



## ОТЗЫВ СПЕЦИАЛИСТА

Говорить и писать на табуированные темы отважится не каждый врач. У автора книги — врача Йаэль Адлер — это прекрасно получилось. Многие физиологические табу существуют с древнейших времен, и в нашем современном мире, к сожалению, тоже имеют место.

В книге затронуты важные аспекты пищеварительной, эндокринной, половой систем, а также освещены актуальные вопросы интимной сферы. В интересной и очень доступной форме описаны самые распространенные заболевания, начиная с их первых симптомов и общей клинической картины и заканчивая современными методами диагностики, а также ценные рекомендации по вопросам их профилактики и лечения.

Автор развенчивает существующие мифы вокруг некоторых болезней, предоставляя читателю объективную информацию, основанную на результатах серьезных научных исследований. Таким образом, Йаэль Адлер опирается на доказательную медицину и подтверждает приведенные в своей книге данные (по вопросам лечения).

Книга будет интересна мужчинам и женщинам разных возрастов, сексуальной ориентации и профессий.

С уважением,  
*Нона Овсеян,*  
врач-акушер-гинеколог,  
кандидат медицинских наук

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение .....	12
----------------	----

## ЧАСТЬ I

### ТЫСЯЧА И ОДИН АРОМАТ: ЗАПАХИ ТЕЛА

<b>ГЛАВА 1.</b> Что за рукой у рта: скверное дыхание и прочие запахи .....	20
<i>Источники зла</i> .....	23
<i>Что делать при запахе изо рта?</i> .....	33
<b>ГЛАВА 2.</b> У-у-упс... газы, раздраженные кишки и прочие неприятности, несущие ароматы с подземной парковки .....	44
<i>Когда кишечник подает голос</i> .....	45
<i>Чем ублажить кишечник</i> .....	55
<b>ГЛАВА 3.</b> Ароматные миры: запахи тела и потоки пота .....	63
<i>Индивидуальный запах сродни отпечатку пальцев</i> .....	67
<i>Многострадальный микробиом</i> .....	74
<i>Сырные ароматы: о перегретых стопах и вонючих носках</i> .....	79
<i>Все ли в порядке в паху?</i> .....	83

**ЧАСТЬ II**  
**ЛЮБОВНЫЙ ЗУД:**  
**ТАКИЕ РАЗНЫЕ ЧУВСТВА В ИНТИМНОМ МЕСТЕ**

<b>ГЛАВА 4. Специально для мужчин</b> .....	<b>94</b>
<i>Эрекция — волшебная палочка сердца</i> .....	<b>96</b>
<i>Маленький друг, что же дальше?</i> .....	<b>101</b>
<i>Когда пенису становится тесно: фимоз</i> .....	<b>109</b>
<i>Чик — и дело с концом: обрезание</i> .....	<b>112</b>
<i>Оставьте дружка в покое</i> .....	<b>114</b>
<i>Маленькое яичко</i> .....	<b>116</b>
<b>ГЛАВА 5. Женский оргазм: о боги, я кончаю</b> .....	<b>125</b>
<i>Четырехфазная модель: мужчины и женщины</i> .....	<b>128</b>
<b>ГЛАВА 6. Мужская ли это тема — месячные?</b> .....	<b>134</b>
<i>А что там, собственно, происходит?</i> .....	<b>138</b>
<i>Менструация: стигмы и предрассудки</i> .....	<b>140</b>
<b>ГЛАВА 7. Контрацепция</b> .....	<b>153</b>
<i>Гормональный пояс верности:</i>	
<i>противозачаточная таблетка</i> .....	<b>155</b>
<i>Контрацепция без гормонов</i> .....	<b>164</b>
<i>Секс с резинкой</i> .....	<b>167</b>
<b>ГЛАВА 8. «Хочу лишь поиграть»:</b>	
<i>бутылки из-под колы, пылесос</i>	
<i>и прочие причины сексуальных травм</i> .....	<b>172</b>
<i>Заплутавшие огурцы</i> .....	<b>174</b>
<i>Чего только не случается</i> .....	<b>177</b>

«Morbus Kobold» и прочие риски .....	182
Смертельные игры .....	185
<b>ГЛАВА 9. Любовные недуги: венерические</b>	
<b>болезни и долг ответственности .....</b>	<b>188</b>
<i>Риск по полной</i> .....	190
<i>Вирусы</i> .....	194
<i>Бактерии</i> .....	209
<i>Грибки</i> .....	218
<i>Паразиты</i> .....	220
<i>Краткое руководство по безопасному сексу</i> .....	225
<b>ГЛАВА 10. Попа: беды и радости ануса .....</b>	<b>227</b>
<i>Линия автоматической мойки для попы?</i> .....	229
<i>Зуд в тылу</i> .....	232
<i>Ямочка с пучком волос</i> .....	236
<i>Инжирины в одном месте, они же мариски</i> .....	238
<i>Геморроидальная болезнь: вот ведь геморрой!</i> .....	239
<i>В поисках голубого шара:</i>	
<i>тромбоз вен заднего прохода</i> .....	246
<i>Анальные трещины</i> .....	248
<i>Абсцесс заднего прохода</i> .....	253
<i>Окольными путями: анальный секс</i> .....	256
<i>Счастливая попа: самые важные</i>	
<i>ежедневные процедуры</i> .....	261
<b>ГЛАВА 11. Внизу подтекает .....</b>	<b>262</b>
<i>Недержание и синдром потерянного пениса</i> .....	262

**ЧАСТЬ III**  
**ЧЕЛОВЕЧЕСКИЕ ИЗЪЯНЫ:**  
**О ТОМ, ЧТО МЫ НЕ ЛЮБИМ РАЗГЛЯДЫВАТЬ**

<b>ГЛАВА 12. О красоте ногтей, мерзких грибках и корявых ошметках. . . . .</b>	<b>270</b>
<i>Айда по грибы! . . . . .</i>	<b>276</b>
<i>Советы для красоты ногтей: правильный уход. . . . .</i>	<b>282</b>
 <b>ГЛАВА 13. Неприятные обстоятельства</b>	
<b>с волосами . . . . .</b>	<b>288</b>
<i>Я лысею... Катастрофа? . . . . .</i>	<b>292</b>
<i>Бережное мытье и уход . . . . .</i>	<b>310</b>
<i>Избыток волос тоже не всегда хорошо. Почему? . . . . .</i>	<b>316</b>
<i>Волосы в интимной зоне,</i> <i>или Чем привлекательны интимные стрижки . . . . .</i>	<b>324</b>
<i>Волосы в носу. . . . .</i>	<b>330</b>
<i>Седина . . . . .</i>	<b>332</b>
<i>Тихо падает... перхоть . . . . .</i>	<b>335</b>
<i>Вши. . . . .</i>	<b>338</b>
 <b>ГЛАВА 14. Победители по очкам:</b>	
<b>бородавки, наросты, пятна . . . . .</b>	<b>341</b>
<i>Гемангиомы, «паучьи гнезда»</i> <i>и расширенные сосудики . . . . .</i>	<b>343</b>
<i>Просьянка и шершавая кожа . . . . .</i>	<b>346</b>
<i>Кисты, прыщи и липомы. . . . .</i>	<b>347</b>
<i>Эй, бородавка, отваливай! . . . . .</i>	<b>352</b>
<i>Прочие висюльки . . . . .</i>	<b>357</b>
<i>О, ужас! Печеночное пятно. . . . .</i>	<b>361</b>

<b>ГЛАВА 15.</b> О силе притяжения и радостях возраста .	<b>364</b>
<i>Что-то там висит</i> .....	<b>366</b>
<i>Сделка со страхом</i> .....	<b>371</b>
<i>Как мы стареем и что мы все же можем сделать</i> . . . .	<b>377</b>
<b>ГЛАВА 16.</b> Наступила менопауза.. (кое-что и для мужчин, включая инсайдерскую информацию) ...	<b>396</b>
<i>Менопауза.. время без мужчин?</i> .....	<b>398</b>
<i>Сухое влагалище, зуд и болезненные ощущения при сексе</i> .....	<b>399</b>
<i>Гормонозаместительная терапия и комплексный подход</i> .....	<b>406</b>
<b>ГЛАВА 17.</b> Клоун в антрепаузе: кто боится старого мужчину?.....	<b>413</b>
<i>Не хватает тестостерона</i> .....	<b>415</b>
<b>ГЛАВА 18.</b> Гормоны и депрессии: табу, или Что у вас на душе?.....	<b>423</b>
<b>ГЛАВА 19.</b> Оптимизация тела.	
Подтяжка лица и силикон .....	<b>430</b>
<i>Heavy Metal: кольца, штифты и имплантаты</i> .....	<b>434</b>

## ЧАСТЬ IV

### МЕЛОДИИ ДЛЯ МИЛЛИОНОВ СЛУШАТЕЛЕЙ, ИЛИ ПОЧЕМУ НАДО ПРИСЛУШИВАТЬСЯ К СВОЕМУ ТЕЛУ

<b>ГЛАВА 20.</b> Нарушенный сон .....	<b>444</b>
<i>Храп: досадная неприятность или болезнь?</i> .....	<b>446</b>

<i>Гигиена сна</i> .....	451
<i>Пускание слюней</i> .....	453
<i>Секс во сне</i> .....	455
<b>ГЛАВА 21. Симфония в мрачных тонах: рыгаем, чавкаем и издаем прочие телесные звуки</b> .....	<b>458</b>
<i>Взрывчатка в желудке</i> .....	460
<i>Ненавижу, когда кто-то чавкает: мисофония</i> .....	462
<i>Flatus vaginalis: вагина подает голос</i> .....	463
Послесловие: об этом все-таки говорят! .....	467
Благодарности .....	471
Предметный указатель .....	474

## ВВЕДЕНИЕ

**Д**авным-давно было дело: один молодой дворянин опустился на колени перед своей возлюбленной, чтобы предложить ей руку и сердце. Но только колено потенциального жениха коснулось пола, как вдруг раздался громкий... пук. Бедняге было столь мучительно неловко, что от стыда он вскоре застрелился.

Эта история, произошедшая в начале прошлого века, скорее всего, реальная: ее в своей биографии описывает польская писательница Магдалена Самозванец<sup>1</sup>. Но будь то была или легенда, о чем говорит этот случай? Благовоспитанный молодой человек нарушил не только благоговейную тишину романтического момента, но и светское табу: он громко выпустил газы, да еще в такую важную минуту!

---

**Пуканье и в наши дни так и не утвердилось в качестве акустического сопровождения социальной интеракции, разве только в общей мальчишеской спальне в выездной школе за городом.**

---

Разумеется, нынче это не причина накладывать на себя руки. Хотя мы и не станем лишать себя жизни из-за случайного пуга, но и у нас, людей XXI века, есть масса всяких табу.

---

<sup>1</sup> Магдалена Самозванец — польская писательница-сатирик, 1899–1972. — *Прим. пер.*

Маленькие дети сталкиваются с конфликтом между запретным и дозволенным уже в такой простой и знакомой ситуации: они узнают, что какашка — это что-то гадкое и она воняет, но при этом, выдав чудесную кучку на радость маме и папе, почему-то заслуживают похвалу. Непонятно только, почему в таком случае эту великолепную коричневую драгоценность нельзя использовать как пальчиковую краску...

В отличие от законов, табу редко или вовсе не обсуждают прилюдно и не документируют. Это скорее передаваемые из поколения в поколение, привитые семьей и обществом, молчаливо соблюдаемые правила. Их власть невозможно недооценивать: табу могут определять нашу жизнь и быть крайне практичными, потому что задают нам поведенческие рамки. Скажем честно: иногда очень даже приятно, что не надо постоянно задумываться о каждом своем действии — что правильно, а что нет; что прилично, а что неподобающе.

Правда, иногда табу нас ограничивают и могут даже представлять опасность для жизни (как, например, в том случае с сорвавшейся помолвкой). Особенно когда речь идет о нашем организме: о гигиене, об этих странных пустулах, о неприятных запахах или о звуках, которые он время от времени издает, но которые могут также свидетельствовать о каком-либо заболевании.

Сильнейшие запреты лежат на всем, что касается сексуальности. Хотя именно в этой области многое изменилось и некоторые табу сняты, все же бóльшая их часть засела крепко.

Многие табу существуют с древнейших времен. Так, в некоторых культурах люди сотни лет придерживаются строгих законов питания и не потребляют свинину или другие «нечистые» продукты. Где-то в мире люди

не пожимают руку представителям противоположного пола. В некоторых регионах мира остракизму подвергаются менструирующие женщины, в других — секс во время этой фазы тоже немислим. Есть люди, которые никогда не станут глотать сперму, другие не показывают оголенную кожу и краснеют, когда видят по телевизору целующуюся пару. У некоторых проблема с волосатым покровом, а отдельная категория людей навязчиво моются, потому что чувствуют себя грязными и стремятся быть идеально чистыми.

Вероятно, некоторые табу потому так надолго укрепились в нашем обиходе, что без них не было бы радости, которую приносит нарушение этих самых табу. Ведь несмотря на то, что в голове периодически возникает фигурально поднятый палец, предостерегающий нас — мол, это нельзя, это — дурно, — в то же время именно он побуждает громко и провокационно рыгать за столом или выходить из дома без нижнего белья.

Вы спросите, почему врач, занимающаяся кожно-венерологическими заболеваниями, взялась за написание книги о физиологических конфузах, о чувстве стыда и о табу. Дело в том, что во время приема пациентов это, так сказать, «мой хлеб насущный». В своей первой книге<sup>1</sup> я писала о том, что кожа сильно связана со всем, что происходит внутри и вокруг нас. Уже сама эта взаимосвязь порождает множество табуированных тем. А поскольку человек состоит не только из кожи, то и табуированные темы требуют комплексного подхода.

Я врач, и ничто человеческое мне не чуждо. Однако

---

<sup>1</sup> Речь идет о книге «Что скрывает кожа. 2 квадратных метра, которые диктуют, как нам жить», Эксмо, 2018. — *Прим. ред.*

в моей врачебной практике не раз встречались люди, стесняющиеся своего тела, а часто и самих себя. Такие мои пациенты часто подолгу страдают про себя, стыдятся и... молчат. Их проблемы могут быть самыми разными: от кожных высыпаний в очень интимных местах и зуда в попе до подозрений на половую болезнь или проблем в постели. Люди страдают от запахов тела, метеоризма и запоров, чересчур обильного волосяного покрова, грибка на ногах...

Один мой пациент месяцами обходил стороной сауны и бассейны, потому что считал, что пальцы его ног «имеют странный вид». Другой все время отказывался от романтического завтрака с прекрасной женщиной, в которую был по уши влюблен. Влюблен — и все же ночь за ночью сразу после полового акта он незаметно выбирался из ее квартиры, потому что панически боялся когда-нибудь после полового акта заснуть глубоким сном рядом со своей новой зазновой. Случись такое, его язык провалился бы в глотку, и он начал бы громко храпеть. Абсолютно не романтично и еще менее эротично, как он считал.

Так почему же многие люди подолгу не решаются на визит к врачу? На этот вопрос я всегда слышу очень похожие ответы: «Мне было неловко, и я не мог об этом говорить»; «Боялся диагноза, который мне могут поставить»... Или вот: «Думала, все пройдет само собой». Так, кстати, думают далеко не единицы, и особенно в случае с щепетильными темами: мол, раз само пришло, то и исчезнет тоже само по себе. Досадно, но в большинстве случаев все происходит как раз наоборот. А ведь решения и методы лечения, которые сейчас предлагают врачи, зачастую вовсе не сложные и отнюдь не обременительные!