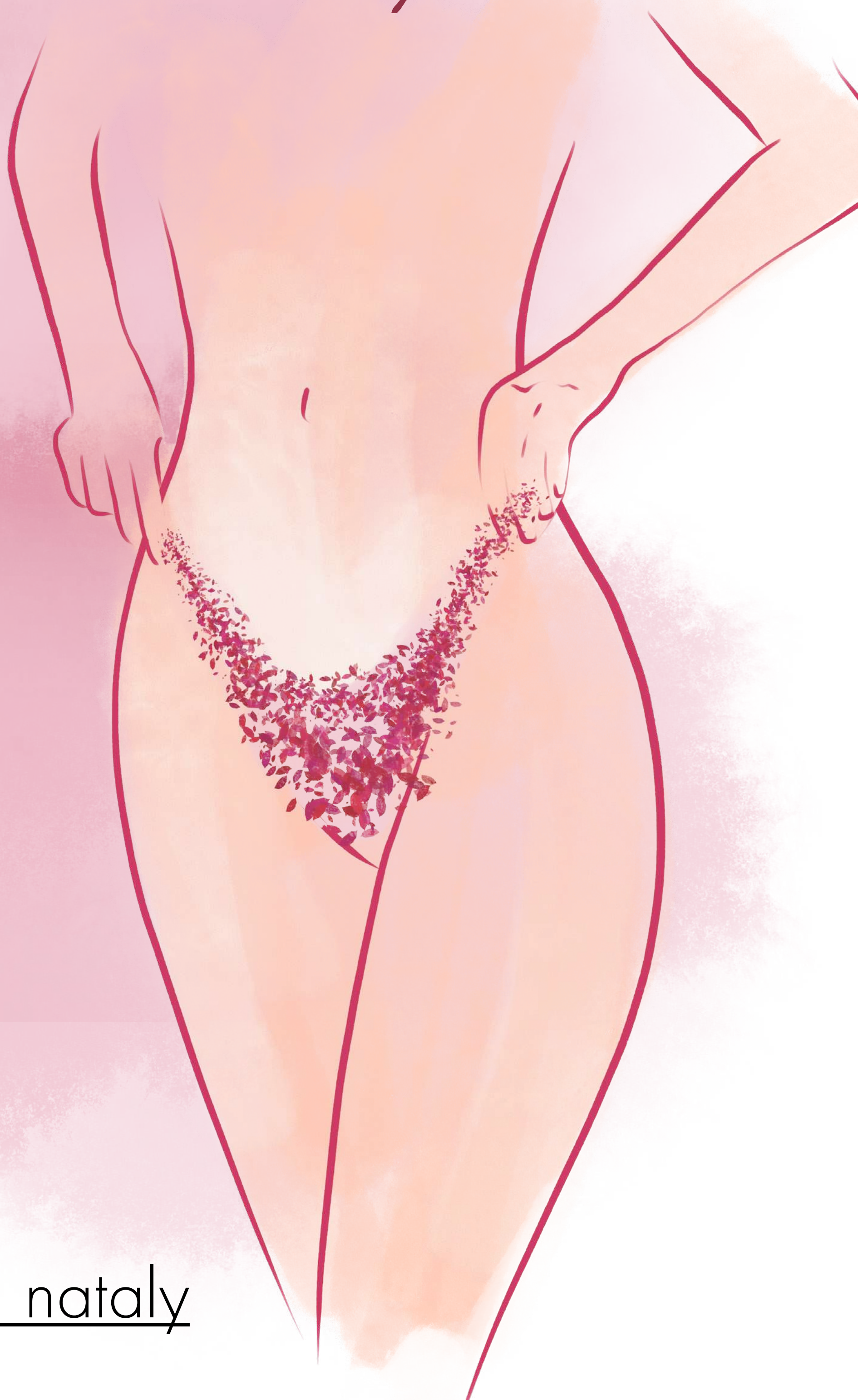


МУЗЫКА НАТАЛЯ

ЖЕНСКАЯ ИНТИМНАЯ ГИГИЕНА

Основные правила



[muzika nataly](#)

Содержание

Предисловие

Достаточно ли хорошо вы знаете анатомию вашего тела?

Что должна знать каждая женщина

Выделения. Особенности. Признаки патологии

Чем пахнет «цветочек»?

Молочница. Можно ли избавиться навсегда?

Какой «цветочек» на вкус?

10 мифов о ЗППП

Гигиена во время менструации

Секс и гигиена

Интимная прическа. Брить или не брить?

Дела туалетные

Чем можно заразиться
в общественном туалете

Дефекация. Как это работает

Как какать правильно

Содержание

Анальный секс

Правила анального секса

Ошибки при соблюдении интимной гигиены

Заблуждения относительно интимной гигиены

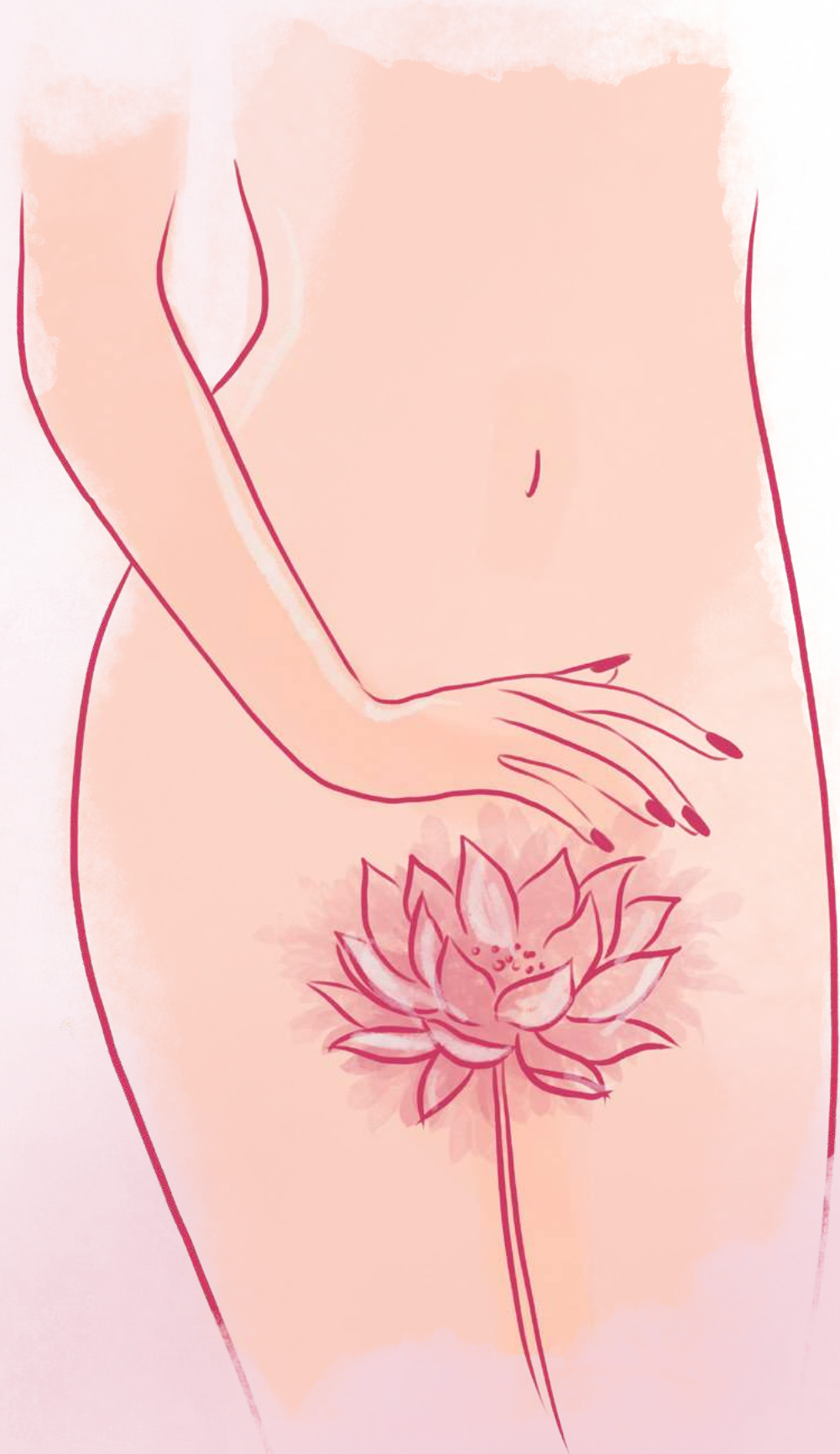
Заключение

Предисловие

Интимная гигиена важна, поскольку защищает женское здоровье. Она предотвращает неприятные штуки вроде кандидоза, бактериального вагиноза и дисбаланса микрофлоры.

Кто-то неправильно ухаживает за интимной зоной по незнанию, для других это неважно, третьим лень. Но интимная гигиена не только гарантирует чистоту и комфорт, но и повышает женскую привлекательность.

Когда «цветочек» здоров, женщины чувствуют себя уверенно и используют сексуальную энергию на 100%.



Прочитав эту книгу, вы узнаете:

- Что такое вульва и вагина, и как за ними ухаживать, чтобы избежать проблем со здоровьем
- Основные правила интимной гигиены
- Распространенные ошибки при выполнении интимной гигиены.
- Популярные заблуждения относительно интимной гигиены.
- Какие выделения из влагалища являются нормальными
- Как и по каким причинам выделения могут изменяться
- 10 мифов о ЗППП и еще много интересного

Приятного чтения!

Ваша Волшебная фея,

Наталья Музыка.

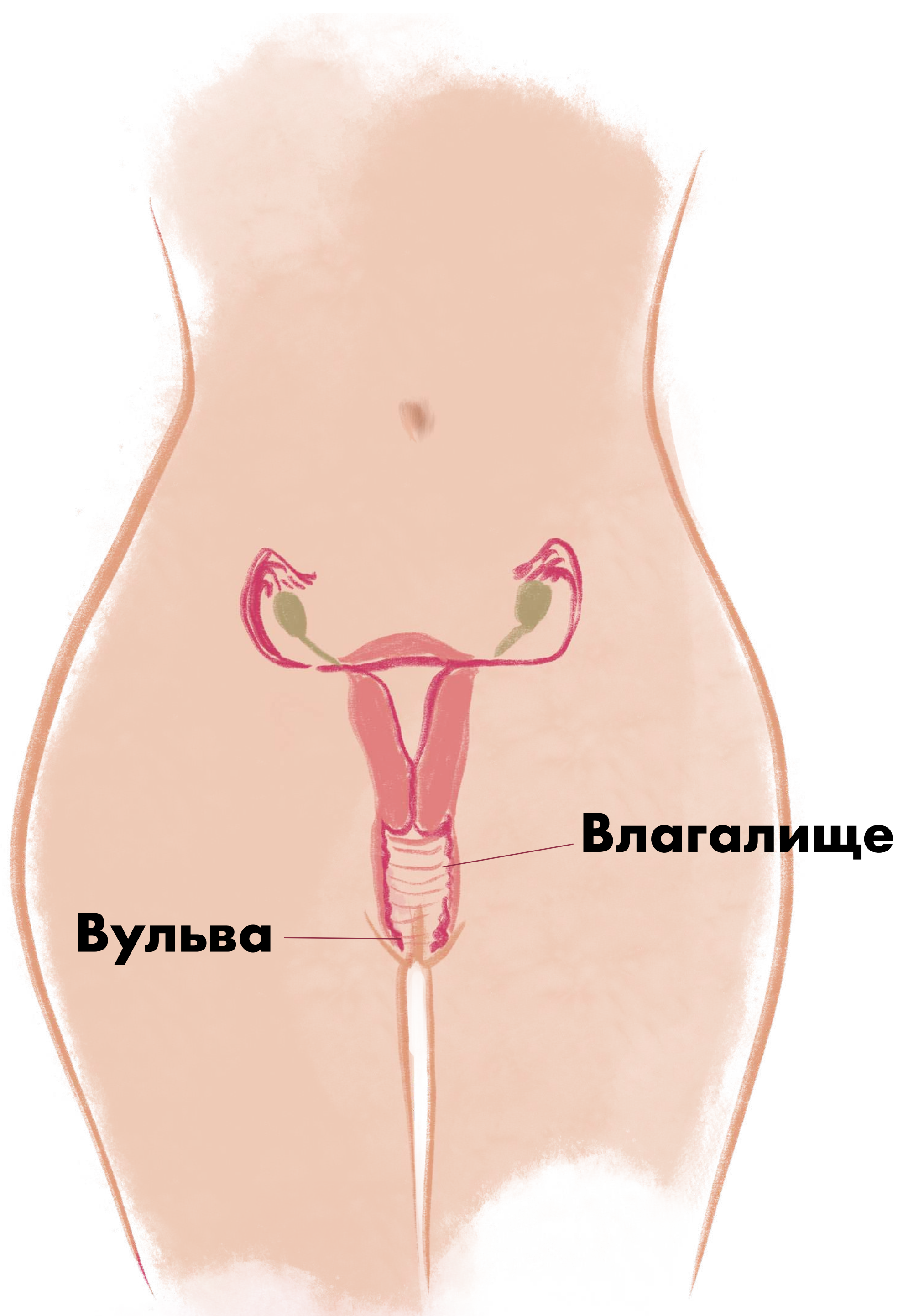


*Достаточно ли хорошо
вы знаете анатомию
вашего тела?*

Многие, например, называют вагиной женские половые органы в целом. И глубоко ошибаются. **Вагина** — это эластично-мышечная трубка внутри. То, что снаружи — большие и малые половые губы, клитор, отверстие уретры — это **вульва**.

Половые губы могут быть асимметричными — это нормально. У большинства женщин одна всегда чуть больше другой. Причем асимметрия может быть двойной: например, правая большая половая губа крупнее левой, а у малых губ все наоборот — левая больше правой.

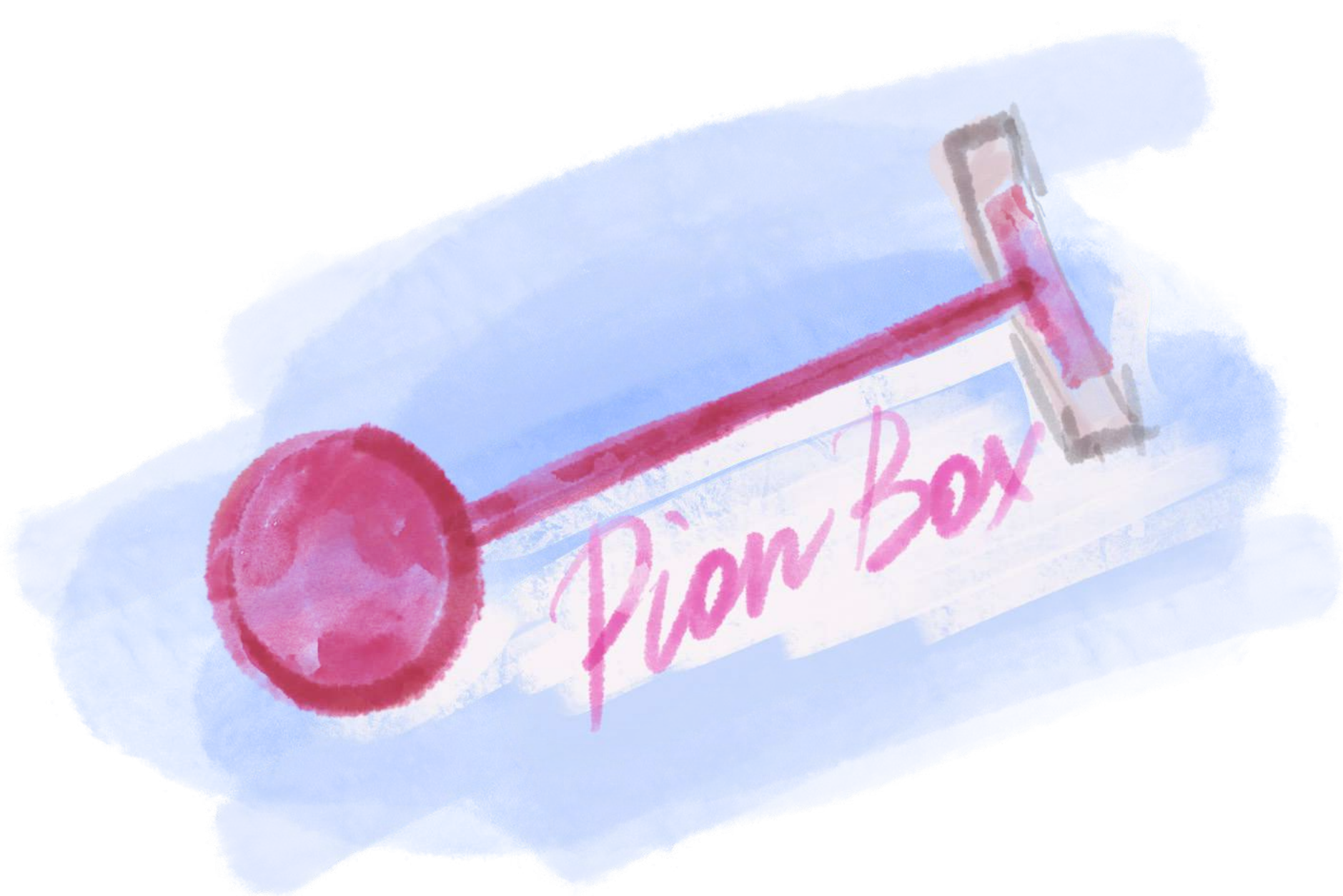
Цвет вульвы может меняться — с возрастом, с фазой цикла... И он вообще никак не коррелирует с цветом кожи. Бывают африканки с розовой вульвой и натуральные блондинки с почти коричневой.



Волосы в интимных зонах не имеют практического природного смысла. Точнее, до изобретения нижнего белья имели, а теперь утратили. Раньше они создавали дополнительную защиту от внешних бактерий и внутренних выделений. Теперь выполняют чисто эстетическую функцию.

Размер вагины (среднестатистической) — 7-12 см. То есть стандартная вагина меньше стандартного мужского члена. Но она хорошо растяжима (особенно в возбужденном состоянии), так что прекрасно оправдывает свое название. В переводе с латыни «vagina» означает «ножны». А у мужчины, ясное дело, «меч». Стенки вагины в спокойном состоянии сомкнуты, прилегают друг к другу, как носок без ноги. Но легко раздвигаются при введении тампона, вагинальных шариков или «меча».





Вагине, как и любой мышце, нужны постоянные тренировки.

Представление о том, что после родов влагалище становится больше, не совсем верно. Оно не удлиняется, а просто стенки его, теряя эластичность, больше не прилегают друг к другу. Держать вагину в тонусе отлично помогают занятия интимной гимнастикой.

Ничто, введенное в вагину, не может в ней потеряться, потому что верхним концом эта трубка охватывает плотно сомкнутую шейку матки, куда ничего не проскочит. А с глубины 7-13 см можно извлечь любой предмет даже без помощи гинеколога. Однако риск забыть во влагалище посторонний предмет есть всегда. Особенно часто такое случается с гигиеническими тампонами и контрацептивными кольцами. Будьте бдительны!

Вагина заполнена бактериями.

И пока преобладают «хорошие» кисломолочные, все будет хорошо. Существуют даже тесты для проверки pH вагины (норма — от 3.5 до 4.5). Чтобы не нарушить баланс, нельзя мыть половые органы мылом и мазать маслом. Для интимной гигиены разработаны специальные средства.



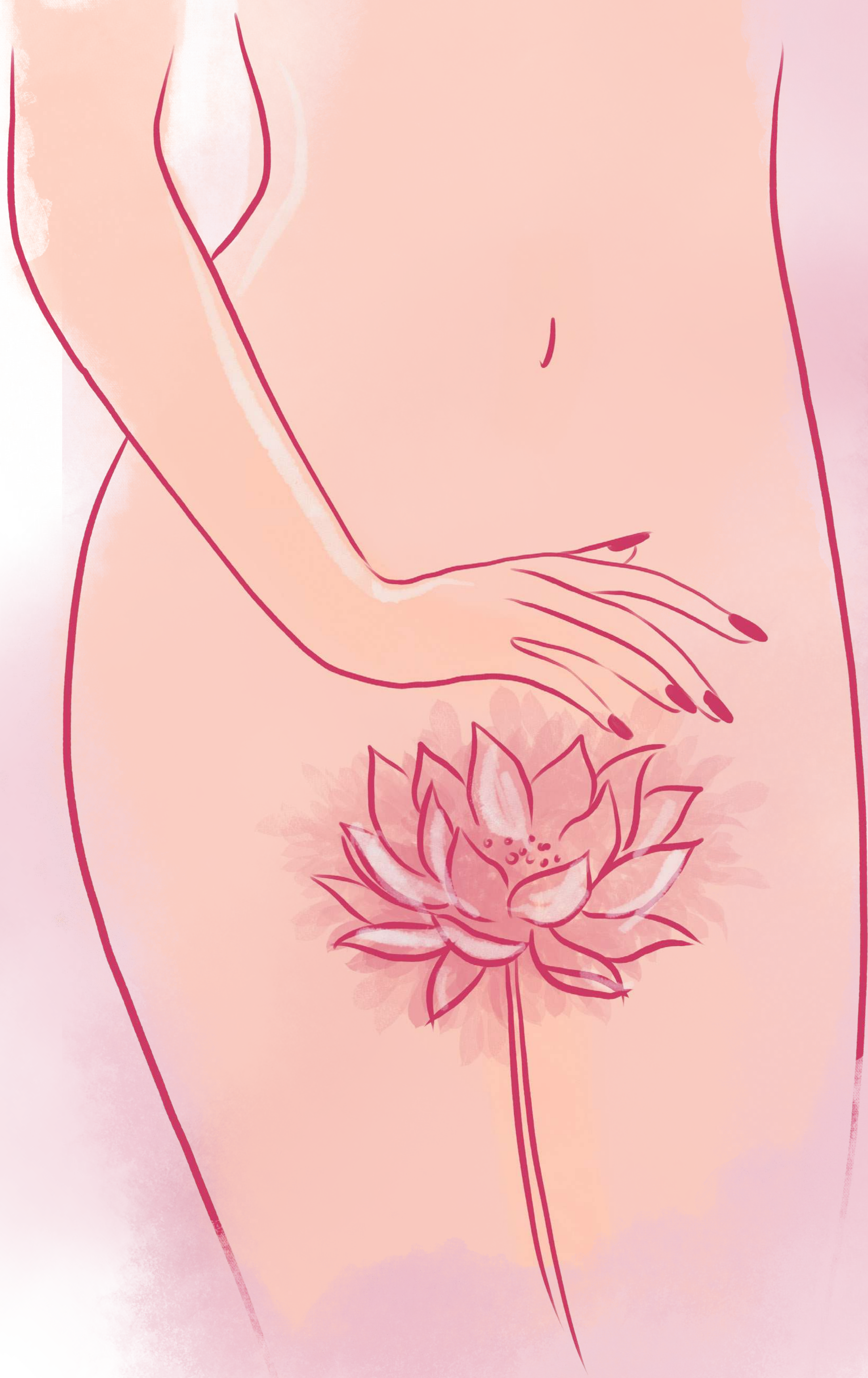
#БУДУЗНАТЬ

ЧТО ТАКОЕ МИКРОФЛОРА ВЛАГАЛИЩА?

Микрофлора влагалища женщины представляет собой отдельную экосистему. **Это особая «вселенная», которая населена микроорганизмами.**

Для разного возраста и физиологического состояния женщины характерны свои особенности микрофлоры. Так, например, у женщин детородного возраста нормофлору влагалища формируют лактобактерии. Однако, для девочек до полового созревания и женщин в период менопаузы характерна смешанная флора.

Бактерии формируют pH влагалища женщины на каждом этапе ее жизни. Когда женщина достигает половой зрелости, ее влагалище заселяется преимущественно лактобациллами, которые в процессе своего метаболизма вырабатывают молочную кислоту, Именно благодаря ей во влагалище поддерживается кислая среда – pH 3.8-4.4.



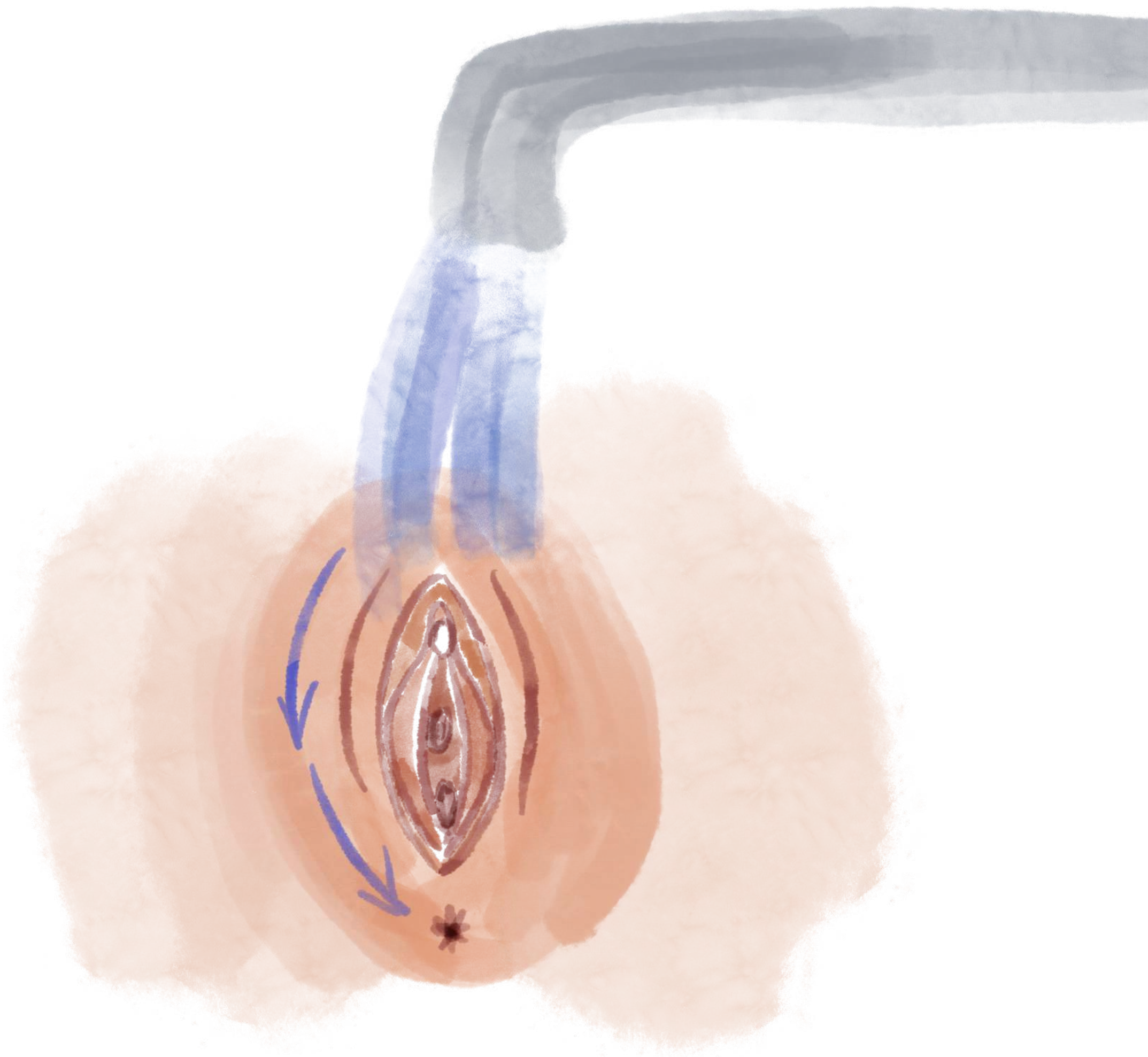
Что должна знать
каждая женщина

Что должна знать каждая женщина

Большинство женщин знают, как подмываться правильно. Но даже здесь есть нюансы, о которых вы можете не знать.

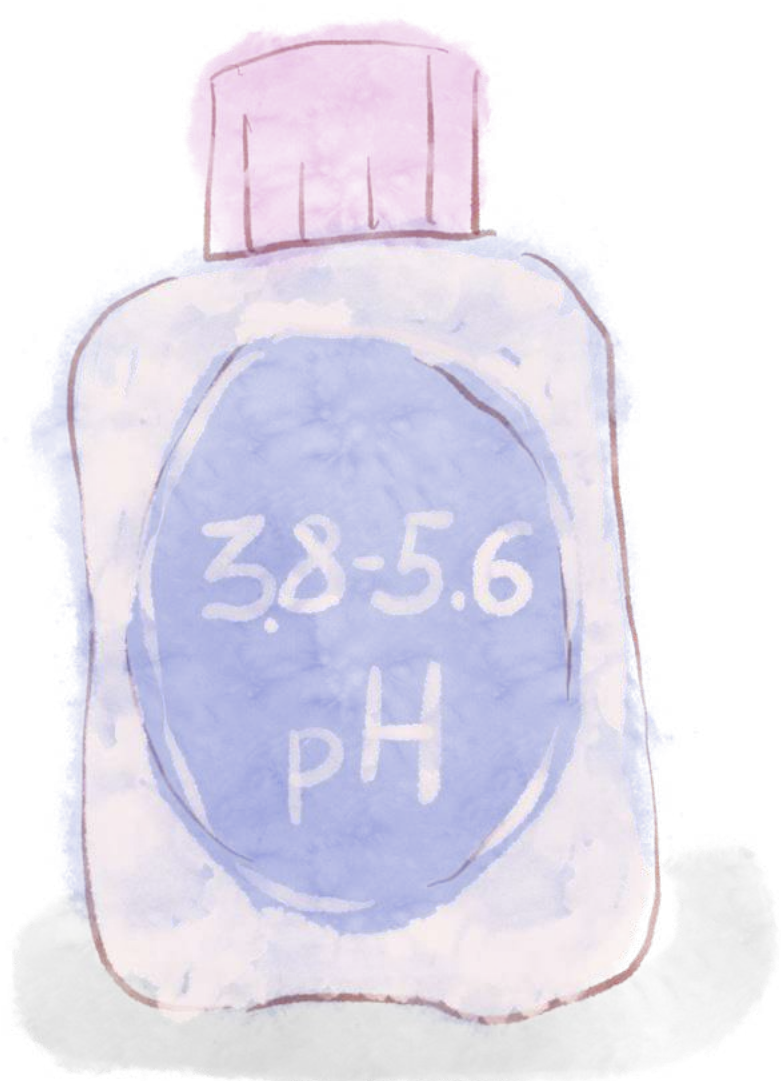
Подмывайтесь только теплой водой — не холодной и не горячей. Подмывание холодной водой может привести к воспалительным процессам как наружных, так и внутренних половых органов. А горячая вода может повредить нежную кожу интимной зоны.





Подмывайтесь только чистыми руками, в направлении от лобка к анальному отверстию, а не наоборот. Пользоваться туалетной бумагой тоже нужно только в этом направлении. Это важно, поскольку микроорганизмы из ануса могут попасть во влагалище и вызвать воспаление внутренних половых органов.

Используйте отдельное полотенце для интимной зоны. Оно должно быть мягким и всегда идеально чистым. Менять его необходимо не реже, чем раз в три дня. Как вариант, можно использовать одноразовые бумажные полотенца. **Вытираясь, не трите кожу,** а сушите ее промокательными движениями.



Мойте гениталии средством с правильным pH — в пределах 3.8-5.6. Тогда кислотная мантия вульвы не будет нарушена.

При подмывании не направляйте струю воды непосредственно во влагалище! Он может смыть защитный слой и полезную микрофлору слизистой и «помочь» болезнетворным микроорганизмам попасть во влагалище, нарушая нормальный биоценоз. Это может также способствовать развитию воспаления. Просто аккуратно смойте средство для интимной гигиены теплой водой. И правильно подбирайте ее температуру, чтобы не обжечь нежную кожу.

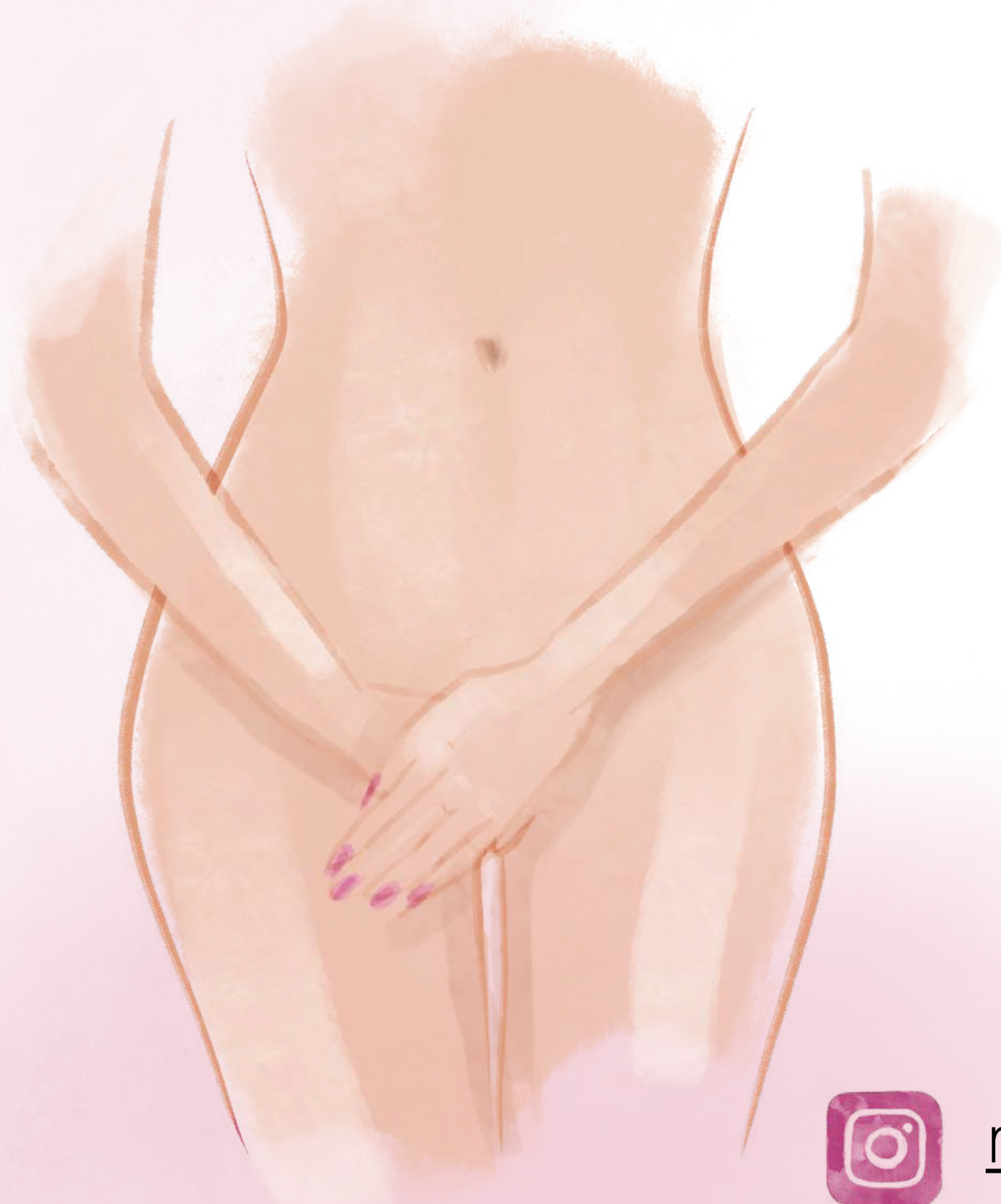
И вообще, мыть влагалище изнутри и рутинно спринцеваться — ВРЕДНО и ОПАСНО.

Чем опасно спринцевание

Огромное количество женщин регулярно моют и спринцуют вагину, чтобы очистить ее от «грязи», неприятного запаха и выделений.

ЗАПОМИНАЕМ!

Влагалище — это самоочищающийся орган. И любые процедуры — вагинальный душ (направленная струя воды внутрь вагины), введение пальцев или салфеток с целью тщательного выскребания оттуда спермы или выделений — не способствуют ее очищению, а только вредят, потому что нарушают естественный pH и вымывают всю полезную микрофлору.



Чем это чревато?

- бактериальным вагинозом — привет, рыбный запах и гнойные выделения
- ухудшением состояния микрофлоры
- сухостью влагалища
- восприимчивостью к инфекционным заболеваниям, передающимся половым путем
- сложностью с зачатием



Кто научил женщин этому?

Спринцевание так популярно отчасти благодаря распространению идеи о том, что вымывание спермы сразу после полового акта помогает избежать беременности. **Только это так не работает.** К тому моменту как вы возьмете в руки спринцовку, достаточное количество сперматозоидов уже успешно пройдет шейку матки и будет на пути к своей цели.

Если же вы моете вагину после полового акта просто потому, что вам не нравится, что из вас вытекает сперма — используйте ежедневную прокладку. Это лучше, чем уничтожать полезные лактобактерии!

Рекомендация доктора рутинно спринцеваться до и после полового акта или использовать специальные спреи тоже опасна. **Однако, если есть реальная проблема** и доктор назначает спринцевание в целях лечения однократно — это совсем другая история.

Чем опасны китайские палочки?

Маркетологи постоянно внушают женщинам, что они «грязные». Практически на всех гигиенических средствах есть надписи «Эффективно маскирует естественный запах», «С запахом ромашки и фиалок». **Так производители зарабатывают на незнании женщинами своей физиологии.**

Например, куча мелких фирм вторгаются на просторы Инстаграма, продавая женщинам для очищения вагины китайские травяные шарики и тампоны. Однако, такие «чудо-средства» **ничего, кроме проблем с микрофлорой, женщине не дадут.** Это же касается и китайской палочки. Но нарушение микрофлоры и риск возникновения инфекционных заболеваний — это самое безобидное, что может случиться с вагиной после ее использования.

Продавцы клятвенно обещают, что палочка сузит влагалище и сделает мышцы тазового дна сильными. **Только это наглая ложь.** Палочка сделана из талька (того самого, который борется с опрелостями нежных детских попок) с добавлением всяких неизвестных чудо-травок. И если верить инструкции, то после серии прокручиваний внутри вагины, она (вагина) становится заметно уже. Так и есть. Только происходит это потому, что палочка шершавая, а значит во время прокручивания травмирует и иссушает слизистую, которая в результате отекает.

Травмированная слизистая — это открытые ворота для инфекций. При этом во время полового акта можно наблюдать выделение сухой кожи из вагины. Так себе зрелище, скажу я вам!

Мои подписчицы поделились своим опытом использования этой палочки:

«Я купила ее очень много лет назад. Как-то воспользовалась. Да, сузилось все. Но не помню, что что-то было запоминающимся по ощущениям. Но в том году, я что-то про нее вспомнила и решила попробовать. Еле ввела, прокрутила... и о Боже. Секс конечно на высоте, партнер в восторге, но после секса все **ДИКО ЖГЛО** огнем, поднялась температура, отек страшный и так неделю! Пошла к гинекологу. **Он диагностировал опущение стенок влагалища + в хлам убитую слизистую и микрофлору. Восстанавливала ее полгода.»**

Аня

«Мой муж врач, и готов головы отрывать женщинам за такие эксперименты. Дело в том, что в ее состав входят такие травы, которые раздражают слизистую и вызывают отек. Сексом после ее использования заниматься нельзя. Так как в отеке лоне, в которое введен член, образуется вакуум (сильнее обычного в 200 раз) и это **в 70% случаях образует опущение, а иногда и пролапс (выпадение) матки.** Зрелище и ощущение ужасное. Больно ходить, сидеть, подмываться, про секс страшно даже думать...»

«Здравствуйте, я тоже поделюсь. Купила. Думала, сделаю мужу приятно, ага... У него после секса появились проблемы со слизистой пениса, и он решил, что я ему изменила. Еле объяснила, что я сделала. Пошла к гинекологу, и он **мне диагностировал варикоз.. Там!** Я в шоке была... Скоро у меня роды, и врачи боятся, чтобы не было кровотечения»

«Я напишу. Купила и первое, что сделала, попробовала в рот засунуть. Она очень соленая, неприятная на вкус и вяжет. Очень шершавая, во влагалище не получилось даже до половины ввести. Потом во время полового акта из-за того, что вагину итак намучали, никакого удовольствия кроме боли не ощущается. Муж сказал, что мол без разницы. А потом около недели были неприятные выделения. **Больше не пользовалась и другим не советую. Здоровье важнее»**

Вагинальные паровые бани (йони стим)

Вагинальное пропаривание — это старинное народное средство, которое, как говорят его поклонники, очищает влагалище и матку от токсинов, регулирует менструацию и облегчает периодические спазмы и вздутие живота. А еще якобы убирает стресс, геморрой, инфекции передающиеся половым путем, восстанавливает гормональный фон и улучшает шансы на беременность...

Действительно ли это работает?

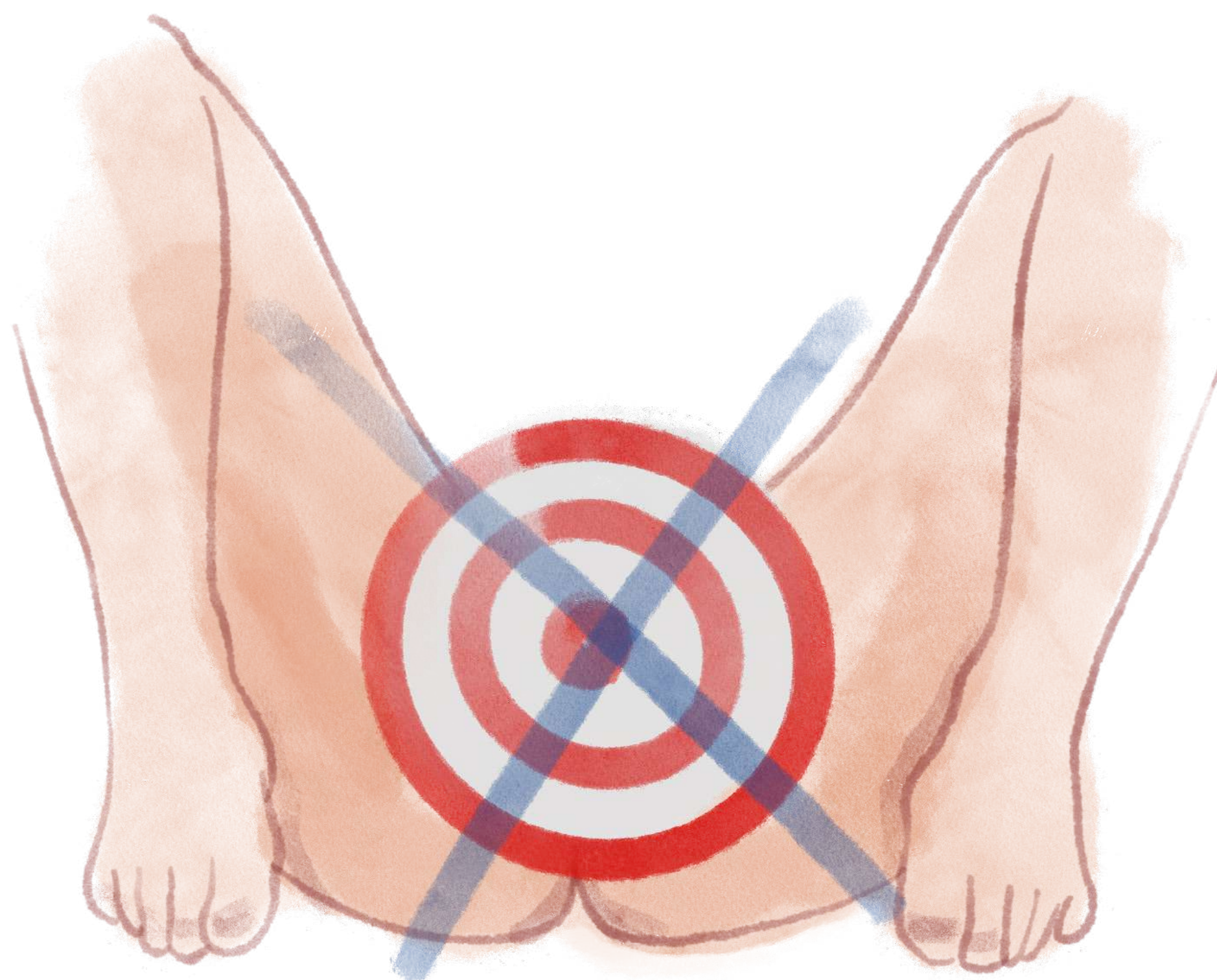
Нет никаких научных доказательств того, что вагинальные бани помогают решить все вышеперечисленные проблемы. Кроме честного слова Гвинет Пэлтроу, которая эти бани популяризировала.

И гинекологи задаются вопросом: а как пар от дымящихся трав должен получить доступ к вашей матке, через плотно закрытую шейку на конце вашего влагалища? Даже во влагалище он не сильно попа-

дет, учитывая, что оно сомкнуто как носок, в который не засунули ногу. Для вас это новость? Теперь будете знать.

Единственное, что вагинальная баня, может — это помочь вам расслабиться, но не более того. У травяного пара мало шансов впитаться в стенки влагалища, не говоря уже о регулировании гормонов и улучшении фертильности. Такой же расслабляющий эффект, правда, можно получить полежав в теплой ванне и выпив чашку травяного чая.

Это безопасно? Нет никаких научных исследований, доказывающих, безопасна ли вагинальная баня. Но женское влагалище не предназначено для очистки паром. Помните, что вагина — самоочищающийся орган? Не исключено, что перегретая паром промежность может стать идеальной средой для бактерий, вызывающих развитие вагинальных инфекций.



Вульва нежная, чувствительная и легко травмируется. Использовать ее в качестве мишени для струи теплого пара может закончиться ожогом или аллергической реакцией на травяной сбор.

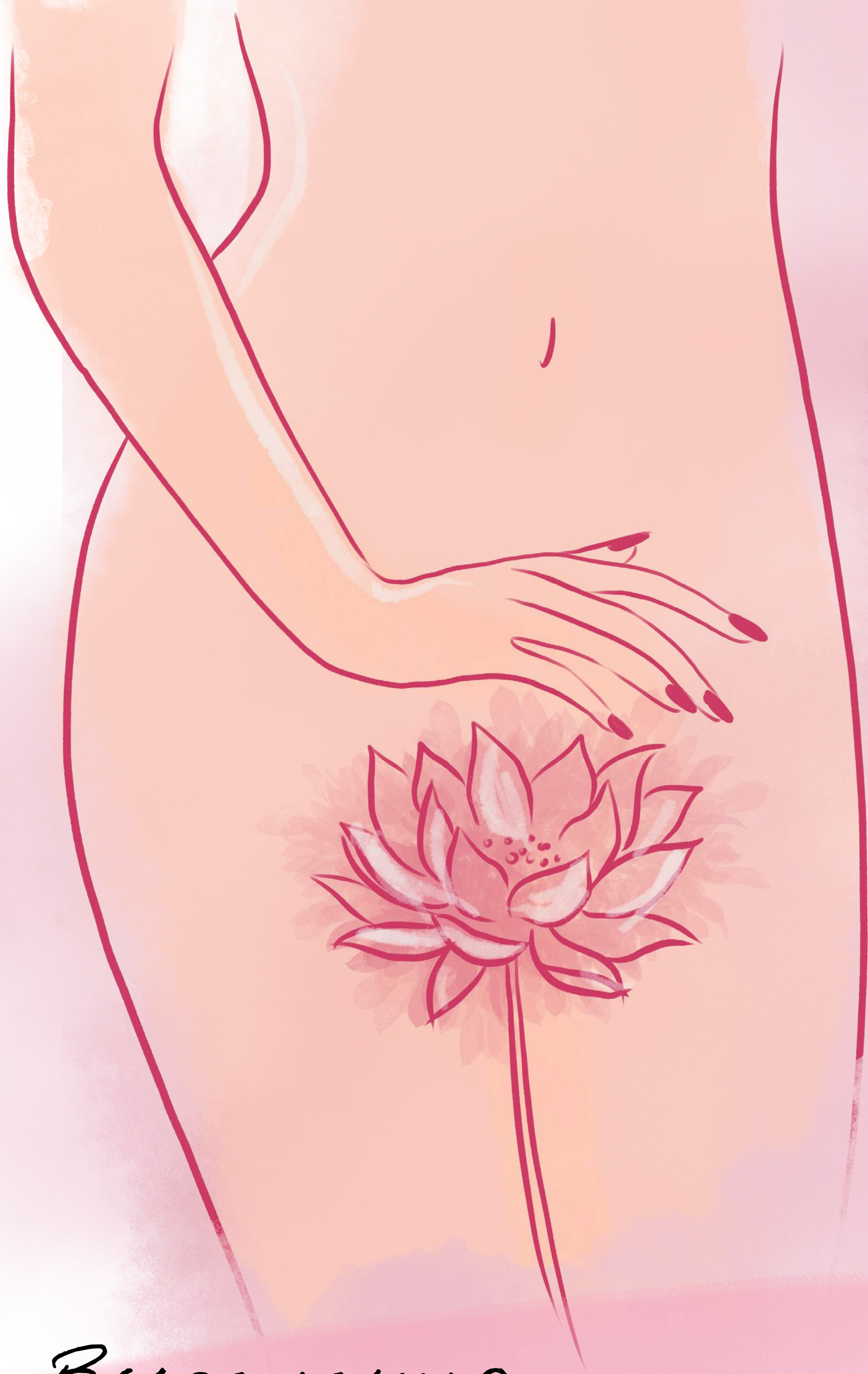
Важно! Неизвестно, как вагинальная баня, влияет на беременность и ребенка внутри матери. Некоторые травы могут вызвать абортный эффект. Поэтому не используйте пар или травы для влагалища, если вы беременны.

Ежедневные прокладки

Ежедневные прокладки безопасны, необходимы для обеспечения гигиены и обеспечивают комфорт, если менять их не реже, чем каждые 2-4 часа. Если же ходить с одной прокладкой целый день, то она из гигиенического средства превращается в рассадник инфекции. Поэтому ежедневки полезны, если менять их минимум 4-5 раз в день. В противном случае от них будет больше вреда, чем пользы.

При вагините (воспалении влагалища), цервиците (воспалении канала шейки матки), эндометрите (воспалении внутреннего слоя матки) и любом другом воспалительном заболевании женских органов, **прокладки следует менять чаще**, чем обычно, а тампонами не пользоваться вовсе.





Выделения.

Особенности.

Признаки патологии

Выделения.

Особенности.

Признаки патологии

У всех здоровых девушек, вступивших в пору полового созревания, есть выделения. Каждый день.

Выделения — это жидкость, которая вытекает из влагалища с того момента, как на наши половые органы начинает влиять гормон эстроген. Часть выделений образуется в железах, расположенных в шейке матки, а часть — в железах, находящихся у входа во влагалище, в том числе в бартолиновых железах. У влагалища собственных желез нет.

Выделения состоят из слизистого секрета желез, клеток эпителия и вагинального транссудата. **Нормальный объем влагалищных выделений — 1-5 мл или одна чайная ложка в сутки.** Хотя их количество у разных женщин отличается, а также зависит от фазы цикла. Например,

многие беременные и те, кто пользуется гормональными контрацептивами, замечают, что выделения становятся интенсивнее.

Выделения могут быть белыми или прозрачными, в основном без ярко выраженного запаха, в зависимости от дня менструального цикла могут быть густыми или жидкими. Кроме дня цикла на объем и характер выделений могут влиять диета, сексуальная активность и прием лекарственных препаратов.

Выделения не просто естественны, они обязательны, поскольку способствуют самоочищению влагалища. **Их задача — содержать влагалище в чистоте,** удалять отмершие клетки слизистой оболочки и выгонять из него таких непрошенных гостей, как грибки и бактерии. Кроме того, в выделениях содержится множество полезных молочнокислых бактерий — лактобацилл. Они производят, как вы уже догадались, молочную кислоту. Это придает выделениям **легкий кисловатый привкус и запах.**



Еще важнее то, что **молочная кислота обеспечивает нормальный кислотно-щелочной баланс**, который совершенно необходим для того, чтобы во влагалище все было в порядке. Большинство основных вредных микробов, вызывающих заболевания, недолюбливает кислую среду. Кроме того, молочнокислые бактерии предотвращают рост болезнетворных бактерий, ведь они борются за одно и то же место обитания. В результате инфекция не развивается. Таким образом выделения поддерживают здоровье половых органов.

В то же время выделения смазывают и увлажняют слизистую оболочку. Сухая слизистая может легко потрескаться, и тогда проблемы не заставят себя ждать. Представьте себе, каким был бы рот без слюны.

Без выделений на слизистой влагалища постоянно образовывались бы маленькие ранки. Секс превратился бы в кошмар, а вероятность заразиться венерическими болезнями повысилась бы в разы.

Другими словами, выделения из влагалища не являются грязью, которую надо вымыть, — они очень важный наш союзник. Но многие женщины не понимают, что собой представляют выделения из влагалища, и пытаются избавиться от них при помощи усиленной личной гигиены. Но (еще раз!) **выделения из влагалища ЕСТЬ у каждой женщины репродуктивного возраста. И ЭТО НОРМАЛЬНО.**



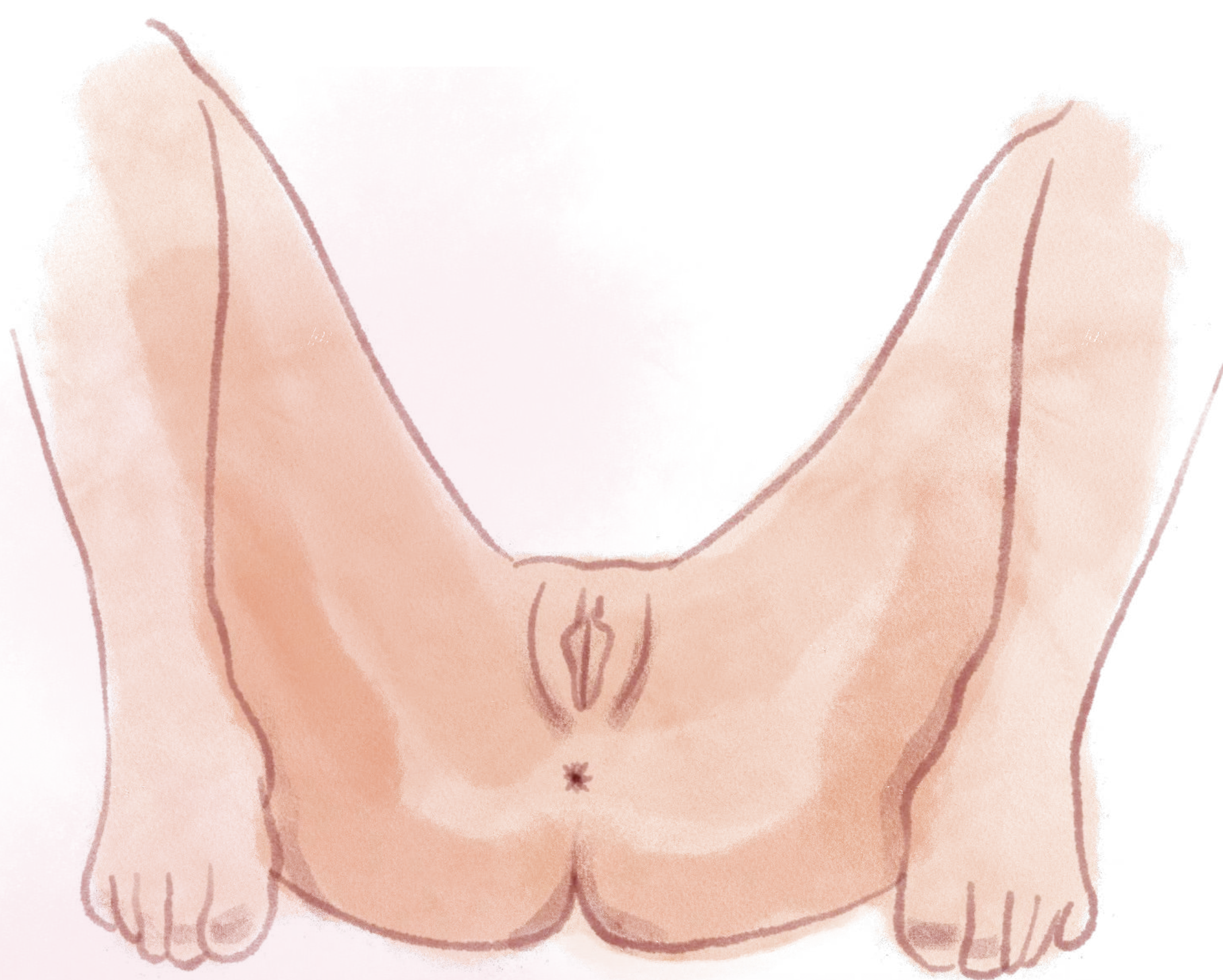
Выделения в норме

Прозрачные выделения — **самый безобидный и естественный вид выделений у женщин**. Они могут появляться в любой период менструального цикла и состоят из отмерших клеток, секрета слизистых, молочнокислых бактерий, микрофлоры влагалища и других, обычных для данной среды продуктов жизнедеятельности. Их количество редко переходит в обильное, а запах отсутствует вовсе. Хотя, молочнокислые бактерии, которые в норме содержатся в любых женских выделениях могут придавать выделениям слабый кисловатый запах.

Ниже перечислены **виды выделений, которые не должны вас пугать:**

- **Слизистые прозрачные выделения**, возможно, обильные, появляются перед овуляцией.
- **Выделения кремообразного или киселеобразного типа** и обильного характера естественны в первой половине менструального цикла.
- **Кремообразные или киселеобразные** скудные выделения характерны для второй половины цикла.
- **Белые или прозрачные выделения жидкого характера** могут быть в течение некоторого времени после полового контакта.
- **Кровянистые или красноватые прожилки** могут появляться в выделениях перед овуляцией.
- **Коричневые выделения** — это норма в первые недели приема гормональных контрацептивов.
- **Белые выделения без запаха** возможны во время беременности и могут усиливаться в течение всего срока беременности.

Наличие подобных выделений — нормальное состояние для взрослой женщины. Большинство нормальных выделений в период менструального цикла могут менять свою консистенцию и цвет, становясь густыми, жидкими, белесыми или прозрачными, но они не должны иметь неприятного запаха. Однако, при развитии некоторых видов заболеваний или состояний возможны отклонения от нормы и появление выделений другого цвета или консистенции.



Изменение характера выделений

Если к прозрачным выделениям прибавился неприятный запах, зуд в области половых органов, а мочеиспускание или половые контакты сопровождаются болями, то следует посетить врача-гинеколога, поскольку наличие подобных симптомов может говорить о развитии заболевания.



К наиболее распространенным болезням с такими признаками относятся:

- **Эндометрит.** Повышается количество влагалищной слизи, что может также сопровождаться появлением кровяных сгустков и резким, неприятным запахом.
- **Сальпингоофорит.** Это воспаление также характеризуется повышенным выделением слизи и появлением неприятного запаха.
- **Болезни шейки матки.** В выделениях обычно встречаются кровянистые примеси.
- **Дисбактериоз или бактериальный вагиноз.** Появляется характерный запах гнилой рыбы. Выделения жидкие, водянистые, половые акты обычно вызывают болезненность и дискомфорт.

Белесоватые вязкие влагалищные выделения при беременности считаются вариантом нормы, если других симптомов заболевания не отмечается.

Творожистые выделения из влагалища характерны для молочницы (кандидоза).

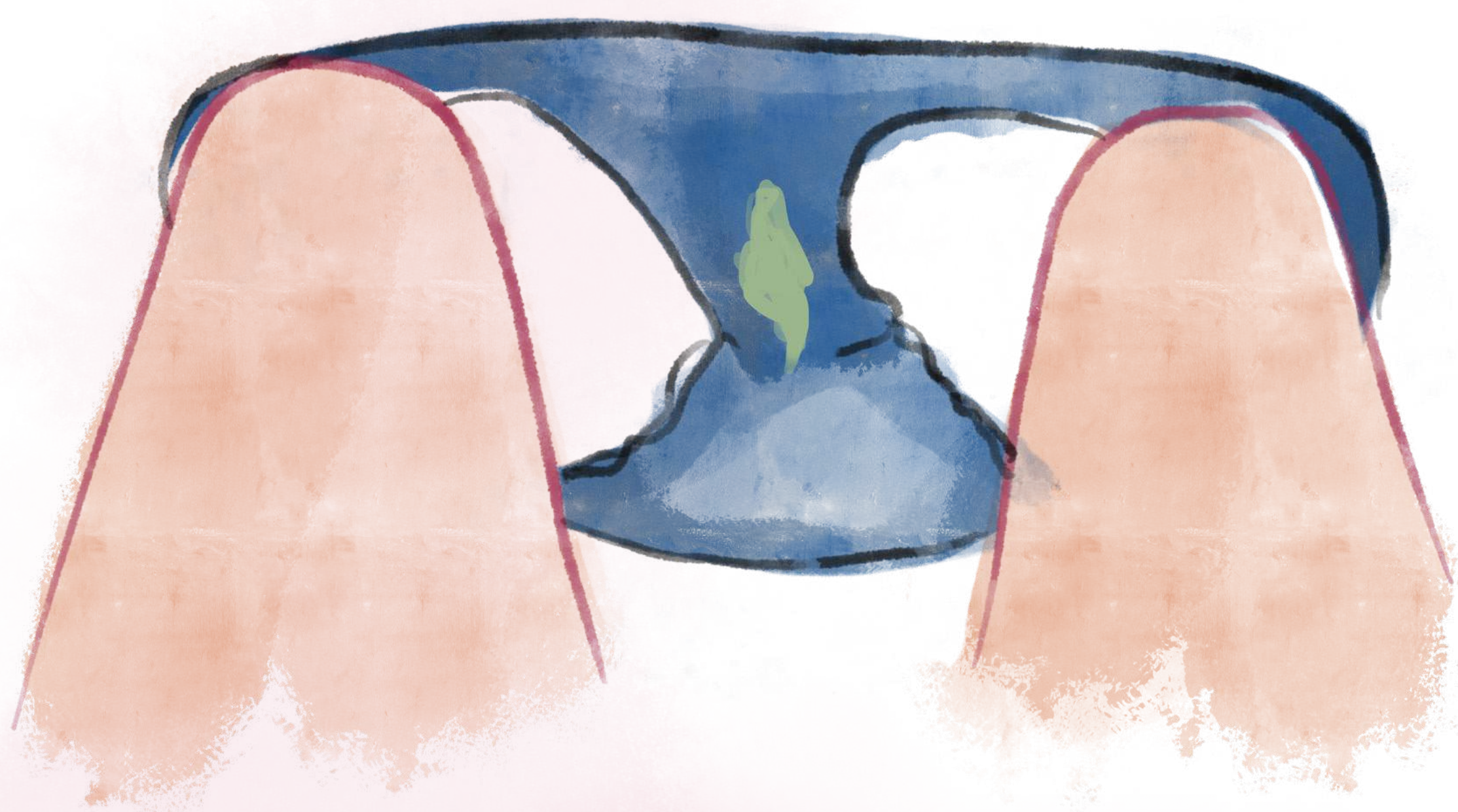
Пенистые, густые выделения чаще отмечаются при трихомониазе и воспалении, вызванном смешанной флорой.

Выделения из влагалища с неприятным запахом, напоминающим запах тухлой рыбы, характерный для гарднереллеза (бактериального вагиноза).

Гнойные выделения из влагалища отмечаются при таких инфекционных патологиях как хламидиоз, трихомониаз, кандидоз, гонорея и другие. В большинстве случаев такие выделения сопровождаются неприятными ощущениями в виде зуда, жжения, отека половых органов, болезненными ощущениями внизу живота, в области поясницы.

Выделения зеленого цвета

Зеленый цвет выделений относится к патологическим типам, поскольку служит симптомом целого списка заболеваний, передающихся половым путем, а также воспалительных процессов, во время развития которых лейкоциты борются с инфекциями и в большом количестве попадают во влагалищный секрет.



Среди наиболее распространенных причин появления зеленых или желто-зеленых выделений:

- **Бактериальные вагинозы** — различного типа воспаления, вызванные бактериями. Причиной для их развития может послужить как заражение от сексуального партнера, так и обычный стресс или начало беременности. Возможно наличие зуда и жжения в области половых органов.
- **Трихомониаз.** Зеленые выделения могут быть едва ли не единственным симптомом этой опасной болезни, которую крайне сложно диагностировать. Для ее подтверждения следует пройти специальный тест, поэтому наличие зеленых выделений должно непременно стать поводом для посещения клиники.
- **Молочница, или кандидоз** также иногда сопровождается зеленоватыми выделениями желеобразного или творожистого вида.

- **Беременность.** Зеленые выделения могут появиться в самом начале беременности по причине изменений в организме женщины и смены гормонального баланса. Несмотря на то, что это нормальный физиологический процесс, на его фоне могут активироваться скрытые инфекции, что также требует консультации у гинеколога.
- **Гонорея** — крайне опасное заболевание, которое также требует обязательного посещения гинеколога и назначения курса лечения.
- **Воспалительный процесс.** При нем выделения, как правило, приобретают желтовато-зеленый вид.

Зеленый цвет выделений может быть и нездоровым вариантом нормы в какой-либо части менструального цикла. Но наличие выделений подобного цвета всегда свидетельствует об изменениях в организме женщины, к которым необходимо отнестись серьезно.

Выделения желтого цвета

Желтые выделения нормальны, если их количество ограничено, а запах отсутствует. Подобные выделения могут спровоцировать многие изменения в организме женщины, как естественного так и патологического характера. **Выделения желтого цвета — это нормально, если:**

- Количество не превышает одной чайной ложки в день.
- Отсутствует какой-либо запах.
- Оттенок приглушенный, неяркий.
- Выделения водянистые, без сгустков и с равномерной консистенцией.

В других случаях желтые выделения могут быть как нормой, так и признаком наличия патологии.

Среди наиболее часто встречающихся причин таких выделений можно отметить следующие:

- **Недавние роды.** В течение 6-8 недель после родов у женщины могут появляться желтоватые выделения, которые не сопровождаются значительным дискомфортом. Это норма для данного периода, однако, всегда существует вероятность заболевания, поскольку в это время женский организм особенно чувствителен к различного рода инфекциям. Поэтому, если выделения беспокоят женщину или сопровождаются каким-либо дискомфортом, следует обратиться к врачу для консультации и установления причин наличия желтых выделений.
- **Аднексит** — воспалительный процесс в половых органах.
- **Сальпингит** — воспаление маточной трубы.

- **Вагинит** — воспаление слизистых тканей влагалища, которое обычно дополняется болезненными ощущениями и зудом во время половых контактов.
- **Гонорея, хламидиоз и трихомониаз** — венерические заболевания, которые часто сопровождаются желтовато-зелеными выделениями, явно свидетельствующими о воспалительном процессе. Еще одним важным симптомом этих заболеваний считается резкий и неприятный запах гниющей рыбы.

Любая из этих причин нуждается в проверке врачом и назначении соответствующего лечения. При появлении необычных желтых выделений следует обратиться в клинику для сдачи анализов.

Белые выделения

Белые выделения в норме присутствуют у любой женщины. Нередко их количество увеличивается перед менструацией, после ее окончания и во время беременности. Такие выделения еще называют «бели», и они не должны беспокоить женщину, пока их количество остается небольшим, консистенция однородная, а никакого неприятного запаха нет. В других случаях белые выделения могут стать симптомом заболевания, передающегося половым путем, грибковой инфекции или воспаления.

Количество белых выделений может резко возрасти перед овуляцией, поэтому судить по их наличию о развитии заболевания в этот период крайне затруднительно. Если бели присутствуют в больших количествах в другое время цикла или сопровождаются необычными состояниями и симптомами, то обязательно следует посетить гинеколога для исключения инфекции.

Кровянистые выделения

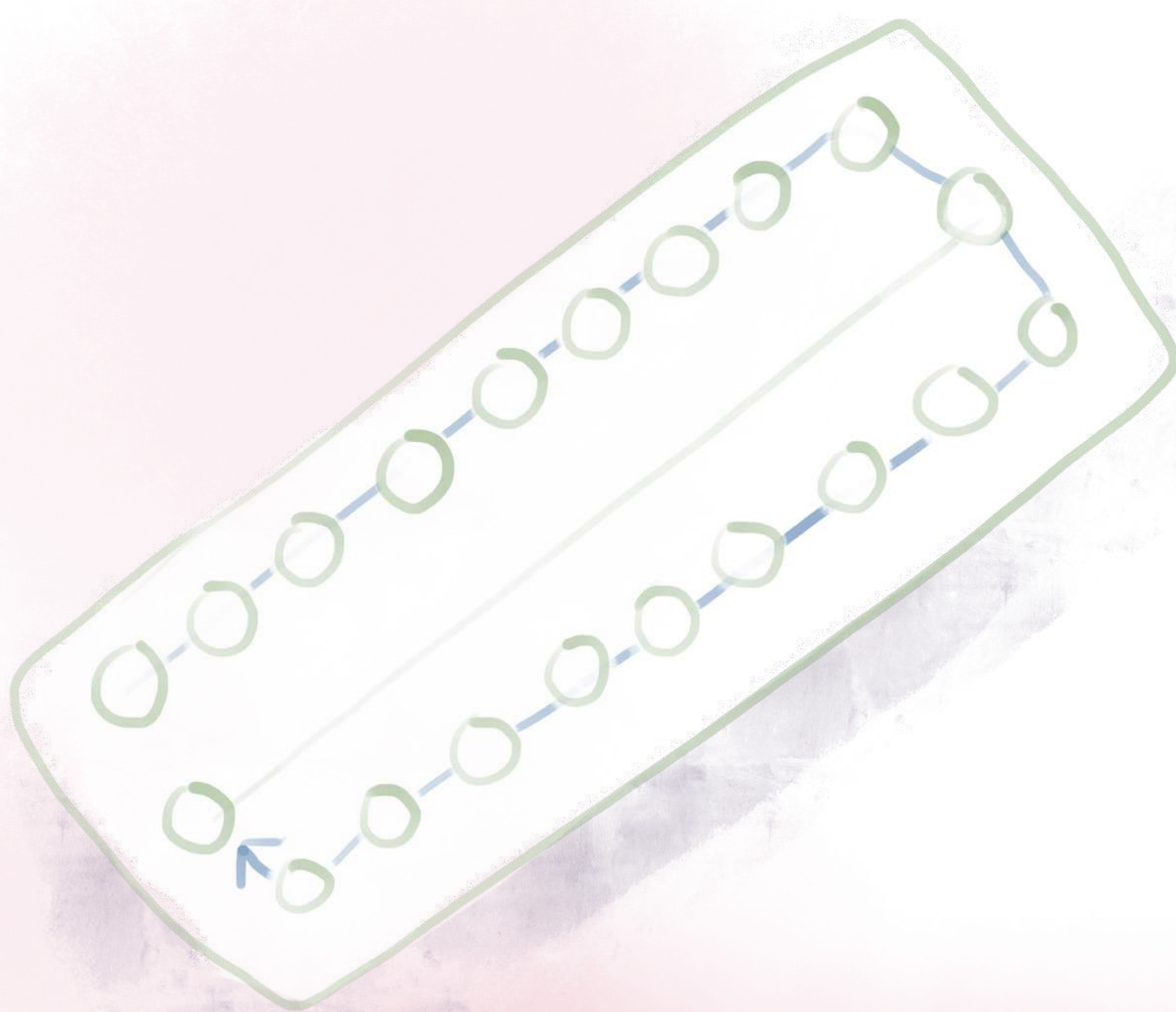
Кровянистые выделения из влагалища (красные, алые, бурые) свидетельствуют о содержании в них крови и могут иметь место как в норме, так и свидетельствовать о наличии заболевания. Черные, коричневые выделения также содержат примеси крови, а темный окрас приобретают в результате окисления во влагалище.

Итак, кровянистые выделения из влагалища могут отмечаться при следующих состояниях:

- **Перед месячными и после их прекращения** — необильные, без специфического запаха. Однозначного ответа нет, является ли это нормой, поскольку в каждом случае необходим индивидуальный и комплексный подход. Такие выделения могут быть как вариантом личной нормы, так и говорить о наличии заболевания (эндометриоз, аденомиоз, полипоз и др.);
- Иногда овуляция может сопровождаться

кровянистыми выделениями, **когда лопа-
ется особенно большой фолликул.**
Они могут длиться от нескольких часов до
нескольких суток. Овуляторное кровоте-
чение является нормальным;

- Очень часто кровянистыми выделениями сопровождается **наличие внутрима-
точной спирали;**
- **Во время использования гормональ-
ных контрацептивов** может произойти
межменструальное кровотечение. Если
данное явление возникает регулярно
на фоне приема гормональных контра-
цептивов или ношения спирали, обсу-
дите это с вашим гинекологом.



Кровавые выделения (кроме периода месячных, конечно же) **считаются наиболее опасными.** Такой вид выделений должен настораживать женщину, если количество выделений большое и они сопровождаются болями, зудом, жжением. В зависимости от цвета, обильности и запаха подобные выделения могут быть симптомом множества заболеваний:

- эрозии шейки матки;
- фибромы;
- эндометрита;
- саркомы;
- рака;
- аденомиоза;
- опухоли.

Поскольку весь список заболеваний состоит из крайне опасных для здоровья и жизни женщины диагнозов, такие выделения должны обязательно стать поводом для посещения врача. Однако, кровянистые выделения не всегда означают наличие какого-либо тяжелого заболевания. **В некоторых случаях они могут говорить о других отклонениях от нормального состояния:**

- Возникновение полипов, небольших язв, бородавок и других наростов в половых органах, которые становятся источником беспокойства и кровянистых выделений.
- Инфекция в половых органах.
- Слишком сухая слизистая влагалища и микротрещины в ней могут стать причиной подобных выделений после полового контакта. Особенно часто подобные случаи бывают у женщин, возраст которых близок к менопаузе.
- После аборта.

- Прием неподходящих видов гормональных контрацептивов.
- Наступление менопаузы — в этот период кровянистые выделения в небольших количествах в разное время считаются нормой.

Любая из этих причин требует осмотра у гинеколога и сдачи анализов для постановки диагноза. При обнаружении заболевания или патологии **лечение, которое поможет избавиться от подобных выделений, может быть назначено только врачом.**



Лечение выделений

Лечение любых выделений должно учитывать несколько факторов: причину их появления, тип заболевания или отклонения в организме, период менструального цикла и другие особенности организма каждой женщины.

Для того, чтобы назначить правильное лечение, гинеколог проводит диагностику, позволяющую установить причину выделений. **В рамках такой диагностики может потребоваться:**

- сдача цитологии;
- мазок на ЗППП;
- анализ крови на различные заболевания в зависимости от характера выделений;
- бактериальный посев;
- ПЦР;
- рН-метрия — изучение кислотной среды влагалища;
- микологическое изучение взятых анализов.

При необходимости врач может назначить и другие исследования, но для большинства распространенных заболеваний достаточно пройти несколько тестов.

Лечение включает препараты специального действия и начинается только после того, как врач поставил точный диагноз. Для венерических заболеваний это один набор препаратов, для воспалительных процессов — другой.

Вот наиболее распространенные заболевания и методы их лечения:

- **Бактериальный вагиноз** — Клиндамицин, Метронидазол (в виде геля или таблеток), Орнисид форте.
- **Кандидоз (молочница)** — противогрибковые препараты, Клотримазол (в форме вагинальных таблеток и крема), Ирунин, Орунгал, Изоконазол, Флуконазол, Микомакс, Флюкостат.

Это наиболее часто назначаемые препараты специального профиля, которые применяются при лечении взбунтовавшейся микрофлоры, **но конкретное лекарство может назначить только врач** после осмотра и получения результатов анализов.

ВАЖНО! Заниматься самолечением — неэффективно и даже опасно, поэтому необходимо следовать советам специалистов и всегда консультироваться с врачом перед началом приема какого-либо препарата.

Выделения перед месячными и после месячных

Наличие обильных прозрачных выделений без запаха во второй половине менструального цикла и перед месячными — это **нормальное состояние для женского организма**, поскольку именно так он реагирует на приближающиеся месячные.

Наличие небольшого количества выделений темно-коричневого или коричневого цвета, не более чем за два дня до начала менструации, не является патологией. Но если до месячных больше двух дней, то такие выделения могут говорить о развитии некоторых видов заболеваний половых органов. Это же касается и выделений после месячных. Если более двух дней у вас сохраняются темно-коричневые выделения, **это может говорить о проблемах со здоровьем:**

- хронические воспалительные процессы в матке или придатках;
- эндометриоз;
- венерические заболевания;
- различные дисфункции репродуктивной системы;
- эрозия шейки матки (*если выделения появляются до месячных*).

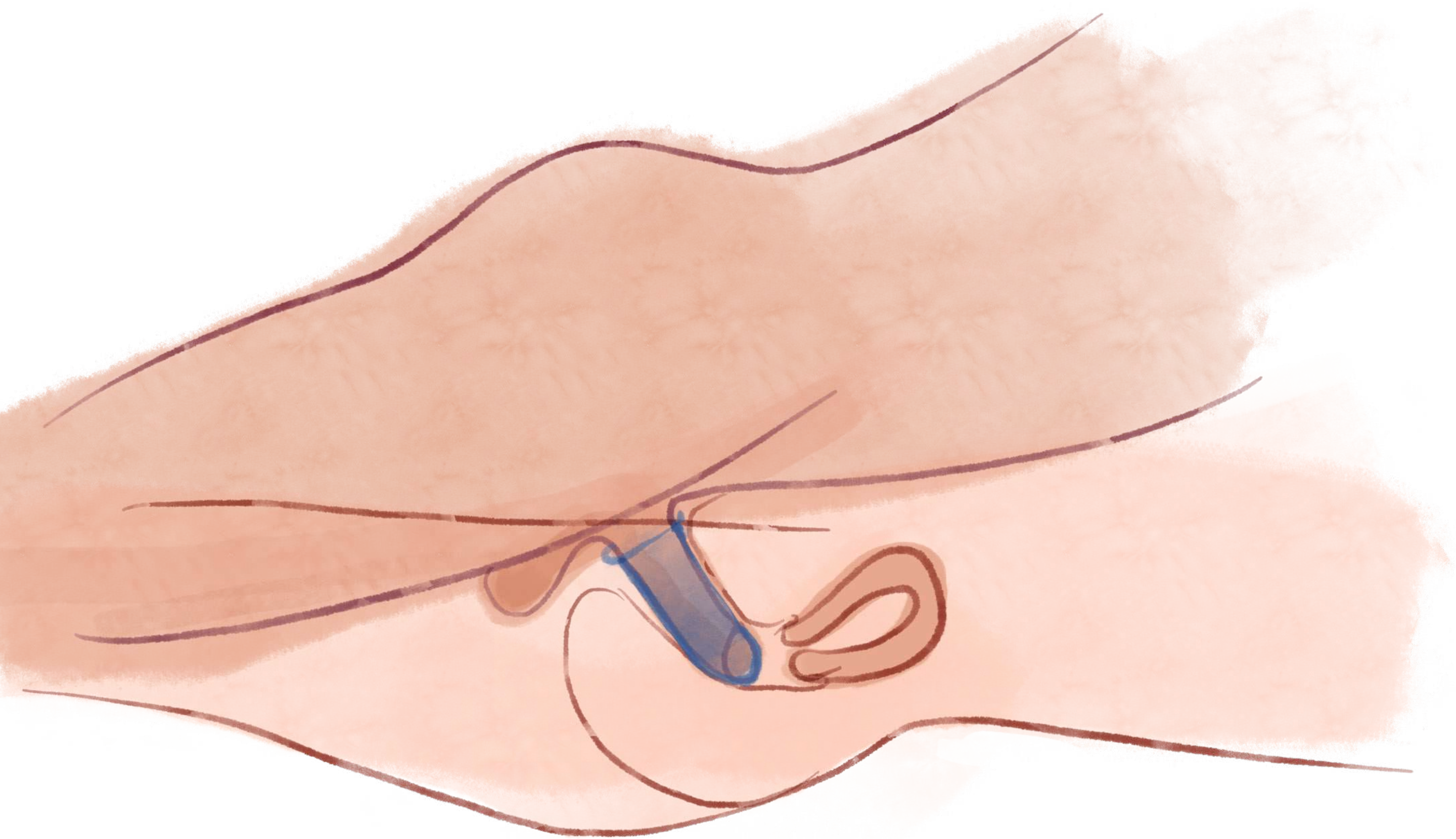
Выделения перед месячными могут говорить о наличии системных заболеваний (таких, как адеомиоз или гематологические отклонения), а не только о проблемах в половой системе.

Если такие выделения беспокоят женщину неоднократно, а также сопровождаются другими симптомами — болями, зудом, жжением в области половых органов, изменением запаха выделений и их количества в течение всего менструального цикла, то следует обратиться к врачу для проведения осмотра и получения лечения.

Выделения при половом акте

В норме выделения могут приобретать более густую консистенцию, а их количество может увеличиваться во время самого полового контакта и в течение нескольких часов после него.

Если выделения приобрели белый цвет, но при этом не имеют неприятного запаха — это тоже в рамках нормы, так выглядит старая «отработанная» смазка. Ее наличие в организме женщины не только естественно, но и необходимо. В течение нескольких часов после незащищенного (без использования презерватива) полового акта выделения из влагалища имеют вид прозрачных сгустков, с белым или желтоватым оттенком. Через 6-8 часов характер выделений меняется: они становятся жидкими, белыми, обильными.



Если половой контакт был защищен презервативом или использовался метод прерванного полового акта, то после него выделения будут в виде кремообразного белого скудного секрета, который состоит из «отработанной» влагалищной смазки.

Возникновение гнойных желтых, белых, серых или зеленоватых выделений спустя несколько дней или недель после полового контакта в большинстве случаев свидетельствует о возникновении инфекционного заболевания.

Иногда во время полового акта и после него появляются темные или кровянистые выделения. Вот несколько причин, по которым они могут возникнуть:

- **Механические повреждения влагалища** после слишком интенсивного полового акта. Выделения обычно обильны и сопровождаются болевыми ощущениями в области влагалища.
- **Венерические заболевания.** Например, при хламидиозе такие выделения после сексуального акта не являются редкостью, поскольку микроорганизмы разрушают слизистые и делают их чувствительными к любым воздействиям.
- **Воспалительный процесс в половых органах.**
- **Полипы цервикального канала.**
- **Рак шейки матки.** Кровянистые выделения во время полового акта часто являются единственным симптомом развития этого опасного заболевания, поэтому при их появлении обязательно следует обратиться к врачу, чтобы исключить онкологию.

Если подобные выделения беспокоят и сопровождаются другими симптомами, необходимо проконсультироваться с гинекологом и установить причину патологических выделений во время полового акта.



#БУДУЗНАТЬ

ПОЧЕМУ СПЕРМА ВЫТЕКАЕТ ИЗ ВЛАГАЛИЩА ПОСЛЕ ПОЛОВОГО АКТА?

Это нормально. **Любая сперма попадая в вагину становится жидкой.** И происходит это из-за белка под названием «Простатоспецифический антиген» (ПСА), который находится в мужском эякуляте. Его вырабатывает предстательная железа. Именно из-за ПСА сперма вытекает из женщины (не вся конечно же), когда она принимает вертикальное положение.

Выделения у девочек до начала пубертатного периода

Выделений из влагалища нет. Этот факт обусловлен особенностями гормонального профиля и строением половых органов в этом возрасте.

Первые выделения из влагалища у девочек появляются примерно за год до начала первой менструации. Они жидкие, иногда слизистые, имеют беловатую окраску или слабо выраженный желтый оттенок, со слабым кисловатым запахом или без него. Эти выделения являются физиологически нормальными. Они необходимы для увлажнения стенки влагалища и защиты половых органов от инфекционных агентов.

Обильные дискомфортные выделения у девочек до наступления половой зрелости могут говорить **о следующих отклонениях:**

- **Бактериальный вульвовагинит.**
В числе его симптомов гиперемия внешних половых органов, гнойники и желтые выделения.
- **Вульвовагинит**, который возник из-за энтеробиоза (размножения глистов) в области половых органов.
- **Экссудативный диатез.** Это заболевание часто провоцирует сухость слизистых оболочек половых органов и гиперемию.
- **Кандидоз (молочница)** — грибковое заболевание, которое могут спровоцировать стрессы и ухудшение работы иммунитета.
- **Инородное тело во влагалище.**
Эта проблема актуальна для детей раннего возраста. Всем родителям известно, что малыши могут неосознанно нанести себе травму, пытаясь

засунуть инородное тело в ухо или нос. Но точно так же они могут травмировать и половые органы.

- **Трихомонады.** Об инфицировании этим заболеванием может говорить наличие зеленых выделений. Иногда оно передается бытовым путем, а также практически всегда передается от матери новорожденному младенцу.
- **Хламидиоз, герпес или микоплазмоз.** Инфицирование ими возможно во время внутриутробного развития и родов, а также позже — бытовым путем от взрослых.
- **Проявление аллергической реакции** на средства гигиены или нижнее белье.

Вне зависимости от причины появления выделений у девочки, **всегда следует обращаться к врачу**, поскольку в детском возрасте их наличие может говорить о серьезных патологиях или заболеваниях, требующих лечения.

Выделения у женщин в репродуктивном возрасте

С момента окончания месячных **до середины цикла** (при 28-дневном менструальном цикле это 12-14 день) выделения носят необильный (1-3 мл в сутки) водянистый или слизистый характер, имеют однородную консистенцию или могут включать примеси в виде маленьких до 2 мм комочков.

Они бесцветны или имеют беловатый и желтоватый оттенки, без запаха или со слабым кисловатым запахом.

В середине цикла наступает овуляция, и количество выделений увеличивается до 5 мл в сутки. Они становятся слизистыми, тягучими, и напоминают сырой яичный белок. Иногда выделения могут приобретать бежевый оттенок. Длится этот процесс 1-2 дня.



Во второй половине менструального цикла (от 12-14 дня и до начала месячных) количество выделений по сравнению с овуляторным периодом уменьшается. Выделения могут приобрести кремообразный или киселеподобный характер. За несколько дней до наступления менструации количества выделений снова увеличивается.

Выделения с началом половой жизни

Начало половой жизни и смена полового партнера приводят к тому, что в половые пути девушки попадает новая, «чужая», микрофлора. В результате в течение определенного промежутка времени, сугубо индивидуального для каждой женщины, происходит адаптация половой системы и всего организма женщины к «новым жильцам». В этот период характерно увеличение количества выделений, изменение их цвета и консистенции.

ВАЖНО! Если ваша дочь вступила в сексуальный дебют, познакомьте ее с вашим гинекологом, чтобы ей не пришлось самостоятельно искать хорошего специалиста.

Выделения во время беременности

В норме выделения при беременности прозрачные или белые, как правило, чуть липкие, без явно выраженного запаха. Если на белье или прокладке выделения оставляют желтоватые следы, не стоит беспокоиться.

Во время беременности растет уровень гормонов эстрогена и прогестерона, а к влагалищу увеличивается приток крови, поэтому выделений может стать больше, особенно во втором триместре.

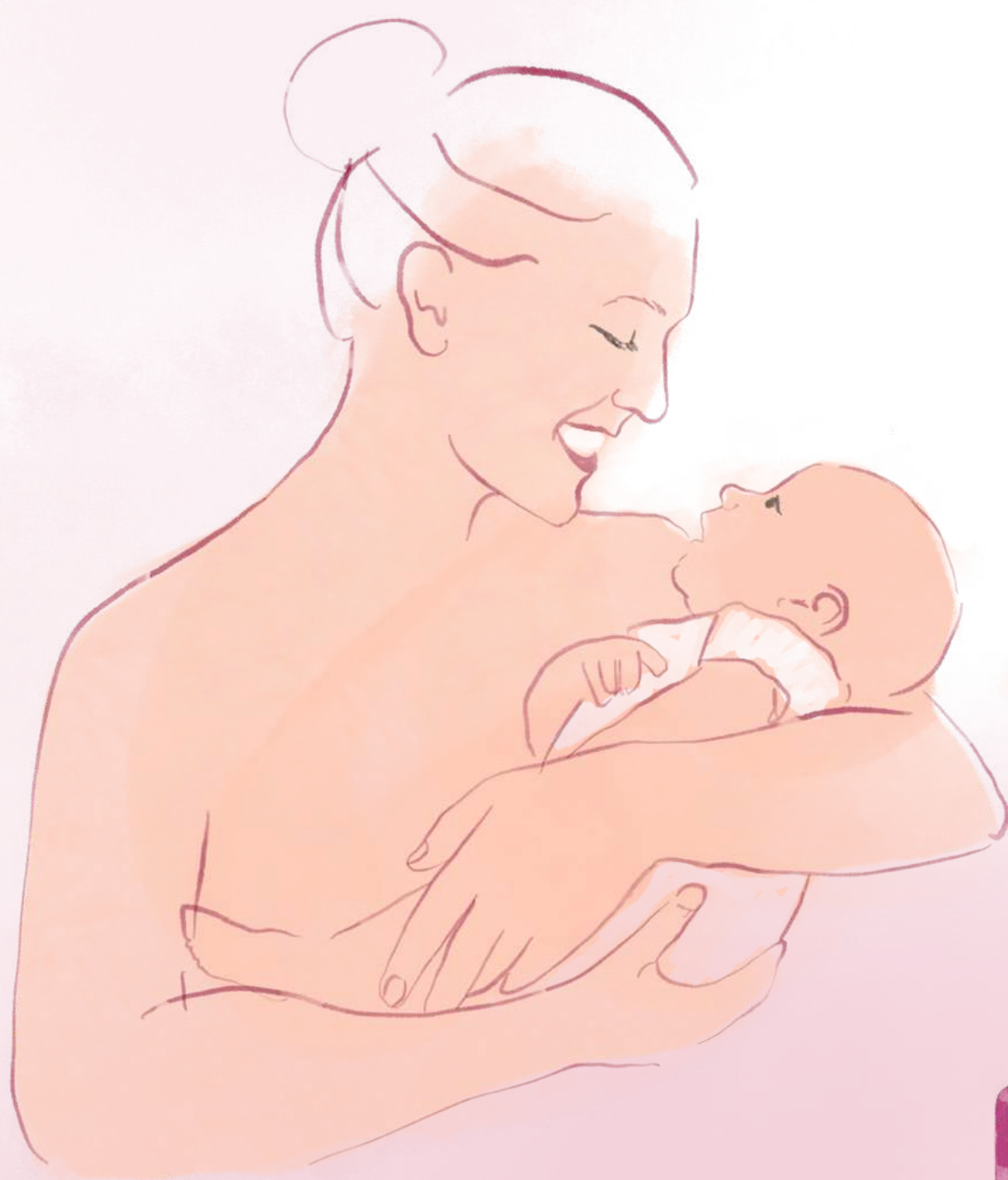
По истечении полного срока вынашивания, на 39-42-ой неделе, выделения могут стать слизистыми. Это слизистая пробка. Ее назначение — защищать плод от попадания инфекции. Непосредственно перед началом схваток шейка матки расширяется, а пробка выходит из влагалища. Цвет этой слизи обычно прозрачный или слегка розоватый со следами крови, а ее консистенция обычно гуще, чем у обычных выделений при беременности.

Выделения в послеродовом периоде

Нормальные выделения после родов называются **ЛОХИЯМИ**.

В первую неделю после родов лохии сравнимы с обычными месячными, только они более обильны и могут содержать сгустки. Затем их количество с каждым днем уменьшается. Постепенно они приобретают желтовато-белый цвет из-за большого количества слизи и становятся похожи на яичный белок. Но все еще могут содержать небольшую примесь крови.

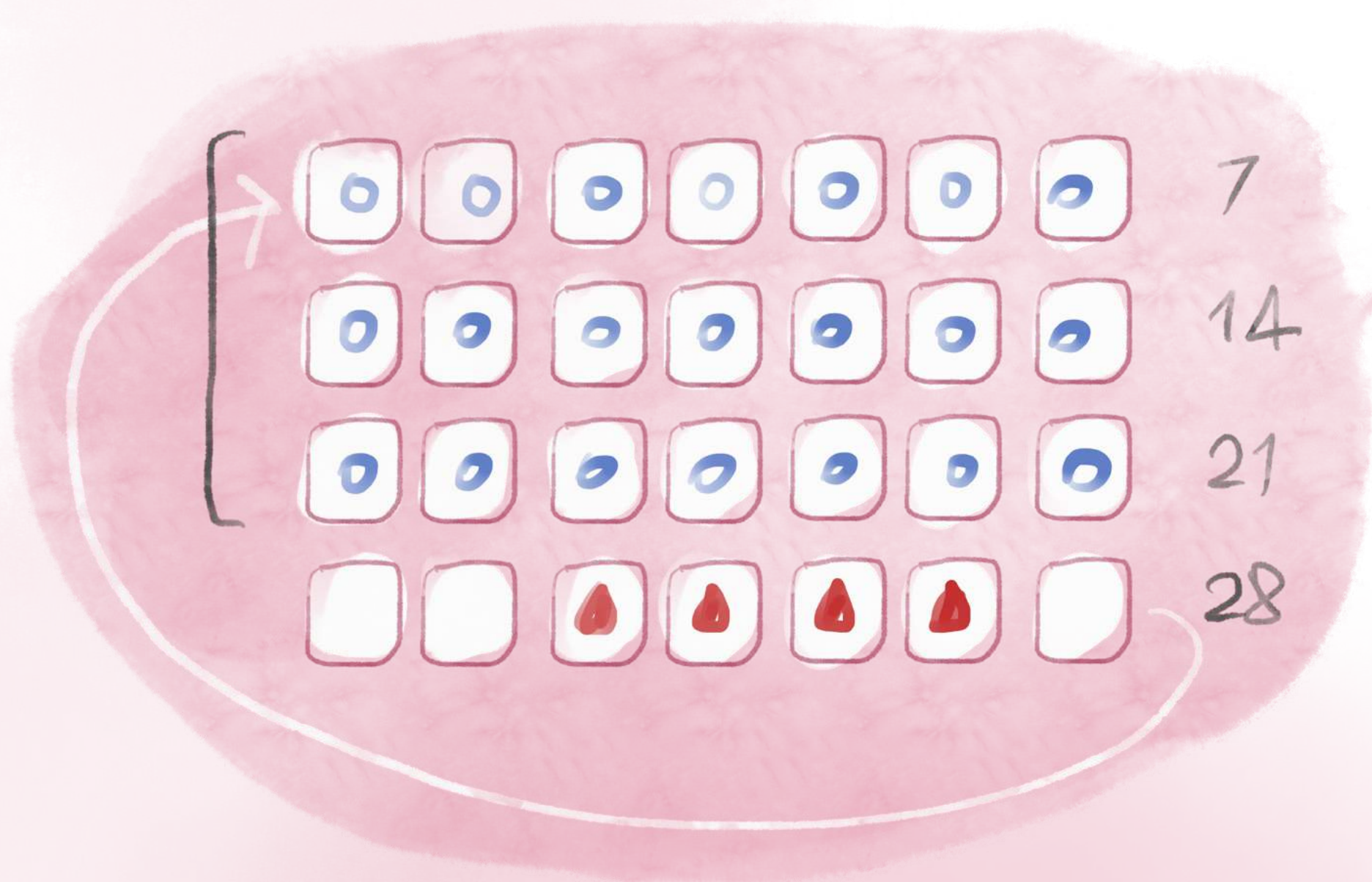
Приблизительно к 4-ой неделе наблюдаются скудные, «мажущие» выделения, а к концу 6-8-ой недели после родов выделения из влагалища приобретают такой же характер, как и до беременности.



Выделения в период приема гормональных контрацептивов

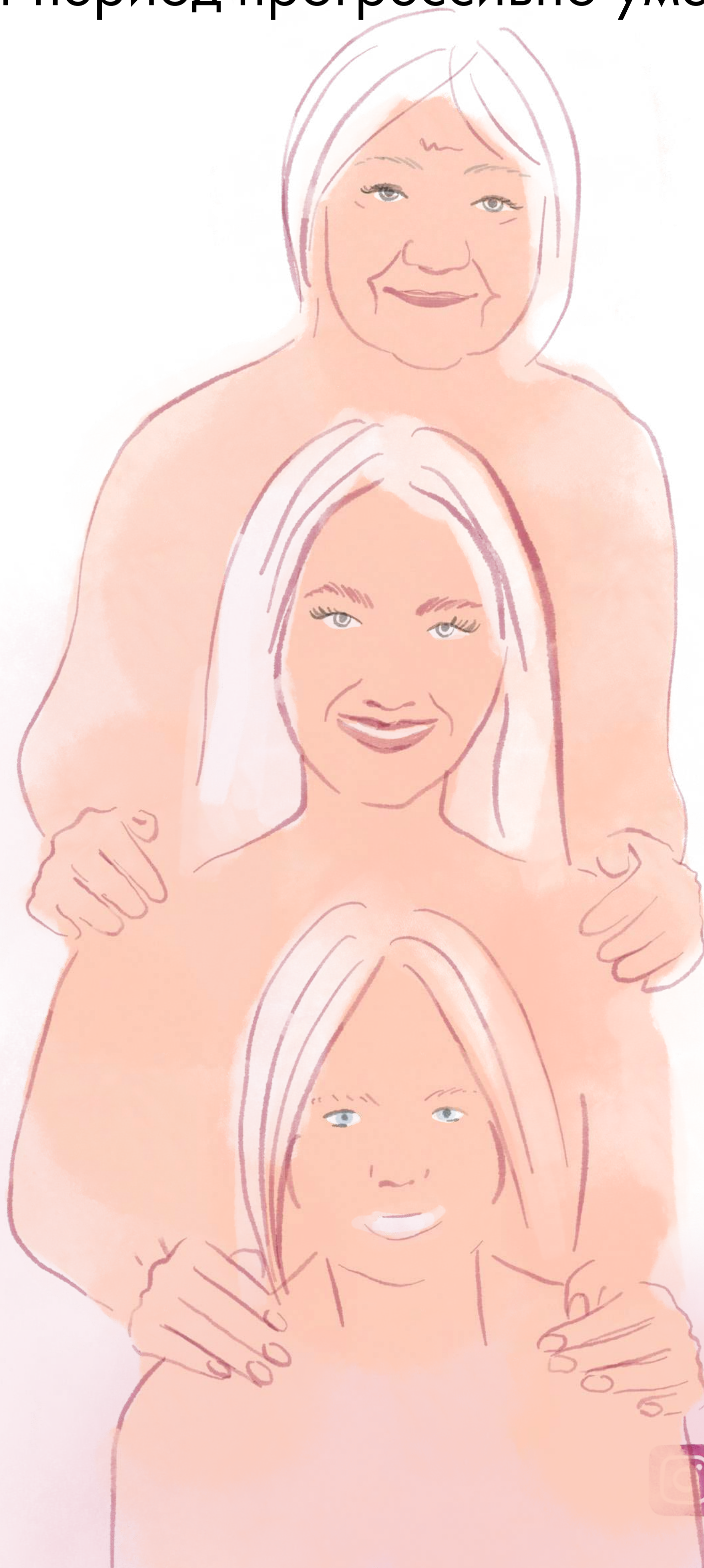
Торможение овуляции, на котором основано действие практически всех гормональных контрацептивов, **приводит к уменьшению количества выделений** в период приема таблеток. После отмены контрацептива характер выделений из влагалища восстанавливается.

Аналогичное влияние на характер выделений оказывает грудное вскармливание. При условии кормления ребенка «по требованию» и отсутствия месячных в конце послеродового периода количество влагалищных выделений очень незначительно.



Выделения у женщин в перименопаузе

Перименопауза — это период, включающий промежуток времени перед окончанием менструальной функции, последнюю менструацию и всю последующую жизнь женщины. Количество выделений в этот период прогрессивно уменьшается.



Признаки патологии

Изменение характера выделений: увеличение количества, изменение цвета, запаха, консистенции — в большинстве случаев свидетельствует о наличии заболевания, как инфекционного, так и неинфекционного происхождения.

Самостоятельно поставить диагноз, руководствуясь характером влагалищных выделений, невозможно. Более того, без соответствующих анализов и клинического обследования это не сможет сделать даже гинеколог. Но существует несколько простых признаков, которые **станут сигналом о возможном заболевании:**

- Появление дискомфорта, зуда, жжения во влагалище.
- Пенистые выделения желтого, белого или зеленоватого цвета.

- Обильное выделение белых или желтоватых творожистых комочков, вызывающих раздражение половых органов.
- Обильные выделения, имеющие неприятный рыбный запах.
- Желтые выделения, сопровождающиеся затрудненным мочеиспусканием, болью в нижней части живота.
- Гнойные густые выделения с примесями крови, обладающие резким неприятным запахом.
- Кровянистые выделения, которые появились между менструациями.
- Коричневые или кровянистые выделения при беременности.

В наличии этих признаков необходимо проконсультироваться с гинекологом, который сможет назначить нужные исследования, поставит точный диагноз и пропишет подходящее лечение.

А теперь разберем **особенности выделений при различных инфекциях.**

Трихомоназ

Обильные белые, желтоватые или зеленоватые пенистые выделения с неприятным запахом, сопровождающиеся зудом и/или жжением, а также болезненным мочеиспусканием.

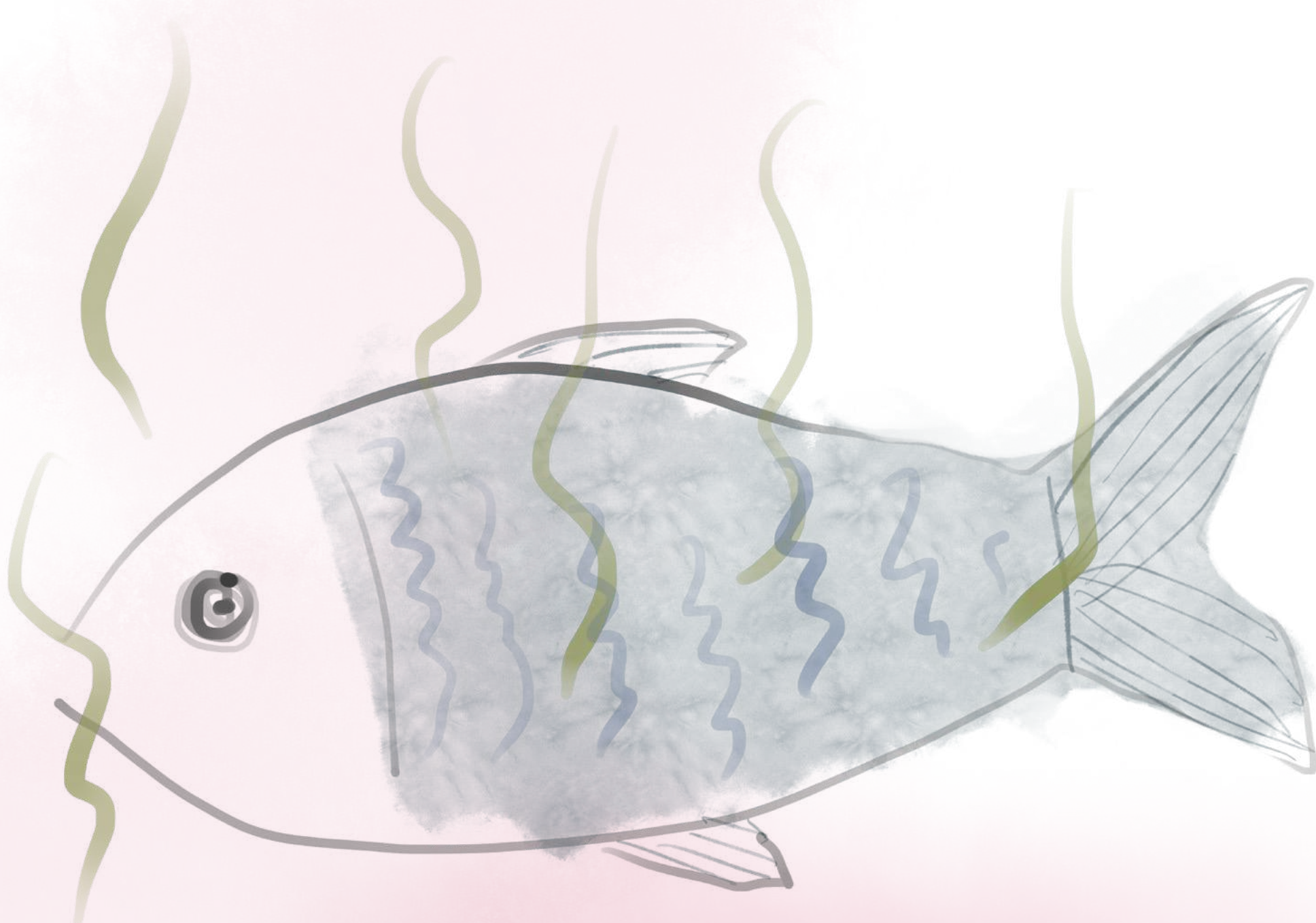
Диагностика — исследование нативного мазка или мазка после окрашивания по Романовскому-Гимзе, ПЦР-исследование влагалищных выделений (самый достоверный метод) или бактериологический посев.



Бактериальный вагиноз

Количество выделений значительно увеличивается, а их цвет становится серовато-белым. Появляется неприятный запах тухлой рыбы и слабо выраженный, периодически возникающий зуд наружных половых органов. Симптомы усиливаются после полового акта. При длительном заболевании выделения становятся желто-зелеными, липкими.

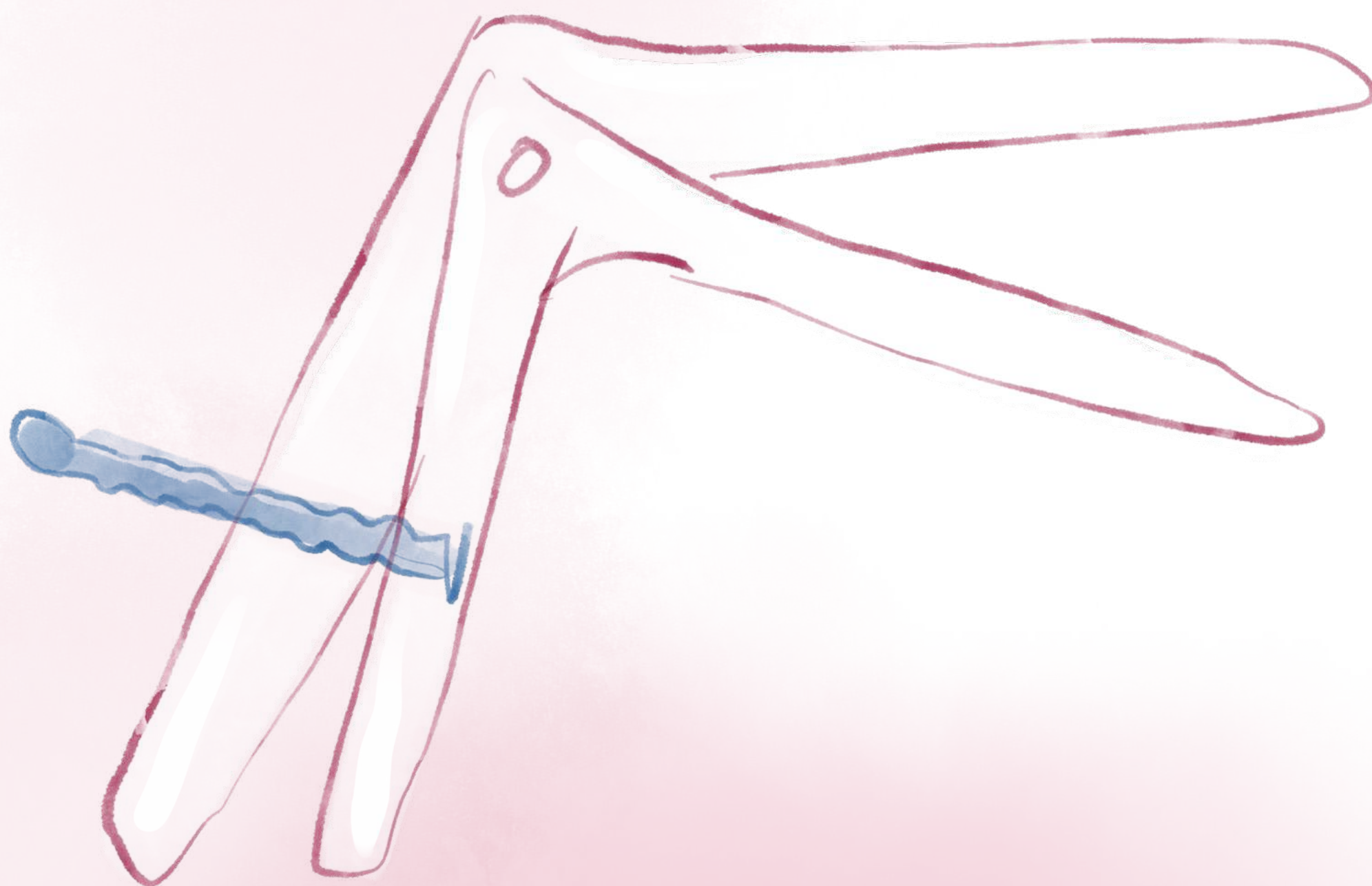
Диагностика — бактериологический посев влагалищных выделений.



Хламидиоз

Для этого заболевания увеличение количества выделений не характерно. Одним из признаков являются выделения желтого цвета, которые особенно заметны во время осмотра женщины с помощью гинекологического зеркала. Другие признаки: боли в нижней части живота, болезненное мочеиспускание, увеличение и болезненность бартолиновой железы.

Диагностика — ПЦР-исследования отделяемого из цервикального канала (*наиболее достоверный метод*), бактериологический посев.



Гонорея

Для нее характерны умеренные желто-вато-белые выделения из влагалища, которые сопровождаются болями внизу живота, болями при мочеиспускании и, нередко, кровотечениями между менструациями.

Для подтверждения диагноза используется микроскопическое исследование выделений, бактериологический посев и ПЦР-исследование.

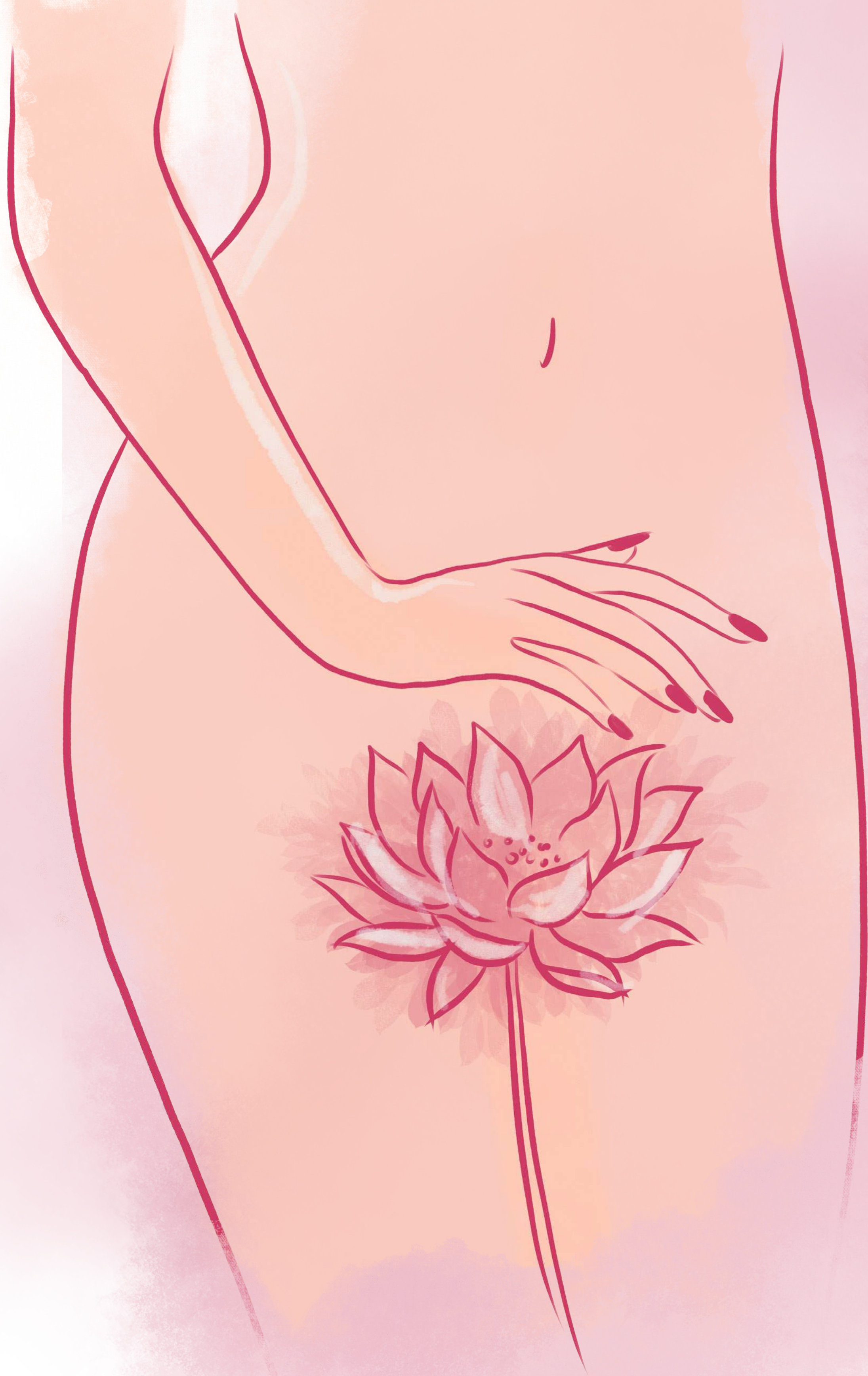


Неспецифический вагинит (кольпит)

Основной симптом — выделения из влагалища различного характера: жидкие, водянистые, иногда густые, гнойные, часто зловонные, нередко с примесью крови. Острое воспаление сопровождается зудом, чувством жжения или жара в области половых органов.

Диагноз подтверждается при помощи микроскопического исследования влагалищных мазков.





Чем пахнет
<<цветочек>>?

Чем пахнет <<цветочек>>?

Производители гигиенических средств уверены, что вагина должна пахнуть розами, фиалками, ромашками и тропическими фруктами. Ну правда же?! Вы замечали, что полку с прокладками в магазине можно найти по запаху?

Маркетологи с экранов телевизоров убеждают нас, что «вагина натуральная» пахнет так себе и не плохо бы маскировать ее естественный запах ароматными прокладками.

Так вот, вагина должна пахнуть вагиной. Не ведитесь на эту пропаганду и бред. Если вы соблюдаете правила личной гигиены, ваш «цветочек» здоров и минимум 2 раза в день принимает водные процедуры (в идеале его можно сполоснуть водичкой после каждого похода в туалет), **то пахнет он великолепно.**

ВАЖНО! Запах каждого «цветочка» индивидуален и может нравиться вашему партнеру, а может нет. Все честно. Так же как и нам может не нравится запах мужских гениталий, даже тщательно помытых. Это все химия и феромоны.



Запах вагины в норме

При отсутствии заболеваний здоровая вульва не имеет запаха или слегка пахнет кислым. Это связано с тем, что среда вульвы в норме имеет кислый pH (3.8-4.5). Ее образуют лактобактерии, препятствующие размножению вредных микроорганизмов. **Лактобактерии** вырабатывают перекись водорода и молочную кислоту, и придают влагалишному секрету кисловатый аромат.

Бактерии других групп присутствуют в вагине в гораздо меньшем количестве относительно лактобацилл. Вульву и нижнюю половину шейки матки могут населять стафилококки, стрептококки, микоплазмы, уреаплазмы, гарднереллы и другие микроорганизмы. **Важно!** Лечить их нужно только тогда, когда они приносят беспокойство, а не просто обнаружены в анализах.

Аромат вульвы может меняться в течение жизни. **Это зависит от множества факторов:**

- Овуляция. Уровень эстрогенов в организме возрастает, увеличивается количество секрета и меняется аромат;
- Беременность;
- Период кормления грудью;
- Применение гормональной контрацепции;
- Начало половой жизни;
- Частая смена полового партнера;
- Недостаточное количество половой смазки во время сексуальных контактов. В результате в стенке вульвы, на слизистой образуются микротравмы, которые изменяют характеристики влагалищного секрета;
- Нарушение микрофлоры;
- Повышенный уровень стресса, отсутствие полноценного сна, несбалансированное питание, вредные привычки;
- Хронические заболевания, гормональные нарушения;
- Прием антибиотиков;

А вот основные ароматы, которыми может обладать ваша вульва.

Хлорный запах. Запах хлора обычно говорит о том, что лубрикант или презервативы, которые вы используете, нарушают микрофлору вульвы. В таком случае достаточно заменить средства на более подходящие и тревожный симптом отступит.

Запах мускуса. На то, как пахнет промежность влияет и повседневная активность девушки. Если в жизни представительницы прекрасного пола присутствуют активные тренировки, аромат секрета будет более мускусным. Это связано с интенсивной работой во время занятий спортом потовых желез, которые находятся в промежности. Душ после тренировки все исправит.

Запах тухлой рыбы. Рыбный запах из влагалища — тревожный признак. Если этот неприятный запах и белые выделения возникли после половой связи, с большой вероятностью можно говорить о кандидозе (молочнице) или вагинозе. В результате размножения патогенных бактерий нарушается флора интимного места. Восстановить ее можно приемом лекарств, которые должен назначить врач.

Запах металла. В норме металлический аромат может присутствовать во время менструаций, а также в период зачатия или после родов, когда имеют место кровянистые выделения.

Гниющий запах. Неприятный запах из влагалища во время секса, напоминающий гниль или уксус, может говорить о наличии расстройств половой сферы не только у женщины, а у обоих партнеров. В этом случае необходимо вместе посетить медицинское учреждение и пройти обследование.

В большинстве случаев запах гнили ощущается при наличии в организме инфекций, передающихся половым путем, когда патогенные бактерии проникают в репродуктивные органы и вызывают воспалительные процессы.

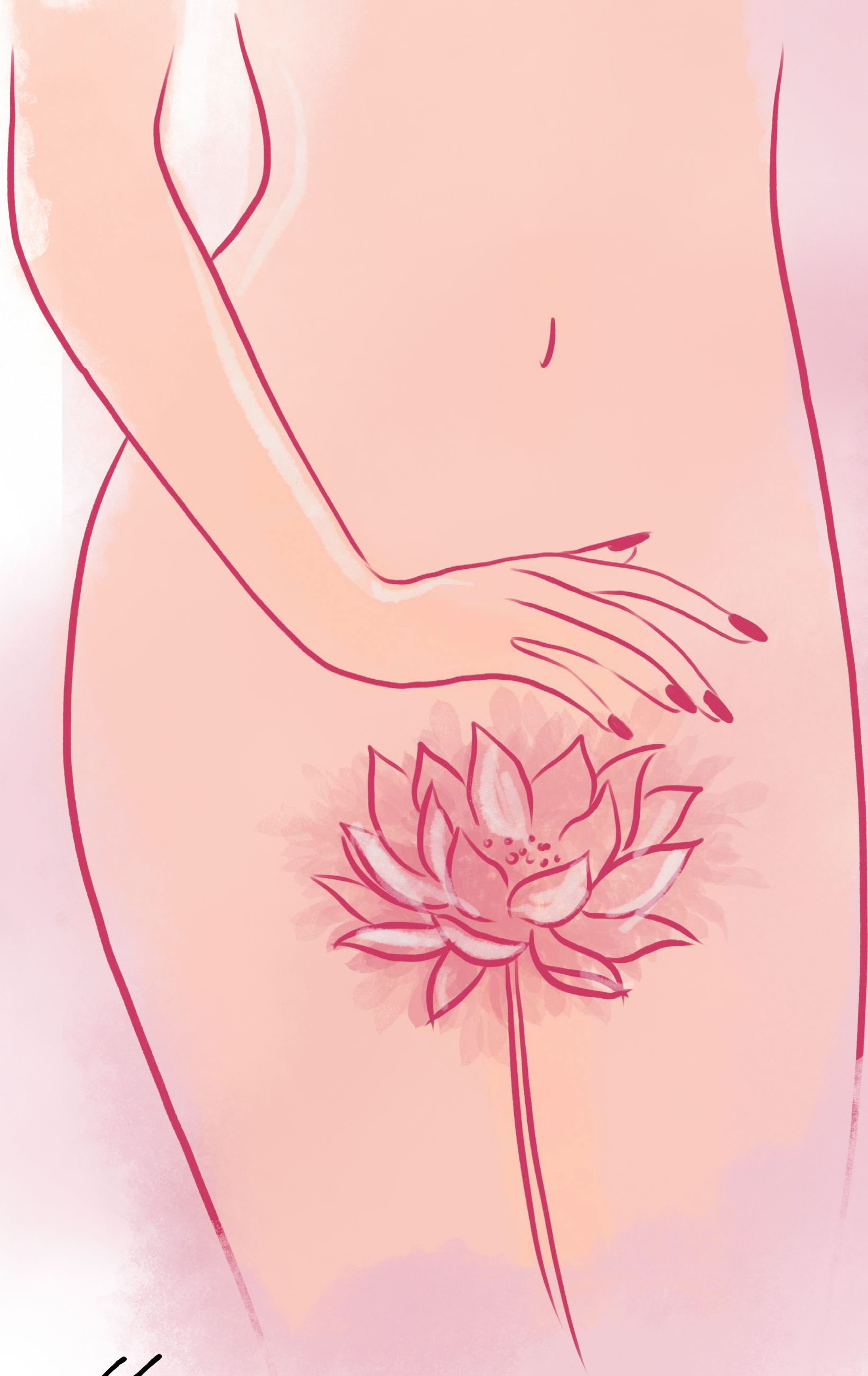
Еда и запах <<цветочка>>

Есть такое убеждение, что еда может изменить запах влагалища и вульвы соответственно. Но **это не так**. Запах здорового влагалища зависит только от лактобактерий, основных его жителей.

Все мы разные, наша кожа пахнет по-разному: у кого-то от природы более резкий запах, у кого-то кисловатый, сладковатый. Поэтому и **ТАМ мы пахнем по-разному**. И еда этот запах изменить не способна.

А как же чеснок, спросите вы? Есть несколько продуктов питания, которые имеют зловонные летучие метаболиты. Они выделяются с мочой и грудным молоком. Но влагалище метаболиты не концентрирует. А вот вспотевшая промежность может, так как там есть потовые железы.

Если вас беспокоит запах конкретно из влагалища и по вашим ощущениям он стал другим, не занимайтесь самолечением, спринцеванием и корректировкой питания. **Сходите к гинекологу!**



Молочница.

Можно ли избавиться
навсегда?

Молочница.

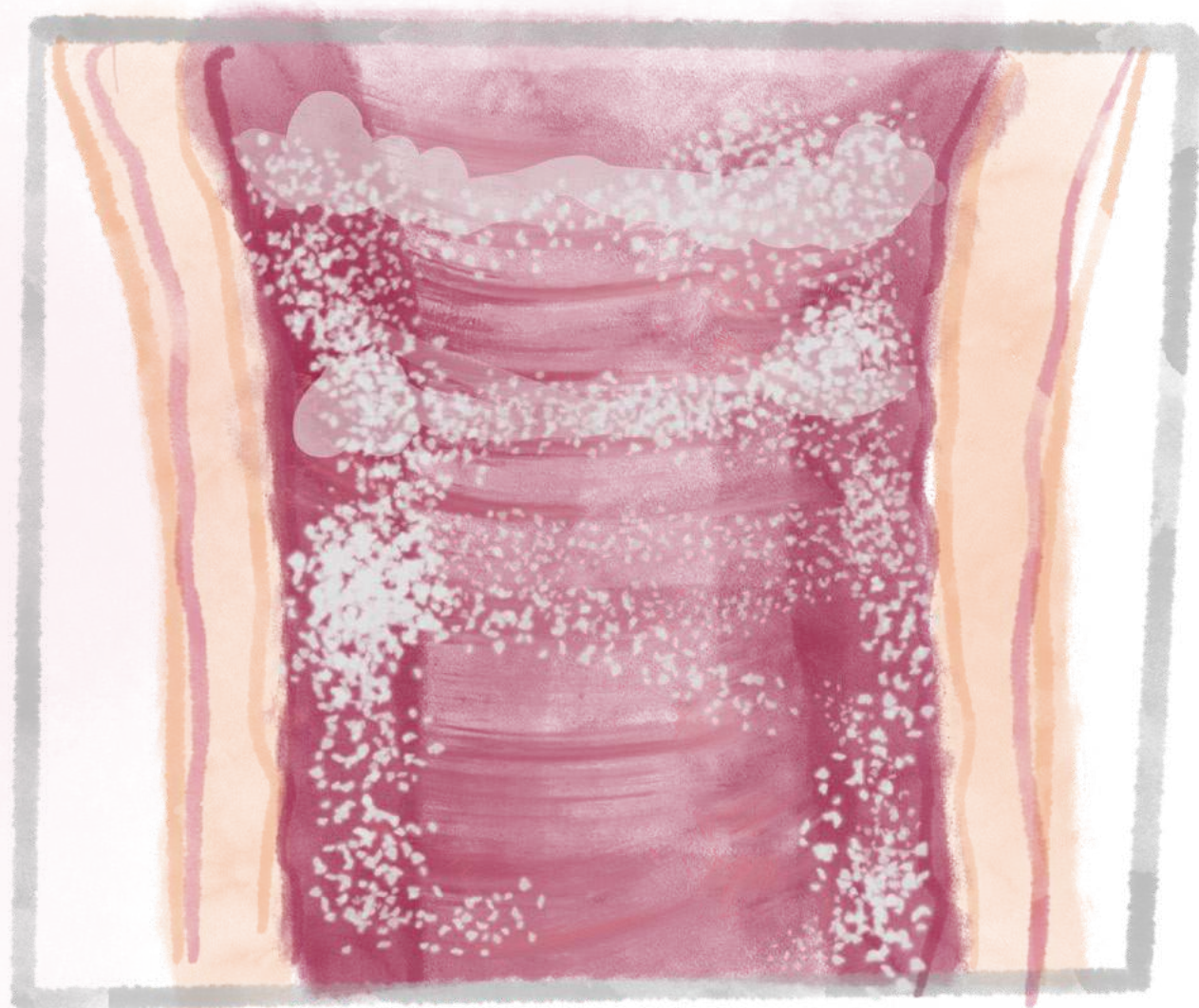
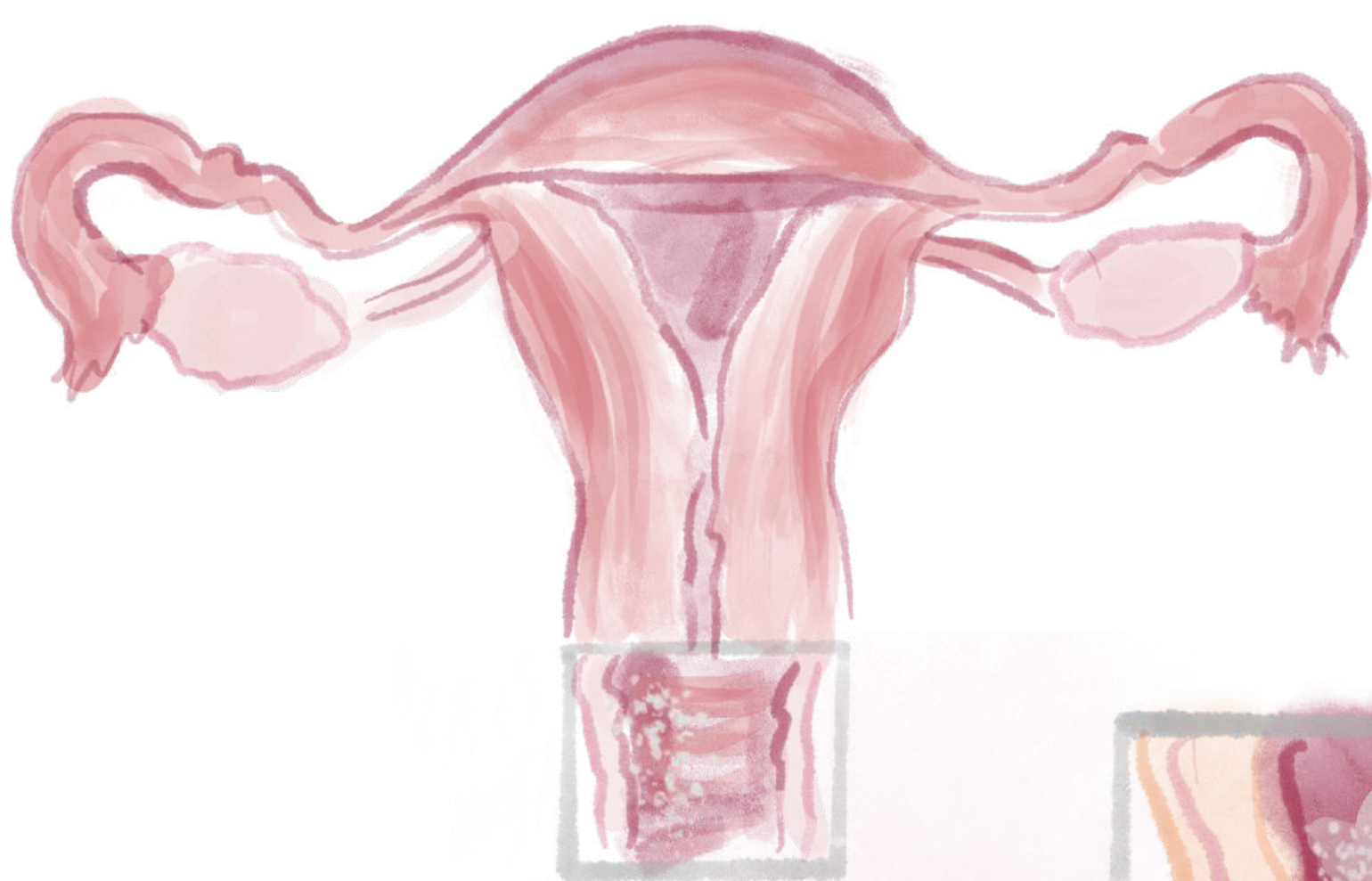
Можно ли избавиться навсегда?

В здоровом организме всегда содержится какое-то количество спор грибка **Candida**, но крепкий иммунитет подавляет его размножение, удерживая количество бактерий на допустимых значениях. Однако, внешние факторы — стресс, инфекционные заболевания, воспалительные процессы, бесконтрольный прием антибиотиков, эндокринные нарушения — могут нанести такой удар по иммунной системе, что она оказывается не способна сдерживать размножение грибка, из-за чего возникает **молочница (кандидоз) с дрожжевым или кислым запахом из влагалища.**

Одним из признаков молочницы являются **обильные густые выделения, похожие на комки желтоватого творога.** Заболеванию также сопровождают интенсивный, изматывающий зуд половых органов, покраснение и отек наружных половых органов. Диагностику проводят

с помощью микроскопического исследования мазков из влагалища и бактериологического посева выделений.

Правильно подобранное лечение грамотным специалистом способно исключить эту проблему за считанные недели и избежать других сопутствующих женских заболеваний.



Передается ли молочница половым путём?

Кандидоз не относится к инфекциям, передающимся половым путём. Чаще всего он возникает самостоятельно. Его причиной становятся «родные» разбушевавшиеся микроорганизмы, завоевавшие территорию у лактобактерий, а не привнесенные извне.

Однако, поделиться молочницей с партнёром при половом контакте вполне реально. Если это произошло, и у партнера появились признаки кандидоза, ему тоже придётся пройти лечение.

Главное — лечиться одновременно и покупать эффективные средства. Женщинам удобно применять лекарства в виде свечей, мужчинам подойдёт крем, оба партнёра могут использовать таблетки.

*Можно ли
заниматься сексом
во время молочницы?*

Нежелательно. Во-первых, вы рискуете передать дрожжевую инфекцию. Во-вторых, даже если вы пользуетесь презервативами, сексуальная активность может усугубить дискомфортные симптомы.

И в-третьих, некоторые медикаменты для лечения грибковой инфекции (например, свечи и кремы) снижают эффективность презервативов со всеми вытекающими из этого последствиями — от незапланированной беременности до приобретения другой инфекции от не слишком надежного партнера. В общем, лучше отложить постельные радости, пока молочница не отступит.

Правда ли, что от
молочницы нельзя
избавиться навсегда?

От грибков Candida избавиться точно нельзя. **Они являются частью здоровой микрофлоры.** Но спровоцируют ли они молочницу, вопрос индивидуальный и зависит от состояния местного иммунитета, психосоматики, состояния ваших мышц тазового дна.

ФАКТ! После прохождения онлайн-курса по интимной гимнастике «Здоровая и желанная» 90% моих учениц отмечают, что молочница перестала их беспокоить. Для этого я даю в курсе все необходимые знания, практики и инструменты. Ученицы с гордостью и благодарностью рассказывают о своих успехах в видеоотзывах на моей страничке в Инстаграм и на сайте.

А вот, что говорят
о положительном
влиянии имбилдинга на
микрофлору влагалища
врачи-гинекологи.

@eugenie_doc: Интимная гимнастика направлена на тренировку мышц тазового дна. Как и при любых тренировках увеличивается кровоснабжение органов, которые находятся в нем. И это является хорошей **ПРОФИЛАКТИКОЙ** воспалительных заболеваний, таких как молочница, бактериальный вагиноз, кольпит, эрозия и кисты. Потому что хорошо развитые интимные мышцы улучшают кровообращение, снабжение кислородом половых органов, стимулируют обменные процессы в них, вследствие чего нормализуется гормональный фон и повышается иммунитет как общий, так и местный.

@dr.silina: Упражнения для укрепления мышц промежности предотвращают зияние половой щели, что не дает микробам извне провоцировать нарушение нормоценоза вагины.

@dr_levenetslilia: Занятие интимной гимнастикой улучшает состояние мышц, восстанавливает их эластичность и предупреждает развитие таких неприятных вещей, как опущение стенок влагалища или выпадение матки, а также нарушение биоценоза вашего драгоценного «цветочка».

Здоровые мышцы тазового дна — это здоровый биоценоз, нормальная активная сексуальная жизнь, психологическое здоровье женщины! В нашем хрупком женском организме всегда все взаимосвязано!

Противогрибковая
диета помогает
избавиться от
молочницы?

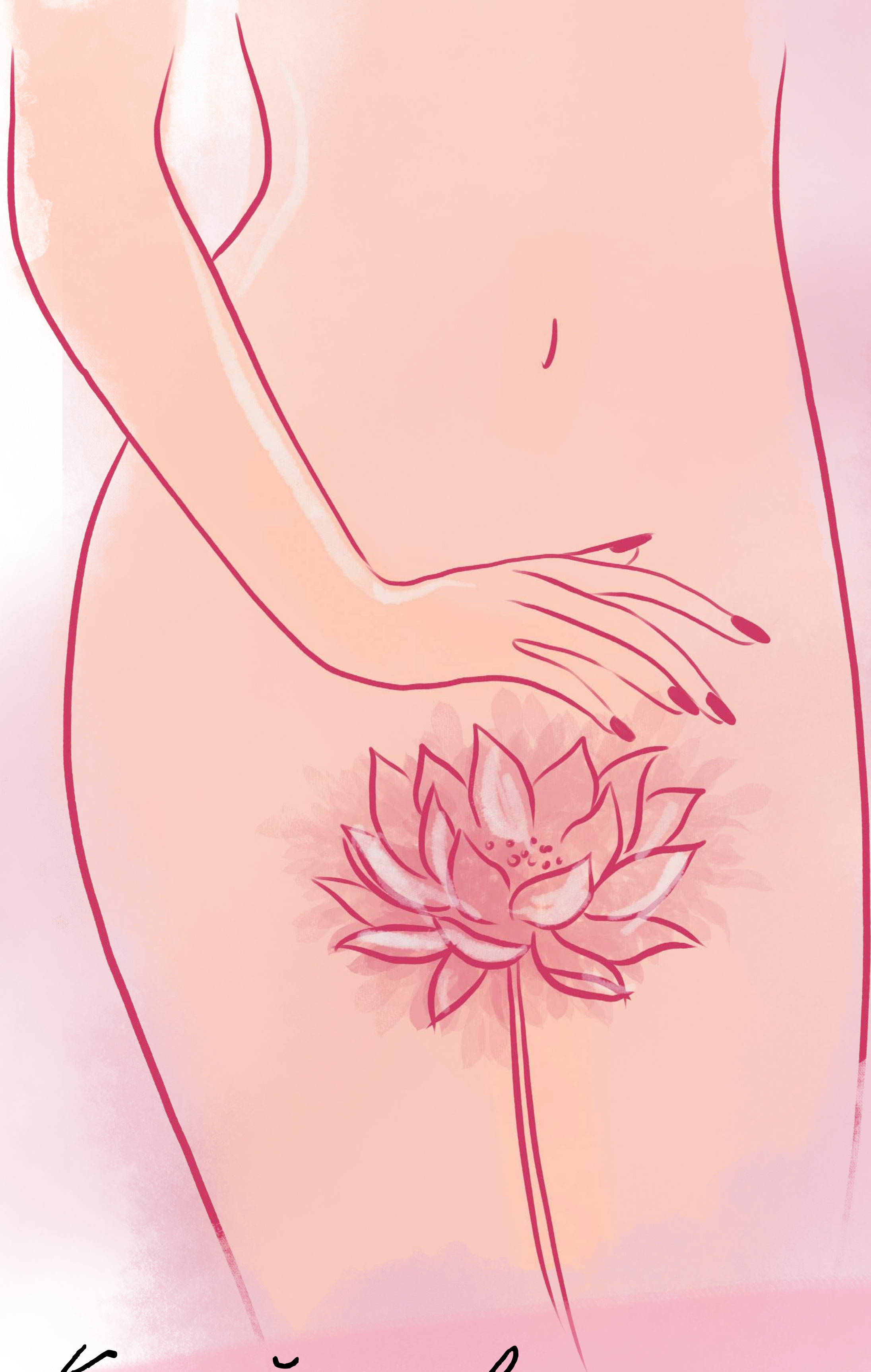
Нет. Так как повлиять на уровень сахара во влагалище невозможно. Да, внутри вагины есть сахар. Бактериям же нужно чем-то питаться. А любят они гликоген, который состоит из тысяч молекул глюкозы и выделяется клетками слизистой оболочки влагалища.

#БУДУЗНАТЬ

ЧТО ТАКОЕ МИКРОФЛОРА ВЛАГАЛИЩА?

Исследователи пытались увеличить количество сахара в клетках слизистой оболочки влагалища, заставив женщин потреблять больше углеводов, но у них ничего не вышло.

Влагалищу нужен сахар, но его уровень никак не зависит от потребляемой пищи. Скорее психосоматика и ноцебо (вера в то, что произойдет что-то плохое) повлияют на активизацию грибка Candida, чем дрожжевой хлеб или что-то мучнисто-сладкое.



Какой <<цветочек>>
на вкус?

Какой <<цветочек>>
на вкус?

Основной вкус вульвы — вся палитра кислого. Помним про царство лактобактерий, да?

Вкус вульвы может слегка меняться в течение месячного цикла. В первые 7-9 дней цикла вкус может быть металлическим (от сильного до слабого), и это норма. Так как менструальная кровь содержит железо, то этот металлический привкус может присутствовать еще несколько дней после окончания менструации.

Вульва может иметь сладковатый вкус, но он точно не зависит от количества съеденных фруктов и пряных специй. (Скорее больше от степени влюбленности твоего партнера :-)). А вот прием алкоголя и курение могут усиливать работу потовых желез в паху и делать вкус вульвы горьковатой.

10 мифов о ЗППП

Существует масса мифов о заболеваниях, передающихся половым путем. Давайте разберемся, какие из них близки к реальности, а какие стоит выбросить вместе с другими суевериями, живущими на просторах интернета и в народном фольклоре.

А чем вообще можно заразиться во время секса? Возбудителями заболеваний, передающихся половым путем (ЗППП) могут стать 22 различные бактерии, 8 вирусов, 3 простейших микроорганизма, 1 грибок и 2 эктопаразита (Это паразиты, обитающие на коже!).



К ЗПП сегодня относят:

1. «Старые добрые» классические венерические заболевания — **сифилис, гонорею, донованоз** (инфекционное заболевание, при котором появляются кровоточащие язвы в области гениталий), **мягкий шанкр** (также проявляется в виде болезненных генитальных язв, а вызывает ее бактерия *Haemophilus ducreyi*), **лимфогранулематоз венерический** (инфекционное заболевание, которое поражает главным образом кожу и лимфатические узлы)
2. «Новые» инфекции, передающиеся преимущественно половым путем: **хламидиоз, трихомониаз, микоплазмоз**.
3. Кроме того, в результате полового контакта можно «подхватить» вирусные заболевания: **ВИЧ, гепатиты В и С, цитомегаловирусную инфекцию, генитальный герпес, папилломавирусную инфекцию, генитальный контагиозный моллюск**.
4. Паразитарные инфекции — **лобковый педикулез (вшивость) и чесотку**.

Известный многим уреаплазмоз **недавно исключили из списка**, поскольку его возбудители могут мирно жить в половых путях, не вызывая развития заболеваний. Бактериальный вагиноз (**гарднереллез**) отнесен к состояниям, сопровождающимся нарушением микрофлоры, а **кандидоз (молочница)** — к заболеваниям, вызванным сбоями общего и местного иммунитета.

Из перечисленных выше заболеваний **излечимыми считаются** все «старые» венерические заболевания, а также хламидиоз, трихомониаз, контагиозный моллюск, педикулез и чесотка. Их опасность возрастает в основном при поздней диагностике, хроническом течении и развитии осложнений, поэтому запускать их нельзя.

Вирусные ИППП (кроме контагиозного моллюска) считаются неизлечимыми. Их терапия направлена на ликвидацию проявлений заболеваний и достижение ремиссии. Возбудитель болезни остается в организме и при ослаблении иммунитета вызывает обострение.

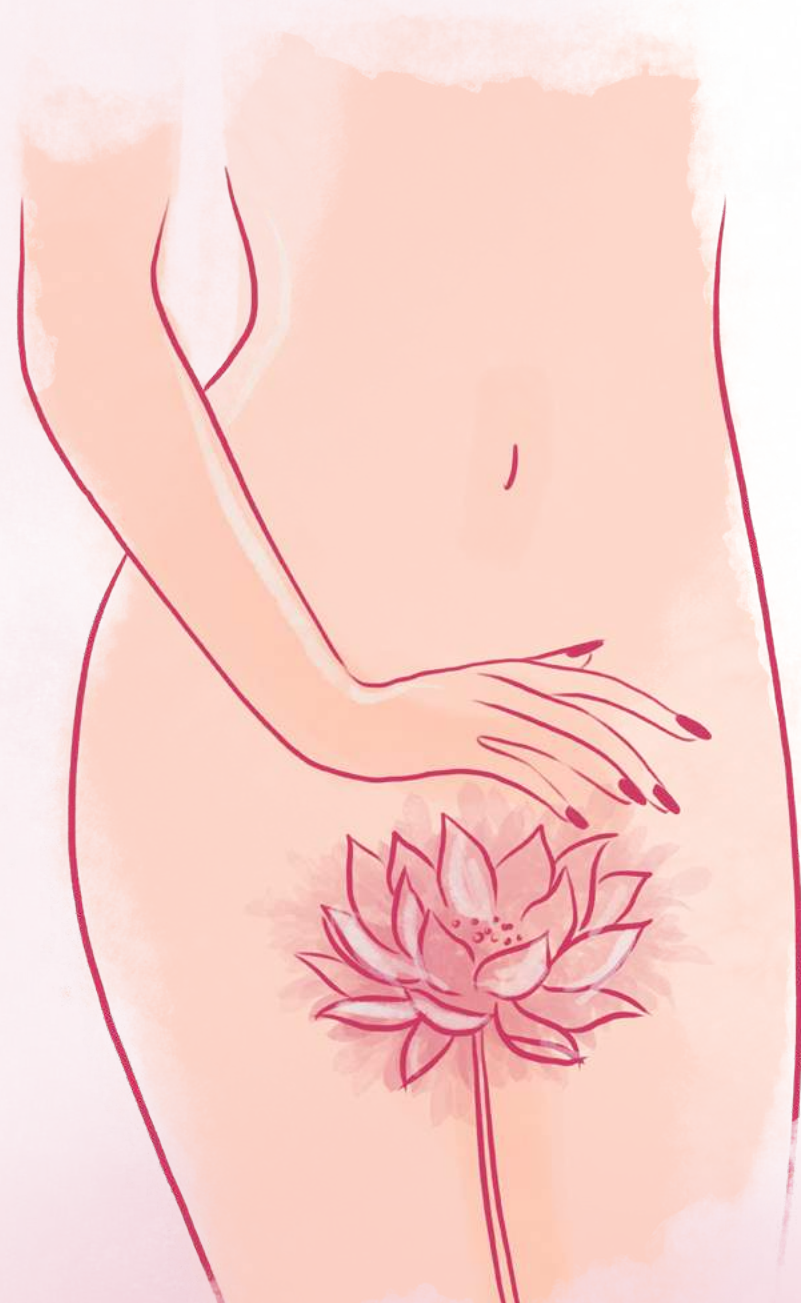
Миф 1. Если у полового партнера нет признаков половой инфекции, можно не защищаться

Симптомов может не быть. Половые инфекции могут протекать скрыто, вызывать заболевание, но без ярких симптомов. К такому течению склонен хламидиоз. Эту инфекцию часто случайно находят при обследовании по поводу хронических воспалительных процессов половых органов, бесплодия, самопроизвольных выкидышей, заболеваний почек и сексуальной дисфункции.

Человек может быть носителем некоторых ИППП, например таких как трихомониаз, ВИЧ, папилломавирусная и цитомегаловирусная инфекции. Это значит, что **возбудитель поселяется в организме, не вызывая заболевания, но может передаваться другим людям.**

Наиболее часто заболевания, передающиеся половым путем, имеют следующие признаки: выделения из влагалища у женщин и мочеиспускательного канала у мужчин; зуд, жжение и расчесы в области половых органов; покраснения, высыпания и язвы на половых органах, губах и в полости рта. Но иногда симптомы ИППП похожи на другие заболевания.

СПИД может скрываться под маской обычного ОРВИ, генитальный герпес беспокоить только легким зудом в интимной зоне, сифилитическую язву можно просто не заметить. Единственным проявлением хронического хламидиоза может быть конъюнктивит или артрит, которые, на первый взгляд, никак не связаны с сексом.



Сам больной может не подозревать, что заразен для своего полового партнера. Скрытые инфекции и носительство выявляются только при обследовании.

Стандартный диагностический комплекс для разудалых любовников включает:

- анализ крови на ВИЧ
- анализ крови на сифилис (RW)
- анализ крови на вирусные гепатиты В и С (HBsAg и Anti HCV)
- анализ крови на герпес (IgM, IgG)
- анализ крови на хламидии IgA, IgG, IgM
- мультипрайм (ПЦР-диагностика):
Mycoplasma hominis, Mycoplasma genitalium, Ureaplasma spp. (в большом количестве они могут вызывать заболевания), Chlamydia trachomatis (ПЦР),

трихомонада (ПЦР), нейссерия гонорея (ПЦР), герпес (ПЦР), ВПЧ (ПЦР)

- флороценоз гриба Кандида (Candida): albicans, glabrata, krusei, parapsilosis, tropicalis (ПЦР)
- флороценоз бактериальной флоры влагалища (Bacteria, Lactobacillus spp., Gardnerella vaginalis, Atopobium vaginae, Enterobacteriaceae, Streptococcus spp., Staphylococcus spp) (ПЦР для женщин)



*Миф 2. Заразиться
половой инфекцией можно
только при вагинальном
сексе и нельзя при ораль-
ном и анальном*

Этот миф не имеет ничего общего с реальностью. Возбудители вирусных инфекций содержатся во всех биологических жидкостях больного человека. Больше всего их в крови, сперме и вагинальных выделениях, меньше — в слюне, моче и поте.

Микробные и паразитарные ИППП поражают не только половые органы. Если вы не проверили внимательно, что именно берете в рот, и не предусмотрели защиту, то **возбудители трихомониаза могут обнаружиться у вас в полости рта и вызвать развитие фарингита.**

Если у вашего партнера гонококковая инфекции половых органов, вы **рискуете заработать гонококковую ангину в результате минета или кунилингуса** или проктит (воспаление прямой кишки) после анального секса.

Контакт любой биологической жидкости со слизистыми оболочками, будь то слизистая влагалища, уретры, прямой кишки или полости рта, чреват инфицированием.

Анальный и оральный секс наиболее опасны в плане заражения, причем для обоих партнеров.

В первом случае проникновению вируса в организм способствуют микротрещины слизистой прямой кишки, при этом партнер, совершающий проникновение, рискует меньше.

Во втором — заражению способствуют травмы и заболевания десен. Здесь опасности в равной степени подвержены вы оба. Во время минета слизистая полового члена может быть травмирована зубами партнерши — для этого необязательно кусаться, достаточно «натертости».

Обезопасить себя можно, исполь-

зую презерватив и занимаясь сексом с надежным и проверенным на ЗППП партнером.

И кстати, во время куни презерватив можно использовать в качестве латексной салфетки, разрезав его вдоль и отрезав кончик. Да, я понимаю, что предложение так себе. Особенно в самый романтический момент, когда он достает презерватив, а вы — ножнички и начинаете трансформировать его в снежинку (шучу, конечно) в защитную салфеточку для куни! Ужас ужасный! Лучше тогда вообще не заниматься этим, скажете вы.

Нет! Лучше не заниматься этим с незнакомым человеком. Предложите партнеру пройти обследование.



Можно сказать: «Я знаю, то, что я предложу сейчас — не самое романтичное действие. Но в реалиях нашего времени это просто необходимость. И я ни в коем случае не хочу тебя обидеть. Наоборот, я хочу показать тебе, насколько я дорожу нашими отношениями. Поэтому предлагаю тебе пойти и вместе сдать анализы на ЗППП. Так мы оба сможем доверять друг другу.»

Вы уже взрослые. Решайте сами, просить справку или нет.

Миф 3. Секс без проникновения и поцелуи безопасны

Секс без проникновения, при котором партнеры получают удовольствие от трения гениталиями о тело партнера без введения полового члена в вагину, анус или рот, тоже рискован, но в меньшей степени, чем вагинальный, анальный и оральный секс.

Например, опасность заражения сифилисом возникает в том случае, если на коже или половых органах партнеров есть сифилитическая язва. Ее особенность — отсутствие боли. Она может иметь небольшие размеры, позволяющие ей оставаться незамеченной. Дно такой язвы буквально «кишит» возбудителями заболевания. Небольшой царапины, ссадины, потертости на коже и контакта с микробами будет достаточно, чтобы заразиться сифилисом.

Во время поцелуев можно заразиться сифилисом (если во рту у партнера есть сифилитическая язва), вирусными гепатитами В и С (в единичных случаях), папилломавирусной инфекцией, вирусом генитального герпеса, цитомегаловирусной инфекцией и гонореей (при гонококковой ангине или фарингите у партнера).

Это относится ко всем вариантам экстернатного секса (без проникновения пениса в вагину). При контакте биологических жидкостей больного (слюны, крови, спермы, содержимого сифилитической язвы и герпетических пузырьков) с поврежденной кожей или слизистой другого партнера всегда есть опасность заражения.

Как снизить риск заражения? Не делать депиляцию и эпиляцию перед сексом, так как в процессе удаления волос повреждается кожа. Исключить контакт гениталий, кожи и слизистых, используя латексные салфетки (вы уже знаете, как их сделать) и презерватив. А есть еще латексные трусы. Это новинка на рынке. Как говорится, есть все — было бы желание этим воспользоваться.

КАК ЖИТЬ С ВПЧ?

Прежде чем впадать в панику по поводу поставленного диагноза ВПЧ (вирус папилломы человека), давайте разберемся, что о нем правда, а что миф.

ВПЧ — это название группы вирусов, поражающих кожу. Они передаются при контакте кожа-к-коже во время вагинального, орального и анального секса. Презервативы не гарантируют защиту, так как покрывают всего лишь маленький участок кожи. Невозможно заразиться ВПЧ, если на вас чихнули или вы посидели на ободке унитаза в гостях.

ВПЧ — это когда все гениталии в бородавках? Нет. Это когда есть кондиломы на гениталиях и прилегающих участках тела. Они и легкостью убираются в кабинете дерматовенеролога.

ВПЧ — на всю оставшуюся жизнь? Нет. В 90% случаев в течение 2 лет вирус полностью выводится из организма самостоятельно без лечения.

#БУДУЗНАТЬ

ВПЧ — это рак? Вовсе не обязательно. Существует больше 150 типов ВПЧ. Только два типа из них — ВПЧ 16 и 18 — ТЕОРЕТИЧЕСКИ могут дать толчок к образованию рака. А могут и не дать. Совсем не обязательно болеть раком, если у тебя ВПЧ! А ВПЧ есть практически у всех, кто занимается сексом.

Чтобы вылечить ВПЧ нужна куча лекарств и уколов? Медикаментозного лечения ВПЧ нет. Доктор назначил? Меняйте доктора, ибо он не ведает, что творит!

Что делать, если у вас ВПЧ?

Если методом ПЦР было обнаружено ВПЧ средней и низкой степени онкогенности и на коже или гениталиях есть образования, обратитесь к дерматовенерологу.

#БУДУЗНАТЬ

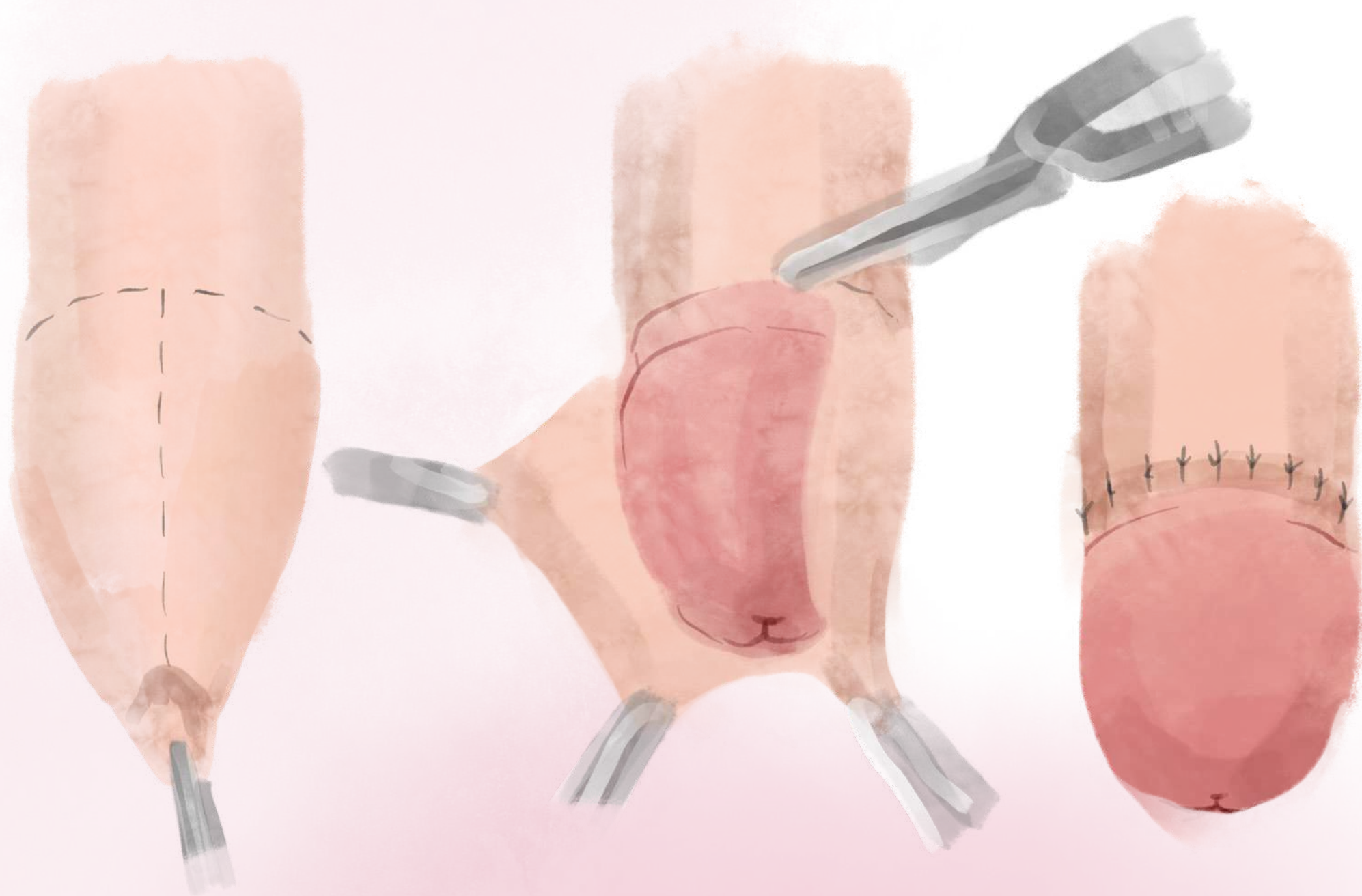
Если ВПЧ высокой степени онкогенности, стоит пройти ПАП-тест и кольпоскопию у хорошего гинеколога. Все анализы в норме? Выдохните и повторите анализы через год.

Пожалуй, это все, что нужно знать о ВПЧ. Кстати, **заразиться ВПЧ от любимых животных нельзя**, потому что у них такого вируса нет. Он только человеческий.

Признаваться ли партнеру в том, что у вас ВПЧ? Ваше дело. Мужчинам ВПЧ не страшен.

Мир 4. Обрезание защищает мужчину от половых инфекций, в том числе и ВИЧ, а значит, <<обрезанным>> можно вообще не предохраняться

Обрезание — древний и традиционный для многих народов обряд, подразумевающий иссечение крайней плоти для обнажения головки полового члена. В медицине подобную операцию называют «циркумцизия» и применяют для лечения фимоза (сужения крайней плоти) или по эстетическим соображениям.



Только **циркумцизия не убережет от половых инфекций**. Во-первых потому, что болезнетворные вирусы и микробы партнера во время секса всё равно попадают в мочеиспускательный канал (уретру), а значит, могут там «прижиться» и вызвать развитие заболевания. Во-вторых, некоторые инфекции можно получить даже без контакта с гениталиями партнера. Достаточно прикосновений к его коже.

*Миф 5. Если после
орального секса почистить
зубы и прополоскать рот
ополаскивателем,
это защитит от инфекции*

Чистка зубов до секса даже вредна! Риск заражения увеличивают царапины от зубной щетки на слизистой — в них легко проникают возбудители ИППП. Так что лучше жуйте жвачку, пользуйтесь специальными спреями или антибактериальным полосканием, чтобы дышать на партнера свежестью.

Чистка зубов после орального секса — не более чем обычная гигиеническая процедура. Во время нее из организма удаляется некоторое количество вирусов и бактерий, попавших в рот. Однако оставшихся возбудителей бывает достаточно, чтобы вызвать развитие заболевания, тем более, если в результате фелляций во рту у «принимающего» партнера образуются микроскопические ранки.



Во время орального секса сторона, работающая языком прежде всего рискует заразиться гонореей, хламидиозом, герпесом и папилломавирусной инфекцией.

Если вам не повезло, первыми признаками болезни станут першение и покраснение горла, навязчивый кашель и неприятный запах изо рта. При сифилисе на языке, щеке или небе появится безболезненная язвочка. При герпесе — мелкие пузырьки на небе. В целом клиническая картина будет напоминать обычные стоматологические и ЛОР-заболевания, но решать проблему придется у венеролога.

Опасность орального секса меньше для «пассивного» участника, но существует, если у активного партнера во рту уже обосновались возбудители заболевания.

Что касается полоскания рта и горла, то некоторые ополаскиватели с антибактериальными компонентами действительно снижают риск заражения микробными ИППП, и прежде всего гонореей. Австралийские ученые доказали, что полоскание рта и горла антисептиком в течение одной минуты уменьшает количество бактерий в полости рта на 50 %.

Да, чистить зубы перед оральным сексом нельзя, после — только из соображений гигиены. А вот **полоскать рот и горло после орального секса стоит.** В некоторых случаях это спасет от заражения, но, к сожалению, не во всех.

*Миф 6. Мочеспускание
и спринцевание после
полового акта защищают
от инфекций*

Спринцевание — популярный и крайне вредный «народный» метод защиты от инфекций, передающихся половым путем, с которым гинекологи и венерологи давно ведут безуспешную войну.

Спринцевания для женщин опасны. Влагалище населяют полезные бактерии, которые создают микроклимат, мешающий развитию болезнетворных микроорганизмов.

Вымывание полезной микрофлоры нарушает биоценоз влагалища и ослабляет естественную защиту от половых инфекций. Попавшие в половые пути болезнетворные микроорганизмы вместе со сперматозоидами беспрепятственно проникают в матку, и это вызывает развитие осложнений.

В мужском варианте женскому спринцеванию аналогичны мочеиспускание после полового акта и инстилляций (впрыскивания, вливания) в уретру растворов антисептиков. О защитной роли мочеиспускания говорить вообще глупо. Никаких научных данных, подтверждающих пользу этого метода «протекции», не существует.

Инстилляции антисептиков в уретру в некоторой степени снижают риск заражения, но не подходят для постоянной защиты. Частые вливания в мочеиспускательный канал приводят к развитию химического уретрита (воспаления уретры) и делают организм беззащитным перед половыми инфекциями.

Спринцевание вредит здоровью, в независимости от того, какие у вас гениталии. Вливание антисептиков в уретру можно использовать только иногда, как средство экстренной профилактики ИППП. Но надеяться на полную защиту не стоит.

Так что предложение гинеколога опрыскивать вульву спреем Эпигеном или его аналогами до и после секса — **это плохая, очень плохая рекомендация.** Не надо ей следовать, если хотите, чтобы писюшка была здоровой.



Миф 7. Частицы ВИЧ такие маленькие, что проникают через презерватив

Миф основан на теории о пористом строении латекса, из которого изготавливают презервативы. Создатели теории «дырявого презерватива» утверждают, что «поры» латекса больше, чем вирус иммунодефицита человека, а значит, кондомы не могут защитить от ВИЧ.

Действительно, латекс — это коллоидная система, состоящая из полимерных глобул (шариков) и жидкости. Шарики неплотно примыкают друг к другу — между ними остаются небольшие щели, которые и называют «порами».

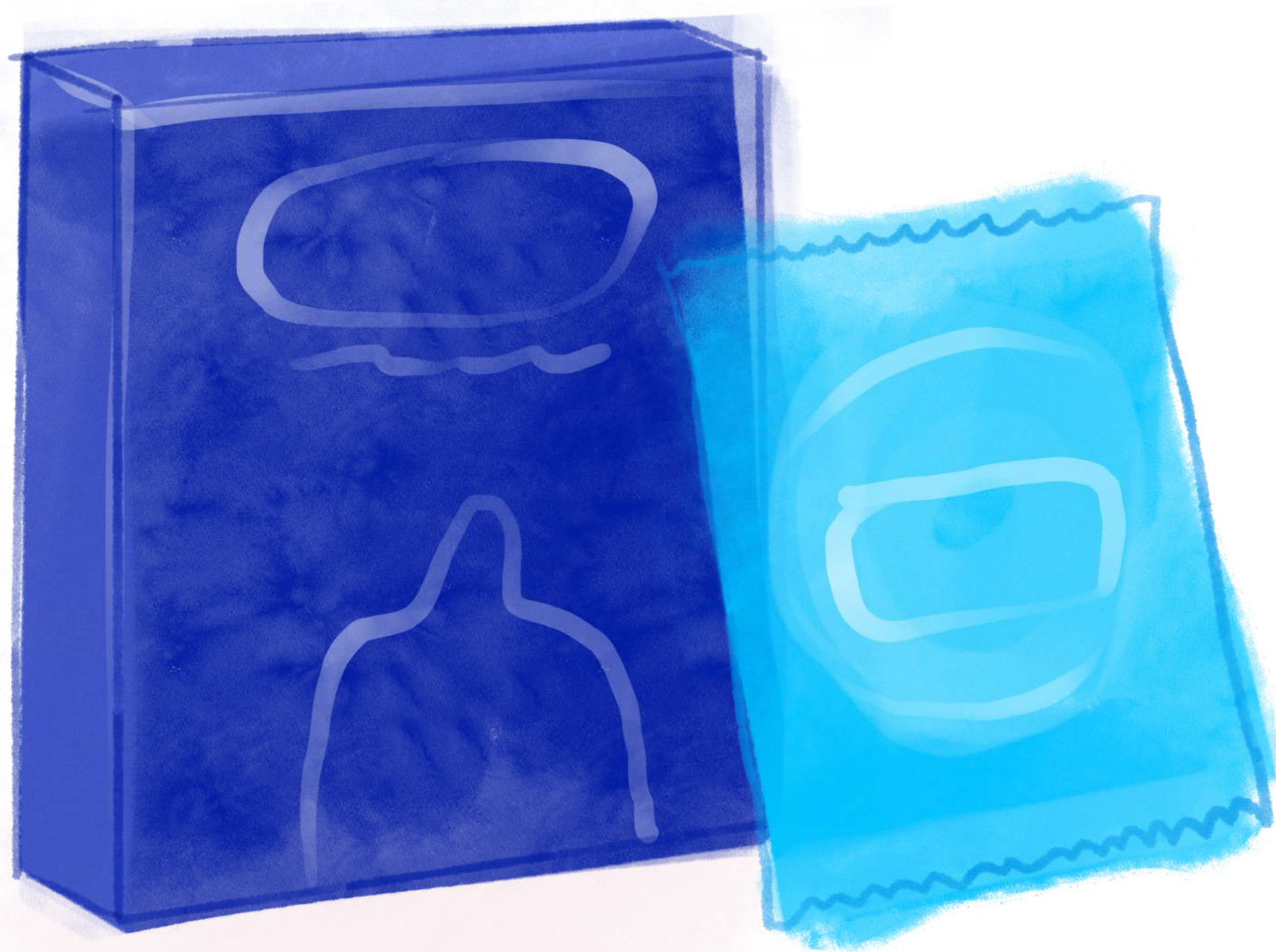
Непроницаемость материала обеспечивает его многослойная структура. «Поры» одного слоя «закрываются» глобулами следующего, что делает латекс непреодолимой преградой даже для таких мельчайших биологических частиц, как ВИЧ.

Возможно, в прошлые века, когда презервативы делали из овечьей кишки, презерватив, как средство защиты от ВИЧ, был бы бесполезен. Современные латексные кондомы обеспечивают защиту в 99 % случаев.

Презерватив может «не сработать», если закончился срок его годности или нарушены правила его хранения, потому что латекс может разрушаться со временем и под действием высоких и низких температур. Презерватив может порваться или соскользнуть с пениса при неправильном использовании, но и в этом случае он останется непроницаемым для ВИЧ.

Презерватив — это надежное средство защиты от ИППП при вагинальном,

оральном, анальном и беспенетрационном сексе. Главное — соблюдать правила его использования.

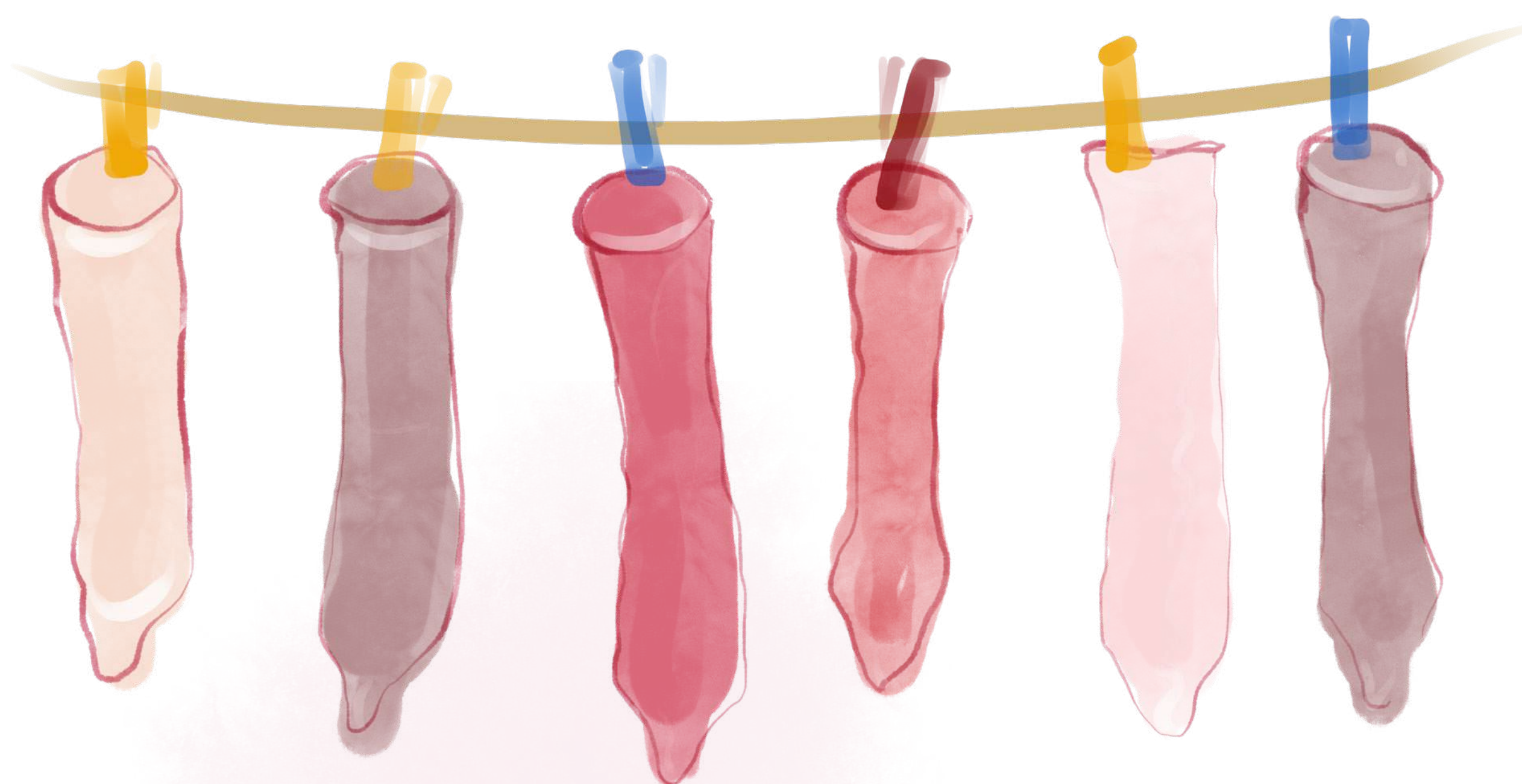


Миф 8. Презерватив полностью защищает от всех заболеваний, передаю- щихся половым путем

Этот миф противоположен предыдущему, но тоже не соответствует действительности.

Презерватив покрывает только часть половых органов. Он эффективно защищает от таких инфекций, как гонорея или трихомониаз, то есть «сосредоточенных» в области мочеиспускательного канала и полового члена у мужчин, влагалища и внутренних половых органов у женщин. Однако, никакой кондом не в состоянии защитить от всех заболеваний, передающихся при половых контактах.

Используя презерватив, можно легко заразиться чесоткой, лобковой вшивостью, контагиозным моллюском, генитальным герпесом, папилломавирусной инфекцией или сифилисом, в особенности если сифилитическая язва расположена на половой губе, в области промежности и мошонки.



Миф 9. Если не было семяизвержения, заразиться невозможно

Многие заболевания, передающиеся половым путем, у мужчин сопровождаются развитием уретрита (воспаления мочеиспускательного канала) и простатита (воспаления предстательной железы). Реже инфекция распространяется на семенные пузырьки, яички и их придатки.

Сперма во время эякуляции смешивается с соками предстательной железы и уретры, а потому содержит огромное количество возбудителей инфекции. Логично предположить, что при прерванном половом акте и отсутствии контакта со спермой, заразиться ИППП нельзя. Однако это не так.

Во-первых, содержимое уретры и небольшое количество семенной жидкости попадает в половые пути женщины задолго до эякуляции. Во-вторых, источником вирусов и других микроорганизмов могут быть другие биологические жидкости.



*Миф 10. Если женщина
занимается сексом
только с женщинами,
риск заражения у нее
минимален*

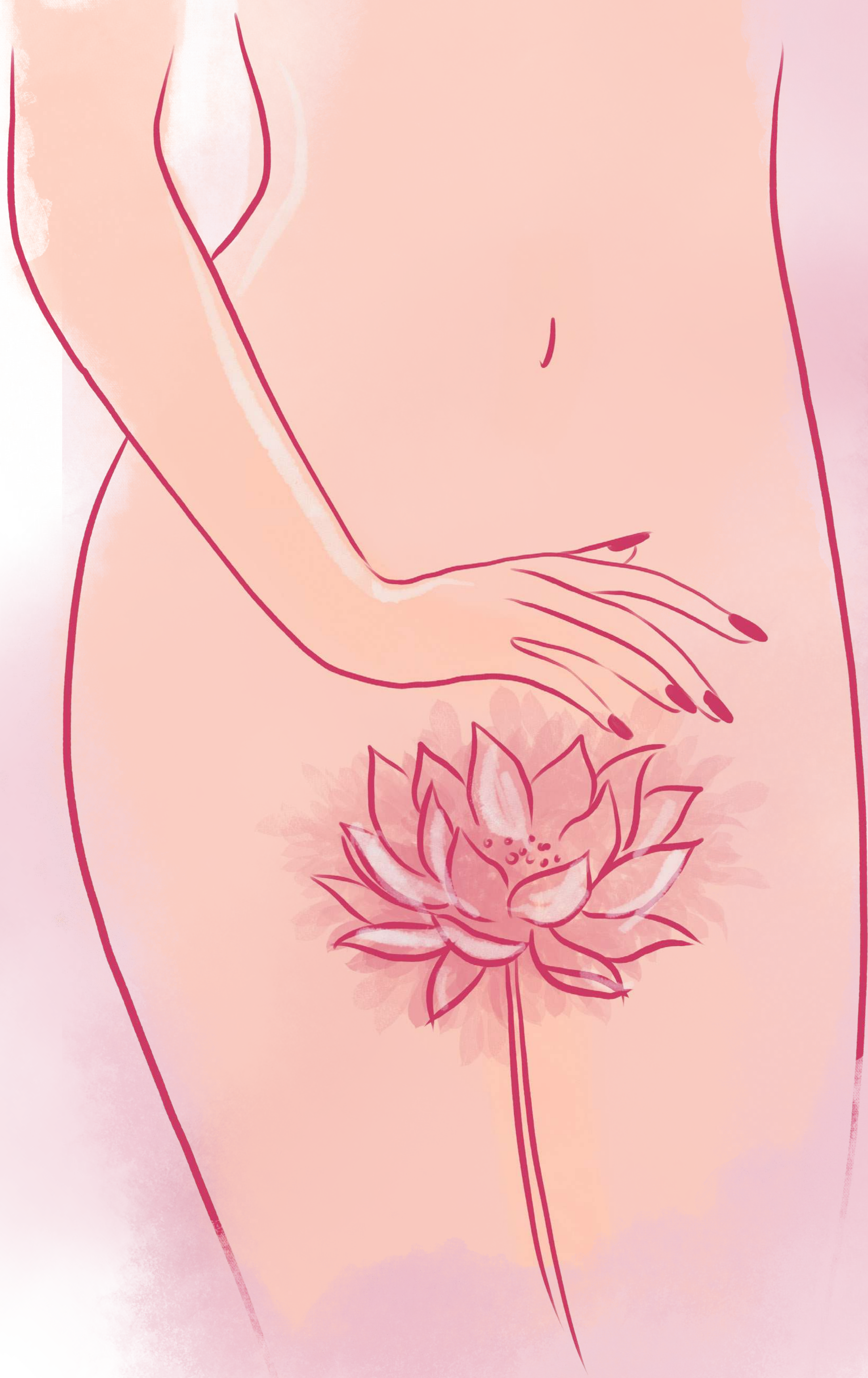
Гомосексуальные женские пары рискуют также, как и любые другие, что бы вы себе ни фантазировали. Во время полового акта выделения из влагалища, слюна и частицы крови попадают на сексуальные игрушки, кожу и слизистые.

Не имеет значения, с помощью чего возбудитель инфекции будет занесен в организм: полового члена, пальцев, языка, фаллоимитатора или другой секс-игрушки. Результат будет один — развитие заболевания.

Чтобы заразиться герпесом и папилломавирусной инфекцией, достаточно оральных ласк, объятий и поцелуев, **поэтому правил гигиены секса для женских пар никто не отменял.**

ВЫВОД. Защититься от инфекций, передающихся половым путем, на все 100% невозможно. Единственный действенный способ — полное половое воздержание, но на такие жертвы идти не стоит.

Сохранить здоровье и жить активной сексуальной жизнью помогают моногамия с проверенным партнером; обязательное использование презервативов и латексных салфеток; а также лубриканты и спермициды.



Тигхена во время
менструации

Что такое менструация и менструальный цикл?

Менструацией, или месячными, мы называем несколько дней, когда из влагалища идет кровь. Менструация — это свидетельство того, что в этом месяце зачатия, увы, не произошло, и организм избавляется от слоя эндометрия в матке, который не пригодился для прикрепления и питания эмбриона. И все.

Этот период — часть менструального цикла: каждый месяц женский организм запускает процессы, которые делают возможной беременность. Как правило, месячные длятся от 3 до 5 дней, а весь цикл — в среднем около 28 дней. Началом цикла считается первый день кровотечения.

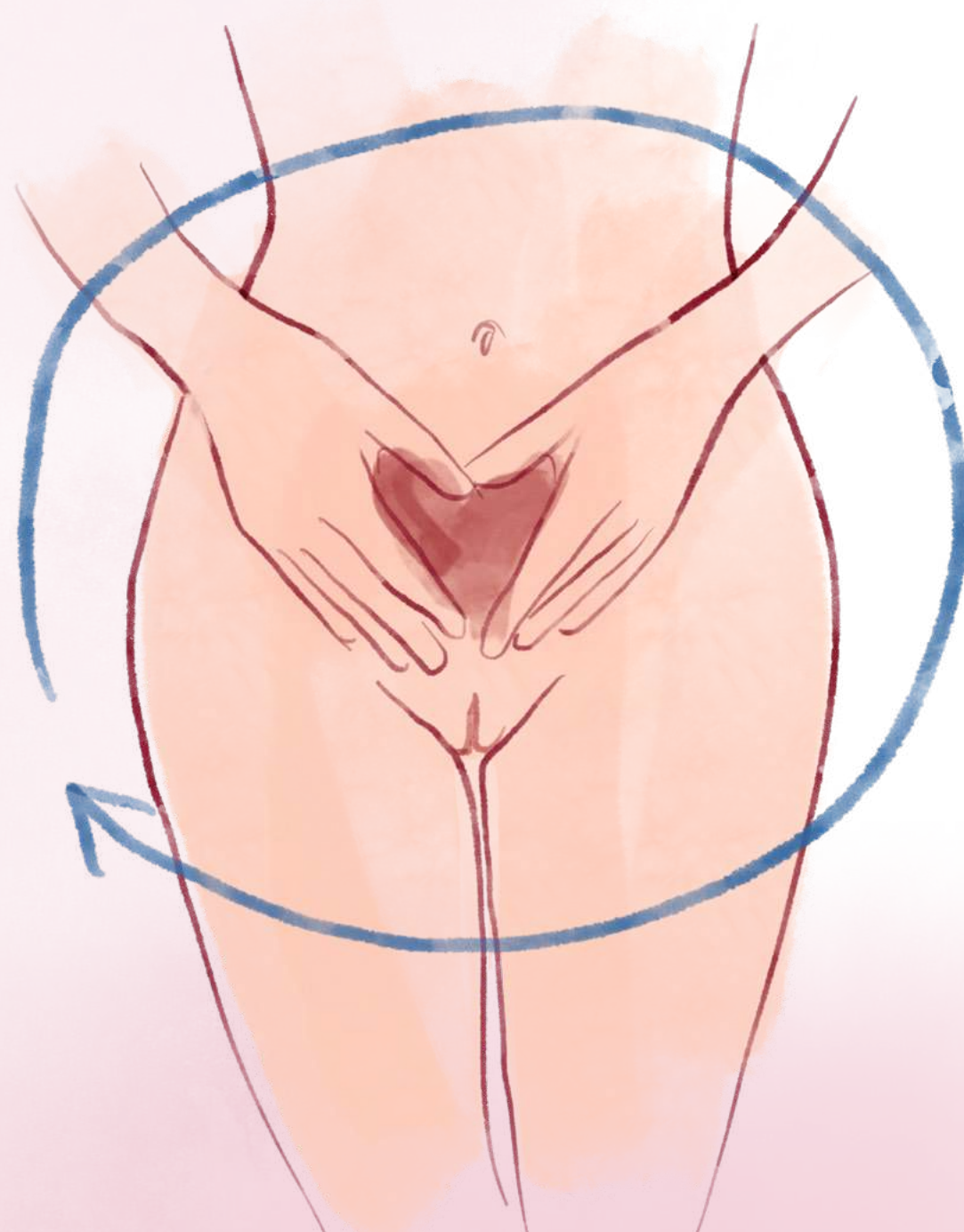
У каждой женщины организм устроен по-своему, поэтому **длина цикла может быть разной**, в норме от 21 до 35 дней. Крови во время месячных может быть очень много, а может быть совсем чуть-чуть. Все индивидуально.

Менструальный цикл регулируется гормонами. Они запускают процессы на разных уровнях организма каждый месяц по одному и тому же сценарию. Изменения происходят в яичниках, в матке, а также в гипоталамусе и гипофизе — это особые отделы в мозге, которые отвечают за регуляцию гормонов.

Вот как это происходит:

- 1.** Гипоталамус выделяет нейрогормон. Так запускается каждый новый цикл.
- 2.** В гипофизе выделяется фолликулостимулирующий гормон.
- 3.** В яичнике начинает расти и созревать фолликул, внутри которого находится яйцеклетка.
- 4.** Фолликул выделяет эстрогены — женские половые гормоны. Они меняют ритм выделения нейрогормонов в гипоталамусе, а в гипофизе начинают выделяться лютеинизирующие гормоны. Их количество достигает максимума к середине цикла — моменту, когда наступает овуляция.

5. Происходит овуляция — процесс, после которого яйцеклетка готова к оплодотворению: фолликул лопается, а зрелая яйцеклетка попадает в маточную трубу.
6. Если яйцеклетка сталкивается со сперматозоидом, происходит оплодотворение. Затем, примерно через 7 дней, яйцеклетка прикрепляется к стенке матки в виде плодного яйца.
7. Если же оплодотворения не происходит, то яйцеклетка погибает, а в матке происходит отторжение эндометрия — внутренней слизистой оболочки тела матки. Вместе с кровью она выходит через влагалище — это и называется менструальными выделениями.
8. Цикл начинается заново.



Регулярность цикла — это важный показатель здоровья, поэтому полезно наблюдать за своим организмом и отмечать начало менструации. Обычно длительность цикла всегда одинаковая, с колебаниями около 1–2 дней. Если вы ждали месячных, а они не пришли — не лишним будет обратиться к врачу.

У задержки может быть много разных причин, и это не всегда беременность или заболевание. Иногда сбой цикла объясняется стрессом или изменением климата: например, если вы улетели отдохнуть из Сибири в тропики. А иногда организм и вовсе пропускает менструацию — такие циклы называются ановуляторными, и до трех раз в год это нормально.

Когда начинаются первые месячные?

У всех по-разному. Чаще всего — в возрасте от 10 до 15 лет. Если раньше, это считается преждевременным половым созреванием, позже — поздним. В обоих случаях стоит посоветоваться с врачом и узнать, всё ли в норме.



Начало менструации зависит от нескольких факторов.

- **Развитость тела.** В среднем мозг считает, что организм женщины готов к вынашиванию ребёнка при массе тела около 50 кг.
- **Психологическая готовность.** Она наступает, когда в мозге созрело достаточное количество гормонов. Сильный стресс может тормозить этот процесс.
- **Питание.** В рационе должны быть полезные жиры, которые являются источником половых гормонов.
- **Наследственность.** Например, если месячные начались в 8 лет, врач спросит, в каком возрасте это случилось у мамы и бабушки. Если тоже рано — это может быть наследственной особенностью.

После первой менструации цикл устанавливается в течение 1 – 1,5 лет. Не нужно беспокоиться, если в этот период месячные будут нерегулярными.

Гигиена во время месячных

Подмываться достаточно два раза в день — так же, как и обычно. Влагалище устроено так, чтобы правильная микрофлора в нем поддерживается без помощи извне. За это отвечают лактобактерии. Они поддерживают нужный уровень кислотности и мешают размножаться вредным микроорганизмам. Если полезных бактерий становится меньше, чем нужно, баланс нарушается. Поэтому слишком частые подмывания могут навредить.

Выбор средств гигиены — личное дело каждой женщины. Они должны быть в первую очередь удобными. Прокладки, впитывающее белье, менструальные чаши — можно попробовать разные варианты и выбрать самый комфортный. Если вы пользуетесь влагалищными тампонами, помните, что тампон может находиться в организме не больше, чем 3-4 часа.



Девочкам 10–13 лет тампоны или менструальные чаши использовать можно. Но **важно делать это правильно**: выбрать средство по размеру, правильно вставлять и вовремя менять. Главное, не нужно терпеть дискомфорт — если где-то больно, неудобно или протекает, стоит выбрать другое средство гигиены.

Во время месячных не купайтесь в открытых водоемах и бассейнах. В критические дни возрастает риск проникновения инфекции в стерильную полость матки, потому что она приоткрывается для оттока менструальных выделений. Использование тампонов при этом надежную защиту от инфекции не гарантирует.

Чем менструальные чаши лучше тампонов?

Если верить производителям менструальных чаш (МЧ), то переход с прокладок и тампонов на МЧ избавит женщину от болезненных месячных, предотвратит риск синдрома токсического шока и спасет мир от экологической катастрофы...

Я могу согласиться только с последним пунктом. Действительно, чаши меньше загрязняют природу, потому что цикл их эксплуатации дольше, чем у обычных средств гигиены. Со всем остальным давай разберемся по порядку.

Кто их придумал?

В 2002 году в Великобритании появилась в продаже многоразовая силиконовая менструальная чаша Mooncup. Ее придумали женщины, которые боялись синдрома токсического шока.

Синдром токсического шока (СТШ) — это редкое, но очень опасное явление, которое может произойти из-за того, что в тампоне, который долго находится внутри начинают размножаться бактерии — золотистые стафилококки. Они выделяют токсин под названием TSST-1 (toxic shock syndrome toxin 1). Именно он вызывает поражение нервной системы. В 80-х с СТШ сталкивалась 1 женщина из 7 тысяч. Потом производители тампонов перестали выпускать супервпитывающие и рекомендовали не носить их внутри дольше 8 часов.

Сегодня с СТШ может столкнуться 1 женщина на 2 млн. То есть, можно спать спокойно, если вы меняете тампон чистыми руками и чаще, чем один раз в 8 часов.

До 2015 года считалось, что при использовании чаш СТШ женщинам не грозит, но все же он произошел с одной британкой.

Может чаша создать вакуум и спровоцировать опущение матки?

- Мои подруги-гинекологи говорят, что нет. А вот растянуть влагалище, если неправильно подобрать размер чаши, вполне возможно.

Не навредит ли чаша женщинам с эндометриозом, дисплазией или эктопией?

- Вот в этом исследовании <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3036176/> говорится, что чаши никак не влияют на состояние эпителия влагалища и шейки матки, а значит, не могут им навредить.

Можно заниматься сексом, когда чаша внутри?

- Лучше не надо, или приобретите специальные одноразовые, в которых заниматься сексом можно. **Важно!** Чаши,

предназначенные для секса, — это не метод контрацепции. В период месячных шансы забеременеть ниже, но они есть. Поэтому, если не планируете заводить потомство, предохраняйтесь.

Чаша — это прекрасная альтернатива классическим гигиеническим средствам, но чтобы найти ту самую идеальную, нужно купить несколько брендов и размеров, чтобы «примерить» и научиться ее устанавливать и извлекать. Но это уже дело практики.



Менструальные и секс

Давайте разберемся, вредно ли заниматься сексом в критические дни?

Я задала этот вопрос гинекологу, которому доверяю. [@dr levenetslilia](#) говорит, что месячные — не повод отказывать себе в удовольствии, если есть желание. **Главное, соблюдать правила гигиены и предохраняться.**

Зачем предохраняться?

- Во-первых, чтобы не забеременеть. Вероятность зачатия в период критических дней маленькая, но особо везучие женщины умудряются забеременеть. Это те, у кого: половой акт произошел в конце кровянистых выделений (на 5-6 день), короткий цикл (24-25 дней), ранняя овуляция (на 10-11 день) или случился гормональный сбой. Поэтому **беременность в эти дни возможна**, особенно если

ваши месячные попадают в окно фертильности. Во-вторых, зппп никто не отменял, тем более, если вы не видели справку о здоровье партнера.

Как быть, если вы хотите, а партнер отказывается?

- Не заставлять. Решение заняться сексом в эти дни должно быть обоюдным. И если кто-то из пары не готов, то и ладно. Есть другие способы порадовать друг друга, так ведь?

Бытует мнение, что во время оргазма кровь может заброситься в брюшную полость. Ни одно «авторитетное» утверждение в интернете про обратный ток крови не подтверждено медицинскими исследованиями.

ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ СТАТИСТИКА

Я задала своим подписчицам несколько вопросов:

**Вы занимаетесь сексом
период месячных?**

Ответы:

ДА — 43 %, НЕТ — 57 %

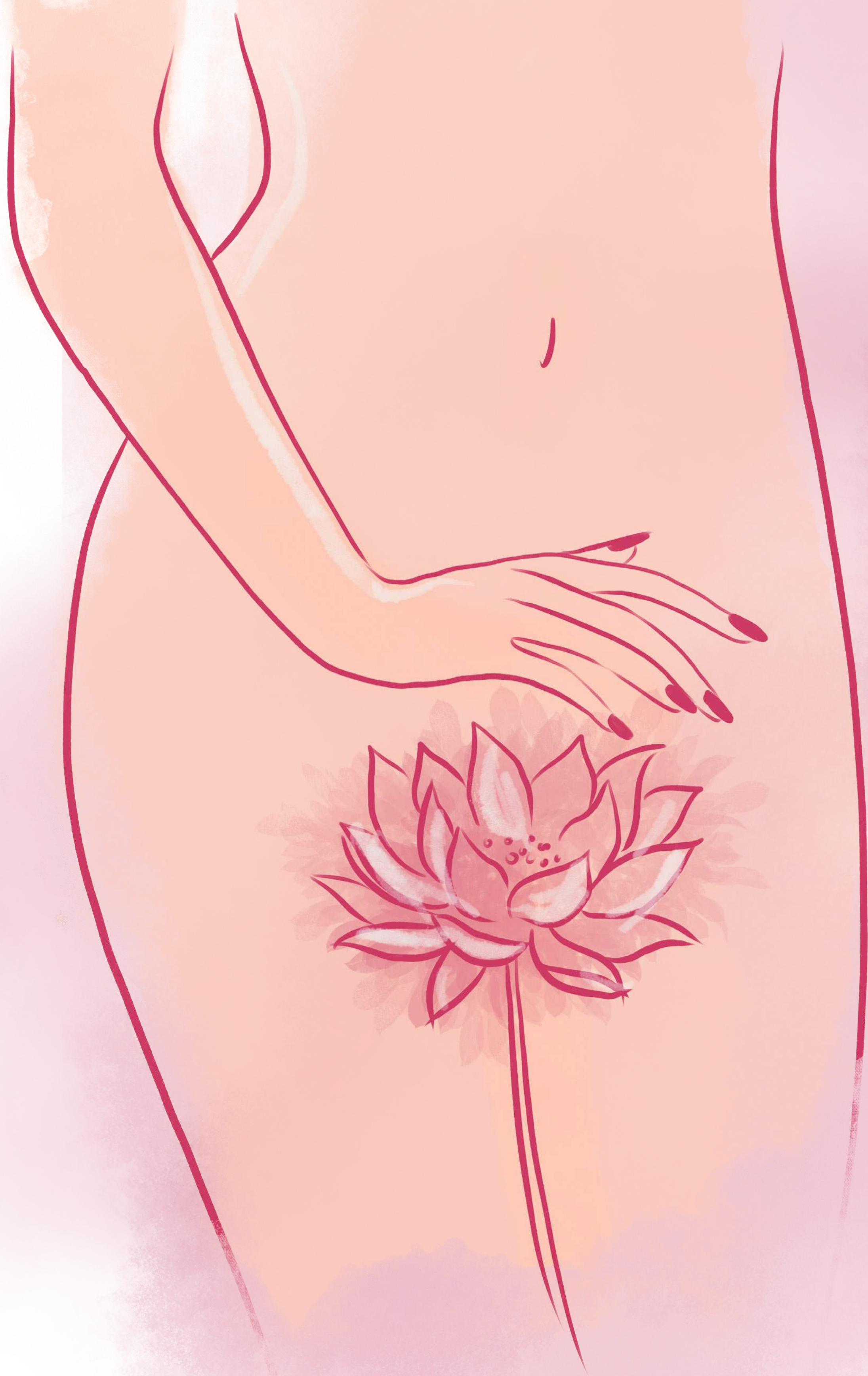
**Вы не занимаетесь сексом
в период месячных, потому что...**

Ответы:

Я против — 81 %, ОН против — 19 %

**Случалось забеременеть
во время месячных?**

ДА — 13 %



Секс и гигиена

До секса

- **Мойте руки.**
- **Мойте гениталии**, даже если 5 часов назад мыли, даже если 2 часа назад мыли. Соблюдайте золотое правило: захотелось секса — нужно помыться. Простой водички будет достаточно. А если вы посещали работу или спортзал, тогда к воде понадобится еще и мягкое очищающее средство с pH 5.3-5.6, которое уберет запах пота. Мужчинам все равно какой pH, главное тщательно мыть не только пенис, но и всю промежность.
- **Обрабатывайте игрушки.** Антибактериальным мылом, хлоргексидином или специальным средством для дезинфекции из секс-шопа.
- **Требуйте справку.** Если партнер новый, то желательно до того, как разденетесь.

Во время секса

- Если справку не видели, то **используйте презерватив**. Он защищает от ЗППП.
- Для **фелляции, куни или анилингуса используйте специальную латексную салфетку или презерватив**.
Во время оральных ласк есть риск получить от партнера герпес, гонорею, сифилис, хламидиоз, гепатиты А и В, а также глистов, особенно, если не видели справку.
- **Не допускайте проникновения пениса во влагалище, если он только что побывал в анусе**. Это пагубно скажется на состоянии микрофлоры. Необходимо помыть пенис или сменить презерватив.

После секса

- **Помойте** половые органы водой.
- Ни в коем случае **не надо спринцеваться** после полового акта. Это не поможет избежать беременности, если акт не был защищен и от ЗППП тоже не убережет.
- **Если хочется, можно пописать.** Это не обязательное условие, но многие убеждены, что это помогает избежать инфекций мочевыводящих путей. Можно, конечно, это делать для профилактики, но не стоит полагаться только на силу струи. Займитесь интимной гимнастикой и посткоитальные циститы перестанут вас беспокоить.

Посткоитальный цистит

Неприятно, когда что-то болит. Особенно неприятно, если одна и та же проблема возвращается постоянно. Кому хоть раз было больно писать, тот знает, что это за дискомфорт.

Посткоитальный цистит — это цистит, который появляется в течении 12-24 часов после полового акта. Чаще всего на следующее утро после бурной ночи. Это не какой-то особенный цистит, а вполне обычный — бактериальный.

Он может стать причиной недержания мочи, раздражения наружного отверстия мочеиспускательного канала и привести к невозможности вести нормальную половую жизнь. 50-60% случаев цистита у женщин возникает именно после полового акта.

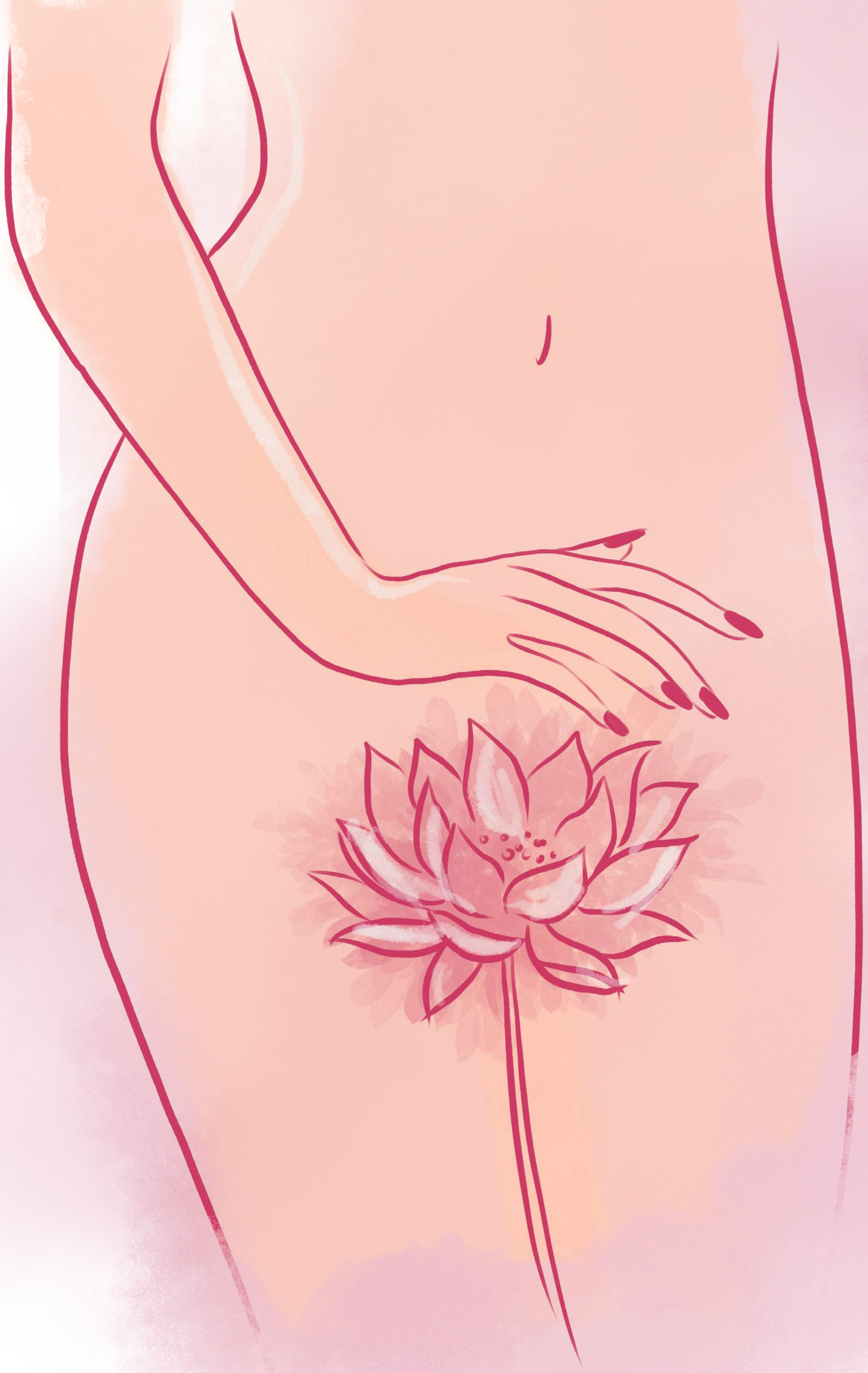
В числе причин его возникновения могут быть:

- **Новый партнер**
- **Недостаточность смазки**
- **Сочетание разных видов** полового акта
- **Боль**, которую может терпеть женщина во время полового акта. Она провоцирует чрезмерное напряжение мышц тазового дна, что тоже приводит к травматизации.
- **Анатомический фактор.** Основной причиной появления цистита после полового акта, является низко расположенная и ЗИЯЮЩАЯ уретра. Половой член в этой ситуации служит «насосом», загоняющим бактерии в мочевой пузырь. Они размножаются в течение 12–24 часов, вызывая приступ острого цистита.

Гинекологи назначают антибиотики, хирурги предлагают сделать операцию под названием «транспозиция уретры». Но сделать один раз операцию и забыть о проблеме навсегда не получится. Так как проблема не в местоположении уретры, а в силе мышц тазового дна, которые не могут сомкнуть уретральный канал.

И если мышцы слабые, (а они априори слабые у женщин, которые ими не занимаются, особенно если женщина старше 25 лет и не рожала), то проблема после хирургического вмешательства никуда не уйдет. А деньги и время на реабилитационный период никто не вернет.

Как решить проблему посткоитального цистита? Пи'сать после полового акта, пить клюквенный морс, принимать антибиотики или идти к хирургу — каждая женщина решает сама. Я же рекомендую заняться интимной гимнастикой, которая поможет сделать ваши интимные мышцы сильными, а уретральный канал плотно закрытым.



Интимная прическа.
Брить или не брить?

Посткошталный цистит

Самая популярная интимная прическа среди моих подписчиц — это полное отсутствие волос или бразильское глубокое бикини. Откуда я знаю? Так они сами мне и рассказывают.

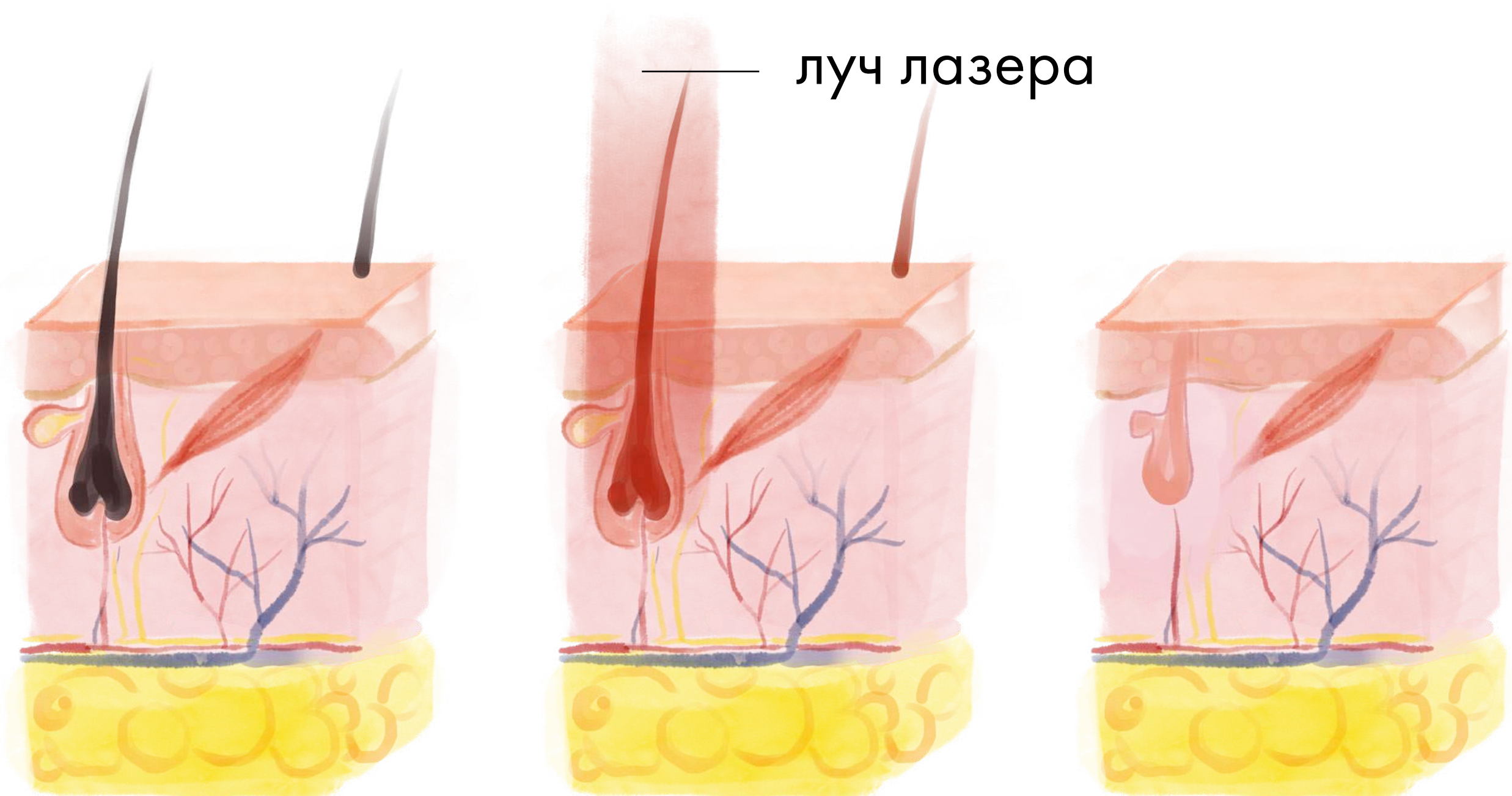
Еще я знаю, что в битве за гладкость лидирует бритвенный станок. А это значит, что у многих после него есть раздражение, колючесть и вросшие волоски... Как избавиться от этого? Наверное никак. Бритва и раздражение — вечные спутники. Особенно, если не использовать специальную пенку для бритья и не менять лезвия вовремя.

Я же за лазерную эпиляцию. Сделав лазерку, вы забудете о бритве, раздражении и вросших волосках.

Что такое лазерная эпиляция и как она работает?

Эпиляция (от фр. «epiler» — удалять волосы) — это процедура, во время которой тело избавляют от лишних волосков. Во время лазерной эпиляции волосы удаляются с помощью лазера — узкого концентрированного луча света.

Как это работает? Наши волосы имеют цвет. Они бывают чёрными, каштановыми, русыми, рыжими и светлыми. За то, что у волоса есть цвет, отвечает пигмент меланин. Именно он придает волоскам характерный оттенок. У меланина есть особенность — он поглощает световые волны длиной около 700–1000 нм. Именно такую длину волны имеет эпиляционный лазер. За счёт этого пигмент достаточно сильно нагревается.



до

меланин поглощает
свет, который
действует на луковицу
волоса

после

Поскольку меланин сосредоточен в стержне волоса и волосяном фолликуле, он разогревает и их. Этой температуры хватает, чтобы повредить и сам стержень, и кровеносные сосуды, которые питают фолликул.

Некоторые волоски уничтожаются прямо во время процедуры. Но большинство, имея погибший корень, выпадают постепенно, в течение 1–2 недель.

Лазерная эпиляция — это больно?

Чаще всего нет. Совершенно точно не больнее, чем шугаринг или удаление волос обычным бытовым эпилятором. Однако, дискомфорт всё же может быть.

Хотя лазер и работает прицельно, сосредотачиваясь исключительно на волосках, нагрев затрагивает и окружающую кожу. Во время процедуры некоторые люди могут испытывать легкое жжение и покалывание. Чтобы избежать этого, на область эпиляции наносят обезболивающий крем. Но чаще всего он не нужен, потому что у современных лазеров, как правило, есть встроенный механизм охлаждения, который быстро снижает температуру.

Кому подходит лазерная эпиляция?

Лучше всего лазерная эпиляция работает в том случае, если существует очевидный контраст между цветом кожи и волос. Если у вас светлая кожа и темные волоски, эта процедура однозначно ваша. Лазер повредит только полные меланина фолликулы, не затронув эпидермис.



А вот если кожа у вас смуглая или загорелая, а волоски, напротив, белокурые или выцветшие, эпиляция может оказаться не эффективной. Из-за недостатка меланина нагрев фолликулов будет слабым. Зато напитанный пигментом кожный покров нагреется с сопутствующими этому неприятными ощущениями.

Лазерная эпиляция может способствовать появлению раку кожи?

Рак кожи совершенно не связан с эпиляцией, любой эпиляцией.

Лазер может просветить яичники и способствовать бесплодию?

Самая длинная волна лазера может проникнуть на глубину в пару миллиметров, то есть до уровня мелких сосудов, питающих волос. Никак не глубже, ведь это не лазерный меч Джедая. Поэтому точно не стоит переживать за свои яичники и матку, когда идете на лазерную эпиляцию.

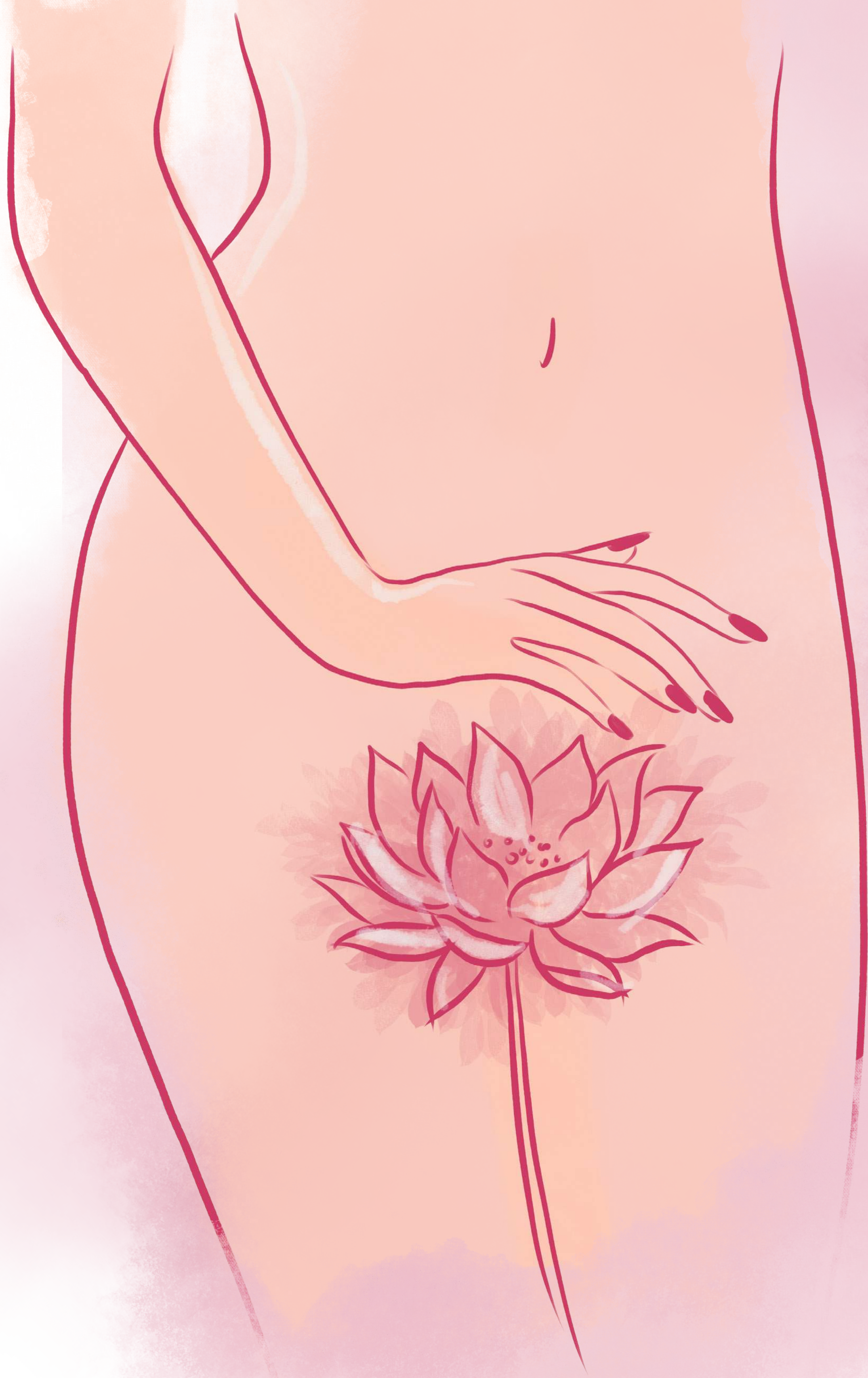
Как мягко сказать парню, чтобы он побрил лобок?

Скажу сразу — я за тример и коротко постриженный мужской пах. Как по мне, выглядит это намного секси, чем выбритая промежность, и не колется когда отрастает.

А это милые **советы от моих подписчиц** в Инстаграм:

- Самый популярный — сказать ртом: «Дорогой, пожалуйста, побрей свой лобок». А вот остальные:
- Ой, я боюсь лохматиков.
- Любимый, прочисти дорогу для своего мустанга.
- После минета начни отрыгивать шерсть, как кошка.
- Предложи ему побрить лобки друг друга.
- Побрей лобок, не люблю шубы.
- Скажи, что тебе щекотно и ты не можешь сосредоточиться на оргазме.

- Прерываться во время минета и демонстративно вытаскивать волосы изо рта, даже если их там нет
- Прямо сказать: побрей свою шмандей.
- Вручить бритву со словами «где сладко, там и гладко».
- Сударь, подстригите газон.
- Милый, давай поиграем в барбер-шоп, я буду твоим мастером.
- Провести рукой и сказать: в этих джунглях уже завелись обезьянки, пора их разогнать.
- Скажи, что чем меньше газон, тем крупнее кажется кукуруза.
- Ну ты такая кудряшка Сью, я прям не могу.
- Сбрей кусты, потом проси.
- Скажи, что надоело все время его волосы из писюшки доставать.
- Я брею свою киску, будь добр, брей своего кота.



Дела туалетные

Чем можно заразиться в общественном туалете

Если вы спросите, можно ли садиться на унитаз в общественном туалете, мой ответ — нет. Заразитесь ли вы смертельными заболеваниями, если сядете? Нет. А что тогда можно «подхватить», спросите вы?

Там, где чисто, для уборки скорее всего используют дезинфицирующие средства с «ядренным» составом. Попав на кожу в момент, когда вы присели на унитаз, такое средство может стать причиной дерматита.

Там, где убирают плохо или большой поток людей, можно найти все виды бактерий и грибов. И во влажной среде все они активно живут и размножаются. Бактерии могут вызвать такие заболевания, как пиодермия, фурункул, эритразма, а грибы — различные дерматомикозы кожи.

С вирусами ситуация следующая. Вирусы вне клетки не живут — если погибает хозяйская клетка, где они обитают, то и вирус гибнет. Поэтому **если** у вас есть ранки на коже пятой точки, и **вы сели на поверхность, испачканную свежей кровью, то возможно инфицирование и гепатитом и ВИЧ**. Но такое уж точно в здравом уме никому в голову не придет. С мочой, в отличие от крови, заболевания не передаются. Так что если сели в лужу, будьте спокойны — вы ничем не заболаете.

Если все-таки случилась чрезвычайная ситуация и садиться на унитаз надо, протрите его несколько раз спиртосодержащим антисептиком. Но все же я настоятельно рекомендую избегать контактов вашей кожи с поверхностями в общественных туалетах.



Ручки в общественных местах — это один из источников кишечной инфекции, ковида, стафилококков и стрептококков, а также глистов. Потому **мыть руки после туалета — это правило личной гигиены номер один**. Не забывайте делать это и дома, так как кто-то из членов семьи может болеть бессимптомно или на ранней стадии, и вы можете стать следующим.

Это правило подтверждает и дерматолог [@eugenie_doc](#): «В любой непонятной ситуации мойте руки».

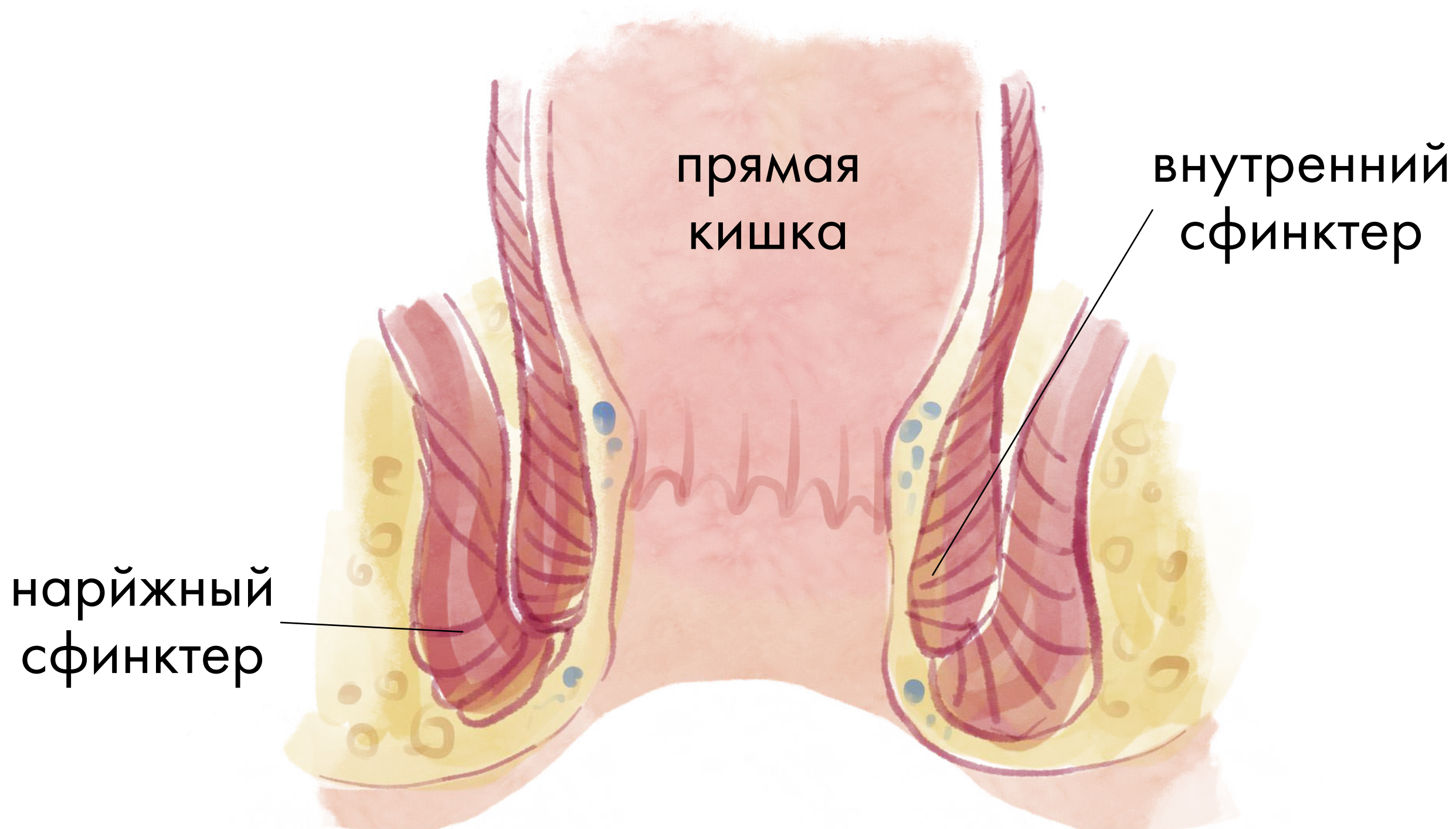


Дефекация. Как это работает

Эта ежедневная банальная сторона деятельности нашего организма — на самом деле куда более сложный и последовательный процесс, чем кажется на первый взгляд.

Процесс дефекации — это **слаженная работа двух нервных систем**, результатом которой является максимально полная и гигиеничная утилизация «мусора» из нашего организма. Ни в одном живом организме, кроме человеческого, дефекация не проходит настолько образцово и аккуратно. Для этого природой в нашем организме разработаны специальные приспособления и трюки.

Начинается все с невероятно продуманной системы запорных механизмов (сфинктеров). Практически каждый знаком только с наружным запорным механизмом, который путем сознательных импульсов открывается и закрывается. Это анальное отверстие. Подобный



ему другой запорный механизм расположен несколькими сантиметрами выше. Он не поддается нашему контролю, и его работа регулируется неосознанно.

Каждый из этих 2-х механизмов регулируется своей областью нервной системы. **Наружный механизм работает в команде с нашим сознанием.** Как только головной мозг принимает решение о неблагоприятности момента для похода в туалет, наружный запорный механизм повинуетя данному распоряжению и смыкается настолько плотно, на сколько может.

Работа внутреннего запорного механизма регулируется неосознанно. Нравится вам пукать или нет, его мало интересует. Его приоритетной задачей является поддержание комфортных условий внутри организма.

У вас скапливаются газы, которые давят? Все отрицательные факторы внутренний запорный механизм склонен выводить за пределы организма максимально быстро. Он готов выводить газы настолько часто, насколько это требуется, чтобы выполнять свою главную задачу, а какими способами — это уже второстепенный вопрос.

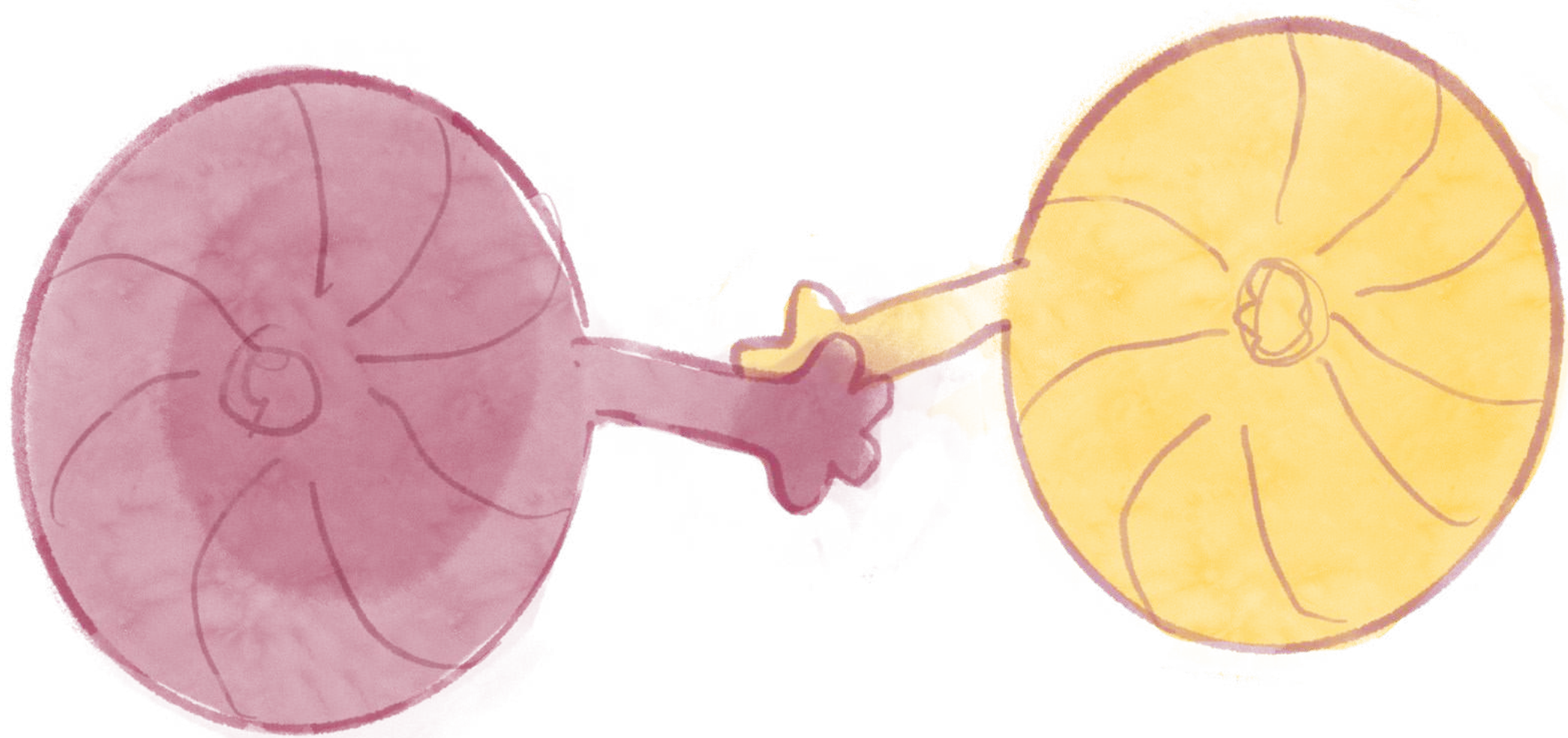
Оба запорных механизма работают рука об руку. Когда отходы нашего пищеварения приближаются к внутреннему запорному механизму, он раскрывается рефлекторно. Прежде чем все содержимое направится в сторону наружного



сфинктера, происходит процесс его тестирования. В пространстве между двумя запорными механизмами расположено большое количество чувствительных клеток, которые анализируют информацию о поступающем содержимом: является оно газообразным или твердым по своей природе. Затем полученная информация отправляется от этих клеток в головной мозг. Мозг, в свою очередь, формулирует команду вроде «хочу в туалет» или «хочу пукнуть».

Теперь головной мозг выходит на фазу принятия решения, ориентируясь на то, что происходит в данный момент вокруг нас, собирая и анализируя информацию наших органов зрения, слуха и уже имеющийся опыт. Буквально за несколько секунд мозг составляет полную картину происходящего и отправляет данные наружному запирательному «устройству»: *«Я глянул, мы тут у тети Зинаиды в гостиной. Пукнуть еще возможно, но только если тихонечко. А вот идти в туалет по большой нужде, пожалуй, не стоит... Не сейчас».*

Наружный запорный механизм принимает полученную информацию и сжимается еще плотнее, чем до этого. Внутренний сфинктер с уважением относится к решению, принятому «коллегой», — и тестовый образец (*небольшая порция кала*) отправляется в очередь на выведение и ждет подходящего момента.



В ближайшее время, но чуть позже и не здесь, отходы пищеварения будут выведены. Спустя какое-то время внутренний запорный механизм еще раз отправляет пробный образец на оценку. В это время мы уже находимся дома, удобно расположившись на диване. **Вот теперь можно!**

Наш внутренний запорный механизм — упрямый товарищ! Его основной постулат: «То, что должно выйти наружу, будет выведено наружу». И обсуждению это не подлежит.

Наружный запорный механизм находится в непрерывном контакте с внешним миром и постоянно оценивает: «Будет ли удобно воспользоваться чужим туалетом или лучше не стоит? Настолько ли мы близки, чтобы позволить себе пукнуть в присутствии друг друга? Если я сейчас не схожу в туалет, то смогу это сделать только ближе к вечеру, а значит, мне придется испытывать неудобство в течение всего дня».

Может быть, мыслительная деятельность запорных механизмов и не настолько выдающаяся, чтобы претендовать на получение Нобелевской премии, однако процессы, о которых идет речь, очень сложные и являются важными составляющими социальной жизни человека.

Насколько нам важно комфортное состояние нашего организма и на что мы готовы, чтобы нормально вписываться в окружающую нас среду и обстоятельства? Один, чтобы пукнуть, чертыхаясь выходит из гостиной, где находятся члены его семьи. Другой на семейной вечеринке по случаю дня рождения бабушки позволяет себе пукнуть так громко, что устраивает из этого целое шоу. В повседневной жизни, наверное, лучше найти компромисс между двумя описанными крайностями.

Если мы удерживаем себя от похода в туалет, подавляя позыв за позывом, то мы угнетаем работу внутреннего запорного механизма и можем даже повредить его. Внутренний сфинктер находится в постоянном подчинении у наружного запорного механизма. И чем больше внешний сфинктер командует внутренним, тем более напряженными становятся их рабочие отношения, тем выше риск развития проблем и появления запоров.

Даже если вы не подавляете дефекацию, запоры могут быть, например, у женщин после родов. Связано это с разрывом нервных волокон, с помощью которых между собой общаются наружный и внутренний запорные механизмы.

А теперь **хорошая новость. Поврежденные нервные волокна могут срастаться между собой.** Неважно, происходит разрыв волокон в процессе родов или по другой причине, всегда можно пройти онлайн-курс по интимной гимнастике «Здоровая и желанная». В результате упражнений, которые я даю на курсе, запорная мускулатура обоих сфинктеров снова учится совместной слаженной работе.

Как какать правильно

Израильский врач Дов Зикиров в рамках своего эксперимента наблюдал за опытной группой из 28 человек, которые ежедневно посещали туалет и **принимали при этом одну из двух поз**: 1) расслабленную на унитазе нормального размера; 2) буквально скрючившись или присев на корточки, как на природе под кустом — на унитазе очень маленького размера.

При этом время дефекации врач фиксировал с помощью секундомера, а после участники заполняли опросники. **Результаты были следующие:**

- акт дефекации в позе «на природе» занимал в среднем 50 секунд. Испытуемые после опорожнения описывали свое состояние как «ощущение полного опорожнения»;

- когда участники эксперимента сидели на унитазе в привычной расслабленной позе, процесс длился в среднем 130 секунд, и субъективные ощущения были хуже.

Дело в том, что **когда мы находимся в положении сидя, наш запорный механизм не может раскрыться полностью.** Существует мышца, которая охватывает прямую кишку петлей, как лассо, когда мы сидим или стоим. В результате этого воздействия формируется изгиб кишечника. Такой механизм является дополнительным, третьим, к имеющимся двум запорным мышечным механизмам в организме человека.

Можно провести аналогию с перегибом шланга для полива. Если быстро расправить образовавшийся перегиб шланга, когда он наполнен водой, вода снова начнет бить ключом через какие-то секунды.



Вернемся к блокирующему перегибу на прямой кишке. Движение каловых масс по направлению к изгибу подобно движению автомобиля на трассе в момент торможения перед поворотом.

Запорные сфинктеры, когда мы находимся в положении стоя или сидя, прилагают меньше усилий для сдерживания движения каловых масс внутри организма. Как только мышца меняет положение и прекращает действовать на кишечник, перегиб устраняется. Путь освобождается, и ничто не мешает «нажать на газ», то есть осуществить процесс дефекации.

Современное положение сидя во время дефекации вошло в обиход в конце XVIII века с появлением унитазов в туалетах. Но аргумент «пещерный человек всегда...», объясняющий, почему лучше какать на корточках, для медиков является несколько сомнительным.

До определенного момента считалось, что в положении на корточках мышцы расслабляются лучше, поэтому обеспечивают легкое и беспрепятственное движение каловых масс по кишечнику. **Японские**

ученые провели эксперимент. Они давали группе испытуемых вместе с пищей субстраты, которые содержали маркированные светящимися метками вещества. Ученые вели наблюдение за участниками эксперимента при их дефекации в различных позах с помощью рентгенологического оборудования. Какие выводы они сделали?

Вывод № 1. Действительно, в положении на корточках выводящий канал кишечника принимает прямую форму и происходит быстрое беспрепятственное опорожнение прямой кишки.

Вывод № 2. Есть еще альтруисты, дружелюбно согласившиеся поглощать меченные субстраты и разрешившие вести за собой наблюдение во время такого деликатного дела, как дефекация, ради научного эксперимента!

Важно знать и помнить, что положение на корточках при дефекации наиболее физиологичное и способствует быстрому опорожнению кишечника.

#БУДУЗНАТЬ

Геморрой, патологии кишечника, дивертикулы и запоры распространены преимущественно в странах, где опорожнение кишечника происходит по типу «сидя на стуле» (то есть *сидя на унитазе*). Причиной этого, особенно у молодых людей, является не слабая мускулатура брюшины, а как раз возникающее повышенное давление на кишечник в этой позе.

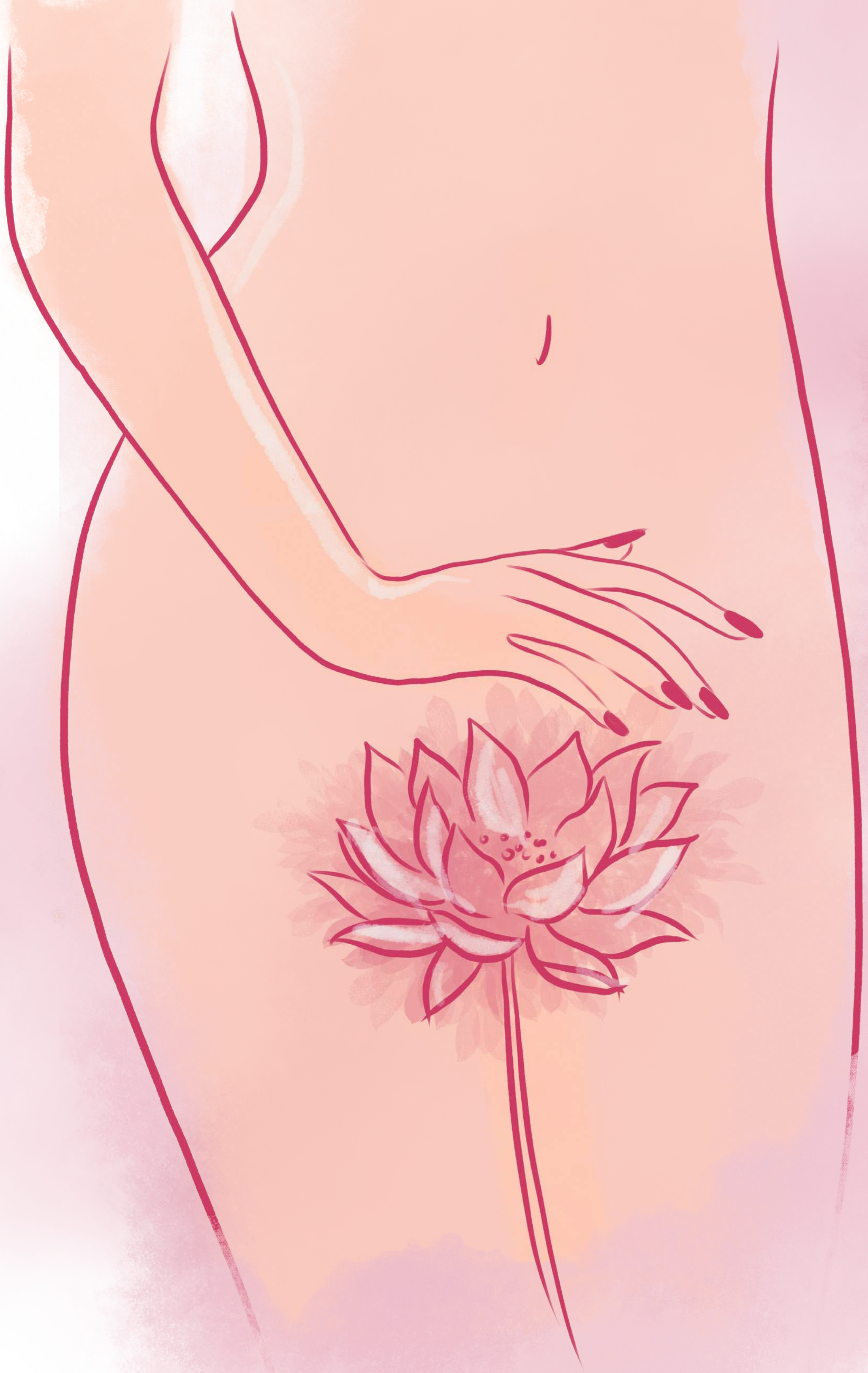
Некоторые люди изо дня в день подвергают брюшную мышечную стенку большому напряжению, когда сидят на унитазе, что для нашего кишечника крайне обременительно. Зачастую они даже не замечают этого.

Развитие геморроидальных узлов, выдающихся из полости прямой кишки, — это один из механизмов компенсации повышенного внутреннего давления в брюшной полости.

И что теперь, отказаться от фаянсовых унитазов, проделать дыру в полу и справлять туда нужду? Конечно, нет! Хотя было бы забавно, если бы мы вставляли на ободок унитаза (как некоторые интеллектуальные и социализированные кошки) и присев делали свои дела. Но можно обойтись и без этого. Изменить положение запорной мышцы кишечника можно сидя на унитазе обычным способом.

Следующая рекомендация особенно полезна, если дефекация происходит с проблемами. **Верхнюю часть туловища слегка наклоняем вперед, под ноги ставим невысокую подставку — и, вуаля! — правильный угол найден.**





Анальный секс

Анальный секс

Большинство женщин боятся анального секса. И это понятно! Этой теме посвящено много порно, а там актеры с легкостью засовывают в свой анус предметы размером с трехлитровую банку. Толковых советов, как сделать все так, чтобы было приятно, а не больно, в интернете нет. Или эти советы сильно противоречат друг другу.

Если подойти к вопросу правильно, **анальный секс может (и должен!) быть безболезненным и приятным для всех участников процесса.** А ещё он совсем не обязан включать проникновение.

Всё, что нужно знать об анальном сексе, связанных с ним практиках, физиологии и коммуникации между партнерами, я рассказываю в самом полном и честном Руководстве по анальному сексу.

Правила анального секса

- 1.** Какими бы ни были ваши сексуальная ориентация и ваши сексуальные пристрастия, доверяете ли вы партнеру или видите его в первый раз — **всегда пользуйтесь презервативами**, если дело доходит до анального секса.
- 2.** **Никогда не стесняйтесь отказать** партнеру в анальном сексе, если вам: **БОЛЬНО, СТРАШНО, ПРОТИВНО**, и вы не хотите делать это в принципе никогда или только с ним. Вашего **НЕТ** без оправдательного текста достаточно. А если он не понимает, то посылайте его в жопу. Шучу. Просто спросите себя: почему ваш партнер не слышит ваших желаний?
- 3.** **Любой предмет, который вы решили вставить в анус, должен быть для этого предназначен, чист и щедро смазан лубрикантом.** Возможно, даже несколько раз, так как слизистая кишечника быстро впитывает влагу.

4. **Держите подальше от своего ануса** мужчин, которые пытаются вставить вам без предупреждения, и требуют от вас поведения и умений порнозвезды. Это ваш анус и вам решать, кого у нему подпускать и что и какого размера в него вставлять.
5. **Помните, что в прямой кишке есть изгиб.** И вашему партнеру нужно знать, стимуляция каких точек и под каким углом приносит вам наибольшее удовлетворение. Он сам этого узнать не сможет, если вы ему не подскажите.
6. **Первые опыты начинайте с долгой расслабляющей прелюдии.** Никогда ничего не вставляйте в не разогретый риммингом анус. **Анус тоже любит прелюдию.**
7. **Вытаскивайте** все предметы из попы медленно, **очень медленно.** И пенис в том числе.

- 8. Сфинктеров в попе два.** Боль и дискомфорт испытывает чаще всего внутренний сфинктер. Чтобы его расслабить, нужно действовать медленно и круговыми движениями, пока не почувствуете, что он расслабился и не сопротивляется проникновению.
- 9. Все предметы, которые побывали в анусе, не могут быть использованы для проникновения в вагину.** Следует тщательно вымыть пенис средством для интимной гигиены или сменить презерватив перед тем, как нырнуть в вагину после ануса.
- 10. Не используйте лубриканты с охлаждающим эффектом и тем более с анестетиком. Боль и дискомфорт — надежные индикаторы того, что что-то пошло не так и может закончиться травмой.**
- 11. Никогда не занимайтесь анальным сексом, если у вас есть геморрой.** Это больно и очень опасно для здоровья.

- 12. Бойтесь дискомфорта и боли —** выбирайте позы, в которых вы можете контролировать глубину проникновения и темп.
- 13. Не начинайте сразу совершать фрикции,** и вообще они не обязательны. Достаточно медленно круговыми движениями раскачиваться на погруженном в вас пенисе. И не стесняйтесь параллельно стимулировать свой клитор.
- 14. Не задерживайте дыхание** во время анального секса. Дышите медленно и глубоко, это помогает расслабиться.
- 15. Чтобы введение чего-либо в анус не приносило дискомфорт, толкайте сфинктер вперед так, как вы это делаете, когда хотите покакать.** Это движение помогает раскрыть сфинктер и делает проникновение максимально комфортным.

16. Никогда не занимайтесь анальным сексом в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

Анальный секс требует бдительности и здравомыслия. В принципе, как и другие виды сексуальных практик.

17. Клизма не нужна. В прямой кишке нет фекалий, пока они не придут свыше для эвакуации. А вот нужные для здоровья бактерии есть, вода их вымоет. Печалька. Лучше придерживайтесь правил обычного здорового питания: больше клетчатки, кисломолочных продуктов и чистой воды — и всё будет в порядке. Положите упаковку влажных салфеток рядом с кроватью на случай мелких эксцессов.

18. После анального секса многие женщины замечают эффект «непроизвольного попукивания». Это связано с попаданием воздуха в прямую кишку, который выходит со звуком. Как быть? На всякий случай планируйте анальный секс ближе к вечеру, чтобы случайно не краснеть днем.

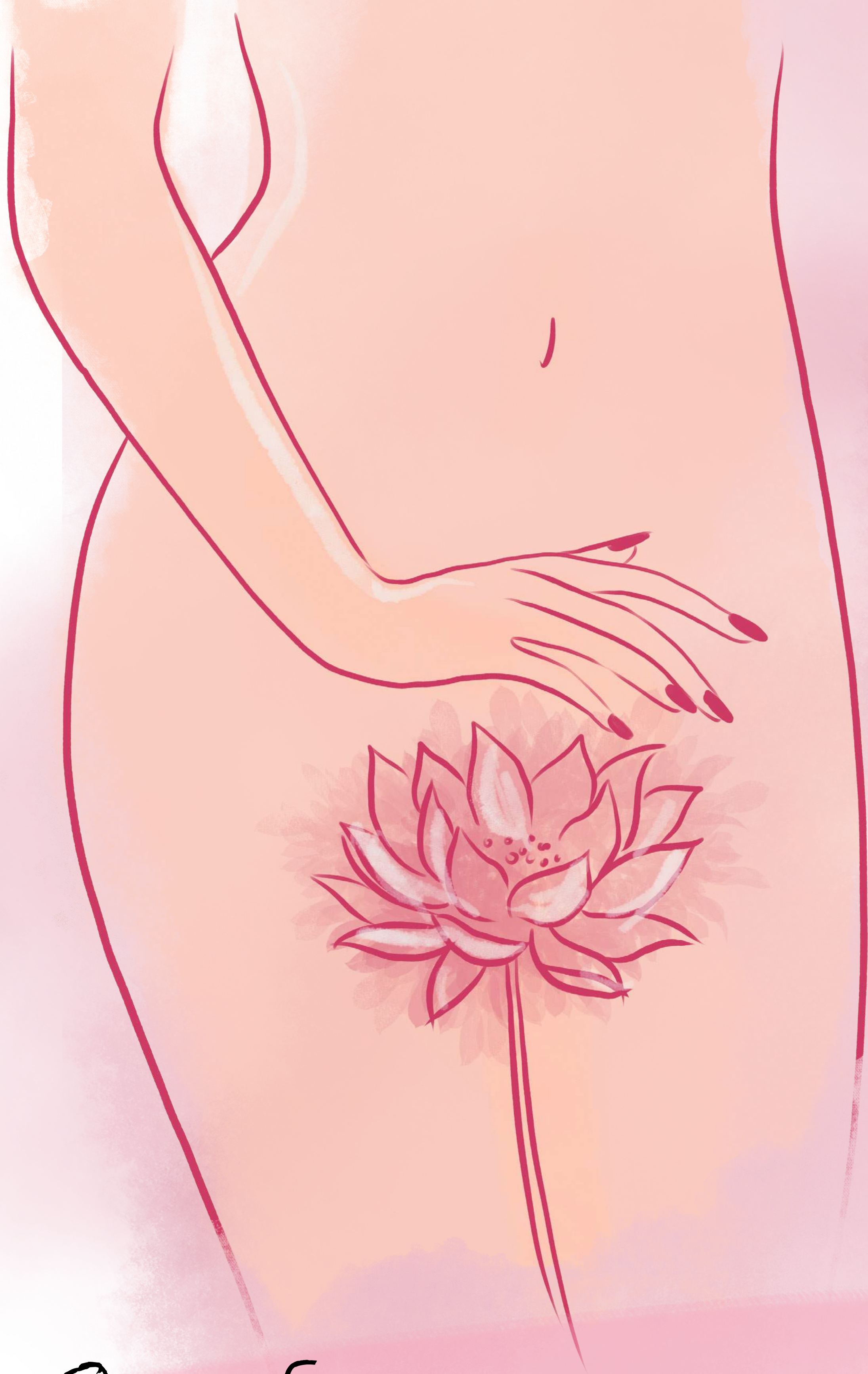
19. Если ваш партнер кидает вам нелестный комментарий о цвете вашего ануса или кожи вокруг ануса, **скажите ему, что он слишком много смотрит порно.** И вообще, пусть посмотрит на свой анус в зеркало. Анус может быть самых разных расцветок, и если его коричневатость кого-то смущает, то это не ваши проблемы. Это вариант НОРМЫ. В порно промежности и попки тщательно гримируют, фотошопят и отбеливают у доктора. Стоит предупредить, что процедура не дешевая, болезненная, требующая как минимум 4-6 сеансов, и результат никто не гарантирует.

20. Не надо «разрабатывать зад». Если после трех-пяти попыток с разными позами, средствами и подготовкой вам не заходит. Честно признайтесь партнеру, что НУ НЕ ВАШЕ ЭТО ЗАНЯТИЕ! НЕ ПОДХОДИТ ОНО ВАМ!

21. Практиковать анальный секс
рекомендуется с постоянным партнером. Для получения наслаждения вам необходимо расслабиться, не смущаться и иметь возможность остановить эксперимент в любой момент. Со случайными партнерами такого может не произойти.

22. Регулярно проверяйтесь на наличие венерических заболеваний, если практикуете анальный секс и не предохраняетесь. Анус — прекрасные ворота для заболеваний, передающихся половым путем и гепатита А в том числе (болезнь Боткина).

23. Чтобы пальцы беспрепятственно входили внутрь прямой кишки, надевайте на руки перчатки из латекса. **Перчатки и презервативы защитят** обоих партнеров от инфекций, передающихся половым путем.



Ошибки при
соблюдении
интимной гигиены

Ошибки при соблюдении интимной гигиены

Женщины часто делятся друг с другом советами по использованию косметики, уходу за волосами или подбору вечернего наряда. Но, к сожалению, тему интимной гигиены обсуждают редко. А ведь важно не только обеспечить правильный уход, но также избежать неприятных проблем и не навредить себе.

Обсудим наиболее распространенные ошибки, которые совершают женщины.

Ношение синтетического нижнего белья. В вопросах личной гигиены женщин правильный выбор нижнего белья играет важную роль. Оно должно быть из натурального материала, который позволит вашей коже «дышать». Хлопок, например, прекрасно впитывает влагу и пропускает воздух. Синтетические материалы, наоборот, способствуют образованию идеальной среды для размножения бактерий и раздражают нежную кожу.

Длительное ношение мокрого купальника. Влажная среда способствует проникновению бактерий в организм по мочевым путям, что нередко приводит к воспалению мочевого пузыря и даже почек. Именно поэтому женщинам не рекомендуется ждать, пока купальник высохнет самостоятельно под солнечными лучами. Поменяйте его на сухой сразу после того, как вышли из воды.

Неправильное питание. Рацион имеет большое влияние на состояние микрофлоры влагалища. Чрезмерное употребление сладких и мучных изделий нередко приводит к ее нарушению, поэтому отдавайте предпочтение фруктам, овощам, кисломолочным продуктам и хлебу из цельного зерна. Кроме того, следует ограничить потребление алкоголя.



Употребление недостаточного количества воды. Вода – это не только источник чистоты. Из-за ее недостаточного употребления может возникнуть множество проблем. Например, задержки мочеиспускания. Из-за малого количества жидкости моча образуется медленно и редко выводится из организма. Содержащиеся в ней бактерии при этом могут привести к воспалению как мочевыводящих путей, так и других органов. Не забывайте ежедневно выпивать около 2 литров чистой воды.

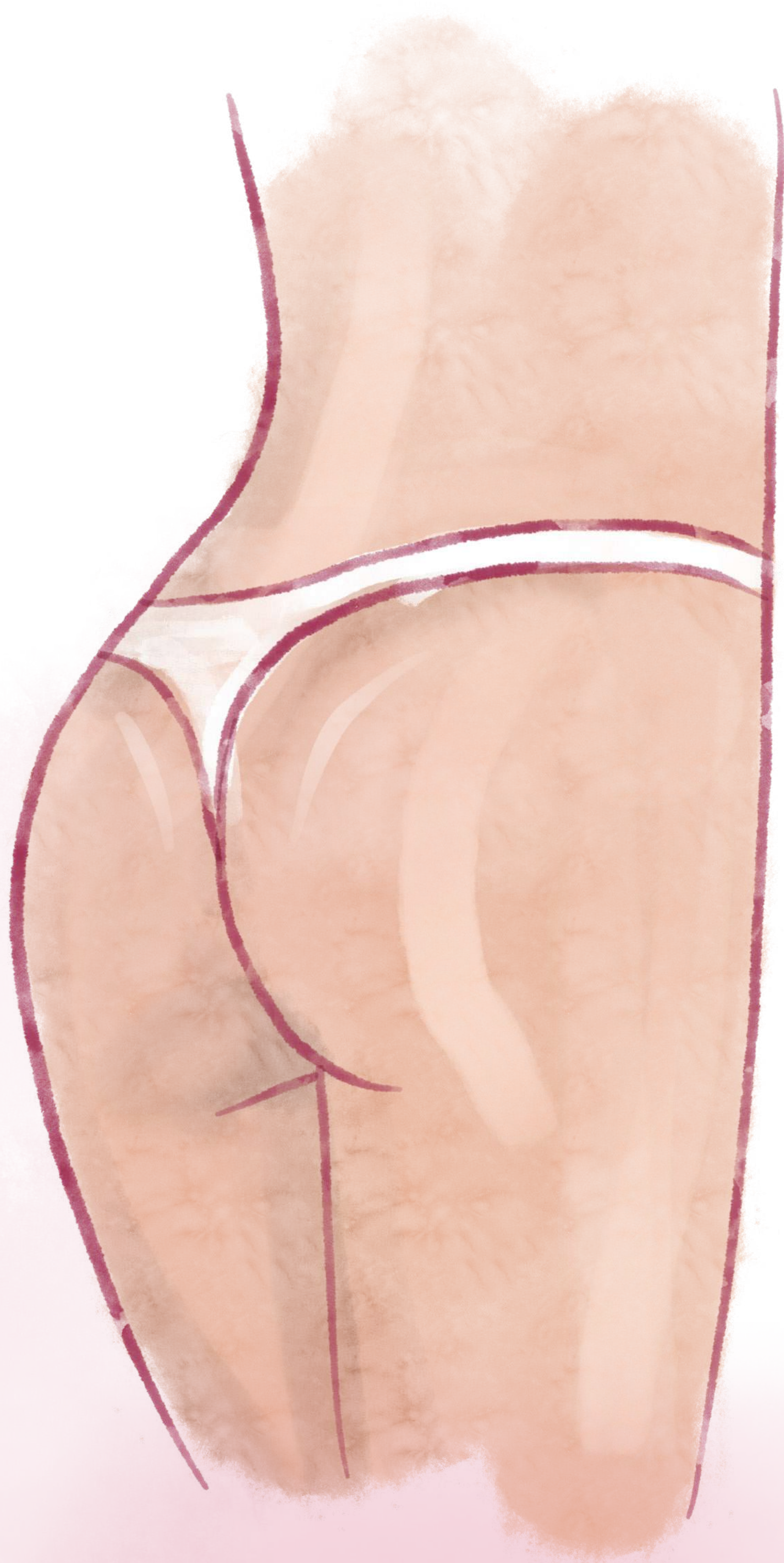
Редкая смена прокладок. Ежедневные средства гигиены – спасение для женщин, которые ценят ощущение свежести и комфорта. Однако, необходимо соблюдать правила их применения, чтобы добиться нужного результата. Не забывайте менять ежедневные прокладки каждые 3–4 часа, чтобы избежать размножения вредных бактерий, воспаления и раздражения.

Тщательные водные процедуры. Напомню, что влагалище способно к «самоочищению», поэтому не стоит слишком тщательно проводить водные процедуры. Иначе это приведет к нарушению нормальной микрофлоры и уничтожению необходимых для ее поддержания бактерий.

Использование гигиенических средств с парфюмерными отдушками. Разнообразие различных гелей и мыла порой просто впечатляет. Как правило, мы выбираем их по запаху. Но это совсем неверный подход. Лучше обращать внимание на показатели кислотности. Отдавайте предпочтение средствам для интимной гигиены с нейтральным pH, чтобы не нарушить естественную флору влагалища, защищающую его от вредного воздействия окружающих факторов.

Неправильный подбор влажных салфеток. Выбирайте специальные средства, которые предназначены именно для интимной гигиены. Они не раздражают чувствительную кожу и пропитаны полезными веществами.

Увлечение стрингами. Этот вид нижнего белья популярен среди девушек и женщин всех возрастов. Однако, следует помнить, что частое ношение трусов такой формы негативно влияет на естественную микрофлору и здоровье в целом. Ведь стринги могут способствовать попаданию бактерий из анального отверстия и прямой кишки во влагалище.



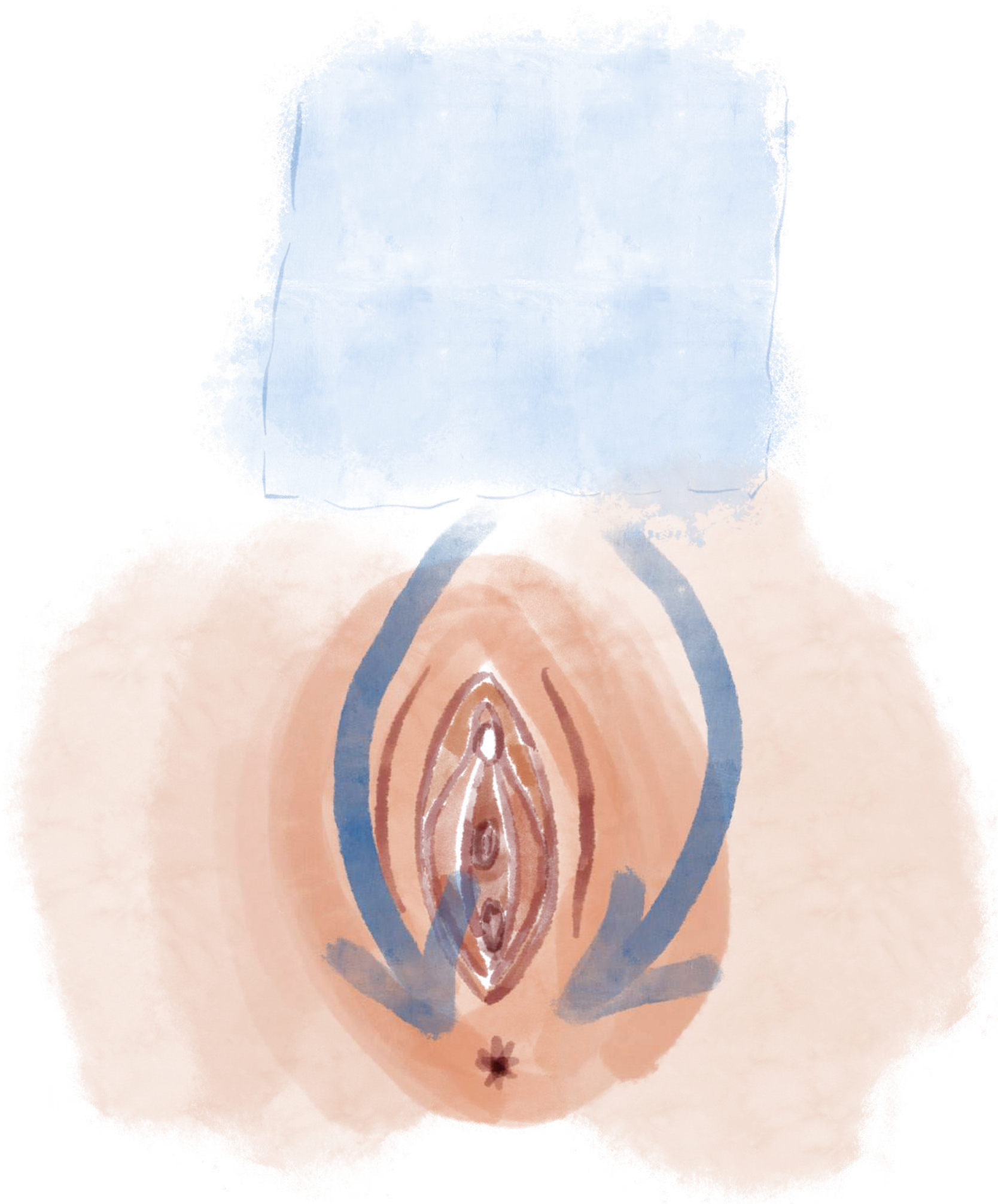
ВОПРОСЫ О ТРУСИКАХ, КОТОРЫЕ НЕУДОБНО ЗАДАВАТЬ

Стринги зло? Доктора не любят стринги, по той причине, что микрофлора из прямой кишки по узкой веревочке легко перебирается в вагину. Если мыть попу после каждого акта дефекации, то стрингов можно не бояться. И вообще, мыть попу после дефекации — очень хорошая привычка. Мойтесь сами и учите этому своих детей.

Можно ли не менять трусики несколько дней подряд? Можно конечно, но не надо. Пот и физиологические выделения — благоприятная среда для роста бактерий. А где бактерии, там и инфекция половых и мочевыводящих путей или дерматит — особенно если на коже есть повреждения: царапины, микротрещины, раздражение после депиляции.

На коже живет множество микроорганизмов — бактерий, грибов и даже клещей. Большая их часть живет с нами в симбиозе и принимает участие в естественном обмене веществ. Но среди них есть условно-патогенные микроорганизмы, которые могут вызвать воспаление, если попадут на слизистую или на поврежденную кожу или если у человека снижен иммунитет.

Синтетические и кружевные трусики — зло? Нет не зло, если ластовица которая прилегает к самому нежному месту сделана из хлопка, а не из синтетики. Так что спокойно носите свои любимые кружевные трусики.



Неправильное использование туалетной бумаги. Как я уже писала выше, из-за физиологического строения женского тела бактерии из кишечника могут легко попасть во влагалище, провоцируя различные заболевания. Кроме отказа от частого ношения стрингов подобной проблемы можно избежать, если при использовании туалетной бумаги совершать движения спереди назад, то есть в сторону анального отверстия.

Нерегулярные водные процедуры.

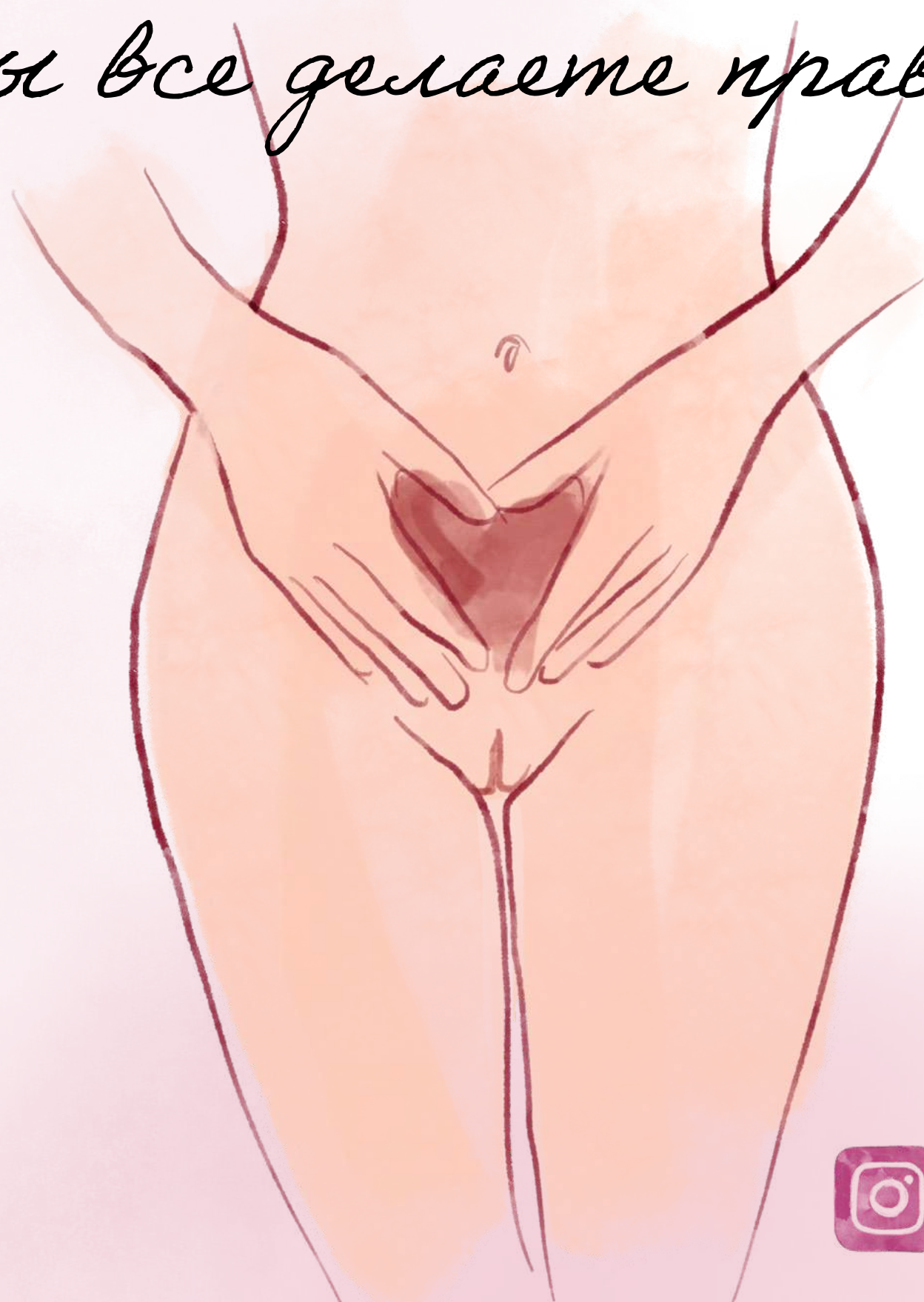
К сожалению, современный ритм жизни настолько стремителен, что не всегда удается за ним успевать. Но существуют процедуры, которые должны стать вашим ежедневным ритуалом. Например, подмывания дважды в день и регулярный душ. Предпочтительно проводить водные процедуры после каждого посещения туалета, но при отсутствии такой возможности можно обойтись просто влажными салфетками для интимной гигиены. Кроме того, не забывайте подмываться до полового акта и сразу после него.

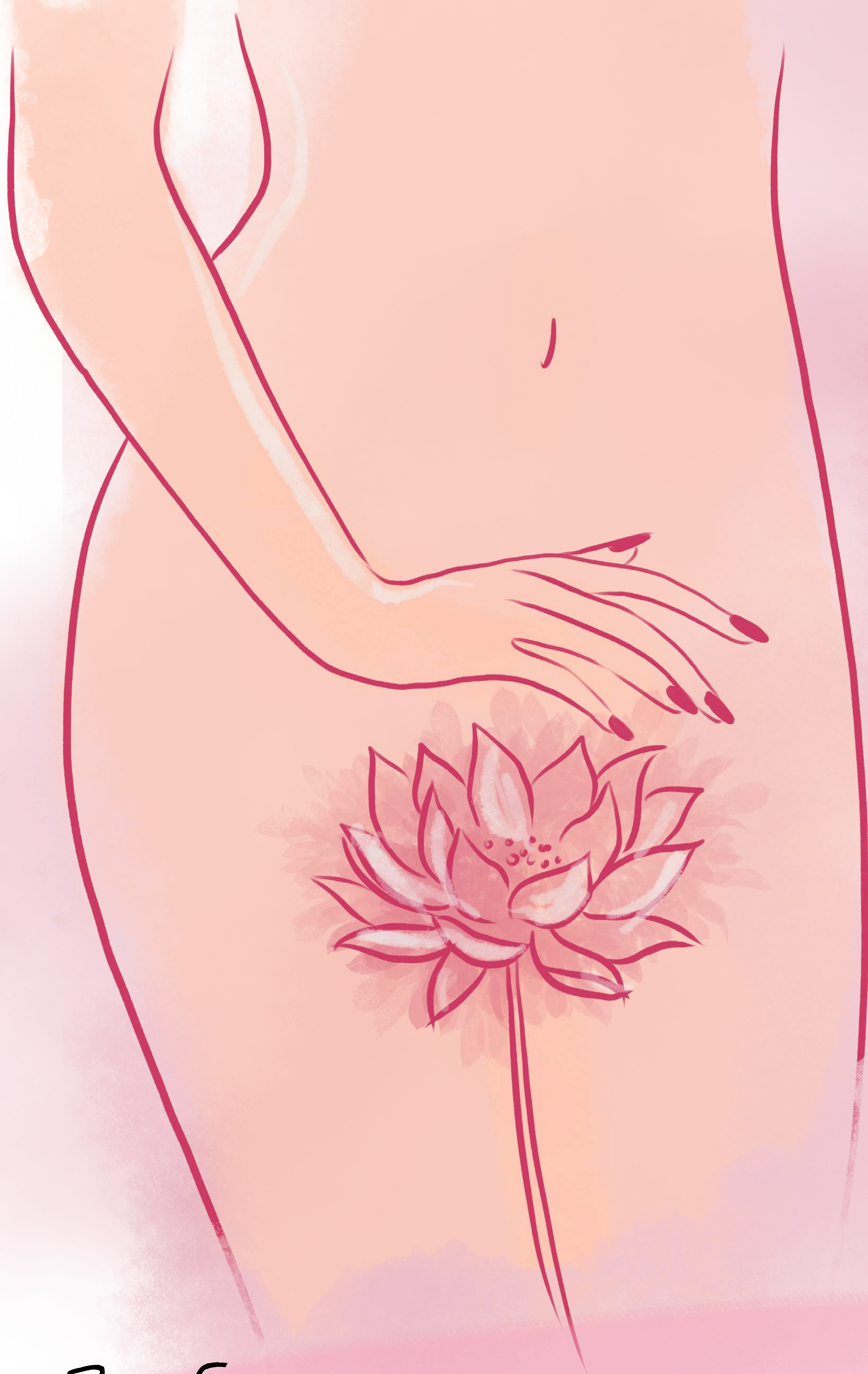
Неправильное лечение. Если у вас возникли неприятные симптомы, указывающие на возможную инфекцию или воспаление, обратитесь к гинекологу. В таком случае не стоит пытаться самостоятельно справиться с проблемой или с помощью советов от подруг. И не забывайте про профилактические осмотры дважды в год, которые позволят вовремя выявить заболевания и не допустить их развития.

Применение мочалки или рукавицы для тела при подмывании. Кожа в интимной области очень нежная и тонкая, поэтому не стоит усердно пользоваться мочалкой или рукавицей при подмывании. Так можно легко повредить ее и занести инфекцию через образовавшиеся раны. Достаточно просто нанести средство для гигиены рукой и, обработав все зоны, смыть его теплой водой.

Использование мокрого полотенца. Старайтесь менять полотенца каждые 2–3 дня. Кроме того, после каждого принятия душа сушите их. Отдавайте предпочтение полотенцам из мягкой и натуральной ткани, которая поможет вытереть кожу, не оставив на ней ворсинки и не повредив ее. Как вариант, используйте одноразовые бумажные полотенца.

А вы все делаете правильно?





Заблуждения
относительно
интимной жизни

Мыло или гель для душа вполне подойдет и для гигиены интимных зон

Это очень распространенное заблуждение. И вызвано оно, прежде всего, недостатком знаний о физиологии интимных мест. Влагалище женщины детородного возраста имеет кислотную среду – pH 3,5-4,5. Именно кислотная среда создает неблагоприятные условия для размножения болезнетворных микробов и защищает от различных инфекционных заболеваний. Мыло и другие подобные средства имеют щелочной pH и тем самым снижают кислотность влагалища. В результате естественная защита ослабляется, и это приводит к активному размножению грибков и бактерий.

Интимные средства
с молочной кислотой
подходят всем
женщинам

Молочная кислота — важный компонент средств для интимной гигиены женщин репродуктивного возраста. Благодаря ей достигается необходимый кислотный баланс. Однако девочкам до прихода первой менструации нет необходимости в такой концентрации молочной кислоты, а у женщин в период менопаузы она вообще нарушает микрофлору влагалища.

Нужно просто почаще
подмываться, тогда
не будет проблем

На самом деле, **подмываться нужно 1-2 раза в день**. Более частые подмывания рекомендованы только во время месячных. Дело в том, что частые подмывания могут приводить к изменению природных защитных функций слизистой влагалища, что негативно скажется на женском здоровье.

Специальные средства для интимной гигиены нужно применять, только если есть какие-то проблемы или заболевания.

Наши половые органы ежедневно подвергаются воздействию большого количества негативных факторов: тесное белье из синтетических материалов, мокрые плавки после купания, использование ежедневных прокладок и тампонов. Все это создает благоприятную среду для роста патогенных бактерий, которые становятся причиной инфекционных заболеваний. Специальные средства для интимной гигиены не только обеспечивают чистоту, дарят приятное ощущение свежести, но и заботятся о защите, позволяют нормализовать микрофлору влагалища и уменьшить неприятные ощущения.

Заключение

Ну вот книга и закончилась. Надеюсь она была полезна и ты узнала много нового.

Теперь я знаю, что **ты знаешь**:

- Какой в норме должен быть вкус цветочка и его Ph.
- Какие выделения из влагалища являются нормальными а какие нет
- Чем можно заразиться сев на ободок унитаза в общественном туалете
- Какие венерические болезни и мифы о них существуют
- Что спринцевать и мыть влагалище изнутри плохо

В общем **я рада, что ты прочла эту книгу**. Теперь в мире еще на одну женщину которая обладает достоверной информацией о вульве и вагине стало больше. И это здорово.