

Дорогі читачки й читачі!

Жіноче здоров'я — тема досить делікатна й інтимна, оповита безліччю міфів та упереджень. Часто у зв'язку з нею в нас виникають сумніви, страхи, про які незручно запитати, але які можуть отруювати життя. Ця книжка допоможе зрозуміти, як влаштована жіноча репродуктивна система, за що відповідають статеві гормони, що відбувається з жінкою в період менопаузи, — і відповідь на багато інших запитань.

Це видання буде корисним усім, хто хоче більше дізнатися про щомісячні зміни в організмі жінки й навчитися розрізняти, де норма, а коли варто звертатися до лікаря. Тут ви прочитаете про менструальний цикл, про те, як оцінити менструальні виділення, як допомогти при передменструальному синдромі й болючих місячних.

Похід до гінеколога часто асоціюється з болем, страхом почути жахливі діагнози чи отримати лікування, що надалі негативно вплине на жіноче здоров'я. У цій книжці ми розберемося, які обстеження, чому і як часто потрібно проходити жінці. На жаль, у своїй практиці я нерідко стикаюся з невиправданими

втручаннями, які суперечать доказовій медицині, тому наведу тут інформацію про безглузді призначення й непотрібні методи лікування.

Значну частину видання присвячено контрацепції та правилам безпечних статевих стосунків, інтимній гігієні й іншим важливим питанням, які найчастіше цікавлять жінок.

Ідея цієї книжки виникла ще до початку повномасштабної війни, а після 24 лютого робота над рукописом та й моя практична діяльність загалом на декілька місяців припинилися. Скажу відверто: ці питання здавалися не такими важливими на тлі всіх жахливих подій, головним завданням було зосередитися на безпеці дітей. Водночас я щодня отримувала величезну кількість запитів і прохань проконсультувати з приводу затримок менструації, контрацепції, патологічних виділень тощо. Це дало мені змогу зрозуміти, наскільки в будь-яких умовах знання про здоров'я залишаються актуальними й потрібними. За декілька місяців після повномасштабного вторгнення я повернулася в Україну, відновила прийом пацієнток і роботу над книжкою.

Деякі розділи було написано під звуки повітряної тривоги в укритті, в умовах ракетних атак, постійних вимкнень світла й проблем зі зв'язком. Але завдяки нашим Героям, нашим ЗСУ книжка вийшла друком — і ви вже тримасте її в руках. Нехай прочитана інформація стане корисною для вас і допоможе зменшити тривожність хоча б через здоров'я в цей непростий час.

*З любов'ю та вірою в наближення Перемоги
ваша лікарка Оксана*

Розділ 1. Жіночі репродуктивні органи. Що? Де? Навіщо?

Коли говоримо про «жіноче» або «чоловіче» здоров'я, ми маємо на увазі передусім **репродуктивні системи**, тобто системи статевих органів, що відповідають за розмноження. А розмежуємо їх тому, що в жінок і чоловіків вони відрізняються і за типом, і за набором статевих органів, що їх утворюють.

З яких органів складається жіноча репродуктивна система?

Жіноча репродуктивна система включає зовнішні та внутрішні структури (статеві органи).

Функція зовнішніх жіночих репродуктивних структур подвійна: дозволити спермі проникнути в організм і захистити внутрішні статеві органи від інфекційних збудників. Ці дві функції є базисом для розмноження й збереження виду: спочатку — забезпечити запліднення, пізніше — гарантувати безпечний розвиток плода. Окремою є функція сексуального

задоволення, що також реалізується саме зовнішніми статевими органами. Звісно, жіночий оргазм не є обов'язковою умовою настання вагітності, однак природа таки створила окремий орган для цієї функції.

Зовнішні статеві органи — **вульва** — складаються з таких структур:

- **Великі статеві губи** — охоплюють і захищають інші зовнішні репродуктивні органи. У період статевого дозрівання на шкірі великих статевих губ відбувається ріст волосся, вона також містить потові й сальні залози.
- **Малі статеві губи**, які можуть мати різні розміри та форми. Вони розташовані безпосередньо всередині великих статевих губ і оточують отвір **піхви** (канал, що з'єднує нижню частину матки із зовнішнім середовищем) і **уретру** (трубку, по якій сеча із сечового міхура потрапляє назовні). Шкіра малих статевих губ дуже ніжна, на ній легко виникає подразнення й набряк.

«Стандартної» будови статевих губ не існує. Є безліч варіантів форм і розмірів: у деяких жінок малі статеві губи приховані під великими й майже непомітні, в деяких — суттєво виступають назовні, іноді асиметричні. Активний розвиток естетичної медицини з одночасною доступністю порнографічного контенту часто змушують жінок думати, нібито їхні статеві органи «не такі» і з цим потрібно «щось робити» та вдаватися до хірургічної корекції. А насправді цим зазвичай переймаються жінки з абсолютно

нормальною анатомією. Єдиний випадок, коли корекція справді потрібна, – якщо надмірний розмір статевих губ створює фізичний дискомфорт, біль і подразнення під час ходьби, занять спортом, сексом тощо. Тоді можна здійснити оперативне втручання зі зменшення малих статевих губ. Звертаю увагу: втручання важливо проводити з урахуванням анатомії, проходження судин і нервових закінчень, адже статеві губи також потрібні для кращої чутливості під час статевого акту, а за неправильно здійсненого втручання є ризик зменшення сексуальних відчуттів.

Ділянка вульви часто має темніший колір, бо пігмент меланін, який забезпечує забарвлення шкіри, посилено відкладається під впливом гормонів (особливо в час вагітності) та механічного впливу (це може бути носіння тісного одягу, верхова їзда, інтенсивні заняття на велотренажерах тощо). Це також є варіантом норми і не потребує втручання.

Якщо ваш партнер / ваша партнерка або лікар надає коментарі стосовно «естетичності» інтимної зони та рекомендує щось змінити, а вас особисто все влаштовує, не беріть до голови, а таких розумників сміливо посилайте за кораблем.

- **Бартолінові залози** — утвори завбільшки з горошину, розташовані обабіч вагінального отвору, що виробляють рідину (слиз). Цей слиз виділяється в піхву, а також на малі статеві губи, він необхідний для зменшення тертя під час статевого акту та зволоження вульви.

- **Клітор:** дві малі статеві губи сходяться на кліторі — невеликому чутливому виступі, який умовно можна порівняти з пенісом у чоловіків. Клітор покритий складкою шкіри, що називається крайньою плоттю, яка схожа на крайню плоть на кінці пеніса. Як і пеніс, клітор дуже чутливий до стимуляції.

Перші згадки про існування клітора та його значення для сексуального задоволення з'явилися ще в II тисячолітті до нашої ери, але його анатомічна будова була вивчена не так давно. Це єдиний орган в організмі людини, призначення якого — винятково задоволення. Голівка клітора є невеликою, але дуже чутливою тканиною, розташованою над отвором піхви («на 12 годину»).

Зовні клітор схожий на невелику горошину (розміри індивідуальні, зазвичай — від 4 мм до 1 см), прикриту капюшоном. Під час сексуального збудження капюшон трохи піднімається, і голівка стає доступніша для стимуляції. А насправді голівка — це лише «вершина айсберга», адже реальний розмір клітора — 9–12 см, і більшість структур приховані під шкірою. Від голівки клітор розділяється на дві частини, що простягаються вниз по обидва боки піхви.

До внутрішніх структур клітора належать печеристі тіла (тканина, здатна до накопичення крові й ерекції) та ніжки клітора. Кількість нервових закінчень у ньому складає приблизно 8000 (для порівняння, у пенісі — до 4000). Загалом не надто коректно розділяти жіночий оргазм на «кліторальний» і «вагінальний»,