



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



# ОГЛАВЛЕНИЕ

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ .....	9
ВВЕДЕНИЕ.....	10
МОЯ ИСТОРИЯ.....	14
КРАСНАЯ ВОЛНА НАКАТЫВАЕТ.....	16

## **ЧАСТЬ 1 ЗНАКОМСТВО С СОБОЙ**

ГЛАВА 1. Печально известная вагина.....	23
ГЛАВА 2. Так что же означает мокрое пятно на ваших трусах? .....	42

## **ЧАСТЬ 2 СТРАТЕГИЯ ЦИКЛА**

ГЛАВА 3. Будет кровь («зима») .....	84
ГЛАВА 4. Начинаем вечеринку («весна»).....	123
ГЛАВА 5. Ничто меня не остановит («лето») .....	143
ГЛАВА 6. Дорога в ад («осень») .....	173
ГЛАВА 7. Большие перемены .....	216
ЭПИЛОГ.....	276
ПРИЛОЖЕНИЕ .....	278

МЭЙСИ ХИЛЛ

ГЛОССАРИЙ .....	<b>279</b>
ССЫЛКИ .....	<b>283</b>
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ .....	<b>290</b>
БЛАГОДАРНОСТИ .....	<b>315</b>

# 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 процес-

сах, 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 знать, что происходит с организмом, и вместо того чтобы ругать его, станете

<sup>1</sup> П е р и м е н о п а у з а — 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.*

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>1</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 получится 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, что к концу книги вы поймете, что это самый неиспользуемый инструмент для улучшения нашей жизни.

Да, мы зависим от гормонов, и это хорошо.

---

<sup>1</sup> Умалояющий значение гендера, с которым ассоциирует себя трансгендер. — *Прим. ред.*

# 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.