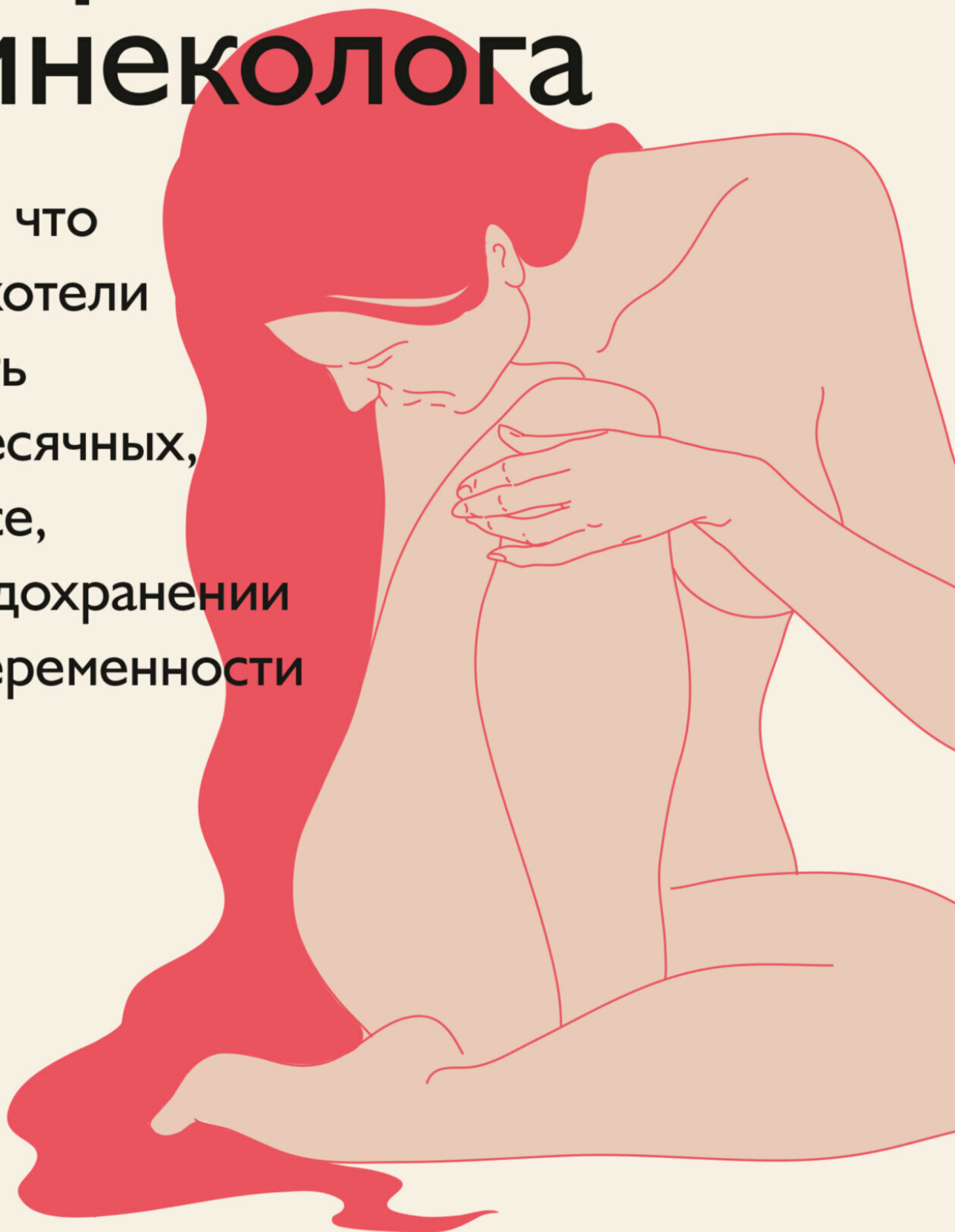


Спросим гинеколога

Дженнифер
Линкольн
акушер-гинеколог

Все, что
вы хотели
знать
о месячных,
сексе,
предохранении
и беременности



18+

Научный редактор Екатерина Антонова,
акушер-гинеколог

МИО

МИФ Здоровый образ жизни

Дженнифер Линкольн

**Спросим гинеколога. Все, что вы
хотели знать о месячных, сексе,
предохранении и беременности**

«Манн, Иванов и Фербер»

2021

УДК 613.99

ББК 51.204.0:57.14

Линкольн Д.

Спросим гинеколога. Все, что вы хотели знать о месячных, сексе, предохранении и беременности / Д. Линкольн — «Манн, Иванов и Фербер», 2021 — (МИФ Здоровый образ жизни)

ISBN 978-5-00-195563-4

В этом иллюстрированном руководстве акушер-гинеколог с многолетним опытом Дженнифер Линкольн, опираясь на новейшие научные исследования, доступно и откровенно отвечает на самые распространенные вопросы о женской сексуальности, репродуктивном и вагинальном здоровье. Доктор Линкольн отвечает на широкий круг вопросов – о месячных, правильной гигиене, сексе, предохранении и беременности. Например: – Можно ли забеременеть во время месячных? – Ослабляют ли контрацептивы половое влечение? – Какими лубрикантами лучше пользоваться? – Почему молочница возвращается? – Вредно ли часто мастурбировать? Читательницы получают ценные знания и смогут сделать важный выбор – в пользу здоровья и искренней заботы о себе. Для кого книга Для женщин всех возрастов, которые хотят правильно заботиться о своем теле и принимать более взвешенные решения, касающиеся здоровья. Для всех, кому интересно разобраться в функционировании женского тела. Для любителей научно-популярных книг о здоровье. От автора Я не вижу ничего неудобного в разговорах на интимные темы. Я рассказываю о влагалище и противозачаточных средствах, как другие рассказывают о любимом способе приготовить кофе или о телешоу, от которого не могли оторваться все выходные, – для меня все это в порядке вещей, и порой я могу говорить на такие темы часами. Лишь немногим из нас в школе или где-то еще подробно объясняют, как функционирует человеческое тело. И долгое время я, безусловно, принадлежала к большинству. Если уроки здоровья у тебя ведет монахиня, ты не станешь спрашивать обо всем, что вертится на языке. Ведь правда? Прежде чем я начала учиться на врача, у меня была масса вопросов, на которые я не знала ответов, – просто не было места, где я могла спокойно

эти ответы получить, – из-за чего я многое недопонимала и во многом сомневалась. Помню, как мне хотелось задать кому-то эти запретные вопросы и получить верные и обоснованные с медицинской точки зрения ответы – и не столкнуться при этом с осуждением. На работе я каждый день стараюсь, чтобы мои пациентки и пациенты чувствовали: здесь именно такое место. Эту атмосферу я стараюсь создать и в соцсетях, где провожу много времени, просвещая людей и развенчивая мифы. На русском языке публикуется впервые.

УДК 613.99

ББК 51.204.0:57.14

ISBN 978-5-00-195563-4

© Линкольн Д., 2021

© Манн, Иванов и Фербер, 2021

Содержание

Введение	8
ГЛАВА 1. Загадки месячных	9
Важно ли, какого цвета у меня месячные?	10
Почему у меня месячные такие обильные и мне так плохо?	11
Что, если у меня течет кровь между месячными?	13
У меня бывают месячные всего несколько раз в год. Это нормально?	14
Правда ли, что, если пить много воды, месячные будут короче?	15
Что делать, если во время месячных из влагалища пахнет?	16
Можно ли забеременеть во время месячных?	17
Можно ли заниматься сексом во время месячных?	18
Говорят, месячные должны причинять боль. Это правда?	19
Нужны ли мне именно органические тампоны?	20
У меня начались месячные, а родители не разрешают мне предохраняться. Как быть?	22
Менструальная чаша – это хорошо?	23
Тканевые прокладки – хороший вариант?	24
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Дженнифер Линкольн

Спросим гинеколога. Все, что вы хотели знать о месячных, сексе, предохранении и беременности

Научный редактор Екатерина Антонова

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Let's Talk About Down There
Copyright © 2021 by Jennifer Lincoln
All rights reserved.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,
2023

* * *



Моим сыновьям, которые вырастут, зная, что женщинам все по плечу.

Моему мужу, который тоже это знает.

Моим родителям, которые говорили мне об этом, и я поверила

Введение

Привет! Я Джен, или доктор Дженнифер Линкольн. Я сертифицированный акушер-гинеколог и люблю поговорить на темы, которые вам, возможно, покажутся неудобными, – например, о вагинальном и репродуктивном здоровье.

Я беседую об этом с друзьями и родственниками. Пишу об этом в соцсетях и рассказываю под музыку в «ТикТоке», надеюсь, что пользователи стерпят мои видео (и пока терпят).

Лично я не вижу ничего неудобного в разговорах на интимные темы. Я рассказываю о влагалище и противозачаточных средствах, как другие рассказывают о любимом способе приготовить кофе или о телешоу, от которого не могли оторваться все выходные, – для меня все это в порядке вещей, и порой я могу говорить на такие темы часами.

Лишь очень немногим из нас в школе или где-то еще подробно объясняют, как функционирует человеческое тело. И долгое время я, безусловно, принадлежала к большинству. Если уроки здоровья у тебя ведет монахиня, ты не станешь спрашивать обо всем, что вертится на языке. Ведь правда?

Прежде чем я начала учиться на врача, у меня была масса вопросов, на которые я не знала ответов, – просто не было места, где я могла спокойно эти ответы получить, – из-за чего я многое недопонимала и во многом сомневалась. Помню, как мне хотелось задать кому-то эти запретные вопросы и получить верные и обоснованные с медицинской точки зрения ответы – и не столкнуться при этом с осуждением.

На работе я каждый день стараюсь, чтобы мои пациентки и пациенты чувствовали: здесь именно такое место. Эту атмосферу я стараюсь создать и в соцсетях, где провожу очень много времени, просвещая людей и развенчивая мифы.

Думаю, я на верном пути: судя по тому, что уже больше миллиона подписчиц и подписчиков следят за моими публикациями и ежедневно пишут мне, кажется, они наконец-то начали понимать свое тело. Я вижу, как люди жаждут фактов и как отчаянно им хочется заполнить пробелы в знаниях о том, как все работает там, внизу.

Именно поэтому я решила сделать еще один шаг и написать эту книгу.

Надеюсь, на этих страницах вы найдете информацию, которой вам не хватало, и моя книга придаст вам уверенности, подарит ясность, станет подтверждением того, что с вами все в порядке и вы прекрасны – такие, какие есть.

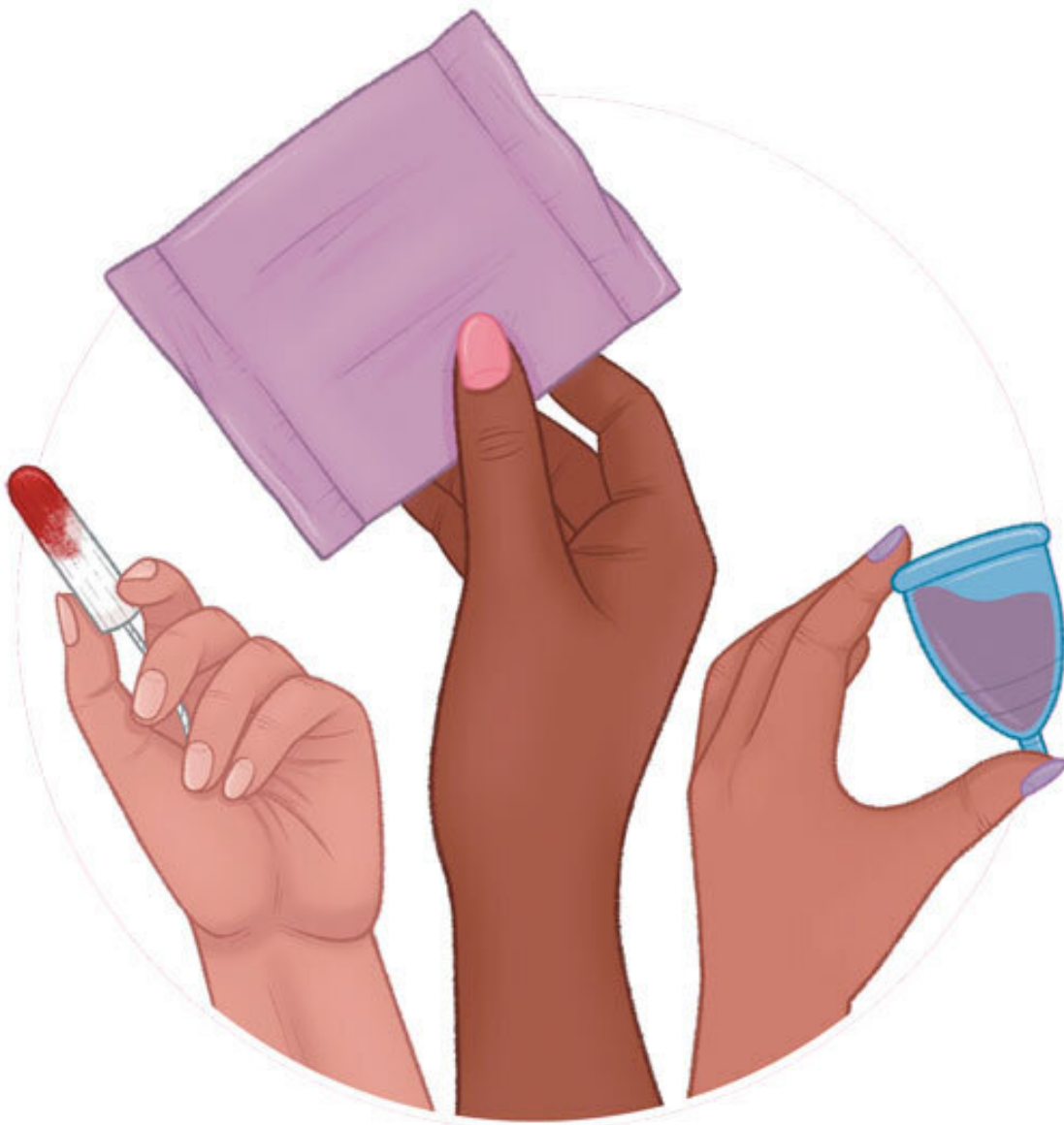
Еще я надеюсь, что независимо от вашей гендерной идентичности вы почувствуете, что эта книга – для вас. Я старалась писать так, чтобы никто не ощущал себя забытым и обойденным вниманием. Моя цель – донести информацию до как можно большего числа людей, особенно до тех, кто при обсуждении подобных медицинских вопросов традиционно чувствует себя так, будто их не существует.

Хочу отметить еще вот что: в книге я часто использую слова «врач» и «акушер-гинеколог». Это потому, что стремлюсь подчеркнуть: забота о женском здоровье – командная игра. Терапевты, медсестры, фельдшеры, акушеры – все они играют очень важную роль и заботятся о вас, и я хочу отдать им должное.

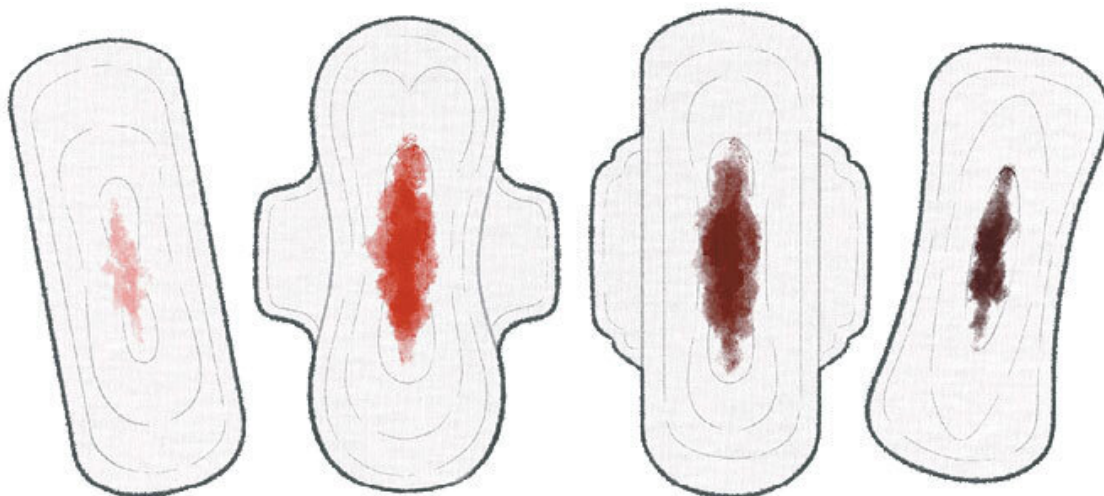
В этой книге стыд, смущение, дискриминация и страх не имеют никакой власти.

Надеюсь, вы получите удовольствие.

ГЛАВА 1. Загадки месячных



Важно ли, какого цвета у меня месячные?



Кровь, выделяющаяся при месячных, бывает разных оттенков, и это совершенно нормально.

Обычно оттенки бывают такие:

розоватый: часто – мажущие выделения перед началом месячных;

ярко-красный: основная часть месячных;

темно-красный, черный: окончание месячных (более старая кровь, успевшая окислиться в матке и потемнеть);

коричневый: часто – в самом конце месячных, напоминает мажущие выделения.

Вот и все.

Не слушайте «специалистов по благополучию», убеждающих, что они могут предсказать будущее по цвету вашей прокладки.

Они утверждают, будто темно-синий или лиловый цвет крови объясняется избытком эстрогена и ВАМ ГРОЗИТ ОПАСНОСТЬ, а нежный светло-розовый цвет говорит о недостатке эстрогена, и, значит, вам не хватает витаминов и у вас не работают надпочечники.

Но постойте, это еще не всё! Эти гадалки по месячным как бы невзначай предлагают продукцию, которая якобы приведет гормональную систему в норму, после чего выделения снова станут красивого алого цвета. Разве не удивительно? Покупая что-то, не забывайте: к сожалению, многие «эксперты по благополучию и гормонам» просто пытаются продать товар и для этого убеждают людей, что у них есть проблема, а потом всучивают таблетки или добавку, которые помогут с ней «справиться». Сомнительно.

Давайте выкинем этот миф в мусорное ведро. Там ему самое место – вместе с использованными прокладками и тампонами.

Почему у меня месячные такие обильные и мне так плохо?

Месячные называют по-разному (критические дни, гости на красной машине, красные дни календаря – эвфемизмов так много!), но нам обязательно нужно поговорить, если на ум приходит что-то из этого списка: кровь льется рекой; кровавое цунами; адские боли; внутренности зажали в тиски и скручивают; сгустки размером с мячик для гольфа.

Ой-ой-ой!

Это ненормально.

МЕНОРРАГИЯ

Мудреное наименование обильных месячных, или, на языке гинекологов, обильной менструации. Что значит «обильная»? Если вам она кажется обильной, нам, врачам, этого достаточно.

ДИСМЕНОРЕЯ

Болезненные месячные.

Если у вас первое или второе и во время месячных вы не можете жить нормальной жизнью – самое время поболтать с доброжелательным акушером-гинекологом, потому что это поправимо.

ВОТ ЧТО МОЖЕТ БЫТЬ ПРИЧИНОЙ ВАШЕГО СОСТОЯНИЯ

Фибромы – доброкачественные бугорки из мышечной и соединительной ткани, образующиеся в матке.

Полипы – небольшие образования в матке или на шейке матки, часто доброкачественные.

Аденомиоз – при таком состоянии клетки внутреннего слоя матки, которые должны каждый месяц отпадать и выводиться вместе с кровью, вместо этого вырастают в стенки матки.

Предраковые и раковые образования – у молодых женщин это РЕДКОСТЬ, так что просто имейте это в виду!

Нарушения свертываемости крови – как, например, при болезни Виллебранда.

Гормональные расстройства – например, дисфункция щитовидной железы или синдром поликистоза яичников (СПКЯ).

Вес, сильно отличающийся от нормы, – слишком маленький или слишком большой.

Стресс.

Инфекционные заболевания – к примеру, гонорея, хламидиоз, воспаление тазовых органов.

Лекарственные препараты и медицинские средства – антикоагулянты и даже некоторые противозачаточные средства, например медьсодержащая внутриматочная спираль (ВМС).

Эндометриоз – когда клетки внутреннего слоя матки обнаруживаются вне матки и могут вызывать воспаления и, как следствие, боль.

Стеноз шейки матки – если кровь не вытекает из матки через шейку, матка может растянуться, и это больно.

Многовато, понимаю. Когда врач определит наиболее вероятную причину, он решит, что делать. В зависимости от анамнеза и результатов осмотра он может назначить анализ крови, УЗИ или другие визуализирующие исследования, отправить мазки на исследование на предмет инфекций или рака и предложить препараты (например, противозачаточные средства) или операцию, если посчитает, что это поможет.

К счастью, есть МНОЖЕСТВО способов лечения, и они помогают вернуться к нормальной жизни.

Что, если у меня течет кровь между месячными?

Вначале – пара определений.

НОРМАЛЬНЫЙ МЕНСТРУАЛЬНЫЙ ЦИКЛ

Длится от 21 до 35 дней; кровотечение продолжается в среднем 5 дней.

Цикл отсчитывается от первого дня месячных до первого дня следующих месячных.

МЕЖМЕНСТРУАЛЬНЫЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

Так мы, врачи, называем мажущие выделения и кровотечения между месячными.

Межменструальные кровотечения могут иметь разные причины, и врач должен знать, что у вас есть такая проблема, – тогда он сможет определить, чем она вызвана, и помочь с ней справиться. Кому в жизни нужна такая досадная помеха?

К счастью, кровотечения между месячными обычно не угрожают жизни и от них можно избавиться. Ура!

Давайте посмотрим, какие у них бывают причины.

Гормональные

- Незрелость гормональных механизмов у подростков в период, когда месячные только начинаются (это нормально!)
- СПКЯ (нерегулярная овуляция)
- Проблемы с щитовидной железой
- Приближение менопаузы (овуляция становится нерегулярной, поскольку в яичниках перестают созревать яйцеклетки)

Анатомические

- Полипы
- Фибромы
- Предраковые/раковые клетки

Другие

- Нарушения свертываемости крови
- Прием лекарственных препаратов (у некоторых противозачаточных средств это обычный побочный эффект)
 - Инфекции (особенно передающиеся половым путем)
 - Травмы (сосуды влагалища и шейки матки иногда повреждаются при половом акте и начинают кровоточить)
 - Кожные проблемы (например, слишком нежная кожа может потрескаться)

У меня бывают месячные всего несколько раз в год. Это нормально?

Может, да, а может, и нет.

(Понимаю: такой ответ раздражает.)

Я хочу, чтобы вы воспринимали месячные как показатель состояния организма: если они нерегулярны, возможно, тело пытается вам что-то сообщить. Как я уже говорила, месячные должны длиться около 5 дней при средней продолжительности цикла от 21 до 35 дней. Нам, врачам, важно знать, если ваш цикл не вписывается в эти рамки.

ОПСОМЕНОРЕЯ

Состояние, при котором цикл длится больше 35 дней.

ГИПОТАЛАМО-ГИПОФИЗАРНО-ЯИЧНИКОВАЯ СИСТЕМА

Так называются структуры организма, сообща вырабатывающие гормоны, которые поддерживают нормальный цикл. Когда менструации только начинаются, эти структуры еще притираются друг к другу – вот почему некоторое время месячные могут быть редкими.

Если месячные не приходят вовремя, повышается вероятность проблем с зачатием в будущем, а также предраковых процессов и рака матки. Вот почему так важно разобраться, в чем причина, и постараться все наладить.

Задержка месячных может быть связана с разными обстоятельствами, и вот некоторые из них:

- у вас только начались месячные, и организм приспосабливается (для подросткового возраста это нормально);
- беременность (да, ее нужно исключить!);
- СПКЯ;
- преждевременная недостаточность яичников (ранняя менопауза);
- перименопауза (годы до и после менопаузы – полного прекращения месячных);
- заболевания щитовидной железы;
- стресс;
- чрезмерная физическая активность;
- резкие изменения веса;
- высокий уровень пролактина (по разным причинам: от кормления грудью до наличия образований, затрагивающих структуры, которые производят этот гормон);
- прием лекарственных препаратов (контрацептивов, некоторых психотропных средств и других).

От причины такой частоты месячных зависят и дальнейшие действия. Например, при приеме противозачаточных средств увеличение интервалов между месячными *совершенно нормально*. Именно ради этого многие женщины их и принимают! Но если виной всему СПКЯ, то со временем это может привести к очень неприятным последствиям.

Правда ли, что, если пить много воды, месячные будут короче?

Если б это было так, разве не стали бы мы все подсоединять к себе шланг с водой каждые 28 дней?

К сожалению, это стопроцентный миф, но, несмотря на отсутствие данных, его подтверждающих, он активно циркулирует в соцсетях.

Я специально занялась разысканиями (времени на это ушло не так много, поскольку искать, как выяснилось, было нечего), чтобы разобраться, откуда взялась эта идея. Мой улов в целом ограничился упоминаниями этого мифа на сайтах о «велнесе» и в журнальных статьях, причем ссылок на источники не было, что насторожило. В одном месте утверждалось, что, когда организму не хватает воды, кровь загустевает. А значит, если во время месячных пить больше, она станет более жидкой и хлынет прочь из матки.

К счастью, это неправда: наше тело понимает, что к чему, и кровь не превращается в густую жижу, когда мы испытываем жажду.

Подведу итог: пить воду – хорошо. Если при месячных жидкости в организме достаточно, это помогает облегчить боли в животе (матка – сплошные мышцы, а обезвоживание может вызвать их спазм). Только не переусердствуйте: просто пейте, сколько нужно, чтобы цвет мочи оставался светло-желтым. И никаких шлангов!

Что делать, если во время месячных из влагалища пахнет?

Прежде чем с этим разобраться, я хочу удостовериться, что мы признаём влагалище тем, чем оно является, – влагалищем.

Оно должно пахнуть как... влагалище. Если во время месячных запах немного меняется – это нормально.

Кровь, вытекающая из матки во влагалище, имеет запах. И слегка меняет pH влагалища. Это совершенно нормально.

Если вы не в восторге от этого запаха, может быть, стоит чаще менять гигиенические средства – особенно это касается прокладок. Или совсем отказаться от прокладок и перейти на менструальную чашу или тампоны, ведь источником неприятного запаха может быть именно кровь, остающаяся на прокладке.

Если вам кажется, что там, внизу, все совсем уж плохо, **ПОЖАЛУЙСТА**, не вливайте туда никакие гели, спреи и пенки для интимной гигиены. Подобные средства ужасно вредны для влагалища, которому не нужны раздражающие ароматы и химические вещества. Они могут нарушить кислотно-щелочной баланс, и у вас появится предрасположенность к инфекциям, так что в итоге все станет хуже, чем раньше!

Беспокоит запах? Приходите к нам, гинекологам. Мы выясним, нет ли у вас какой-нибудь инфекции (во время месячных уязвимость к инфекциям может возрасти, поскольку pH, как правило, немного меняется и некоторые микроорганизмы это любят). А может быть, все дело в тампоне, который вы случайно оставили внутри несколько дней назад (да, такое случается, и мы не станем вас осуждать).

И – предвосхищая ваши опасения – да: мы можем осмотреть вас во время месячных. В силу своей профессии мы постоянно имеем дело с разнообразными выделениями, и менструальная кровь нас не отпугивает.

Можно ли забеременеть во время месячных?

Вы даже не представляете, сколько раз меня спрашивали: «Можно ли забеременеть в такой-то день цикла?».

Дело в том, что вы способны к зачатию не каждую секунду своей жизни. Говоря о предотвращении беременности на уроках полового воспитания (надеюсь, они у вас были) и даже на приеме, гинекологи, конечно, предпочитают перестраховываться.

Но вообще-то вы способны к зачатию на протяжении примерно шести дней каждого менструального цикла, если он нормальный и регулярный. Эти дни называются окном фертильности.

ОКНО ФЕРТИЛЬНОСТИ

Период, который обычно начинается за шесть дней до овуляции и заканчивается в день овуляции. *Максимальный* уровень фертильности приходится на три дня, предшествующие овуляции.

В остальные дни нормального цикла наступление беременности очень маловероятно.

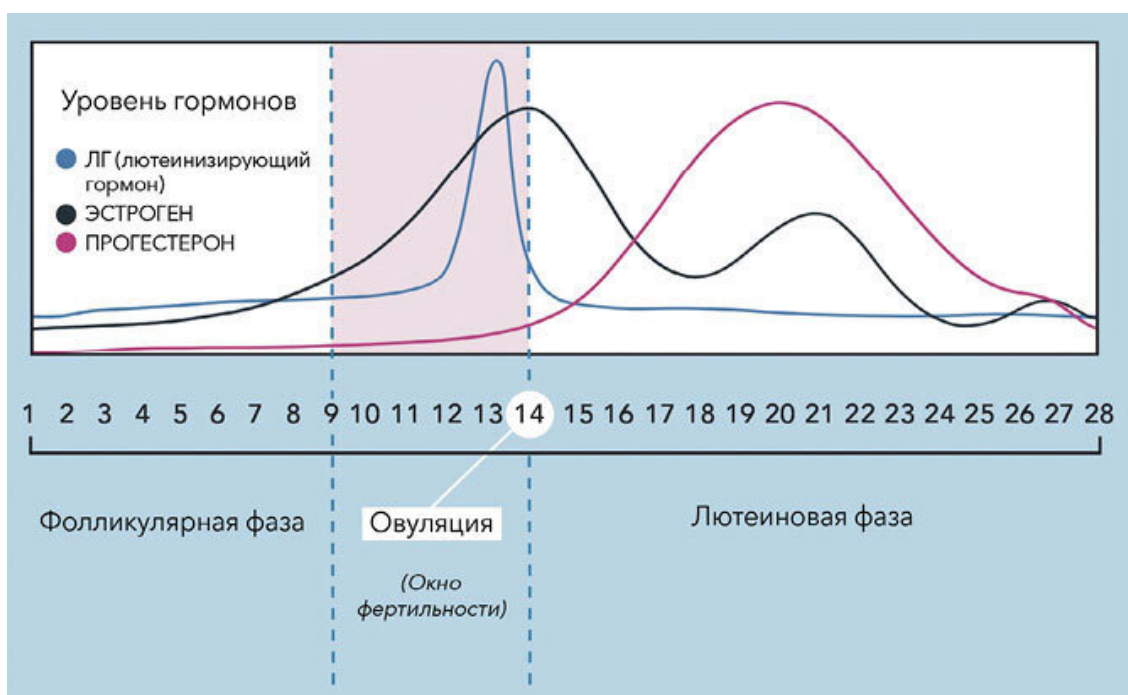
Но.

(Всегда есть это «но».)

Я не могу со стопроцентной уверенностью сказать, что вы не можете забеременеть во время месячных. Ведь, может быть, вы приняли за месячные то, что ими не являлось (а было, например, просто мажущими выделениями или кровотечением после полового акта), поэтому вычислить момент овуляции в каждом конкретном месяце – непростая задача. А может, у вас короткий цикл и вы занимались сексом в самом его конце, а учитывая, что сперматозоиды способны жить несколько дней, это оказалось достаточно близко к овуляции в следующем цикле.

Иначе говоря, даже если вероятность забеременеть в конкретный день – всего 1 %, уже нельзя стопроцентно гарантировать, что беременность не наступит. Случается, что беременеют и в такие дни.

Мой совет: не нужно считать месячные гарантией того, что вы не забеременеете.



Можно ли заниматься сексом во время месячных?

Безусловно!

Если хотите заниматься сексом во время месячных – пожалуйста. Если для вас это так себе удовольствие или просто нет настроения, это тоже нормально.

Занимайтесь сексом, только если вам хочется.

Этот совет актуален 24 часа в сутки, 7 дней в неделю и 365 дней в году.

Несколько советов по поводу секса во время месячных:

- извлекайте любые тампоны;
- некоторые менструальные чаши можно оставлять внутри, и даже с кровью, поэтому узнайте, не относится ли ваша к таким;
- постелите простынь или полотенце, которые вам не жалко испачкать;
- подумайте, не заняться ли сексом в душе!
- пользуйтесь противозачаточными средствами (см. выше) и презервативами, чтобы защититься от инфекций, передающихся половым путем (ИППП);
- если обычно вы пользуетесь лубрикантом, вероятно, сейчас можно будет обойтись без него: менструальная кровь заменит смазку.

Говорят, месячные должны причинять боль. Это правда?

Сколько всего скрыто в этом вопросе! Идея о том, что месячные должны причинять боль, неотрывно связана с давним женоненавистническим убеждением в том, что люди, у которых бывают менструации, принадлежат к низшему, опасному полу, чью сексуальность нужно держать под контролем. Как общество этого добивается? Мы должным образом не просвещаем людей насчет того, как работает тело, и делаем так, чтобы им было трудно получить помощь, а затем называем боль нормой, чтобы держать их в узде.

Только вдумайтесь. «Естественные роды» без медицинского обезболивания возведены в кругу мамочек в священный ранг. Месячные делают тебя ни на что не годной? Ничего не напишешь, солнышко, раз в месяц приходится потерпеть. Прими ибупрофен и возвращайся в класс.

Нет!

Говорю вам четко и ясно: да, во время месячных из-за повышения уровня простагландинов (эти вещества содержатся во всех тканях организма) бывают болезненные спазмы, которые заставляют матку сокращаться и выталкивать менструальную кровь. И конечно, колебания уровня гормонов могут вызывать небольшую тошноту, повышение газообразования, размягчение стула или, наоборот, запоры.

Но должны ли месячные причинять боль, которая нарушает привычный образ жизни? Нормально ли, если приходится каждый месяц прогуливать работу или школу из-за того, что вы не можете встать с постели? Конечно, нет!

Так что, если это ваш случай, знайте: страдать необязательно, и мы можем вместе поработать над тем, чтобы месячные перестали мешать вам жить.

ЕСЛИ МЕСЯЧНЫЕ ДОВОДЯТ ВАС ДО СЛЕЗ, У ВАС МОЖЕТ БЫТЬ ЧТО-ТО ИЗ ЭТОГО СПИСКА:

- эндометриоз
- аденомиоз
- фибромы
- нарушения свертываемости крови
- СПКЯ и гормональные расстройства (например, заболевания щитовидной железы)
- киста яичника
- спайки или рубцовые изменения
- инфекции
- анатомические отклонения
- предраковые или раковые образования

Нужны ли мне именно органические тампоны?

Нужны ли? Нет.

Подходят ли для применения? Конечно.

Если вы не знаете, какие тампоны лучше, органические или обычные, я предлагаю для начала признать, что мы находимся в довольно привилегированном положении, раз можем выбирать. В подавляющем большинстве развивающихся стран женщины имеют очень ограниченный доступ к подобной гигиенической продукции или не имеют его вовсе. По этой причине во время менструаций они не могут ходить в школу или на работу, и бывает, что каждый месяц на протяжении недели их сторонятся как нечистых.

Возможность приобрести органические тампоны – это на самом деле привилегия, которую нужно ценить. А теперь я все-таки оставлю свою любимую тему и отвечу на вопрос.

Посмотрим, что говорят об органических тампонах и насколько эти утверждения соответствуют действительности. Имейте в виду: *оба* вида тампонов входят в категорию медицинских изделий, производство которых регулируется Управлением по санитарному надзору за качеством пищевых продуктов и медикаментов (FDA)¹.

¹ В России органические тампоны специфицированы и продаются в свободном доступе. *Прим. науч. ред.*

УТВЕРЖДЕНИЕ	РЕАЛЬНОСТЬ
В органических тампонах меньше диоксинов (химических веществ, нарушающих работу эндокринной системы и вызывающих рак), чем в обычных тампонах.	<ul style="list-style-type: none"> • Это не так: в тампонах обоих видов обнаруживается ничтожно малое количество диоксинов. • В тампонах количество диоксинов, воздействию которых вы подвергаетесь, в 13-240 тысяч раз меньше, чем в пищевых продуктах.
Обычные тампоны содержат асбест.	Неверно.
Риск синдрома токсического шока (СТШ) выше при применении обычных тампонов.	Неверно.
Органические тампоны менее вредны для окружающей среды.	Спорно. Для выращивания органических культур требуется больше земли и воды, чем для выращивания обычных.
В обычных тампонах больше пестицидов.	<ul style="list-style-type: none"> • Возможно. Однако FDA допускает тампоны к применению, только если в них нет пестицидов. • Не забывайте, что в органическом сельском хозяйстве пестициды все-таки используются. • Нам пока не хватает данных о содержании пестицидов в тампонах обоих видов.
Органические тампоны дороже обычных.	Тампоны некоторых марок действительно дороже.

Подведем итог: пользуйтесь теми тампонами, которые вас радуют. В любом случае – не нужно никаких ароматизаторов. И если ваше влагалище лучше себя чувствует с органическими тампонами – отлично. Но если они вам не по карману, не нужно упрекать себя в том, что вы предпочли обычные.

У меня начались месячные, а родители не разрешают мне предохраняться. Как быть?

Это действительно тяжело, когда ты хочешь позаботиться о своем теле, а тебе мешают.

Прежде всего я бы предложила вам откровенно поговорить с родителями: почему они не хотят, чтобы вы предохранялись? Потому что опасаются побочных эффектов? Может быть, они думают, что если вы станете предохраняться, то тут же начнете заниматься сексом? Или дело в чем-то другом?

После этого, думаю, было бы прекрасно пойти к акушеру-гинекологу вместе с возражающим родителем (если вы чувствуете себя на это способной), чтобы вы все могли содержательно пообщаться. Гинеколог расскажет о рисках и преимуществах и ответит на любые волнующие вопросы. Возможно, ваши родители даже не знают, что многим женщинам прописывают противозачаточные средства при различных нарушениях и их принимают *не только* для предохранения от беременности. Вы и представить не можете, каким приятным и продуктивным может оказаться такой визит к врачу!

Вам так и не удалось уговорить родителей и вы хотите начать предохраняться так, чтобы они не узнали? Смотрите раздел [«Как мне начать предохраняться, чтобы не узнали родители?»](#), где я предлагаю различные варианты.

Менструальная чаша – это хорошо?

Да, но если у вас установлена ВМС, то имейте в виду: есть данные, что пользование менструальной чашей повышает риск экспульсии – самопроизвольного выпадения ВМС. Это не значит, что нельзя сочетать ВМС с менструальной чашей, но нужно обсудить этот момент с врачом. Важно: предметом исследований были чаши, которые удерживаются на месте за счет создания эффекта вакуума и присасывания, поэтому тем, у кого установлена ВМС, возможно, лучше выбрать чашу, работающую по-другому. К счастью, если ВМС гормональная, месячные могут быть совсем скудными или вовсе отсутствовать, так что никакой чаши не понадобится! Это, однако, не относится к медьсодержащей ВМС, из-за которой у некоторых женщин месячные становятся обильными.

Если вы переживаете, что из-за менструальной чаши повышается риск таких состояний, как синдром токсического шока, и инфекций вроде молочницы, можете успокоиться. Исследования показали, что при использовании чаши вероятность подхватить инфекцию такая же, как при использовании прокладками и тампонами (или даже ниже!).

Выбор чаш очень велик – их, без преувеличения, сотни, – и бывает трудно разобраться, с чего начать. Иногда приходится выбирать методом проб и ошибок – приспосабливаться к чаше, учиться ею пользоваться. Однако если вас радует возможность сэкономить деньги и помочь природе, чаша – это то, что вам нужно.



Тканевые прокладки – хороший вариант?

Тканевые прокладки – это многоразовые впитывающие средства, которые можно стирать и использовать повторно, взрослая версия тканевых подгузников. Если предпочитаете пользоваться именно ими, возможно, вам приятно осознавать, что тем самым помогаете спасать планету и экономите деньги (в перспективе, конечно: с самого начала придется потратить больше).



Но безопасно ли это – часами контактировать с пропитанной кровью материей у себя в белье? Не расплодятся ли там всякие микроорганизмы, в результате чего вы подхватите инфекцию? Может быть, это просто очередное модное увлечение?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.