такое месячные, они представлялись мне символом женственности, ключевым событием, знаменующим переход из детства во взрослую жизнь. Остаться девчонкой в 15 лет – мне казалось, что это уж слишком. Мало того что у меня не росла грудь и отсутствовали бедра, так еще и моя матка отказывалась функционировать! Это было нестерпимо.

Я думала, что созрела для сексуальных отношений (на самом деле не созрела, но сейчас не об этом), и хотела, чтобы мое тело соответствовало моему образу мыслей, позволив мне приобщиться к женскому сообществу, которое, как я полагала, распахнет мне свои объятия с первой каплей моей менструальной крови. Мысль о том, что я стану своей в этом клубе и смогу наравне с остальными обсуждать животрепещущие проблемы, занимающие читателей женских журналов, наполняла мое сердце радостью.

Мне понадобилось совсем немного времени, чтобы понять, почему подружки завидовали моей «отсталости», а взрослые уверяли, что у меня нет никаких причин спешить ее преодолеть.

Как это часто бывает, в первые годы мне пришлось свести теснейшее знакомство со «святой троицей», благословившей мои месячные.

Они были жутко болезненными, лишая меня способности двигаться (пару-тройку раз я чуть не потеряла сознание).

Они длились семь-восемь дней.

Они не ведали никакой регулярности, то давая мне передышку в сорок дней, то приходя по два раза в месяц, каждый раз абсолютно неожиданно.

Количество испорченной из-за их непредсказуемости одежды и других вещей не поддается подсчету, но пальму первенства в моем личном зачете делят между собой два случая: первый, когда я ночевала у подруги и устроила в постели наводнение, и второй, когда в школе на уроке итальянского я чуть не прилипла к стулу. Если бы речь шла только о безвременно погибших джинсах, я бы это как-нибудь перетерпела, но дело усугублялось стыдом и страхом, особенно перед мальчиками. Простое упоминание о месячных вызывало у окружающих мгновенную реакцию холодного отвращения, что уж говорить о зримых доказательствах своего уродства: всеобщее презрение было мне обеспечено как минимум до конца учебного года.



Признаюсь, я и сама принимала посильное участие в травле подруг по несчастью. Как-то раз, заметив, что у одноклассницы сквозь облегающие джинсы проступают очертания прокладки, я ткнула в нее пальцем, призывая в свидетели всех присутствующих, и захохотала смехом гиены. Я была уверена, что не делаю ничего дурного – в конце концов, она сама виновата, могла бы повязать вокруг талии свитер...

Как следствие, я постоянно ставила свою жизнь «на паузу»: отвергала приглашение в гости или на вечеринку, прогуливала уроки, не ходила на пляж (пользоваться тампоном я не умела). Меня бросил парень, который мне нравился: я два вечера подряд отказывалась сесть к нему на колени, и он решил, что я к нему равнодушна. Откуда ему было знать, что я просто боялась запачкать его своей кровью (одна мысль об этом приводила меня в священный ужас). Я существовала, разрываясь между двумя взаимноисключающими желаниями: с одной стороны,

не обращать на месячные никакого внимания и продолжать жить нормальной жизнью, а с другой – забиться поглубже в свою нору, чтобы меня никто не разоблачил. Я понимала, что от меня потребуют объяснений – почему я не пришла на день рождения, почему в последний момент меняю свои планы, – но признаться, что все дело в том, что у меня кровоточит матка, было выше моих сил.

Затрагивать при мальчиках тему менструации считалось абсолютным табу. Зато с девочками она служила универсальным средством дать отпор по любому поводу. Стоило одной из них сказать тебе что-нибудь неприятное, или сделать замечание, или просто с тобой не согласиться – и в ответ она слышала издевательское: «У тебя что, “критические дни”?»

Мы не имели права быть в плохом настроении, злиться, возмущаться и отвечать на оскорбления, потому что все наши реакции немедленно получали одно и то же толкование, связанное с месячным циклом. Как будто мы были не властны над своими эмоциями, как будто менструация превращала нас в создания, не способные контролировать собственное поведение, как будто этот естественный физиологический процесс управлял нашим мозгом и подчинял себе нашу личность.

Поэтому мы учились молчать, не высовываться и держать свои негативные чувства при себе. Мы учились нравиться, никого не шокируя, и старательно культивировали образ идеально чистой женщины, чуждой низменной реальности кровавых выделений. Оскорбительные выпады мы встречали сладенькой улыбочкой, намертво приклеенной к лицу. Но главное, мы учились стыдиться – себя, своего тела, своих месячных. Мы сгорали от стыда за то, что мы здоровы – физически и функционально, что наш организм работает в нормальном режиме. Кто из нас не покрывался холодным потом, когда из сумки, в которую лезешь за носовым платком, вдруг вываливалась прокладка или тампон? Кто не накупал в супермаркете кучу ненужного, лишь бы не подходить к кассе с одной-единственной упаковкой прокладок? (То же самое, кстати, относится к презервативам, хотя что стыдного в нормальной половой жизни?) Кто не обменивался с подружкой тайными знаками, сигнализируя, что тебе нужно срочно сменить тампон, но об этом никто из окружающих не должен догадаться?

Мы выросли с привычкой маскировать естественные функции своего организма, в том числе ежемесячный женский цикл. Люди готовы говорить о чем угодно, со смехом обсуждать любые сексуальные извращения, но одно слово – «менструация» – заставляет их скрежетать зубами. Неудивительно, что некоторым из нас это настолько надоело, что на свет стали появляться книги, посвященные снятию застарелого табу.

Весной 2015 года я сообщила своим знакомым, что собираюсь вести блог на тему менструации. На меня смотрели как на марсианку. Впрочем, с тех пор как я всерьез заинтересовалась проблемами феминизма, подобные взгляды перестали быть для меня в диковину. Год спустя я рассказала, что пишу книгу на эту тему. Мои собеседники таращили глаза и хмурили брови. Сама идея казалась им отвратительной, а моя решимость вызвала недоумение: «Зачем тебе это нужно?» Они искренне не понимали моего интереса к сюжету. Ну ладно, статья в журнале – еще куда ни шло, но целая книга? О чем я собираюсь писать на десятках, а то и сотнях страниц? Что нового я могу рассказать читателям о менструации? А главное, на черта мне это случилось?

Во Франции – и это чистая правда – до сих пор мало кто отдает себе отчет в том, насколько живуче это табу и насколько оно мешает нам жить. Бытует мнение, что на эту тему все уже сказано. Вон, даже по телевидению показывают рекламу прокладок (правда, кровь там почему-то голубого цвета, а тональность настолько сюсюкающая, что вообще непонятно, о чем идет речь). В школах есть уроки полового просвещения (и, в отличие от США, программы для них пишут отнюдь не религиозные организации). Существует свободный доступ к контрацептивам – в каждом супермаркете от них ломятся полки. Ну да, люди по-прежнему смущаются,

вслух заговаривая на эту тему, но это же нормально: месячные – вещь интимная, это не тот сюжет, который обсуждают за обеденным столом.

На самом деле не все так просто. Проблема менструации по-прежнему окружена ореолом негатива, состоящего из смеси отвращения и страха, и эти чувства владеют не только мужчинами, но и женщинами. Мы слишком мало знаем о том, что такое менструация, в том числе в биологическом плане. Разговор о связанных с этим физиологическим процессом болезнях, например с эндометриозом, только начинается. Многие женщины десятилетиями молча страдают, полагая, что так и должно быть.

Девочки и подростки растут в страхе перед собственным телом и отвращении к нему, потому что никто не объяснил им, что с ними происходит и что в происходящем нет ничего постыдного. Реклама и вся общественная атмосфера внушают нам, что месячные следует скрывать, что о них должно знать как можно меньше народу и что в любом случае о них нельзя говорить вслух.



С чисто женской точки зрения (ниже мы поговорим о том, что месячные – это далеко не только женская проблема), менструация – это что-то ненормальное и ужасное, поскольку она символизирует нечто абсолютно противоположное тому, что должна представлять собой

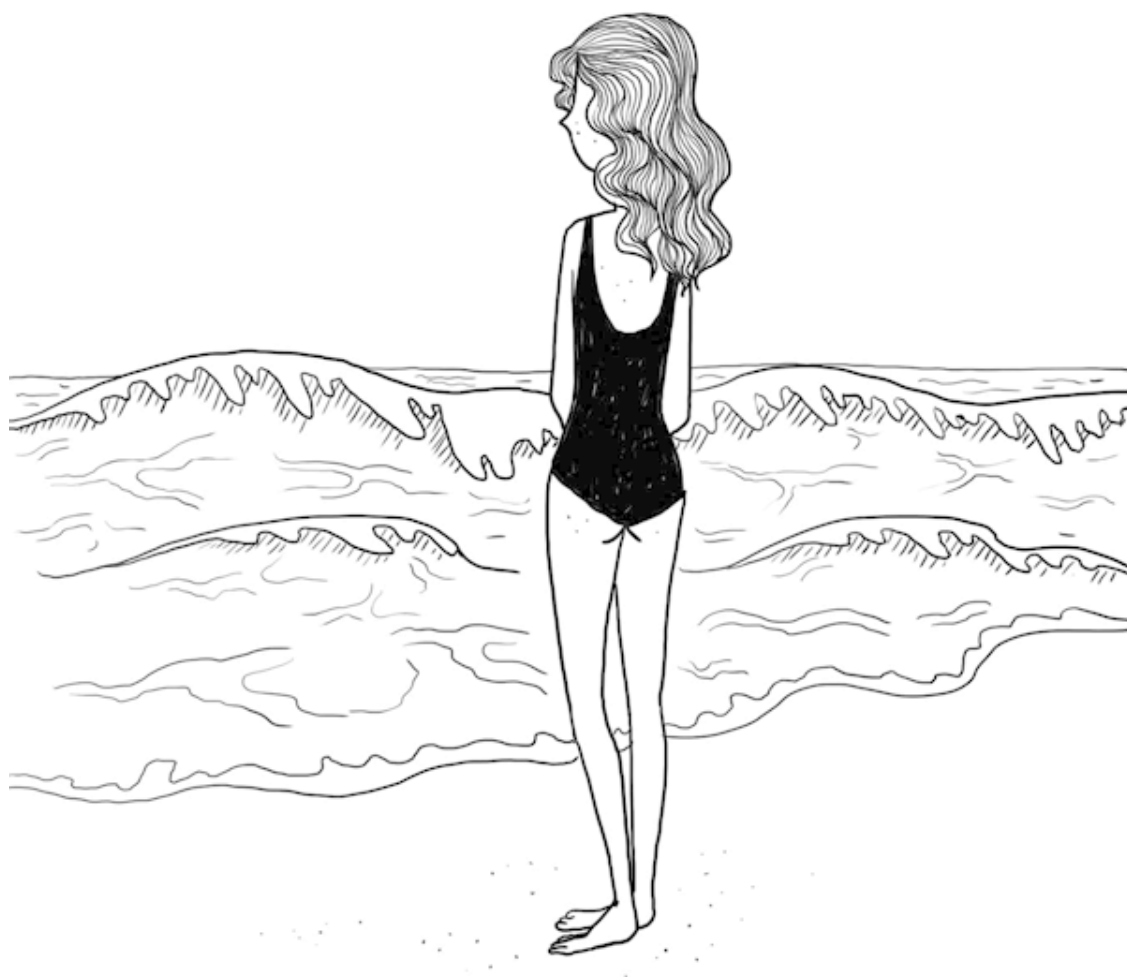
женщина. Чтобы соответствовать нормам нашего общества, женщина должна быть скромной и тактичной, она обязана подчиняться диктату моды (красить волосы, пользоваться декоративной косметикой, причесываться и пахнуть «как положено») и сдерживать свои чувства и эмоции. Но во время месячных все происходит с точностью до наоборот. Месячные – это грязь, пятна, дурной запах, кровь и внезапные смены настроения... Нет ничего удивительного в том, что девочка, которой телевидение, глянцевые журналы, а порой и старшие родственники с детства внушают, какой она должна быть, воспринимает наступление месячных как травму (даже если ей хочется повзрослеть как можно скорее – чтобы потом испытать горькое разочарование).

Ты надеялась стать красоткой с журнальной страницы, а превратилась в монстра. Ты чувствуешь себя вонючей уродиной, которой не место в приличном обществе. Поскольку менструация – это не норма, а нарушение нормы, то она не может ассоциироваться с образом «идеальной женщины», уверенной в себе и своем безоблачном будущем. Мы и так ощущаем себя не вполне соответствующими строгой норме (из-за своего веса, или цвета кожи, или социального положения, или сексуальной ориентации), и наступление месячных забивает очередной гвоздь в крышку гроба нашей мечты о женственности.

Если это событие сопровождается назидательными комментариями в духе: «Ну вот, теперь ты стала женщиной!» – то хаос в душе девочки-подростка разрастается и становится неуправляемым. Не будем забывать, что в этом возрасте любая мелочь приобретает колоссальный масштаб, зачастую превращаясь в вопрос жизненной важности, а малейшая неприятность воспринимается как проявление злого рока.

И это мы пока говорим о таких странах, как Франция. Если же взглянуть шире, то мы обнаружим, что на земле есть места, в которых проблема женского полового созревания приобретает еще более пугающий размах, становясь уже не в переносном, а в прямом смысле вопросом жизни и смерти.

Во многих странах мира, таких как Уганда, Индия или Непал (и этот список далеко не полон), женщин на время месячных заставляют сидеть взаперти. Они считаются «нечистыми» и способными навредить окружающим, «запачкать» мужчину, или пищу, или домашний скот. В этих же странах женщинам практически недоступны современные средства гигиены, и они вынуждены пользоваться старыми тряпками или листьями растений, что вызывает кучу инфекций со всеми дальнейшими последствиями, как краткосрочными, так и долгосрочными. Иногда женщинам вообще запрещают пользоваться защитными средствами: все время месячных они проводят, сидя на глинобитном полу запертой хижины. Девочки пропускают уроки в школе (примерно неделю каждый месяц), а потом их просто отчисляют как отстающих. В результате женщины так и не могут вырваться из порочного круга, обрекающего их занимать в обществе подчиненное положение, и никакие усилия гуманитарных организаций, направленные на повышение образовательного уровня женского населения, ни к чему не приводят.



Рассматривая проблему менструации в нашем обществе и в других странах, мы приходим к выводу, что она универсальна. Чем лучше мы ее изучим, тем больше будет пользы как для нашего личного развития, так и для возможности благотворно повлиять на тех наших близких, кого она напрямую касается. Это позволит нам понемногу выбраться за пределы порочного круга, расширить свои представления и взглянуть на вопросы, которые ставит перед нами общество, хотя бы под чуть-чуть другим углом. Я предлагаю читателю посмотреть на эту книгу как на отправную точку, повод задуматься, инструмент для мозгового штурма. Если угодно, как на провокацию, нарушающую всеобщее спокойствие и заставляющее опровергнуть сложившиеся стереотипы.

Давно пора отправить это табу на свалку истории. Давно пора перестать комплексовать, испытывать чувство вины и прятаться, и не важно, есть у тебя матка или ее нет.

Несколько замечаний по поводу языка этой книги

Как вы, очевидно, скоро заметите, я старалась максимально избегать привязки к женскому или мужскому роду. Во-первых, мне казалось важным написать не книгу «для женщин» или «о женщинах», как можно было бы подумать, а обратиться ко всем читателям; во-вторых, хотелось подчеркнуть, что ее сюжет касается не одних только женщин.

Чтобы быть женщиной, недостаточно иметь функционирующую матку. Многие люди рождаются на свет с маткой, но так и не чувствуют себя женщинами; другие рождаются с пенисом, но не чувствуют себя мужчинами. Можно каждый месяц переживать менструацию, но не быть женщиной, а можно быть женщиной без всякой менструации. Представление о месячных как о неотъемлемом атрибуте женственности безнадежно устарело. Проблема стоит гораздо шире и выходит за рамки половой принадлежности. Она касается всех, кто хочет иметь и воспитывать детей, всех, кто с сочувствием и пониманием относится к женщинам в период пресловутых «критических дней».

Я очень старалась не выпячивать женский аспект проблемы, но, как убедится читатель, это мне не всегда удавалось. Надеюсь, плоды моих размышлений никому не покажутся обидными.

Глава 1

Что это такое

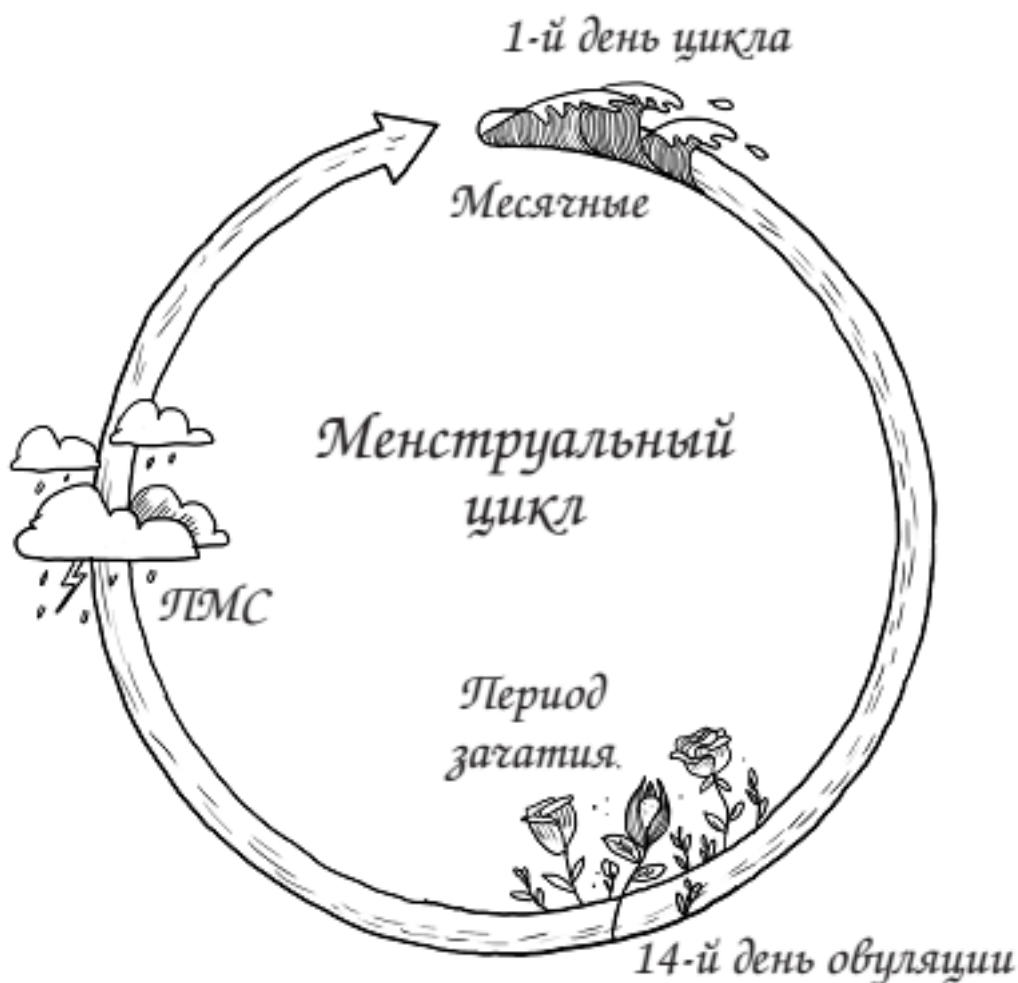


Начнем с самого начала: что это за таинственный процесс, именуемый менструацией? Те из читателей, кто не забыл школьный курс биологии, наверняка сумеют дать на этот вопрос более или менее точный ответ. Для всех остальных вкратце повторим.

Первая менструация – это своего рода ритуальный акт, участие в котором обязательно для всех, кому посчастливилось родиться на свет с маткой. Наступление месячных знаменует начало периода фертильности, и именно этим – великой загадкой зарождения новой жизни – объясняется тот священный трепет, с каким мы относимся к превращению девочки в женщину. Но, и об этом мы поговорим чуть позже, давно пора перестать «трепетать» – и потому, что у большинства девочек половое созревание наступает очень рано, и потому, что есть женщины, которые, несмотря на месячные, категорически не признают себя женщинами.

Итак, что это за процесс?

Слово «менструация» пришло к нам из латыни: *mensis* означает «месяц». Этимологически оно близко древнегреческому *tene* («луна»). Менструация – это вагинальное кровотечение из неоплодотворенной матки, происходящее раз в месяц на протяжении нескольких десятков лет, от полового созревания до менопаузы. Ежемесячный цикл насчитывает 28 дней (в среднем; на самом деле продолжительность цикла у всех разная, к тому же в течение жизни она меняется) и делится на три основных этапа.



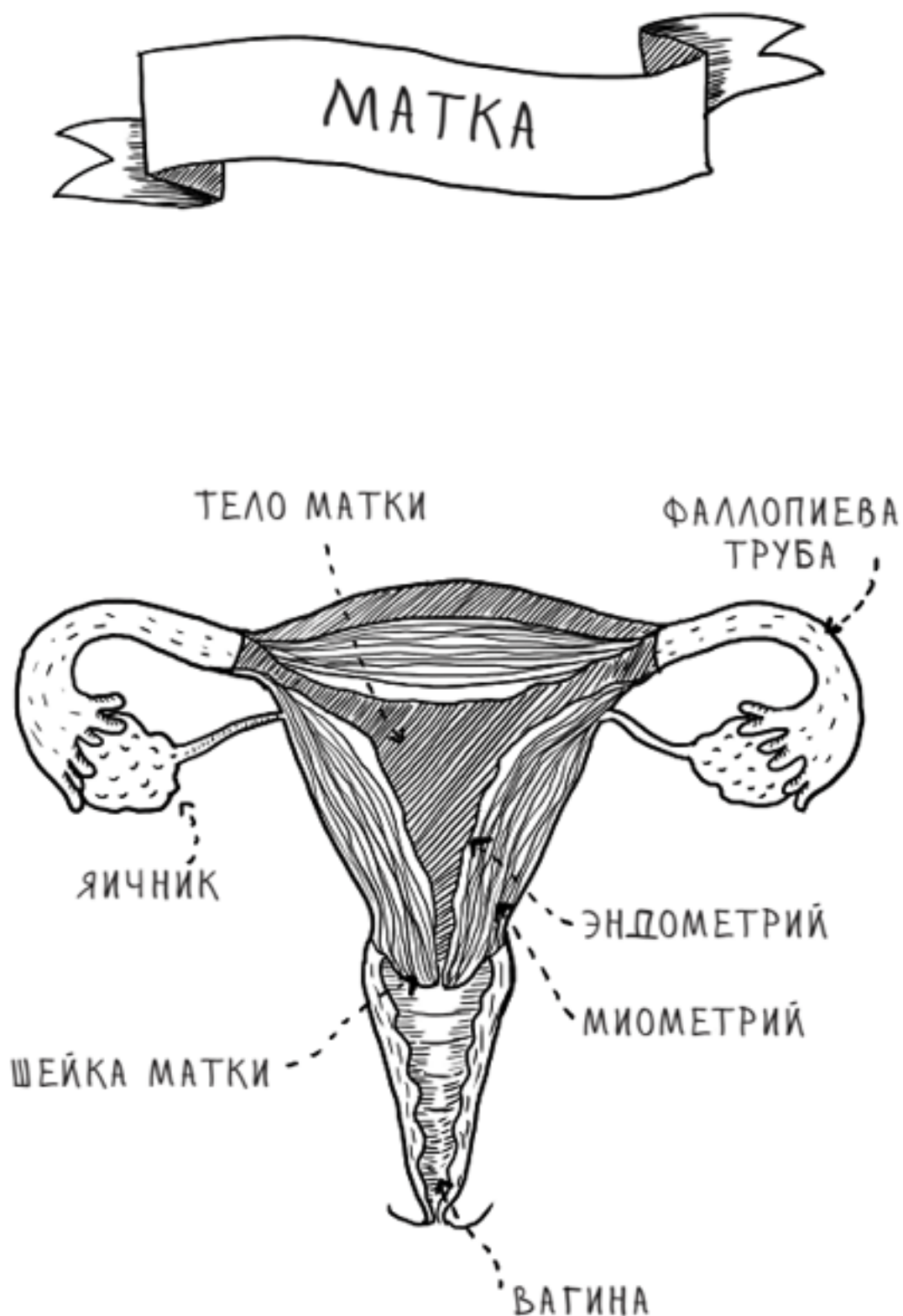
Время с 1-го по 6-й день цикла называется менструальной фазой. В этот период, если не произошло оплодотворения, верхний слой эндометрия (слизистой оболочки, покрывающей стенки матки) отделяется и выходит через влагалище вместе с кровью.

Затем (с 7-го по 15-й день) наступает фолликулярная, она же предовуляционная фаза. Эндометрий утолщается в 6–10 раз, «готовясь» к предстоящей овуляции.

Во время лютеиновой фазы (с 16-го по 28-й день) происходит овуляция. Яйцеклетка отделяется от яичника (в каждом цикле от другого, в порядке очередности) и отправляется в «путешествие» по фаллопиевым трубам. Если к ней никто не «постучится», она будет выведена из организма вместе с эндометрием во время менструации. В общем и целом все выглядит так, словно матка раз в месяц устраивает «генеральную уборку», предварительно ловко «продинамив» сперматозоиды.

Но так бывает в нормальных случаях, то есть при условии регулярности цикла и отсутствии у женщины проблем со здоровьем, из-за которых на пути яйцеклетки могут возникнуть те или иные препятствия. Владеть этими базовыми знаниями необходимо, чтобы понимать, что происходит с нашим организмом, и сравнить реальную картину с тем, о чем мы узнаем из телевизионных передач, посвященных проблемам здоровья. Беда в том, что многие девочки-подростки, у которых месячные протекают немного по-другому, растут в уверенности: с ними что-то не так.

Главное, что следует усвоить: чтобы менструальный цикл приобрел регулярность, должно пройти несколько лет. Это абсолютно нормально, и у многих женщин «рванный» цикл сохраняется на всю жизнь – отчасти это лотерея. В принципе беспокоиться здесь не о чем, хотя иногда имеет смысл пройти обследование и убедиться, что никакой патологии нет. В числе факторов, препятствующих установлению регулярного цикла, могут оказаться заболевание, плохое питание, тревожность, резкая потеря веса, смена климата или альтитуды (переезд в географическую точку, расположенную на другой высоте над уровнем моря), усталость – одним словом, если что-то вдруг идет не так, как обычно, организм по-своему реагирует на изменения.



Как это выглядит?

Не будем ходить вокруг да около и бесстрашно возьмем быка за рога: на что в реальной жизни похожи месячные?

Тому, кто никогда не сталкивался с этим явлением, представляется, что во время месячных кровь хлещет из вагины как из незакрытого крана. К счастью, в действительности ничего такого не наблюдается. По интенсивности менструация – это даже не носовое кровотечение,

иначе нам приходилось бы через каждые десять шагов менять прокладку, что, согласитесь, мало совместимо с нормальной жизнью. В среднем за все время ежемесячного цикла женщина теряет около 30 мл крови – примерно две столовые ложки. Сущая ерунда, но, уверяю вас, среди нас легионы тех, кто горько усмехнется, услышав про эти две ложки, потому что, повторяю, 30 мл – это усредненный показатель. Две столовые ложки за пять дней – если подумать, это и правда совсем немного, только в реальности это как с погодой: одно дело температура, которую озвучивают в новостях, и совсем другое – ощущение, которое испытываешь, выходя на улицу. Так и с менструацией: в какие-то месяцы у меня было чувство, что из меня выливаются ведра крови, – удивляюсь, как я еще держалась на ногах. В то же время у меня есть знакомые, которые кровоточат, как Аврора из «Спящей красавицы», уколовшая спицей пальчик. Единственное, что нас объединяет, – это непреодолимая сонливость: лично меня в «критические дни» не покидает желание проспать сто лет кряду.

Иначе говоря, у каждой из нас месячные проходят по-разному.

Теперь перейдем к цвету. Если в начале цикла выделения обычно бывают ярко-красного цвета – похожие на кровь, текущую из раны, – то ближе к концу они приобретают поразительную окраску. Кстати сказать, первые месячные часто бывают отчетливо коричневого цвета, что ввергает девочку, обнаружившую у себя на трусах следы этой непонятной субстанции, в смятение. Впоследствии это тоже приходит в норму, но в начале и в конце цикла матка ведет себя, как свихнувшийся художник-модернист, предлагая нам богатейшую гамму самых неожиданных оттенков (тяготеющих к коричневому).

Кроме того, не будем забывать, что менструальные выделения состоят не только из крови. В них присутствуют фрагменты других тканей (отслаивающийся эндометрий не превращается, как по волшебству, в жидкость), в том числе слизистые оболочки шейки матки, придающие выделениям густую, порой комковатую структуру. В зависимости от фазы цикла и индивидуальных особенностей организма менструация бывает скудной или обильной – почему это происходит, никто не знает. Просто согласимся, что это так.

Глоссарий

Чтобы яснее понимать, о чем идет речь (а заодно иметь возможность блеснуть перед знакомыми знанием медицинской терминологии), читателю поможет небольшой словарь, который я предлагаю ниже. В конце концов, трудно обсуждать ту или иную конкретную тему, если не владеешь ее ключевыми понятиями и путаешься в их употреблении.

Менархе – первое менструальное кровотечение, знаменующее половое созревание. Термин происходит от древнегреческих слов *men* (месяц) и *arkhe* (начало).

Меноррагия – аномально долгое и/или обильное кровотечение во время менструации.

Дисменорея – аномально болезненная менструация.

Аменорея – продолжительное отсутствие менструации, не связанное с беременностью.

Метроррагия – более или менее обильное маточное кровотечение, не связанное с менструальным циклом. Как правило, возникает в результате того или иного заболевания, для диагностики которого необходима консультация специалиста.

Олигоменорея – снижение частоты, продолжительности и обильности менструаций.

Полименорея – обратный синдром: увеличение частоты, продолжительности и обильности менструаций.

Спаниоменорея – удлинение промежутков между менструациями (чаще всего по причине приближения менопаузы).

Споттинг – скудные кровотечения (буквально несколько капель) в промежутках между менструациями, чаще всего связанные с приемом гормональных контрацептивов.

Ановуляторный цикл – цикл, в течение которого яйцеклетка не отделяется от яичников и овуляции не происходит.

Эндометрий – слизистая оболочка, выстилающая стенки матки. Именно верхний слой эндометрия выходит из организма во время менструации.

Эндометриоз – часто наблюдающееся заболевание, которое характеризуется разрастанием эндометриальной ткани за пределами полости матки. Сопровождается крайне болезненными менструациями, мешающими вести нормальную жизнь. Кроме того, может иметь негативные последствия вплоть до бесплодия.

Синдром поликистозных яичников (СПКЯ), он же синдром Штейна-Левентала – гормональное нарушение, вызывающее сбой менструального цикла. Часто сопровождается появлением угревой сыпи и увеличением волосяного покрова, может вести к бесплодию (многие женщины узнают о том, что у них СПКЯ, после безуспешных попыток забеременеть).

Синдром токсического шока (СТШ) – инфекционное заболевание, вызванное проникновением в кровь токсинов бактериальной природы. Встречается редко, но чреват крайне негативными, порой фатальными последствиями. Риск подхватить СТШ увеличивается при использовании тампонов повышенной абсорбции, а также при использовании любых тампонов в дни, когда нет менструации.

Бели (лейкоррея) – слизистые вагинальные выделения физиологической или патологической природы. В принципе в появлении белей нет ничего страшного, но все зависит от их цвета, запаха и консистенции. Необычный вид выделений часто может служить индикатором серьезных нарушений в функциях внутренних половых органов.

Что мне хотелось бы знать о месячных до того, как они наступили

Несмотря на то что по телевидению и в интернете эта тема иногда поднимается, за рамками обсуждения остается много вопросов, ответы на которые были бы полезны не только девочкам-подросткам, впервые переживающим подобный опыт, но и более взрослым женщинам, уверенным, что уж они-то знают о месячных все.

Лично я была бы не против, чтобы о некоторых вещах, которые стали мне известны после многолетних поисков и сомнений, кто-нибудь рассказал мне заранее.

Не существует никакой единой модели

У вас месячные могут протекать совсем не так, как у вашей матери, подружек, соседок или кого угодно еще. Нет никаких причин впадать в панику из-за того, что они длятся больше или меньше, приходят с большей или меньшей регулярностью, сопровождаются более или менее болезненными ощущениями, бывают обильными или скудными, ярко-красными или темными, – иначе говоря, ваши месячные характерны только для вас. Если мы добавим, что на протяжении жизни все связанные с ними параметры заметно меняются, вы поймете, что сравнивать себя с кем бы то ни было – просто бессмысленно.

Если вас, несмотря ни на что, это беспокоит, не стесняйтесь подробно расспросить своего врача. Вы имеете полное право знать, что происходит с вашим организмом, и получить ответы на все свои вопросы.

Запах

Вопреки широко распространенному заблуждению, активно поддерживаемому рекламой, менструальные выделения не имеют дурного запаха. Кровь действительно чуть-чуть пахнет, но надо очень постараться, чтобы ее унюхать. Вонь появляется (мы не говорим о случаях патологии; кстати, это одна из причин, по которым следует внимательно наблюдать за своими менструальными выделениями) при окислении крови, когда она приходит в соприкосновение с воздухом и реагирует с некоторыми химическими элементами, содержащимися в тампонах и прокладках. Если долго не менять прокладку, можно испытать определенный обонятельный шок: стоит снять трусы, как в нос шибает довольно сильным запахом, не имеющим ничего общего с ароматом роз.

Зато окружающие вряд ли способны уловить этот неприятный запах – если только вы не пригласите их обнюхать вам промежность, что маловероятно, во всяком случае в период месячных.

Позволю себе напомнить: у вагины есть собственный запах. Есть запах и у выделений. Это абсолютно нормально, и в этом нет ничего ужасного. Но даже если вы его ощущаете, это не значит, что от вас за милю несет смрадом. Но вот если запах неожиданно становится очень сильным и очень неприятным, обязательно запишитесь на прием к гинекологу: возможно, у вас нелады со здоровьем, например инфекция или грибок.

Проблемы со стулом

Эту тему обычно обходят молчанием (люди не очень-то склонны обсуждать свои фекалии), но попробуйте затронуть ее в разговоре с «заинтересованными» собеседницами, и вы увидите, как они дружно закивают вам в ответ: месячные напрямую связаны с очищением кишечника. Это подтвердит вам каждое человеческое существо, обладающее функционирующей маткой. Менструальные спазмы не только причиняют физическую боль – они стимулируют сокращение стенок кишечника, что в первые дни месячных может приводить к довольно

сильному поносу. Трудно выразить словами «возвышенные» мысли, которые одолевают тебя, когда сидишь в туалете и с ужасом ощущаешь, как твой организм исторгает из себя бурные потоки всяких субстанций разной степени омерзительности. В эти минуты благословляешь судьбу, позволившую тебе родиться в веке, когда в каждом доме есть канализация, а в каждой квартире – душ с горячей водой.

Гораздо реже, но все же случается, что месячные сопровождаются запором – еще одно «приятное» дополнение к стандартному набору связанных с этим явлением удовольствий.

Наконец, самым «везучим» выпадает шанс получить и понос, и запор – в порядке очередности.

Газовый завод

Раз уж мы заговорили о кишечнике, наберемся смелости и затронем еще один аспект упомянутой выше деликатной проблемы: все те же менструальные спазмы воздействуют на кишечник, в результате чего в нем начинается ускоренное газообразование. Мы слышим громкое бурчание в животе, но одними звуковыми эффектами дело, конечно, не ограничивается. Газы рвутся наружу, а вместе с ними из матки толчками выходит кровь, иногда в значительных количествах. Это полезно иметь в виду: если чувствуете, что живот распирает от газов, на всякий случай смените прокладку.



Кровь или кал?

Первые месячные часто проходят совсем не так, как об этом рассказывают в популярных изданиях. Вы ожидаете потоков алой крови, но однажды утром обнаруживаете на белье пятна, очень близко напоминающие материю, которой младенцы пачкают пеленки. Такое может повторяться на протяжении нескольких месяцев, и некоторые девочки искренне верят, что у них нет месячных – настолько выделения не похожи на кровь. Но это она и есть.

Об искусстве пользоваться туалетом

Мы часто говорим об испачканном во время месячных белье и не поддающихся стирке пятнах на джинсах, но мало кто обращает внимание на неприятности, связанные с посещением туалета. Кровь, смешанная с мочой, производит устрашающее впечатление, в первую очередь на неподготовленных персон: им кажется, что количество потерянной крови огромно, и они всерьез опасаются за свою жизнь. Особенно пугающим может выглядеть первое утреннее посещение туалета: после того как вы всю ночь провели в горизонтальном положении, а потом встали, скопившаяся кровь действительно устремляется наружу, и ее выходит довольно много.

Паниковать не следует – это нормально. Зато имеет смысл внимательно присмотреться к своим выделениям, чтобы убедиться в отсутствии возможных отклонений. Если вы пользуетесь гигиеническими средствами защиты, помните, что они меняют внешний вид и запах менструальных выделений, и утро – лучшее время для того, чтобы определить, как они выглядят на самом деле.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.