

СОДЕРЖАНИЕ

От автора.....	8
Вступление.....	13

ГЛАВА 1. ПРО ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ..... 15

Про то, как все устроено.....	16
Про девственность.....	20
Про гигиену.....	23
Про волосы.....	25
Про влагалище.....	29
Про матку.....	34
Про яичники.....	38
Про менструальный цикл.....	40
Про менструацию.....	46
Про гормоны.....	52
Про риск забеременеть.....	66
Про визит к гинекологу.....	73
Про 30 признаков того, что вам стоит получить еще одну консультацию.....	85
Про контрацептивы.....	90
Про эстетику.....	97

ГЛАВА 2. ПРО ИНФЕКЦИИ И ВОСПАЛЕНИЯ..... 105

Про выделения.....	106
Про 4 любимые инфекции гинекологов: гарднерелла, уреаплазма, микоплазма и ВПЧ.....	111
Про ошибку доверия, или О ЗППП.....	117
Про проверку на ЗППП.....	120

СОДЕРЖАНИЕ

ПРО ЗАСТУЖЕННЫЕ ПРИДАТКИ, ИЛИ «НЕ СИДИ НА ХОЛОДНОМ – ДЕТЕЙ НЕ БУДЕТ»	121
ПРО ЦИСТИТ	125
ПРО ЦИТОМЕГАЛОВИРУС	131
ПРО ВАШИХ МУЖЧИН	136
ПРО ЛЕЙКОЦИТЫ В МАЗКЕ	140
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	142

ГЛАВА 3. ПРО ЗАБОЛЕВАНИЯ

143

ПРО КОВАРНЫЕ ГОДЫ	145
ПРО УЗИ	146
ПРО ПОЛИП ЭНДОМЕТРИЯ И ГИПЕРПЛАЗИЮ	147
ПРО ВЫСКАБЛИВАНИЕ	155
ПРО КИСТЫ ЯИЧНИКА	162
ПРО ЭНДОМЕТРИОЗ	170
ПРО МИОМУ МАТКИ	178
ПРО 20 НЕПРИЯТНЫХ ВОПРОСОВ ХИРУРГУ	246
ПРО ВИРУС ПАПИЛОМЫ ЧЕЛОВЕКА	255
ПРО КОНДИЛОМЫ. ПРОСТО И ПОНЯТНО	259
ПРО БОЛЕЗНИ ОТ НЕРВОВ, ИЛИ КУДА ПРОПАДАЮТ БОРОДАВКИ?	262
ПРО ШЕЙКУ МАТКИ. ХОЗЯЙКАМ НА ЗАМЕТКУ. В КАЧЕСТВЕ ПРЕДИСЛОВИЯ	264
ПРО ОСОБЫЕ СОСТОЯНИЯ	272
ПРО ВУЛЬВОДИНИЮ	287
ПРО МЕНОПАУЗУ	291
ПРО ЖЕНСКИЙ ВОЗРАСТ	294

ГЛАВА 4. ПРО СЕКС

297

ПРО АНАТОМИЮ ЖЕНСКОГО УДОВОЛЬСТВИЯ	299
ПРО АНАЛОГИИ	305
ПРО ЖЕНСКИЙ ПОЛОВОЙ ЦИКЛ	310
ПРО ТОЧКУ G	316

СОДЕРЖАНИЕ

ПРО ПРИЯТНЫЕ ОЩУЩЕНИЯ.....	317
ПРО АНАТОМИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ	325
ПРО ТЕМПЕРАМЕНТ.....	328
ПРО НЕПРАВИЛЬНЫЕ МЫСЛИ.....	334
ПРО «ЗАЖАТЫЙ ТАЗ».....	341
ПРО БОЛЬ.....	344
ПРО ПАРТНЕРСКИЕ ОТНОШЕНИЯ.....	346
ПРО ПУТЬ К УДОВОЛЬСТВИЮ.....	349
ПРО ФОРМУЛУ ОРГАЗМА.....	353
ПРО ПОТЕРЯННОЕ ВОЗБУЖДЕНИЕ.....	361
ПРО РАБОТУ С МЫШЦАМИ ВЛАГАЛИЩА.....	378
ПРО МЕТОДИКУ «МОСТ».....	380
ПРО ПОЛОВОЙ АКТ.....	382
ПРО СМАЗКУ.....	390
ПРО ПОЛЬЗУ СЕКСА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.....	392

ОТ АВТОРА

Уже более 10 лет я публикую простые тексты для женщин, рассказывая о гинекологических заболеваниях и вопросах женской физиологии, стараясь объяснить, предупредить, успокоить и навести порядок в этой довольно противоречивой теме. На самом деле в том, о чем я пишу, изначально нет ничего сложного и труднодостижимого. Гинекология, в отличие от других медицинских специальностей, — наука довольно простая: органов не так много, и список возможных болезней, наверное, один из самых коротких. Тогда почему так много женщин стра-

дают от постоянных проблем с «гинекологией», и многие всю жизнь их решают, а для части женщин эти проблемы становятся большой жизненной трагедией? Причин тут несколько.

С одной стороны, гинекологи сами запутали всех, создав множество несуществующих заболеваний и проблем, что позволяет из любой вполне здоровой женщины за один визит сделать больную. Как и в других областях медицины, у нас в стране нет строгих общепринятых стандартов в диагностике и лечении заболеваний. По сути, нередко каждый отдельно взятый гине-



В ГИНЕКОЛОГИИ,
ВОЗМОЖНО, ОДИН
ИЗ САМЫХ КОРОТКИХ
СПИСКОВ БОЛЕЗНЕЙ.

колог «придумывает свою гинекологию» со своим «пониманием» болезней, отношением к гигиене и репродуктивной функции и, самое неприятное, со своими схемами лечения. Все это сродни «шаманству», а не медицинской науке. Очевидно, что в таких условиях поход женщины к гинекологу подчас становится лотереей, от которой часто отказываются до последнего, так как женщинам просто страшно идти на прием. Собственно, из этого и проистекает вторая причина гинекологических проблем, приобретающих серьезные масштабы: редкое посещение гинеколога, то есть на походы к доктору женщина решается только тогда, когда что-то ее начинает волновать. Увы, но женская половая система устроена так, что если не проходить ежегодный «технический осмотр», то «гарантии производителя» снимаются.

Для гармоничного и здорового функционирования женского организма требуется ежегодно проходить «техосмотр» у женского доктора – гинеколога.



И третий, не менее важный момент: довольно частое отсутствие причинно-следственных связей в сознании самих прекрасных дам. Совершенно очевидно, что если вы не предохраняетесь, то возможна беременность; если ваш партнер вступает с вами в связь без презерватива, не спросив у вас справку об отсутствии инфекций, это значит, что для него это обычная практика и есть вероятность заразиться. Если у вас обильные менструации, боли, увеличился живот или выделения поменяли характер, то ходить с такими явлениями месяцы и годы означает создавать себе намного более серьезные проблемы, чем те, которые можно было бы решить в самом начале.

В своей практике я чаще всего сталкиваюсь с ситуациями, которые можно было бы решить довольно просто

и без последствий, если бы пациентка не упустила время, длительно не посещая гинеколога или будучи введенной в заблуждение или запуганной врачами ранее. По сути, все это рукотворные проблемы, которые можно было бы предотвратить.

Я считаю, что спасти женщин от печального развития событий может знание предмета, увы, но без этого «выжить» в условиях современной медицины не получится. И это касается не только болезней, но и особенностей «эксплуатации» своего женского организма в целом.

Поиск врача по знакомству, конечно, эффективнее, чем следование рекламе клиник или самих врачей, но слепо доверять подобному подходу тоже не следует. Часто встречаю в группах социальных сетей запрос «посоветуйте хорошего гинеколога» и тут же под объявлением десятки предложений «своих» гинекологов, «врачей от бога», которые в свое время «помогли, когда никто другой помочь не смог». Увы, ни один пациент не может оценить компетентность доктора, так как у него просто нет для этого знаний.



«ДОКТОР ОТ БОГА» – ЭТО ВРАЧ, С КОТОРЫМ У ВАС ВОЗНИКЛИ ДОВЕРИТЕЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ И КОТОРЫЙ СМОГ ВЫЛЕЧИТЬ ЗАБОЛЕВАНИЕ БЕЗ ОСОБЫХ ТРУДНОСТЕЙ.

На основании чего складывается позитивный отзыв о докторе? По сути, это стечение обстоятельств: вы подошли друг другу по характеру, то есть между вами появилась симпатия, поэтому то, что говорил доктор, вы воспринимали с большим доверием. Далее, именно ваше заболевание было вылечено этим доктором эффективно, и при этом вы чувствовали себя довольно комфортно, или беременность прошла удачно и вы родили здорового ре-

бенка. Этот ваш личный позитивный опыт не может быть распространен на ситуации с вашими подругами или знакомыми. К примеру, у вас беременность изначально была нормальной и по сути никакой активной помощи врача не требовалось, а у другой пациентки может быть сложная патология, с которой этот доктор справиться просто не сможет, так как у него нет подобного опыта. То же касается операций или лечения отдельных заболеваний.

ХОРОШИЙ ВРАЧ ПРОВОДИТ
ДЕСЯТКИ ЧАСОВ В ОПЕРАЦИОННЫХ
ИЛИ НА ПРИЕМЕ, ПОЛУЧАЯ
НЕОЦЕНИМЫЙ ОПЫТ.



Негативное отношение к врачу рождается так же просто, возможно, даже проще, чем позитивное. Стоит вашему заболеванию начать развиваться как-то особенно (что бывает нередко, так как организм часто непредсказуем), как появляются сомнения в компетентности врача. Попали на плохое настроение доктора, которое не совпало с вашим, – и вот уже вывод, что доктор неприятный и т.д. Другими словами, мнение пациента о докторе отражает только его частный случай, а не объективную оценку его знаний и способностей.

Безусловно, нередко мнение пациентов о врачах совпадает с действительностью, и многие пациенты заслуженно хвалят доктора. А есть множество прекрасных докторов, заслуживших свою репутацию многолетним эффективным трудом, но не всегда это именно те профессионалы, которых вы можете видеть или знать в публичной сфере. Это совсем не обязательно руководители крупных лечебных заведений или заведующие отделениями, чаще наоборот, высокие руководящие должности достаются врачам, стремящимся к административным постам, а не «трудягам», проводящим десятки часов в операционных или на приеме, но есть и исключения.

ОТ АВТОРА

Все это приводит к заключению, что если вы сами не начнете разбираться в своей проблеме и понимать устройство и работу своего организма, вам будет крайне сложно



ТОЛЬКО ЗНАНИЯ
О РАБОТЕ СВОЕГО ТЕЛА
ПОМОГУТ НАЙТИ ХОРОШЕГО
ДОКТОРА.

найти своего доктора, ориентируясь только на рекомендации или публичную известность. Собственно, именно этому я в очередной раз посвящаю свою книгу, а конкретно – простому и понятному объяснению жен-

ской половой системы, принципам ухода и сути проблем, которые могут с этой системой произойти.

Часть книги посвящена вопросам, которые могут быть полезны женщинам всех возрастов; что касается разделов, посвященных заболеваниям, – их можно прочитать для общего развития или обращаться в случае выявления их у вас для того, чтобы разобраться в проблеме и задавать доктору правильные вопросы.

ВСТУПЛЕНИЕ

Вот даже не знаю, поздравлять вас с тем, что вы родились девочкой, или, наоборот, посочувствовать, — однозначно тут не ответишь, да и как мне сравнивать, уж коли судьба выбрала для меня совсем другую форму биологического существования.

Занимаясь много лет лечением женщин, я пришел к выводу, что жизнь женщины была бы намного проще, спокойнее и безопаснее, если бы еще в подростковом возрасте им выдавали что-то вроде «инструкции пользователя».

ВЗРОСЛЕНИЕ МУЖЧИНЫ НЕ ВЫЗЫВАЕТ ОСОБЫХ ТРУДНОСТЕЙ — ВСЕ ПРОСТО И ЯСНО. В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ПОЛОВОЕ РАЗВИТИЕ ЖЕНЩИНЫ — ЭТО СЛОЖНЕЙШИЙ ПРОЦЕСС, СОПРЯЖЕННЫЙ С РЯДОМ УДИВИТЕЛЬНЫХ ИЗМЕНЕНИЙ.



Такая инструкция на самом деле нужна только женщинам, так как взросление и дальнейшая жизнь мужчины не имеют никаких сложностей — все интуитивно и понятно, как у телефона с двумя кнопками. Половые органы расположены снаружи и хорошо доступны изучению, работа этих органов проста и логична, а все этапы взросления видны и ожидаемы и, как правило, не сопровождаются никакими сюрпризами.

ВСТУПЛЕНИЕ

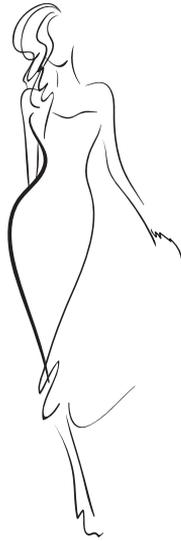
Чего совсем не скажешь о женщинах. Половое созревание запускает сложнейшую машину, которая уже с самого начала может удивлять сюрпризами, не говоря обо всех остальных тонкостях настройки, результат которой будет влиять на последующую жизнь.

В работе этой сложной женской машинки крайне поверхностно разбираются даже взрослые женщины, прошедшие через роды и неоднократное общение с гинекологами. Молодым девушкам приходится особенно туго. Мамы сами «плавают» в теме, книг недостаточно, а Интернет больше пугает нежели дает полезную информацию.

Я думаю, никто не будет спорить, что инструкция нужна. Большой и сложный талмуд не нужен, так как древний мудрец Экклезиаст утверждал, что «многие знания – многие печали». Необходимо удобное, понятное и простое руководство пользователя, которое вы сейчас держите в руках.

Я не стал писать отдельные руководства для женщин разных возрастов, так как многие вопросы и проблемы общие для девочек и взрослых женщин. Поэтому начало будет посвящено созреванию и становлению репродуктивной системы, и даже если вы уже вышли из этого возраста, все же стоит его прочитать для общего развития, так как это как минимум увлекательно и познавательно. Молодым девушкам первый раздел позволит перестать волноваться и спокойно вступить во взрослую жизнь.

ГЛАВА 1



ПРО ЖЕНСКИЙ ОРГАНИЗМ