

Мэйси Хилл

эксперт по женскому здоровью

# сила цикла.

Как использовать  
непостоянство **гормонов**,  
чтобы жить на полную

18+

Клуб женского здоровья. Современный  
подход к восстановлению организма

Мэйси Хилл

**Сила цикла. Как использовать  
непостоянство гормонов,  
чтобы жить на полную**

«ЭКСМО»

2019

УДК 618.1  
ББК 57.1

**Хилл М.**

Сила цикла. Как использовать непостоянство гормонов, чтобы жить на полную / М. Хилл — «Эксмо», 2019 — (Клуб женского здоровья. Современный подход к восстановлению организма)

ISBN 978-5-04-161828-5

Боли, перепады настроения, буйство гормонов и непостоянный цикл, к сожалению, частые спутники в жизни миллионов девушек. На помощь каждой придет уникальный метод «Сила цикла», разработанный Мэйси Хилл – практикующим врачом, специализирующимся на женском здоровье. Она поможет освободиться от власти гормонов и предоставит все инструменты, чтобы вы всегда получали от жизни то, что хотите! Внимание! Информация, содержащаяся в книге, не может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом. В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

УДК 618.1  
ББК 57.1

ISBN 978-5-04-161828-5

© Хилл М., 2019  
© Эксмо, 2019

## Содержание

Как пользоваться этой книгой	6
Введение	7
Моя история	10
Красная волна накатывает	11
Часть 1. Знакомство с собой	14
Глава 1. Печально известная вагина	15
Голова, плечи, колени и влагалище	17
Глава 2. Так что же означает мокрое пятно на ваших трусах?	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

**Мэйси Хилл**  
**Сила цикла. Как использовать**  
**непостоянство гормонов,**  
**чтобы жить на полную**

Maisie Hill  
Period Power

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2019

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2022

\* \* \*

*Посвящается маме, посеявшей семена всего, о чем идет речь в этой  
книге, и Кристин, возрастившей их*

## **Как пользоваться этой книгой**

*Первая часть посвящена пониманию своего тела, и я постаралась сделать так, чтобы она не напоминала уроки биологии, которые, возможно, не нравились вам в школе. Если эта часть пока кажется слишком сложной, можете сразу перейти ко второй части под названием «Стратегия цикла» и приступить к практике. Вы сможете вернуться к первой части, когда захотите. Глоссарий в конце книги поможет понять незнакомые термины.*

## Введение

*Как специалисту по женскому здоровью, мне задают множество вопросов. Мои пациентки ищут ответы на них с 13 лет, но даже к 30 с лишним годам не находят. Обычно вопросы начинаются с «почему», например такие.*

- Почему мои месячные такие болезненные/короткие/необильные/долгие/обильные?
- Почему они такие частые/нерегулярные/редкие?
- Почему они пропали?
- Почему я неделю чувствую себя прекрасно, а неделю – ужасно?
- Почему мое влагалище такое сухое/влажное/чувствительное?
- Почему мне иногда/всегда больно заниматься сексом?
- Почему мне не хочется секса?
- Почему я такая похотливая?
- Почему я постоянно усталая?
- Почему я так отекаю, что приходится надевать одежду на два размера больше?
- Почему я тревожусь/испытываю стресс/пребываю в депрессии?
- Почему меня переполняет ярость?

На все эти вопросы, за исключением последнего, ответ один: дело в ваших гормонах. Ярость, которую вы испытываете, связана с тем, что женщины выполняют кучу неоплачиваемой работы и подвергаются постоянным эмоциональным нагрузкам. Это изнурительно для организма, поэтому гормоны пытаются обратить внимание на несправедливый дисбаланс.

Гормоны управляют жизнью всех людей, не только женщин. Это химические посланники, которые вырабатываются эндокринными железами тела и переносятся с кровью к органам-мишеням и тканям. Они инструктируют их о процессах, которые необходимо осуществить, чтобы отрегулировать здоровье и поведение человека. Когда человек голоден и зол, гормоны говорят ему поесть. Когда он в стрессе – заставляют сердце усиленно качать кровь, чтобы человек мог начать драку или убежать. В конце дня гормоны сообщают, что пора спать. Они контролируют менструальный цикл и влияют на изменения в энергичности, настроении и сексуальном желании, вызывают изменения в теле и поведении, которые вы замечаете на протяжении менструального цикла.

Существует стереотип, что жизнь женщин во многом зависит от гормонов. Вот только жизнь любого человека от них сильно зависит, и пол на это не влияет.

В последующих главах я расскажу все, что нужно знать о менструальном цикле, и дам простые рекомендации, благодаря которым вы сможете избавиться от симптомов. Мы сосредоточимся на определенных периодах и состояниях, требующих особого подхода: подростковый возраст, использование гормональных контрацептивов, беременность, грудное вскармливание и перименопауза<sup>1</sup>. «Стратегия цикла» станет для вас секретным инструментом для улучшения личных отношений, карьеры и здоровья.

Вы узнаете, как по возможности синхронизировать жизнь с менструальным циклом. Я не жду, что вы измените жизнь в соответствии с переменами в состоянии, но уверена, что сможете применять особые уловки, которые немного облегчат сложные дни. Как минимум вы будете

---

<sup>1</sup> Перименопауза – период до и после менопаузы, начинается примерно за четыре года до менопаузы (средний возраст 45–47 лет) и продолжается в течение 12 месяцев после прекращения менструаций. Первый признак – изменения менструального цикла как по продолжительности, так и по количеству теряемой крови. – *Прим. ред.*

знать, что происходит с организмом, и вместо того чтобы ругать его, станете относиться к себе с большей добротой и любовью. Я считаю «Стратегию цикла» по-настоящему революционной, поскольку она дает план работы с циклом (каким бы он ни был), благодаря чему вы примете его раз и навсегда.

Прежде чем мы начнем, я бы хотела прояснить несколько моментов. Эта книга – об укреплении гормонального здоровья, и я убеждена, что менструальный цикл полезен для здоровья женщины и ее жизни в целом. Я вовсе не осуждаю тех, кто предпочитает гормональные средства контрацепции, которые «выключают» менструальный цикл. Однако мне не нравится, что оральные контрацептивы назначают всем подряд для устранения проблем с менструальным циклом, поскольку таблетки, хоть и снимают некоторые симптомы, не устраняют первоначальную проблему. Разумеется, только вам решать, что делать для своего психического или физического благополучия. Это ваше тело и жизнь, и я призываю полагаться на собственную мудрость.

Наличие менструального цикла – это не какое-то наказание. Это всего лишь особенность организма, и если к ней подстроиться, можно извлечь немало выгод.

«Сила цикла» – это руководство по гормонам и менструальному циклу. Я предоставлю научное обоснование тому, почему каждый «сезон» цикла не только дарит вам множество суперсил, но и таит подводные камни, которых следует остерегаться. Мы все разные, и у науки, возможно, нет ответов на все вопросы, но ваше любопытство поможет их найти!

Конечно, я не рассказываю здесь обо всех проведенных исследованиях на эту тему. Мне пришлось решать, что включить в книгу, а что нет, и если вы представите, что по каждой освещенной теме можно написать докторскую диссертацию, то поймете, сколько информации пришлось опустить. Разумеется, вы можете провести собственное исследование, в чем помогут ссылки в конце книги.

Я дам практический набор инструментов, который поможет проделать глубокую внутреннюю работу, способную подготовить вас ко всем жизненным трудностям, включая проблемы на работе и, возможно, совмещение карьеры с личными отношениями и материнством. Тем не менее я не подразумеваю, что вы непременно хотите состоять в отношениях и быть матерью, как и то, что идентифицируете себя как женщину. Большинство ресурсов о репродуктивном здоровье и сексуальном образовании до сих пор используют циссексистский язык<sup>2</sup>, гормоны разделяются на женские и мужские, а все люди, имеющие матку, называются женщинами. Говоря о тестостероне как о мужском гормоне, мы ассоциируем его с амбициями, сексуальным желанием и мускулами, что несправедливо по отношению к тем, кто имеет женскую репродуктивную систему, ведь все эти факторы важны и для нас. Не каждая женщина имеет менструальный цикл и матку, и не каждый, кто имеет менструальный цикл и матку, – женщина. Используя слова «девочки» и «женщины», я либо передаю язык релевантных исследовательских работ (и понимаю, что употребление слова «менструатор» здесь будет неуместно, поскольку исследований, связанных с менструацией у трансгендеров, практически нет), либо делаю отсылку к патриархату. Надеюсь, язык книги получился сбалансированным и всеобъемлющим, каким он и должен быть. Я считаю, вы заслуживаете знать, что творится внутри вас каждый месяц, и уверена, хотите сделать свою жизнь проще и приятнее. Понимание того, что происходит на протяжении менструального цикла, дает вам жизненные силы. Я росла, полагая, что моя биология будет тормозить меня в жизни и доверять ей нельзя, поэтому написала книгу, желая противостоять этим убеждениям. Мне хотелось показать, что физиология не только не сдерживает нас, но и дает большое преимущество. Менструальный цикл недооценен, но я надеюсь,

---

<sup>2</sup> Умалчивающий значение гендера, с которым ассоциирует себя трансгендер. – Прим. ред.

что к концу книги вы поймете, что это самый неиспользуемый инструмент для улучшения нашей жизни.

Да, мы зависим от гормонов, и это хорошо.

## Моя история

*Раньше я так сильно мучилась от боли во время менструации, что приходилось ложиться в общественных местах, потому что невозможно было стоять на ногах, или пыталась добраться домой, куда мне так хотелось. Я регулярно просыпалась от боли и принимала горячую ванну в два часа ночи, ожидая действия обезболивающего. Мне казалось, что копчик и бедра разойдутся от напряжения. Три месяца подряд я обжигала кожу до пузырей: бутылки с очень горячей водой были единственным спасением от сильнейшей менструальной боли. Бывало, хотелось позвонить в скорую помощь и попросить морфин.*

Я годами пыталась избавиться от боли, сначала уделяя этому немного времени, а затем приложив все силы. Акупунктура, китайские и западные травы, остеопатия, рефлексотерапия, массаж, гомеопатия, особое питание, детальное изучение менструального цикла, когнитивно-поведенческая терапия, психотерапия, мануальное лечение, йога, мастурбация... Я попробовала все. Умоляла о лекарствах мысленно и вслух. Молилась. Горстями принимала обезболивающие препараты и, должна признаться, восхваляю их, будь они натуральными или фармацевтическими. Не знаю, что бы я без них делала.

Вся жизнь с самого начала подчинена различным циклам – дня и ночи, например, и мы к ним подстраиваемся. Менструальный в этом плане не отличается: подстройтесь под него, и обнаружите свои суперсилы.

Последние пять лет менструальная боль меня совсем не беспокоит. Мой путь к избавлению от нее стал причиной, по которой я серьезно захотела помогать людям в решении их менструальных и гормональных проблем. Вдохновили на это женщины, лечившие меня, и используемые ими методы. Я стала бакалавром акупунктуры и получила дипломы по технике абдоминальной терапии майя по методу Арвиго (это форма брюшного массажа, подробнее – на стр. 246), ароматерапии и рефлексологии. Затем я стала ученицей нескольких мировых лидеров в области менструации. Я узнала, как питание и образ жизни влияют на менструальные циклы, изучила их психологическое воздействие на человека.

Постепенно моя личная и профессиональная жизнь сфокусировалась на менструальном здоровье. Испробовав на себе множество способов его улучшения, я знала, как помочь клиентам и какую технику подобрать в определенной ситуации.

Один подход оказался простым и эффективным: нужно понять, что происходит во время цикла, и настроить повседневную жизнь так, чтобы она соответствовала ритмам и потребностям в конкретный момент. Клиентки постоянно просили меня рисовать диаграммы и писать заметки, чтобы иметь возможность поделиться ими с подругами. Поэтому я решила, что буду не только работать с женщинами один на один, но и вести семинары по менструальному здоровью. Моя работа обрела значимость, потому что есть нечто невероятно мощное в том, чтобы сидеть вместе с другими женщинами и изучать менструальные циклы. Участницы плакали. Я плакала. Мы злились, что никто не сообщил эту важную информацию, когда нам было 14, 30 или 40, а в нескольких случаях – 50. На моих семинарах были женщины, которые расстроились, что уже пережили менопаузу и не смогут применить полученные знания. Однако они испытали большое облегчение, поняв наконец, что с ними происходило во время месячных. Мы сожалели, что никто не рассказывал об этом нашим матерям, чтобы они могли просветить нас. Мы обнаружили множество тем, связывающих нас как менструаторов. Все больше и больше женщин, связываясь со мной, говорили, что очень хотят прийти на семинар, но не могут, потому что живут на другом конце страны или вообще в другой стране. Все спрашивали, есть ли какой-нибудь другой способ поработать со мной – так я поняла, что нужно написать эту книгу.

## Красная волна накатывает

*Идея о том, что месячные отражают общее состояние здоровья, была выражена Американским колледжем акушеров-гинекологов. В 2015 году это учреждение рекомендовало использовать менструальный цикл как пятый основным показателем состояния организма при оценке здоровья менструирующих подростков. Некоторые эксперты рекомендуют применять это не только к подросткам, но и ко всем женщинам репродуктивного возраста, с чем я полностью согласна.*

Национальное общественное радио провозгласило 2015-й годом месячных, после того как слово «менструация» было трижды использовано в новостных выпусках в период с 2010 по 2015 год. Новостные сюжеты были посвящены Рупи Каур<sup>3</sup>, чье фото с пятнами крови на брюках и постельном белье заблокировал «Инстаграм»; Киран Ганди<sup>4</sup>, которая свободно менструировала во время марафона, и движению #МесячныеНеОскорбление, возникшему после того, как Дональд Трамп поддразнил Мегин Келли<sup>5</sup>. Примерно в то же время набрал силу менструальный активизм: женщины стали выступать за отмену налога на тампоны. Почему тампоны облагаются налогом, а бисквитные пирожные и «Виагра» нет?

Мы делаем успехи. Шотландское правительство потратило более полумиллиона фунтов стерлингов на реализацию большого плана, согласно которому женщины из семей с низким уровнем дохода будут получать средства менструальной гигиены бесплатно. Недавно тампоны и прокладки стали раздавать ученицам и студенткам во всех школах, колледжах и университетах. К сожалению, правительство тори и Департамент образования Великобритании не последовали этому примеру.

Кампания #свободныемесячные, возглавляемая подростком-активисткой Амикой Джордж, получила общественную поддержку после демонстрации у здания парламента, организованной сообществом активистов The Pink Protest. Благодаря демонстрации правительство согласилось выделить 15 миллионов фунтов на борьбу с менструальной бедностью в Великобритании – это отличный результат. Однако, несмотря на обещание отменить налог на тампоны и положить конец менструальной бедности, налог все еще не отменен.

Удивительно, но до сих пор, в XXI веке, есть места, где женщины страдают от нехватки банальных средств гигиены. Поэтому существуют организации, взявшие на себя миссию бороться с этим.

К счастью, некоторые политики не боятся использовать свои голоса, чтобы продолжать разговор. Член парламента Даниэль Роули недавно выступила в парламенте с речью о менструальной бедности и объявила, что у нее сейчас идут месячные (дай пять!). Шон Мэлони, нью-йоркский демократ, был шокирован, когда Административный комитет Палаты представителей Конгресса США обязал его возместить 37 долларов, которые он запросил на покупку тампонов для посетительниц и сотрудниц его офиса. Мэлони заявил: «Нам нужно прекратить вести себя так, будто повседневные потребности женщин – это то, чего мы не можем вынести». Мужчины, желающие стать нашими союзниками, обратите внимание!

---

<sup>3</sup> Рупи Каур – канадская поэтесса, родилась в Индии в 1992 году. Ее работы составили авангард Instapoetry – нового жанра социальной, короткой и легкодоступной поэзии, особенно популярной среди молодежи. – *Прим. ред.*

<sup>4</sup> 26-летняя барабанщица и активистка Киран Ганди пробежала Лондонский марафон без тампона и прокладки, не стесняясь красного пятна на своих леггинсах, чтобы показать, что женщинам не стоит стыдиться месячных. Девушка считает, что кровь – не помеха для занятий спортом и другими обыденными делами. Кстати, Ганди заняла второе место. – *Прим. ред.*

<sup>5</sup> Мегин Келли – американская журналистка и ведущая телеканала NBC News. Была уволена в октябре 2018 года. – *Прим. ред.*

Все больше университетов и организаций предоставляют бесплатные средства менструальной гигиены студенткам, сотрудницам и посетительницам. Кения и Уганда отменили налог на тампоны и прокладки, Индия недавно отменила 12 %-ный налог на прокладки. Канада отменила налог с продаж средств менструальной гигиены в 2015 году, это же сделали шесть американских штатов, а Австралия пообещала отменить налог позднее в том же году.

Это прогресс, но все еще недостаточный: необходимо решить проблему не только с доступностью средств гигиены. Желая и дальше бороться со стыдом и предубеждениями, долгое время окружавшими месячные, мы должны улучшить доступ к образованию и изменить язык, используемый в отношении менструирующих людей. В нашем обществе ценится беременность и отсутствие крови, и пока нас рассматривают в качестве инкубаторов, месячные будут казаться отвратительными. Менструация воспринимается как признак неудачной репродукции. Язык и поведение, окружающие месячные, больше не должны отражать стыд, связанный с неудавшимся зачатием. Когда прокладки называются средствами женской гигиены, создается впечатление, что мы грязные и «негигиеничные». У Tampax вышла серия тампонов «Целомудренная и чистая»: получается, пользуясь тампонами, вы можете быть хорошей девочкой и оставаться девственницей, сохраняя при этом безупречную чистоту тела.

Некоторые компании только делают вид, что борются с табу или неравенством, своей «борьбой» лишь подчеркивая их.

Некоторые компании все же борются с табу. Невероятно, но настоящие прокладки не появлялись в рекламе, пока Bodyform не показал их в рекламном ролике в 2016 году. Они признали, что месячные не синего цвета, и использовали красную жидкость, а также показали струйку крови, которая бежит по ноге женщины, принимающей душ. В Индии считается, что, если менструирующая девушка или женщина прикоснется к банкам с заготовками, они испортятся. Кампания #прикосниськсольям, проведенная брендом прокладок Whisper (Procter & Gamble), привлекла много внимания и даже получила награду в Каннах. Однако мы должны опасаться компаний, которые действуют под вуалью активизма. Когда Always (Procter & Gamble) объявил о начале (маркетинговой) кампании по борьбе с менструальной бедностью, в рамках которой в течение апреля 2018 года (одного месяца!) компания жертвовала одну жалкую прокладку из каждой купленной пачки Always Ultra, бренд обвинили в попытках нажиться на менструальной бедности, и это совершенно справедливо. Гэбби Эдлин, основательница организации, снабжающей продуктами менструальной гигиены жительниц приютов, беженок и малоимущих женщин, сказала о кампании, проведенной Always: «Они не стараются помочь, а используют менструальную бедность в качестве маркетингового инструмента... Это самое жалкое из того, что бренд мог сделать». Такие компании, как Hey Girls, Conscious Period и Ruby Cup, имеют бизнес-модель «купи один – пожертвуй один». Компания The Cup Effect продает менструальные чаши на некоммерческой основе, и на каждую купленную чашу приходится две пожертвованные женщинам, которые не могут позволить себе средства менструальной гигиены.

Как продолжить менять ситуацию? Нужно делиться своими историями, потому что именно разговоры двигают менструальное движение вперед. Чем больше мы говорим о своих ощущениях и проблемах, тем меньше их будут игнорировать. Неприемлемо, что менструациями пренебрегают только потому, что их нет у половины населения планеты. Люди с маткой вовсе не занимают особую нишу.

В своем поразительно правдивом эссе 1978 года «Если бы у мужчин были месячные» писательница, активистка и феминистка Глория Стейнем сказала, что если бы мужчины менструировали, то «месячные стали бы завидным событием, достойным похвал: мужчины хвастились бы, насколько они у них долгие и обильные». И они непременно создали бы для этого эмодзи. Именно это призывает сделать благотворительная организация Plan UK, чтобы стиму-

ликовать разговоры о месячных, справедливо отмечая, что «в XXI веке девушки и женщины не могут использовать один из наиболее стремительно развивающихся языков, чтобы говорить о менструации». Конечно, символ, предложенный Plan UK (красная капля), станет более используемым, чем левитирующий мужчина в костюме.

Простой акт, который поможет многое изменить, – это изучение тела, познание основ менструального цикла и готовность взять ответственность за свое здоровье. Эксперты в области гормонального и репродуктивного здоровья, специальные медицинские гаджеты могут быть очень полезны, но можно познать себя и без них. Вам понадобятся лишь информация, приведенная в этой книге, ручка и блокнот, чтобы фиксировать ощущения. Если захотите отслеживать изменения температуры в течение менструального цикла, чтобы определить день овуляции, – еще и цифровой термометр.

Наши тела уже давно демонизируют и используют, чтобы лишить нас влияния и власти, однако красная волна накатывает – пора научиться использовать гормоны с пользой для нас самих.

## Часть 1. Знакомство с собой

*Познание себя – это начало всей мудрости.*  
**Аристотель**

*Я хочу предоставить вам все необходимые инструменты для понимания тела и менструального цикла. Давайте начнем с основ, которые вам должны были рассказать на уроках полового воспитания в школе, но, возможно, не рассказали.*

У вас есть право знать и понимать свое тело, и если вы будете знать обо всем, что происходит во время менструации, будет гораздо проще понять, что что-то пошло не так. Понимание того, как все устроено, – верный способ искоренить стыд, испытываемый в связи со своими (обычно совершенно нормальными и здоровыми) физиологическими функциями.

Ваше удивительное и восхитительное тело заслуживает того, чтобы его познать, поэтому давайте приоткроем завесу.

## Глава 1. Печально известная вагина

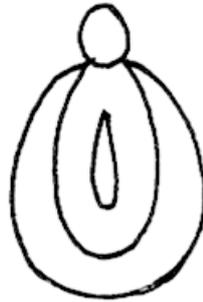
*Давайте перенесемся во время, когда вы были недавно оплодотворенной яйцеклеткой внутри матери. Вы представляли собой удивительный пучок развивающихся клеток. Когда родители зачали вас и их ДНК объединились, ваш генетический пол был определен как мужской или женский, но в первые шесть недель развитие гениталий обоих полов выглядит очень похоже. Это поражает многих моих клиентов, возможно, удивит и вас. Изучите иллюстрацию ниже, чтобы узнать, как мужские и женские половые органы развиваются и дифференцируются на протяжении беременности.*

К седьмой неделе беременности у эмбрионов мужского пола начинают развиваться яички и вырабатываться гормоны семенников, которые маскулинизируют наружные половые органы. Происходит слияние различных складок, в результате чего остается срединный шов, заметный во взрослом возрасте, который проходит вдоль полового члена и мошонки и заканчивается у ануса. Другой гормон препятствует развитию женских репродуктивных структур у мужских эмбрионов, в то время как у женских отсутствие этого гормона позволяет развиваться матке, шейке матки и маточным трубам. Половой бугорок становится головкой полового члена у мужских эмбрионов и клитором – у женских. У эмбрионов женского пола генитальные складки не сливаются, а образуют малые половые губы. Из лабиоскrotальных валиков<sup>6</sup> формируются большие половые губы. По сути, мужчины и женщины изначально выглядят одинаково, но на ранних сроках беременности у мужского эмбриона в ответ на действие гормонов начинают формироваться мужские гениталии, а женский эмбрион просто продолжает развиваться по первоначальной схеме. Позднее, если гендерная идентичность человека не будет совпадать с его биологическим полом, он может пройти операцию по подтверждению гендера, в результате которой пенис можно сделать клитором, а клитор – пенисом. Разве современная медицина не великолепна?

---

<sup>6</sup> Боковые складки с двух сторон от клоакальной мембраны эмбриона, которые развиваются либо в мошонку, либо в большие половые губы. – Прим. ред.

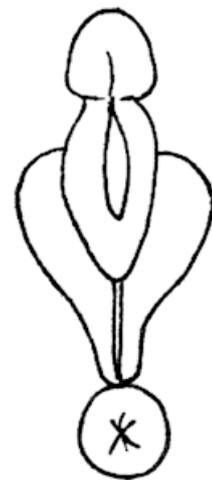
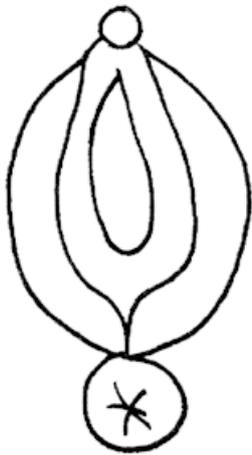
Второй месяц,



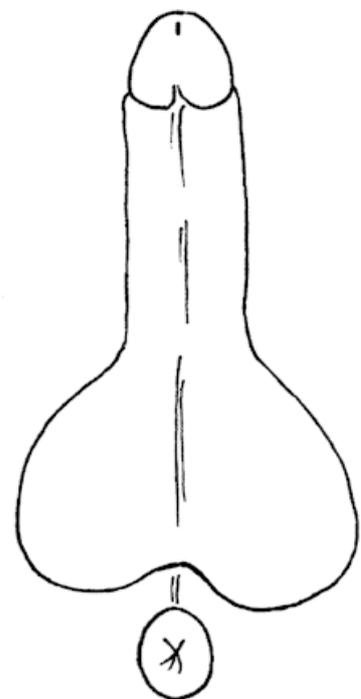
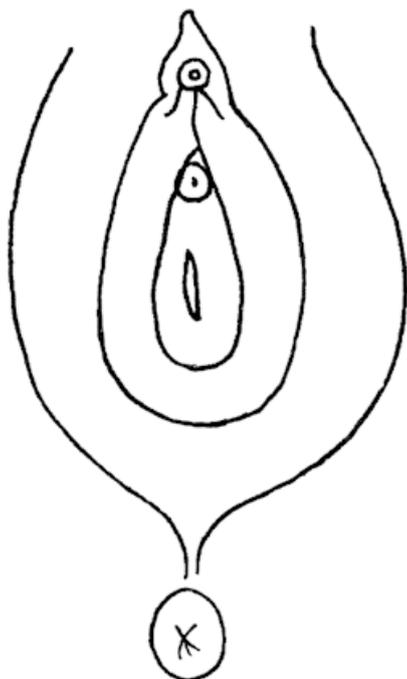
Женщина

Мужчина

Третий месяц,



При рождении



## Голова, плечи, колени и влагалище

Теперь, когда вы знаете, как сформировались и появились гениталии, давайте лучше изучим то, что у вас есть. Если вам интересно взглянуть на себя ниже пояса, сейчас самое время сходить за зеркалом.

### Вульва

Вы хорошо знаете свою вульву?

Вам известно, что она собой представляет? В результате исследования, проведенного британской благотворительной организацией The Eve Appeal, выяснилось, что 60 % опрошенных британок не смогли правильно определить вульву на иллюстрации, и это неудивительно, учитывая недостаток сексуального образования. Давайте не будем усложнять: вульва – это все внешние гениталии, включающие лобок (жировой бугор на лобковой кости, покрытый волосами), большие и малые половые губы, клитор и его капюшон, промежность, а также наружные отверстия влагалища и уретры (откуда выходит моча).

То, что многие из нас называют *влагалищем*, на самом деле *вульва*. Влагалище – это внутренняя трубка, соединяющая внешние половые органы (вульву) с маткой. При разведении половых губ можно увидеть лишь вход во влагалище. Можете представить мужчин или даже женщин, путающих разные части мужских гениталий? Думаю, что нет, поэтому давайте отдадим дань нашему телу, используя правильную терминологию.

Теперь, когда вы знаете, что такое вульва, давайте изучим ее составляющие более подробно. Начнем с моей любимой части – клитора.

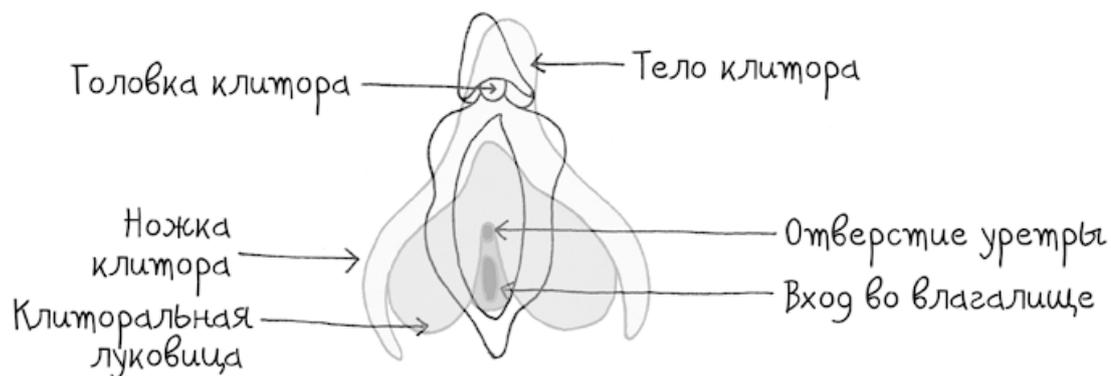
### Клитор

Клитор, имеющий целых 8000 нервных окончаний (в два раза больше, чем в головке полового члена, мужском эквиваленте клитора), предназначен исключительно для удовольствия. *Вашего удовольствия*. В то время как пенис выполняет несколько функций (мочеиспускание, эякуляция, пенетрация и чувственные ощущения), клитор – единственный орган, существующий исключительно для сексуальной стимуляции и возбуждения. Это лишний раз подтверждает, что мы не просто инкубаторы для вынашивания детей.

Клитор виден только частично, причем не потому, что спрятан под капюшоном, а потому, что похож скорее на айсберг, чем на горошину. Клитор вовсе не размером с горошину, как часто говорится в словарях и медицинской литературе (если о нем вообще идет речь). На самом деле его длина составляет от семи до 12 сантиметров, и часть, видимая в верхнем отделе вульвы, – лишь головка.

Но где же все остальное?

Благодаря Хелен О'Коннелл, австралийскому урологу, описавшей не только внешнюю, но и внутреннюю часть клитора, мы знаем, что клитор – это не только то, что видим снаружи. Внутри находятся клиторальные луковицы, простирающиеся глубоко во влагалище (некоторые эксперты считают, что это и есть так называемая точка G), и ножки клитора, похожие на птичью дужку, огибающие вход во влагалище. Ножки и луковицы покрыты мышечной тканью, играющей важную роль в сексуальном возбуждении и оргазме. Она создает напряжение и непроизвольные спазмы, которые вы, возможно, испытывали.



Интересно, когда О'Коннелл написала об этом? В 1998 году.

Задумайтесь: в 1998 году! Нам известно о настоящем размере клитора чуть больше 20 лет! Тем не менее в медицинских текстах и журнальных статьях его продолжают называть бугорком. Его еще любят сравнивать с маленьким пенисом, но, поскольку клитор на самом деле больше неэрегированного пениса среднего размера, я предпочитаю считать пенис маленьким клитором.

Длина головки варьируется от 0,5 до 3,5 сантиметра. У головки есть капюшон (женский эквивалент крайней плоти), размеры которого тоже колеблются в зависимости от вашего уникального анатомического строения. Капюшон может быть отведен назад вами или любовником или отодвинуться самостоятельно, когда вы возбуждены. Во время сексуального возбуждения клитор набухает, становясь более заметным и легким для поисков. Очень редко бывает, что клитор не может обнажиться из-за спаек. В таких случаях капюшон срастается с клитором, что вызывает раздражение, боль, инфекции и сексуальную дисфункцию в виде снижения чувствительности и уменьшения интенсивности оргазмов (или их отсутствия). Если у вас есть эти симптомы, пожалуйста, обратитесь к специалисту по сексуальному здоровью, знающему, как обследовать клитор на спайки. Данные одного из исследований говорят, что одна из пяти женщин, посещающих клиники сексуального здоровья, имеет спайки различной степени тяжести. Когда клиторальные спайки вызывают проблемы, их можно удалить хирургически под местной анестезией.

И клитор, и пенис развиваются изначально из одной и той же ткани, одного «праоргана», и сильнее в процессе взросления эмбриона изменяется мужской орган.

Размер клитора у женщин различается и меняется в течение жизни. Согласно одному исследованию, размер клитора меняется на протяжении менструального цикла, увеличиваясь примерно на 20 % в период овуляции и уменьшаясь перед менструацией. В результате другого исследования выяснилось, что размер клитора уменьшается при использовании гормональных контрацептивов. Исследование с участием 40 женщин, которые либо принимали оральные контрацептивы, либо пользовались вагинальным кольцом, показало, что у всех них клитор был уменьшен в размере. Да, он может уменьшаться, но с возрастом становится больше, особенно после гормональной перестройки, наступающей вместе с менопаузой. Как бы ни выглядел ваш клитор, он заслуживает любви и уважения, как и все тело.

Если вы не достигаете оргазма только за счет вагинального проникновения, вы не одиноки. Лишь 18 % женщин могут достигнуть оргазма только от пенетрации, в то время как большинству из нас требуется стимуляция клитора. В этом нет ничего удивительного, ведь именно клитор, а не влагалище содержит множество нервных окончаний. Теперь, когда наиболее полно изучена анатомия клитора, некоторые эксперты утверждают, что вагинальный оргазм и оргазм

точки G – это на самом деле клиторальные оргазмы, достигаемые за счет стимуляции внутренних частей клитора.

Несмотря на то что во время мастурбации большинство из нас фокусируется именно на клиторе, гетеросексуальный секс в основном состоит из вагинального проникновения, и это объясняет, почему мужчины испытывают оргазм чаще женщин. Представьте, что во время полового акта пенису уделяли бы всего минуту, а остальное время стимулировали бы только яички и бедра. Как думаете, мужчины стали бы с этим мириться? Нет. Так почему должны мы?

Во время возбуждения выделяется смазка, но знали ли вы, что у вас тоже происходит эрекция клитора? Клитор часто эрегирует в ночное время: во время сна может случиться до восьми эрекций.

### **Половые губы**

Несмотря на иллюстрации в медицинских книгах и порножурналах, половые губы несимметричны, отличаются по толщине, длине, форме, густоте волос и цвету. Все вариации нормальны и великолепны.

Большие половые губы находятся снаружи. Они пухлее малых, потому что выступают как защитная подушка, которая очень пригождается во время езды на велосипеде, например. На них, в отличие от малых половых губ, растут волосы, также выполняющие защитную функцию. Они предотвращают повреждения кожи и составляют первую линию защиты от иноземных вторженцев. Подобно волоскам в носу, фильтрующим загрязнения и микробы, которые вы вдыхаете, лобковые волосы не дают бактериям попасть во влагалище. Густота волос на больших половых губах зависит от числа волосяных фолликулов на них.

Малые половые губы, как вы уже догадались, находятся внутри. Некоторым женщинам, чтобы увидеть их, придется раздвинуть большие половые губы, а у некоторых они не только хорошо видны, но и выступают за пределы больших половых губ. Все нормально, все прекрасно!

Слизистая влагалища может быть более или менее увлажненной в разные периоды цикла и жизни вообще, и от этого зависят многие ощущения.

Малые половые губы тоньше и чувствительнее больших; благодаря хорошему кровоснабжению во время возбуждения они увеличиваются и становятся еще более чувствительными. Их покрывает слизистая оболочка, выстилающая и другие отверстия тела: ноздри, рот, глаза, уши, анус и уретру. Она предотвращает попадание в организм патогенов и поддерживает увлажненность тканей, выделяя жидкость. Когда после менопаузы уровень эстрогена снижается, слизистая оболочка становится менее увлажненной, из-за чего женщины могут испытывать сухость во влагалище.

Порноактрисы и модели иногда «совершенствуют» половые губы хирургическим путем. Ретушь фотографий женских гениталий и лабиопластика весьма изменили представление о нормальном виде вульвы. Оказывается, некоторые мальчишки-подростки считают безволосую вульву нормальной. Разумеется, только вам решать, что делать со своим телом, но лабиопластика становится пугающе популярной. Что-то явно пошло не так, ведь известны случаи, когда девятилетние девочки хотели исправить свои половые губы хирургическим путем. Если вам интересно посмотреть на невероятное разнообразие вульв, рекомендую посетить The Vulva Gallery в «Инстаграме». Там вы найдете рисунки вульв и личные истории их обладательниц.

### **Преддверие влагалища**

Если вы разведете в стороны малые половые губы, обнажится преддверие влагалища. Это часть вульвы между половыми губами и влагалищем. В преддверии есть два отверстия: уретра, расположенная под клитором, и вход во влагалище. По бокам от входа во влагалище находятся

две бартолиновых железы (большие вестибулярные железы), которые выделяют смазку во влагалище во время сексуального возбуждения. Они маленькие и не всегда заметные. Их мужской эквивалент – куперова железа, расположенная под предстательной железой. Она выделяет предэякулят (мужчины тоже увлажняются).

Железы Скина (малые вестибулярные) находятся на передней стенке влагалища, но открываются в отверстие уретры. Они вырабатывают примерно треть смазки, и если у вас когда-либо случался сквирт, то жидкость выбрасывалась именно из этих желез.

Давайте оставим отверстие уретры в покое (оно легко раздражается) и устремимся в глубь влагалища.

### **Вход во влагалище и девственная плева**

На входе во влагалище располагается легендарная девственная плева (если она есть, конечно). Большая часть из того, что о ней известно, – вымысел: девственная плева вовсе не представляет собой плоскую пленку, которая прорывается во время первого вагинального проникновения, делая вас испорченной и грязной.

В редких случаях девственная плева может целиком закрывать вход во влагалище (что усложняет выход менструальной крови и требует хирургического вмешательства). У большинства девушек она имеет либо одно отверстие посередине, либо множество маленьких по всей ее ширине. Иногда девственная плева напоминает бахрому, частично прикрывающую вход во влагалище. Бывает, что она атрофируется и исчезает к подростковому возрасту или легко рвется в результате занятий спортом или при пользовании тампонами. Иногда плева растягивается во время проникновения пальцев, тампонов и пениса, а со временем атрофируется, и лишь маленький ее кусочек остается на долгое время. Некоторые женщины рождаются вообще без девственной плевы.

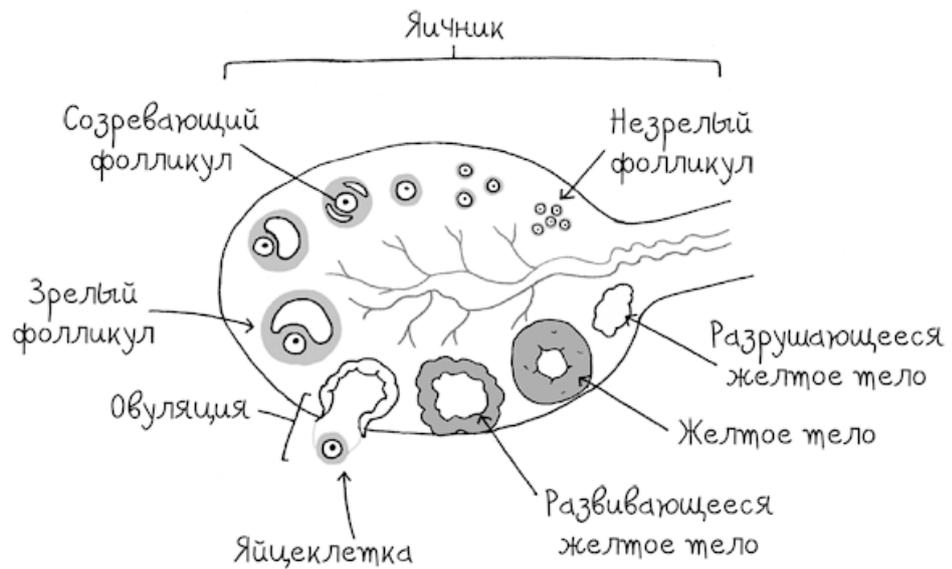
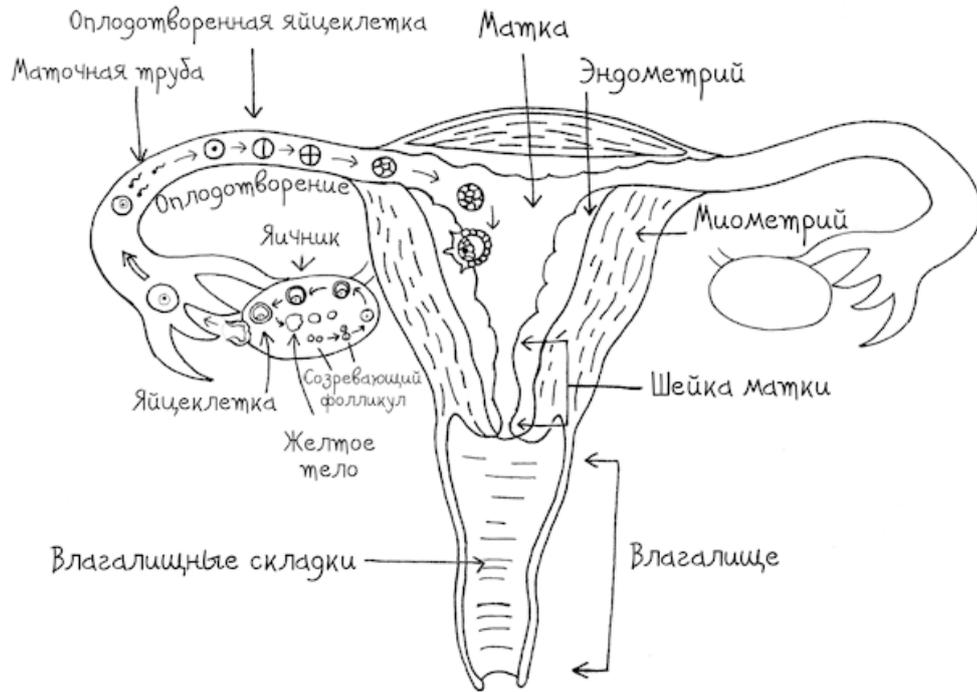
Девственная плева не только может наличествовать или отсутствовать, она при этом может иметь самую разную форму и структуру, поэтому у каждой женщины «первый раз» свой.

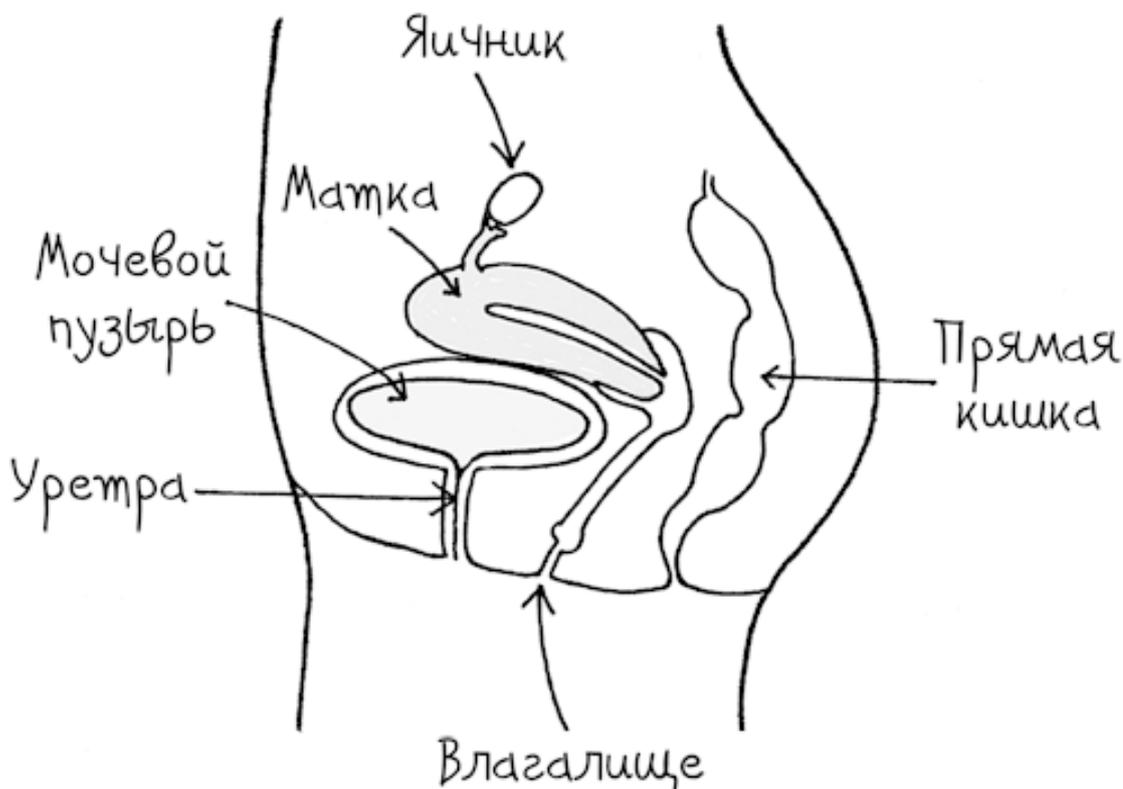
Это всего лишь тонкая складка слизистой оболочки, расположенная по краям отверстия влагалища, но по каким-то непонятным мне причинам многие культуры придают ей огромное значение. Нам даже пытаются продать операции по восстановлению девственной плевы, чтобы мы могли снова стать девственницами. Ведь мы этого достойны!

Девственная плева – не бесценная награда для вашего мужа, которую он получит в первую брачную ночь (однако, если вы этого хотите, – пожалуйста). Это просто складка ткани, которой, вероятно, к первой брачной ночи уже давно не будет.

### **Влагалище**

Влагалище – это внутренняя трубка, соединяющая вульву (наружные гениталии) с маткой. Его не видно снаружи, оно наклонено назад под углом 45 градусов. Передняя стенка влагалища немного короче задней. Мочевой пузырь находится перед влагалищем и маткой, а прямая кишка (конечная часть толстой кишки) – позади них.





Влагалище – это вовсе не зияющая дыра, которая так и ждет, когда в нее что-нибудь поместят. На самом деле стенки влагалища соприкасаются, если внутри нет пальцев, тампона, пениса, интим-игрушки или рождающегося ребенка. Поверхность влагалища состоит из влагалищных складок, которые можно ощутить пальцем. Складки делают влагалище очень эластичным и способным сильно расширяться. Благодаря им шейка матки поднимается, когда вы возбуждены и получаете сексуальную стимуляцию. Возможно, вы заметили, что в определенные периоды менструального цикла влагалище кажется сухим. Оно может быть недостаточно увлажненным в подростковом возрасте, после родов, во время грудного вскармливания или после менопаузы в связи с низким уровнем эстрогена. Вагинальная сухость также может быть вызвана курением, антиэстрогеновыми препаратами и синдромом Шегрена – аутоиммунным заболеванием, часто сопровождающим ревматоидный артрит и волчанку. Оно вызывает сухость слизистых оболочек, включая глаза, рот и влагалище.

Влагалище имеет свойство самоочищаться – не нужно пытаться мыть его, спринцевать или пропаривать. Так можно только навредить слизистой.

Во влагалище мало нервных окончаний (представьте, какими были бы роды в противном случае), и одна из его задач – предотвращать попадание патогенных микроорганизмов в матку. Это достигается благодаря тому, что передняя и задняя стенки прижимаются друг к другу, к тому же вырабатываются *Lactobacillus acidophilus*<sup>7</sup>, производящие молочную кислоту и пероксид водорода, которые поддерживают кислотность среды (рН 4,9–3,5), чтобы сократить шансы патогенов на выживание и попадание в матку. У влагалища, как и у кишечника, есть уникальная экосистема полезных бактерий (микрофлора), и когда она нарушается, могут начаться рецидивирующие грибковые инфекции и бактериальный вагиноз. Влагалище не нужно мыть или ополаскивать: использование очищающих средств или растворов для спринцевания может нарушить микрофлору и причинить вред. Считается, что недостаток полезных бактерий во

<sup>7</sup> Полезные бактерии, также используемые при изготовлении пробиотических добавок и йогурта. – Прим. авт.

влагалище способствует воспалению органов малого таза, бактериальному вагинозу, заболеваниям, передающимся половым путем, выкидышам, эктопической беременности<sup>8</sup>, преждевременным родам и раку шейки матки.

### **Шейка матки**

В верхней части влагалища находится вход в матку – шейка. Она напоминает ворота, которые большую часть вашей жизни остаются закрытыми, но открываются в период овуляции, чтобы впустить сперматозоиды, во время менструации, чтобы выпустить кровь, и во время родов, чтобы ребенок мог покинуть матку.

Шейка матки – это нижняя и самая узкая часть матки. Если введете палец во влагалище, возможно, почувствуете ее (это проще сделать в приседе). Она круглая, и в зависимости от фазы менструального цикла вы почувствуете либо что-то вроде носа с ямкой посередине, либо что-то вроде сомкнутых губ. Во время схваток эта ямка становится более выраженной, и в нее даже можно ввести кончик пальца.

Иногда шейку матки легко прощупать, а иногда невозможно, потому что на протяжении менструального цикла она меняет свое положение. Перед месячными, во время и после них шейка матки находится ниже, и вы могли заметить, что вагинальный секс в определенных позициях неприятен в этот период. Ближе к овуляции шейка матки поднимается, чтобы сократить дистанцию, которую сперматозоидам придется преодолеть. Сперматозоиды выбрасываются со скоростью 12,5 м/с, поэтому им несложно добраться до шейки матки. Но как только они попадут внутрь, им предстоит самостоятельно доплыть до маточных труб, где происходит оплодотворение. Им нужно преодолеть большое расстояние: конечно, это «всего» 15–20 сантиметров, но крошечной клетке, передвигающейся со скоростью пять миллиметров в минуту, требуется от двух до семи часов, чтобы проделать этот путь, поэтому тело помогает, поднимая шейку матки и сокращая дистанцию.

Человеческий организм имеет множество ступеней защиты: так и шейка матки, помимо прочего, выполняет защитную функцию – за счет сокращения выработки слизи препятствует проникновению инфекций.

Шейка матки вырабатывает слизь – она служит барьером для инфекций. Во время окна фертильности, предшествующего овуляции, из-за повышения уровня эстрогена цервикальная слизь становится более обильной и скользкой, напоминая яичный белок. Этот тип слизи помогает сперматозоидам передвигаться и попадать в матку. В следующей главе говорится, как цервикальная слизь меняется на протяжении цикла и как по ней определить готовность к зачатию.

Во время беременности шейка матки производит слизь, которая образует пробку на входе в нее. Это еще одна защитная мера, позволяющая предотвратить попадание в матку микробов. Во время схваток большое внимание уделяется степени раскрытия шейки матки – ей приходится претерпевать множество разных изменений. Она утончается, размягчается, укорачивается и продвигается вперед. Раскрытие на десять сантиметров считается полным: шейка матки фактически исчезает, в то время как верхняя часть матки, ее дно, увеличивается в размере и становится крепче, благодаря чему создается направленное вниз давление, необходимое для рождения ребенка.

При цервикальном скрининге<sup>9</sup> мазок берется с зоны трансформации шейки матки – самого распространенного места появления аномальных клеток. Если такие клетки обнаруживаются, пациентку направляют на дальнейшее обследование, в ходе которого проводится

---

<sup>8</sup> Вынашивание эмбриона с внематочным креплением яйцеклетки. – *Прим. ред.*

<sup>9</sup> Цервикальный скрининг включает – мазок на цитологию (РАР-тест) + анализ на ПВЧ (вирус папилломы человека). – *Прим. науч. ред.*

биопсия шейки матки<sup>10</sup> или процедура под названием «обширная петлевая эксцизия зоны трансформации», также известная как петлевая электроконизация шейки матки. Подобные петлевые процедуры проводятся под местной анестезией, врач удаляет пораженные ткани маленькой проволочной петлей с подведенным к ней электрическим током, одновременно прижигая поврежденную область.

Цервикальный скрининг может спасти жизнь, поэтому никогда не пропускайте его. Некоторые процедуры, проведенные на шейке матки, могут иметь неприятные последствия: повышенный риск преждевременных родов, рождение ребенка с низким весом или необходимость кесарева сечения. Большинство патологий часто проходят сами по себе, однако плохие результаты скрининга могут привести к перелечиванию. Вскоре Британское общество кольпоскопии и цервикальных патологий обсудит свои руководящие принципы и решит, стоит ли некоторым женщинам идти на процедуры не сразу, а просто ждать под наблюдением врача и повторно сдать мазок Папаниколау<sup>11</sup>.

### **Матка**

Матка – поразительно динамичный орган, очень чувствительный к гормональным сигналам, получаемым на протяжении менструального цикла. Кроме того, она передает сигналы от своих клеток клеткам вокруг – коммуникативная функция имеет важнейшее значение при зачатии.

По форме и размеру матка напоминает перевернутую грушу. Ее длина составляет около семи с половиной сантиметров, ширина – около пяти сантиметров, а толщина стенок – два с половиной сантиметра. Перед ней располагается мочевой пузырь, а позади – прямая кишка.

При рассматривании рисунков женской репродуктивной системы может показаться, что матка располагается прямо, а ее «руки», маточные трубы, протянуты в стороны. На самом деле она скорее скромно склоняется вперед, отводя «руки» немного назад. Матка – полый орган, но ее стенки, подобно стенкам влагалища, прижимаются друг к другу, если не считать тонкого слоя разделяющей их жидкости.

Раньше считалось, что истерическое поведение женщины связано с тем, что ее матка буквально оторвалась и переместилась по телу.

Матка состоит из трех частей. Верхняя часть, расположенная над входом в маточные трубы, называется дном, средняя часть – телом матки, а нижняя и самая узкая часть, соединяющая матку и влагалище, – это шейка.

Она состоит из трех слоев. Внешний слой, тонкий периметрий, слегка напоминает кожу. Средний слой – это миометрий, состоящий из переплетающихся слоев гладких мышц. Именно он играет главную роль во время схваток и родов, создавая волны сокращений, которые тянут нижнюю часть матки вверх и заставляют шейку матки утончаться и раскрываться. Внутренний слой – эндометрий. Благодаря хорошему кровоснабжению он наполняется кровью и набухает в каждом менструальном цикле, готовясь к возможной имплантации оплодотворенной яйцеклетки. Если беременность не наступает, он отторгается, и начинаются месячные.

У большинства из нас матка повернута кпереди, но примерно у четверти женщин – назад к спине. Повернутая кзади матка<sup>12</sup> иногда может быть результатом эндометриозных повреждений или инфекций органов малого таза, вызывающих рубцы и спайки, которые могут удержи-

---

<sup>10</sup> При биопсии получают не просто клетки (как при цитологии), а фрагмент пораженной ткани шейки матки, участок, где предположительно имеются атипические изменения (дисплазия). – *Прим. науч. ред.*

<sup>11</sup> Мазок Папаниколау, или цитологический мазок, – тест, с помощью которого можно определить предраковые или раковые клетки во влагалище и шейке матки. Назван именем греческого ученого Георгиоса Папаниколау. – *Прим. ред.*

<sup>12</sup> Чаще всего это индивидуальная особенность, матка принимает такое положение – retroflexio – еще при рождении. – *Прим. науч. ред.*

вать ее в таком положении. Часто наклон матки назад сопровождается болью в области таза и во время секса, болезненными менструациями.

В некоторых случаях матка способна сгибаться и даже складываться вперед или назад, что часто вызывает проблемы. Если матка отведена назад, но при этом сгибается вперед, ее верхняя часть может давить на прямую кишку и провоцировать боль во время дефекации. Если повернутая кпереди матка сгибается вперед, она может сдавливать мочевой пузырь и вызывать учащенное мочеиспускание. На самом деле мочевой пузырь и матка удерживаются друг возле друга соединительной тканью, и это значит, что когда движется один орган, движется и второй.

Если есть подозрение, что матка находится в необычном положении, специалисты по технике абдоминальной терапии майя по методу Арвиго (больше информации – на стр. 246) и физиотерапевты могут вручную переместить связки и мышцы так, чтобы матка заняла оптимальное положение. Однако в некоторых случаях все же требуется хирургическое вмешательство.

Некоторые уже рождаются с маткой неправильной формы или в неверном положении. Она может иметь форму сердца (двурогая матка) или прогиб посередине (седловидная). Бывает, в центре органа проходит мышечная перегородка, разделяющая внутреннее пространство пополам. Матка может быть двойной – разделенной на две части, внутри каждой из которых есть отдельная полость. В очень редких случаях развивается только одна сторона (одно-рогая матка). Узнать о таких особенностях можно только на ультразвуковом исследовании, например из-за гинекологического заболевания или выкидышей. Более заметные вариации можно выявить на плановых УЗИ во время беременности – в этом случае вы получите дополнительные рекомендации, поскольку вероятен риск преждевременных родов.

### **Маточные (фаллопиевы) трубы**

От верхней части матки отходят правая и левая маточные трубы длиной около десяти сантиметров каждая. Маточная труба состоит из двух частей: перешейка (короткой узкой толстостенной части рядом с маткой) и ампулы (более широкой и длинной части трубы, расположенной ближе к яичникам). Представьте фаллопиевы трубы в виде туннеля: его узкий конец соединен с маткой, а широкий – с яичником. Широкий конец маточной трубы заканчивается бахромками, задача которых – поймать вышедшую из яичника овулированную яйцеклетку.

Иногда внематочная беременность может привести к потере фаллопиевой трубы.

Если яйцеклетка встречается с шустрым сперматозоидом, оплодотворение обычно происходит в ампуле, после чего оплодотворенная яйцеклетка вдоль перешейка движется к матке. Там ее скорость может замедлиться, чтобы эпителий матки успел подготовиться к имплантации и началу коммуникации между оплодотворенной яйцеклеткой и матерью. В одном из 80 случаев оплодотворенная яйцеклетка имплантируется вне полости матки, и в результате возникает внематочная беременность – она опасна для жизни и требует медицинского вмешательства. Довольно часто имплантация происходит в маточной трубе, в таком случае имплантированное плодное яйцо необходимо устранить медикаментозно или только хирургическим путем.

Основная задача маточных труб – облегчение перемещения яйцеклетки. Для этого мускулистые фаллопиевы трубы совершают волнообразные движения, называемые перистальтикой (в кишечнике она тоже есть). Кроме того, внутри труб есть крошечные волоски – реснички, направляющие яйцеклетку к матке. Маточные трубы также выделяют слизь, облегчающую передвижение яйцеклетки и сперматозоида. Слизь подобна воде, которая способствует скольжению по водной горке. Курение сигарет и марихуаны негативно влияет на моторику фаллопиевых труб и повышает риск внематочной беременности.

## **Яичники**

Яичники – это две железы жемчужного цвета размером с неочищенный миндаль, находящиеся по бокам от матки на конце каждой маточной трубы. Связки соединяют яичники с маткой и стенкой таза, удерживая их на месте. Яичники – это женские половые железы, их эквивалент – мужские яички.

Они выполняют две задачи: производят зрелые яйцеклетки, выходящие из них во время овуляции, и вырабатывают такие гормоны, как эстрадиол (наиболее известная форма эстрогена), тестостерон, прогестерон и ингибин. Все эти гормоны – часть гормонального танца вашего менструального цикла.

Сперматозоиды в мужском организме производятся регулярно с подросткового возраста, но женская репродуктивная система изначально имеет уже ограниченное количество яйцеклеток. Это значит, что яйцеклетка, из которой вы появились, существовала уже тогда, когда ваша бабушка была беременна вашей матерью, то есть часть вас когда-то была внутри вашей бабушки.

Уже у эмбриона будущей женщины в яичниках присутствуют яйцеклетки, причем их количество больше, чем когда-либо будет потом: со временем оно только уменьшается.

Когда ваша мама была на 20-й неделе беременности, у вас было больше всего яйцеклеток (ооцитов), чем когда-либо в вашей жизни, – целых семь миллионов. Однако начиная с 24-й недели число яйцеклеток стремительно уменьшается, и к моменту вашего рождения их остался всего миллион. К началу полового созревания число яйцеклеток сокращается всего до 400 тысяч. Крошечные незрелые яйцеклетки, которые не смогли выжить, разрушаются. С началом полового созревания несколько фолликулов с каждым днем увеличиваются в размере, и в каждом из них содержится незрелая яйцеклетка. Таким образом, наблюдается череда развивающихся фолликулов, которые проходят несколько фаз развития, прежде чем достигнуть момента созревания. Именно тогда становится ясно, станут ли они претендентами на овуляцию. Только около 400 из них в итоге выходят из яичника как созревшие яйцеклетки во время овуляции, и именно столько месячных, вероятно, будет у вас за всю жизнь. Остальные фолликулы проходят процесс под названием «атрезия», в результате которого тысячи из них умирают в каждом цикле. Возможно, вас огорчит факт, что тело использует только 0,1 % от первоначального запаса, но я считаю невероятным, что наш организм настолько тщательно отбирает высококачественные яйцеклетки. Создание, выращивание и воспитание другого человека – это огромная биологическая инвестиция, поэтому в таком избирательном подходе, несомненно, есть смысл.

## Глава 2. Так что же означает мокрое пятно на ваших трусах?

*В менструальном цикле есть два ключевых момента: менструация (выход крови) и овуляция (выход и движение яйцеклетки).*

Менструация и овуляция определяют две основные фазы менструального цикла. Фолликулярная фаза начинается с первого дня цикла (первого дня менструации) и продолжается до овуляции, а называется так потому, что именно в это время гормоны провоцируют стремительный рост фолликулов и созревание содержащихся в них яйцеклеток. Когда яйцеклетка вырывается из фолликула, то есть в момент овуляции, наступает кульминация фолликулярной фазы. Ее продолжительность может варьироваться в зависимости от того, сколько времени занимает овуляция. Например, в стандартном менструальном цикле продолжительностью 28 дней (такой цикл всего у 12,5 % из нас) овуляция обычно наступает в середине цикла. Если ваш цикл довольно длинный, например 36 дней, овуляции может не быть примерно до 22-го дня. Если ваш цикл еще длиннее или короче, возможно, следует сдать кровь на уровень прогестерона. Обычно его измеряют на 21-й день цикла при продолжительности 28 дней (желательно сдавать анализ на седьмой день после овуляции<sup>13</sup>), но если ваш цикл меньше или больше, то 21-й день не идеальное время для анализа. Если у вас продолжительный цикл, обязательно сообщите об этом акушеру-гинекологу во время беременности, поскольку многим женщинам в конце срока говорят, что они пережидают, и врач назначает ненужную стимуляцию. Если вы следите за базальной температурой тела<sup>14</sup> и знаете, когда наступает овуляция, попросите акушера-гинеколога рассчитать предполагаемую дату родов (ПДР) не от последних месячных, а от овуляции.

Менструация и овуляция – два главных и неперенных события в менструальном цикле.

После овуляции начинается лютеиновая фаза – вторая половина менструального цикла. Ее название связано с тем, что, как только яйцеклетка вырывается из фолликула, он остается на поверхности яичника и превращается в желтое тело (*corpus luteum*) – временную железу, производящую прогестерон – гормон, выступающий «звездой» второй половины цикла. Лютеиновая фаза обычно фиксирована по продолжительности и в идеале длится около 14 дней, начинаясь овуляцией и заканчиваясь в начале следующей менструации.

Ваш удивительный менструальный цикл зависит от изящного танца следующих гормонов.

### Гонадолиберин

Это босс цикла, периодически выбрасываемый в головном мозге гипоталамусом. Он поступает в гипофиз, расположенный по соседству. Гипофиз распознает сигналы, которые посылает ему гонадолиберин, и в ответ вырабатывает фолликулостимулирующий (ФСГ) и лютеинизирующий гормоны (ЛГ) (подробнее о них сказано ниже). Эти два гормона взаимодействуют с яичниками, влияя на созревание фолликулов и выход яйцеклетки во время овуляции. Вспомните Мэрил Стрип в «Дьявол носит Prada»: ее присутствие ощущается повсюду, и ничего не происходит без ее разрешения, хотя в основном всю работу выполняют ассистенты (ФСГ и ЛГ).

---

<sup>13</sup> Или за одну неделю до менструации. – Прим. науч. ред.

<sup>14</sup> Самая низкая температура, достигаемая телом во время отдыха. Обычно измеряется сразу после пробуждения до любой физической активности. – Прим. ред.

### **Фолликулостимулирующий гормон (ФСГ)**

Что делает этот гормон, ясно из его названия: он *стимулирует* фолликулы, помогая яйцеклеткам внутри них созреть. ФСГ выходит на сцену в начале цикла, когда уровень гормонов низок, и стимулирует фолликулы расти и сиять (на самом деле они, конечно, не сияют, но мне нравится представлять, как они требуют внимания: «*Выбери меня! Выбери меня!*»). Затем, когда «победивший» фолликул начинает производить эстроген, ФСГ отходит назад, потому что его работа пока завершена. Но как только количество эстрогена, вырабатываемого созревающим фолликулом, достигает предела, ФСГ снова выходит на сцену. Вместе с лютеинизирующим гормоном они по очереди заставляют друг друга работать усерднее, и в итоге их совместные усилия приводят к выходу яйцеклетки из фолликула. Представьте себе Тайру Бэнкс<sup>15</sup>

---

<sup>15</sup> Тайра Линн Бэнкс – американская супермодель, актриса, певица, продюсер и телеведущая. Получила известность, работая моделью в Париже, Милане, Лондоне, Токио и Нью-Йорке. – *Прим. ред.*

## **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.