

dr Sherry A. Ross
przedmowa Reese Witherspoon

Kobietologia

Kompletny przewodnik
po życiu intymnym
kobiety



Kobietologia

dr Sherry A. Ross
przedmowa Reese Witherspoon

Kobietologia

Kompletny przewodnik
po życiu intymnym
kobiety



vital
LUBOWICZA 20000

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Magdalena Szewczuk
ILUSTRACJA NA STR. 190: © kavusta, depositphotos.com

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2018
ISBN 978-83-65846-62-4

She-ology:
The Definitive Guide to Women's Intimate Health. Period.
© 2017 by Sherry A. Ross, MD
All Rights Reserved

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2017
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

<i>Wstęp</i>	11
<i>Przedmowa autorstwa Reese Witherspoon</i>	23
Rozdział 1: Zdrowa W	27
Rozdział 2: Nastoletnia W	39
Rozdział 3: Hormonalna W	59
Rozdział 4: Maszyna do robienia dzieci.....	75
Rozdział 5: Mama W	97
Rozdział 6: Dojrzała W	115
Rozdział 7: Tęczowa W	137
Rozdział 8: Elegancka W	157
Rozdział 9: Podniecona W	175
Rozdział 10: Idealna W	185
Rozdział 11: Wstydliva W	199
Rozdział 12: W na ławce rezerwowych.....	213
Rozdział 13: Marudna W	233
Rozdział 14: Różowa W	245
Rozdział 15: Rozwiedziona W	265
Rozdział 16: Wysłportowana W	281
Rozdział 17: Żądna przygód W	293
Rozdział 18: Smaczna W	307
<i>Podziękowania</i>	315

*Moim rodzicom, Lorraine i Martinowi Ross,
którzy zawsze powtarzali,
by nie bać się marzyć i sięgać do gwiazd,
Wasza miłość, inspiracja i wsparcie nie mają granic.*

Pamięci mojej siostry, Deeny.

W tej książce kilkakrotnie napotkasz symbol **VVL**, który oznacza Poglądową Bibliotekę Wagin (Visual Vagina Library). Jest to zbiór obrazów znajdujących się na mojej stronie internetowej, które pokazują kobietom (i mężczyznom) z bliska i bez ogródek, jak wyglądają różne przypadłości damskich narządów płciowych. Dla zainteresowanych te zdjęcia mogą wydawać się fascynujące, straszne lub urzekające – i mogą obudzić te wszystkie uczucia jednocześnie. Pomogą ci zrozumieć wygląd różnych schorzeń, jeśli zechcesz zagłębić się w tym temacie. Kiedy zobaczysz symbol **VVL**, możesz odwiedzić moją stronę <https://www.drsherry.com/visual-vaginal-library/> aby obejrzyć zdjęcia związane z treścią danego rozdziału.

Wstęp

Wagina. Pochwa. Cipka.

Nie udawaj, że nie słyszysz. Nawet jeśli się rumienisz, nie ma sprawy. Serio, chcę o tym pogadać. Co musi zrobić dziewczyna, żeby zasłużyć na odrobinę szacunku? Miałyśmy już swój monolog*. Już od wieków byłyśmy obiektem natchnienia artystów, poetów i twórców porno, a mimo to rozmowy o wspaniałej W poza gabinetem lekarza czy sypialnią pozostały tematem tabu. Tak nie powinno być. Już czas na zmiany, i to na wczoraj. Sprawa wygląda tak:

Zdrowa i pewna siebie vagina to coś pięknego. To źródło naszej siły, naszej seksualności i naszej zdolności do tworzenia życia. A vagina, która potrzebuje trochę naszej opieki – medycznej, emocjonalnej, ale też trochę starego, dobrego zdrowego rozsądku – to nic wstydliwego. To część cyklu naszego życia, tego jak dorastamy, dojrzewamy i wkraczamy w kolejne stadia naszej kobiecości. Więc czemu by jej nie zaakceptować, pokochać, wydepilować – lub przeciwnie, świadomie odmówić podążania za tą modą i pozwolić, by busz znów wrócił do łask – a przede wszystkim *rozmawiać* o niej z naszymi lekarzami, partnerami i po prostu, między sobą?

Zawsze interesowały mnie historie tych, którzy byli niezauważeni przez innych ludzi – nawet w szkole podstawowej przycią-

* Autorka nawiązuje do książki *Monologi waginy* autorstwa Eve Ensler (wszystkie przypisy pochodzą od tłumacza).

gały mnie do siebie takie osoby jak cichy chłopiec w okularach czy dziewczyna z nadwagą, która ukrywała wzrok pod przydługą grzywką. Staralam się z nimi zaprzyjaźnić, bo wydawali mi się być bardziej interesujący niż przebojowe, lubiane dzieciaki. W podobnym wieku zdecydowałam też, że zostanę lekarzem (po tym jak wyrosłam z marzenia o zostaniu Barbarą Streisand). Czasem towarzyszyłam mojemu ojcu lekarzowi w pracy i robiłam to nie tylko po to, żeby załapać się na darmowego pączka. Kiedy byłam w szkole przygotowującej do studiów medycznych, planowałam zostać psychiatrą. Zanim zrobiłam rezydenturę na Uniwersytecie Południowej Kalifornii, odnalazłam swoje prawdziwe powołanie: kariera ginekologa położnika, a dokładniej mówiąc, ścieżkę zawodową, która pomoże dać więcej praw kobietom, a jednocześnie waginie.

Można by powiedzieć, że pracą mojego życia jest dodawanie siły i mocy waginie. Jestem ginekologiem położnikiem już od dwudziestu trzech lat, a nawet od dwudziestu siedmiu, jeśli doliczyć do tego czteroletnią rezydenturę na USC. Uważam to za najlepszą pracę pod słońcem, bo pozwala mi ona każdego dnia rozmawiać z kobietami o wszystkich aspektach ich zdrowia i dobrego samopoczucia oraz na temat ich wagin. Dzięki tej pracy słucham historii o tym, jak dzieci, którym pomogłam przyjść na świat, wybierają się na studia. Nie mówiąc już o wszystkich serdecznych historiach zjazdów rodzinnych i pięćdziesiątych rocznicach ślubów czy o tragediach związanych z niewiernością, nagłą śmiercią w rodzinie, które stały się ważną częścią wsparcia emocjonalnego, jakiego udzielam swoim pacjentkom. Właśnie dlatego kocham to robić: dzięki temu mogę służyć wsparciem kobietom w różnym wieku, udzielając pomocy medycznej i niemedycznej. Poza tym pomagam przecież przyjść na świat dzieciom. Naprawdę nie ma wspanialszego uczucia niż to, jakie towarzyszy przekazaniu noworodka matce. Po dwudziestu siedmiu latach odbierania porodów wciąż się przy nich rozklejam.

Tak, nie ma dla mnie nic ważniejszego niż kobiety i moje podejście do sprawowania nad nimi opieki jest holistyczne. Kiedy spotykam swoje pacjentki, z których wiele przychodzi do mnie już dłużej niż dwadzieścia trzy lata, naprawdę interesuje mnie to, jak rozwiązała się sprawa z apodyktyczną teściową, zaburzeniami odżywiania córki czy mężem, który w przypływie kryzysu wieku średniego zażądał separacji. Ustanowienie relacji z kobietami i ich rodzinami, bycie dla nich emocjonalnym wsparciem i kimś, kto ich po prostu wysłucha, jest nie tylko moją ulubioną częścią mojej pracy. To także sposób, w jaki pomagam kobietom zająć się samymi sobą, by osiągnęły stan zdrowia we wszystkich aspektach swojego życia. Dzięki latom doświadczenia wiem, jakie pytania zadawać, żeby pomóc kobietom osiągnąć ich optymalne zdrowie fizyczne i mentalne.

Z mojej perspektywy nasze waginy są wszystkim. Są jednym z najważniejszych elementów istotnych dla osiągnięcia prawdziwego zdrowia, jak i metaforą tego, kim jesteśmy. A mimo to dziś wciąż wielu z nas to słowo nie przechodzi przez gardło. Widziałam to już wielokrotnie. Nawet w moim gabinecie, za zamkniętymi drzwiami, gdzie oprócz mnie i pacjentki nie ma nikogo innego, wiele kobiet nie potrafi wymówić tego słowa na głos ani zadać mi istotnych pytań dotyczących ich ciała i tego, jak ono wpływa na ich życie.

Bez względu na to czy poczucie wstydu wynika z przestarzałych tradycji kulturowych, czy może faktu, że to my sami tworzymy takie a nie inne normy społeczne, sprawa wygląda jeszcze gorzej poza moim gabinetem lekarskim. Wraz ze wzrostem ilości pornografii, waginy są wszędzie. Jednak wygląda na to, że nikt nie chce przyznać się, że ich powszechne występowanie i wynikające z niego błędne koncepcje na temat seksu i waginy zmieniają – lub nie – nasze związki partnerskie i seksualne oraz nasz stosunek do własnego ciała i nas samych.

Jednocześnie nasze podejście do tej sprawy jest w naszym społeczeństwie bez wątpienia dziecinne. W czerwcu 2012 roku przedstawiono ustawę, która chciała uregulować używanie słowa „wagina” po tym jak reprezentantce stanu Michigan, Lisie Brown, zabroniono wypowiadać się, kiedy użyła tego terminu w debacie nad ustawą o zakazie aborcji.

– Komentarz Brown był obraźliwy, nawet nie chcę go powtarzać przed kobietami – skomentował Mike Callton, reprezentant Partii Republikańskiej. – Nie wypowiedziałbym go w mieszanym towarzystwie, gdzie są i kobiety, i mężczyźni.

Serio? Jestem zszokowana, że w ogóle zastanawiano się nad zakazem użycia słowa, które, technicznie rzecz biorąc, jest terminem medycznym. I które, w pewnym sensie, definiuje kobiety. Widzę to jako zamierzony ucisk kobiet, nawet metaforycznie, co sprawia, że chcę zawalczyć w tej sprawie. W trakcie pisania tej książki zdałam sobie sprawę, jak ogromne opory mają media przed wypowiedzeniem na antenie słowa „wagina”. Jak mamy zadbać o swoje ciało, jeśli boimy się nazwać jego części po imieniu? Zmieńmy realia, w jakich musi funkcjonować opieka nad zdrowiem kobiet. Zwłaszcza że, jak widać, powszechnie media nie mają żadnego problemu z reklamowaniem leków na zaburzenia erekcji!

Przez to wszystko zaczęłam się zastanawiać, co sprawiło, że jesteśmy tak przeczuleni na punkcie przyzwoitości „waginy” i co możemy zrobić, żeby ją odzyskać – słowo, jak i waginę samą w sobie – przywracając także naszym ciałom prawo do zdrowia, przyjemności i poczucia osobistej siły. Drogie panie, ja tu mówię o rewolucji! Na szczęście jest też trochę dobrych wieści. Większość mojego czasu spędzam w towarzystwie kobiet i z radością dostrzegam nowy trend: wiele z moich pacjentek to postępowo myślące kobiety, które chcą odzyskać władzę nad sobą i swoimi

waginy. To po prostu kwestia pozwolenia sobie, by poruszyć ten temat, co coraz więcej kobiet jest skłonnych teraz robić.

Widzę, jak mała rewolucja na tym tle rozgrywa się codziennie w moim gabinecie. Wiele kobiet cieszy się na wizyty u mnie. Wiem, wiem. Zapytasz: kto lubi chodzić do ginekologa? No, kto by nie lubił, jeśli byłoby to miejsce, gdzie można zadać każde pytanie, jakie przychodzi ci do głowy, porozmawiać otwarcie o swoim związku lub byciu singielką, o stresie spowodowanym przez pracę i życie rodzinne i, oczywiście, zadbać o swoją waginę w sposób, w jaki na to zasługuje? Niestety wielu kobietom brakuje tego w ich życiu – trochę wartościowego czasu dla siebie. Jednak widziałam, że coraz częściej to się zmienia: gdy tylko nasza perspektywa i podejście ulegną zmianie, łatwo można przekuć wstyd i niepokój w dumę i poczucie komfortu w naszych ciałach.

Dobrze wiem, że wiele z was zastanawia się, co jest gorsze – wizyta u dentysty czy wizyta u mnie. Mimo że nie prowadzę swojego gabinetu w taki sposób jak inni ginekolodzy, dobrze wiem, jak to z grubsza wygląda. Panuje ta atmosfera pośpiechu, byle obsłużyć jak najwięcej pacjentek, poczucie, że poskąpiono nam troski i uwagi, ograniczony czas na przyjęcie każdej kobiety, świadomość, że za drzwiami czeka zniecierpliwiona kolejka. Lekarz wbiega do gabinetu, prawie wcale nie nawiązując kontaktu wzrokowego, próbując jednocześnie przypomnieć sobie jak najwięcej informacji z twojej karty, po czym prowadzi wywiad w ten sam przyziemny sposób:

– Jak tam twój okres? Jakies problemy? Świetnie, zapraszam na fotel.

A kiedy zaczyna się właściwe badanie, wprowadzony wziernik jest czymś obcym, co sprawia dyskomfort, ale gdy jest już po wszystkim, nie myślisz o tym przez cały rok. Wtedy jest ten moment,

kiedy szczerza i otwarta rozmowa mogłaby wszystko zmienić: czy wiesz, że wzierniki mają różne rozmiary i możesz poprosić o użycie mniejszego w trakcie badania? Pewnie nie wiesz. A dlaczego? Bo zawsze za bardzo się wstydziłaś albo czułaś na sobie presję czasu, więc nigdy nie odbyłaś znaczącej rozmowy ze swoim lekarzem.

I właśnie dlatego tak ważne jest dla mnie, by *naprawdę* rozmawiać ze swoimi pacjentkami w trakcie ich wizyt, udzielając im potrzebnych informacji, by były zarówno zdrowe, jak i zadowolone ze swojego życia seksualnego. Często zapraszam do rozmowy ich małżonka lub partnera, jeśli uważam, że może to mieć pozytywny rezultat. Cieszy mnie fakt, że gdy tylko mogę, wypełniam luki pomijane przez innych lekarzy. To często się zdarza. Zawsze gdy wybieram się na jakiś koktajl party, przynajmniej jedna – a czasem i dwie – kobiety odciągają mnie na bok, by zadać mi pytania, których nigdy nie zadały swojemu ginekologowi z braku czasu. A nawet jeśli *jest* na to czas w trakcie ich wizyt, są to tematy, których nie są w stanie poruszyć przy lekarzu. Jako że nigdy nie miały szansy na to, by stworzyć dobrą relację ze swoim lekarzem, teraz czują się niekomfortowo i są zbyt skrępowane, by w czasie badań zadać pytania, które mają dla nich duże znaczenie i które mogą im naprawdę pomóc. Zazwyczaj kaskada pytań zaczyna się od czegoś w rodzaju: „Nie chcę, żeby to źle zabrzmiało i mam nadzieję, że nie przekraczam pewnych granic...”, a po pierwszym pytaniu taka rozmowa od razu przeradza się w szczegółową konsultację.

- Dlaczego ostatnio czuję ból w trakcie seksu?
- Dlaczego mój chłopak w trakcie seksu oralnego stwierdził, że teraz jakoś dziwnie tam pachnę?
- Czy biorąc córkę na szczepienie przeciwko HPV*, mam też zaszczepić od razu syna?

* HPV, czyli wirus brodawczaka ludzkiego, niewykryty może przerodzić się w raka szyjki macicy, ale mężczyźni też mogą być nosicielami wirusa i cierpieć na schorzenia przez niego wywołane.

Szczerze mówiąc, wcale nie przeszkadzają mi te pytania. W zasadzie to chętnie ich słucham, bo kobiety *potrzebują* tych informacji. Niestety ze względu na cięcia budżetowe i zmiany w systemie opieki zdrowotnej kobiety mają coraz mniej czasu na rozmowę ze swoim lekarzem w trakcie rutynowych badań. Przez te wszystkie ograniczenia, szanse na jakąkolwiek znaczącą komunikację pomiędzy lekarzami a pacjentkami zostaną utracone. Pacjentki, które przepisały się do mnie, wielokrotnie opowiadały o swoich złych doświadczeniach z poprzednimi lekarzami, którzy w ogóle ich nie słuchali, a czasem nawet nie pozwalali się wypowiedzieć.

Uważam, że lekarze powinni dążyć do tego, by przywrócić komunikację między nami a naszymi pacjentami. Właśnie dlatego, oprócz pracy nad powstaniem tej książki, założyłam Cykl (myCycl.com), wyczerpującą i rzetelną platformę internetową na temat zdrowia, tworzoną przez kobiety dla kobiet. Potrzebny jest nam dialog, społeczność, zmiana i właśnie planuję je wprowadzić za pomocą tej książki, Cykl i zaprzyjaźnionych blogów, które sprawią, że kobiety poczują się usłyszane i wspierane. Wszystko się ze sobą łączy: w życiu, w miłości i w medycynie. Zatem wykorzystajmy ten dialog na swoją korzyść. Wypowiadajmy na głos te „nieprzyzwoite” słowa i zadawajmy trudne pytania. Można się rumienić, chichotać albo być śmiertelnie poważnym. Możemy też dobrze się przy tym bawić. Potraktować to jak imprezę. Jedyne, co ma znaczenie, to fakt, że stworzymy dialog między kobietami, a także pomiędzy kobietą i jej waginą. Właśnie to planuję zrobić z moją pierwszą książką: zawrzeć w niej wszystkie pożyteczne informacje, które wiem, że są kobietom potrzebne. I dzielić się nimi w wyluzowany, otwarty i – czasem nawet zabawny – sposób, tak jak to robię w swoim gabinecie.

Dorastałam z książką *Our Bodies, Ourselves*^{*}, która była niezwykle pomocna, ale nie wnikała w najbardziej newralgiczne tematy i omijała to, co było uważane za tabu. Chciałabym, żeby moja książka stała się nowym standardem edukacji kobiet o ich zdrowiu. Chcę tu stworzyć przestrzeń, gdzie nic – i naprawdę mam na myśli *nic* – nie jest tematem tabu i wszystko może zostać przedyskutowane. Możecie mi wierzyć, jako kobieta, która ma za sobą nieudane dziesięcioletnie małżeństwo z ojcem trójki moich synów, zanim odnalazła prawdziwą miłość w żonie, z którą jestem od dziesięciu lat – sporo już przeżyłam. Wszystko to piszę, by pokazać zrozumienie i dzielić się poradami, jakich udzielałam swoim pacjentkom. Wszystkie kształty ciała i ich przypadłości, schorzenia i emocjonalne problemy, jak i każda vagina mogą tutaj czuć się bezpiecznie i są tu mile widziane.

Zróbmy to. Przejdźmy do konkretów. W ciągu dwudziestu czterech lat praktyki lekarskiej widziałam już wiele: kobiety różnią się wyglądem, tym co je podnieca i po prostu sposobem na życie, ale, koniec końców, wszystkie chcemy tego samego: kochać i być kochaną, czuć się dobrze i zdrowo we własnym ciele, żebyśmy mogły dzielić się tym, co mamy do zaoferowania, ze wszystkimi, którzy nas otaczają – naszymi partnerami, rodziną, współpracownikami i innymi członkami naszej społeczności, której jesteśmy częścią. Dlatego piszę tę książkę – by powiedzieć wam, że wszystkie jesteście piękne i wartościowe, każda na swój własny, wyjątkowy sposób. Nie ma absolutnie żadnego powodu, by się wstydzić, bez względu na to czy jesteście nagie, czy w pełni ubrane.

Kiedy myślałam nad tytułem tej książki, chciałam, żeby w bezpośredni sposób nawiązywała do najważniejszej części

^{*} *Our Bodies, Ourselves* – seria książek, która zaczęła ukazywać się pod koniec lat 60., wydana i promowana przez środowiska feministyczne.

kobięcych narządów płciowych. *Kobietologia* jest książką, która będzie wyrazem szacunku i uczczenia wszystkich ludzi, którzy posiadają waginę, bez względu na ich tożsamość płciową, oraz tych, którzy po prostu chcą dowiedzieć się więcej o tym niezwykłym narządzie.

Czerpiąc z wielu lat doświadczenia jako lekarz, dowiedziałam się nie tylko jakie tematy należy w niej omówić, ale też jak w najlepszy sposób odnieść się do najczęstszych pytań, z jakimi spotkałam się w mojej pracy. Bardzo często te pytania, jak i pacjentki, które do mnie przychodzą, można podzielić na jasno określone kategorie i właśnie dlatego podeszłam do tematu W z perspektywy osiemnastu przejrzystych (czasami nawet humorystycznych) opisów. Przez lata mojej pracy jako lekarz nie tylko rozwinęłam swoją pasję i motywację, ale też dowiedziałam się, co ta książka powinna zawierać i jak powinna być zbudowana. A wszystko to dzięki moim pacjentkom i problemom, z którymi najczęściej do mnie przychodziły. Bardzo często te pytania, jak i pacjentki, które do mnie przychodzą, można podzielić na jasno określone kategorie i właśnie dlatego podeszłam do tematu z perspektywy dwudziestu sześciu opisów, które pomogą nam dotrzeć do źródła problemów, jakie chcę wyjaśnić, pamiętając przy tym, że możemy się dobrze bawić na drodze do zdobywania informacji i odkrywania swojej siły. Przez te wszystkie lata miałam okazję spojrzeć na każdą waginę indywidualnie, w różnych etapach życia, w jakich się znajdowały – tak samo jak na kobiety, do których przynależały. Choć pewne aspekty tych etapów się zazębiają, większość kobiet ma tendencję, by brać pod uwagę tylko teraźniejszy moment i nie myśleć zbyt wiele o poprzednich czy nadchodzących etapach. Inne są ciekawe tego, co się z nimi stanie w przyszłości, a niektóre chcą

dowiedzieć się o poprzednich stadiach jej rozwoju, by móc wyjaśnić swojej córce, siostrzenicy czy wnuczce, przez co one będą przechodzić, stając się kobietą. Każdy, kto ma waginę – albo kto kocha osobę, która ją posiada – musi przeczytać tę książkę.

Książka jest więc podzielona na typy wagin, łącznie osiemnaście rozdziałów, od waginy nastoletniej przez rozwiedzioną aż do waginy przechodzącej menopauzę (znanej też jako „Dojrzała W”), z dygresjami tu i ówdzie, by odnieść się do spraw, o których kobiety naprawdę chcą wiedzieć – wliczając w to waginy Wstydlive, Wysportowane, Idealne i Żądne Przygód.

Dzięki temu możesz od razu przenieść się do rozdziału, który będzie odnosił się do konkretnej sprawy albo pytania. Przeczytasz tam o doświadczeniach, jakie miały moje pacjentki, i dowiesz się, że nie jesteś jedyną osobą z takim problemem oraz zobaczysz, jak one poradziły sobie ze swoimi problemami. Przeczytasz tu szczegółowo opisane medyczne porady wyjaśnione potocznym, przyjaznym językiem kogoś, kto troszczy się o ciebie i twoją waginę, a których nie znajdziesz, przeszukując ślepo Internet. To piszę ja, nie tylko jako lekarka, ale jako twoja siostra, bo tak jak już napisałam – wszystkie siedzimy w tym razem i możemy tę lekcję odbyć w miłej atmosferze.

Można by powiedzieć, że mam już rozpisany cały harmonogram i nie zaniecham jego realizacji, dopóki nie rozpoczniemy pełnowymiarowego powstania. To jest właśnie drugi sposób, w jaki można czytać tę książkę – jako formę rewolty. Siądź więc wygodnie i przeczytaj tę książkę od deski do deski, dowiedz się o waginach swoich sióstr i naucz się w ten sposób czegoś o sobie. Wierz mi, to będzie dobrze wykorzystany czas. Nie tylko poczujesz się bardziej komfortowo ze swoim ciałem, ale odkryjesz też swoją siłę i życiową energię. Taka jest właśnie magiczna moc waginy, a będzie ona rosnąć w siłę, ale tylko pod warunkiem, że jej na to pozwolimy. Do dzieła! Zacznijmy dialog. Niech żyje rewolucja! Niech żyje wagina!

NOTKA ODNOŚNIE DO TYTUŁU KSIĄŻKI, KOBIETOLOGIA

Co prawda ta książka jest o Waginalnej Rewolucji, ale inna rewolucja też zaczęła powoli nabierać tak potrzebnej jej siły. Jako kobieta, która jest także ginekologiem, lesbijką i która wspiera ruch LGBTQ, mogę z dumą stwierdzić, że rewolucja gender jest w pełnym rozkwicie. Prostymi słowami, rewolucja gender ma na celu uświadomienie ludziom, że płeć kulturowa to coś, co nie powinno być narzucone, a powinno być świadomym wyborem, bez względu na to co ktoś ma między nogami.

W 2015 roku American Dialect Society ogłosiło słowo „they”^{*} słowem roku. „They”, które kiedyś oznaczało liczbę mnogą rodzaju męskiego lub żeńskiego, jest teraz szeroko akceptowalne jako neutralny termin określający *jedną lub więcej osób*. Binarny system płci, dzielenie na kategorie ze względu na płeć, z jaką człowiek przychodzi na świat, powoli zanika i jest powoli zastępowane przez tożsamość płciową, która wynika z wewnętrznego poczucia tego, kim się jest – kobietą, mężczyzną czy kimś pomiędzy tymi dwoma biegunami. W wyniku postępującej akceptacji tożsamości płciowej, studenci zapisujący się do takich uniwersytetów jak Harvard, Brown, Wesleyan i na inne wpływowo uczelnie mogą teraz zadeklarować preferencje co do zaimka osobowego, jakim inni mają się wobec nich posługiwać. Wybór między „ona” i „on” został poszerzony o Ze, E, Ev, Hir, Xe, Hen, Ve, Ne, Per, Thon i Mx, a Facebo-

^{*} They – z ang. „oni” lub „one”, słowo nie wskazuje jednak jednoznacznie na żadną z płci, jest neutralne znaczeniowo i zaczęto go powszechnie używać, by uniknąć nacechowania płciowego słów „on” lub „ona”.

ok oferuje aktualnie ponad 50 wariantów wyboru płci. Jak widać, ludzie zaczynają powoli się do tego przyzwyczajać.

Mam nadzieję, że bez względu na to jakim zaimkiem osobowym siebie określasz, odkryjesz w tej książce coś, co pomoże ci prowadzić lepsze i zdrowsze życie dzięki zdobytym informacjom.

Przedmowa

Reese Witherspoon

Kiedy miałam dziewięć lat, zrozumiałam, jaką pracę wykonywała moja mama. Wiedziałam wcześniej, że jest pielęgniarką, ale akurat zaczęła nową pracę z innym lekarzem. Przychodziła do domu w nocy, czasem wyczerpana, czasem przeszczęśliwa.

Któregoś dnia zapytałam ją:

- Mamo, co robisz w pracy przez cały dzień?
- Pomagam paniom rodzić dzieci – odpowiedziała.
- Dlaczego musisz im w tym pomagać?
- Ponieważ czasem nie potrafią urodzić ich samodzielnie i wtedy muszę im pomóc.

Wtedy zrozumiałam, że życiową misją mojej mamy jest niesienie pomocy innym kobietom.

W połowie lat osiemdziesiątych moja mama zaczęła pracować dla jednej z klinik leczenia niepłodności w Nashville, w stanie Tennessee. Kiedy byłam starsza, opowiadała mi o kobietach, które były rozradowane na widok pozytywnego wyniku testu ciążowego. Opowiadała mi o tych, które przytulała, gdy płakały, widząc, że mimo długiego oczekiwania na upragnioną ciążę wynik jest negatywny. Niezależnie od tego co przechodziły, moja mama była u ich boku.

Słuchałam jej historii z podziwem, zaintrygowana tym, co robiła, aby pomóc tym kobietom nie tylko w kwestiach medycznych, ale też emocjonalnych.

Pracowała w ośrodku zdrowia kobiet przez ponad trzydzieści pięć lat (a tak naprawdę to czterdzieści, ale powtarza, że wypowiedzenie prawdziwej liczby postarza ją). Wiele się od niej nauczyłam o tym, jak ważna jest znajomość własnego ciała i brak strachu przed zadawaniem pytań oraz odpowiedzialność za własne zdrowie.

Właśnie dlatego, gdy nadszedł czas, bym znalazła sobie ginekologa, który pomoże przyjść na świat mojemu trzeciemu dziecku, zapytałam zaufane kobiety, kogo by mi poleciły. Jedna z moich najbliższych przyjaciółek poleciła mi doktor Sherry Ross.

Powinniście wiedzieć, że gdy wchodzi się do jej gabinetu, ze ścian witają nas zdjęcia rodzących kobiet, noworodków – małych buzi, które krzykiem oznajmniają swoje przyjście na świat, i zdjęcia dr Sherry stojącej tuż obok spoconych, ale radosnych świeżo upieczonych rodziców i trzymającej na rękach ich dzieci.

To bardzo odważne z jej strony witać przyszłych rodziców tak realistycznymi fotografiami, ale to właśnie one odzwierciedlają prawdziwą pracę ginekologa.

Dr Sherry jest jak te zdjęcia. Jest szczerą. Troskliwą. Odważną. I stoi w pierwszej linii do walki o rewolucję kobiet, by mówić otwarcie o ich zdrowiu i dobrobycie już od pierwszych lat ich życia.

Doktor Sherry i jej pielęgniarka Dani trzymały mnie za rękę na każdym etapie mojej ciąży – kiedy zalewałam się łzami z powodu burzy hormonów, gdy cieszyłam się na wiadomość, że urodzę zdrowego chłopczyka, gdy przybrałam na wadze 20 kg z powodu ciąży. Przytulały mnie (i mojego męża) na każdej wizycie i zawsze przypominały, że wszystko, dosłownie wszystko będzie dobrze!

Naprawdę nigdy nie spotkałam nikogo, kto przejawiałby taką pasję w kwestii opieki zdrowia kobiety. Nie mam pojęcia, jak dr Sherry znajduje czas, by pisać SMS-y i e-maile do każdej pacjentki z osobna na temat jej prywatnych spraw. Ale jakimś cudem to robi.

A to pociesza przyszłą matkę zmartwioną kiepskimi wynikami krwi, to rozmawia z nastolatką o antykoncepcji, Sherry zawsze okazuje im ciepło i troskę, by pomóc ludziom zrozumieć ich własne ciało.

Nie ukrywam więc, że byłam podekscytowana, gdy zadzwoniła do mnie i powiedziała, że jest w trakcie pisania książki o zdrowiu kobiet. Według mnie nikt nie dysponuje tak szeroką wiedzą jak ona. I nikt nie troszczy się o zdrowie kobiet bardziej niż dr Sherry Ross.

Może z wyjątkiem mojej mamy. Ale ona już przeszła na emeryturę.

I przy okazji – *ona* także uwielbia nad życie dr Sherry.

Rozdział trzeci

Hormonalna

„Jestem kobietą wielozadaniową, bardziej z potrzeby niż z wyboru. Moje życie pędzi na pełnych obrotach przez większość czasu, a gdy zbliżają się gale wręczające nagrody, przyspiesza ono jeszcze bardziej. Moje priorytety to moja córka, mąż, rodzina i praca. Od momentu gdy wstaję rano – z reguły o piątej – jestem cały dzień w pośpiechu.

Najprzyjemniejszymi momentami w ciągu mojego dnia jest opieka nad moją córką Alexandrą, którą rodziłam przy asyście dr Sherry w wieku trzydziestu dziewięciu lat. Nie ma na tym świecie słów, by opisać wszechogarniającą mnie miłość i radość, jaką czułam, gdy dr Sherry podała mi mój piękny cud świata kilka sekund po porodzie.

Najważniejsza praca, jaką kiedykolwiek wykonywałam, to «mama Alexandry». Jest to także najtrudniejsza i najbardziej satysfakcjonująca praca. Chciałabym być jak najlepszą mamą dla mojego dziecka, co przekłada się na fakt, że razem z moim mężem Jonem pracujemy jak drużyna w naszym zabieganym trybie

życia, aby zapewnić Alexandrze całą miłość i energię, jaką potrafimy z siebie wykrzesać każdego dnia.

Nic w moim życiu nie jest do końca zaplanowane, oprócz mojej pracy jako współprowadząca *The Insider*, a i to nierzadko wymaga improwizacji. Mam to szczęście, że moja kariera jest ekscytująca i ciekawa, czy to w sferze dziennikarskiej, czy jako prowadząca talk-show czy nawet jako aktorka. Każdy, kto zna, mnie jeszcze z młodości, gdy w wieku siedemnastu lat zaczęłam pracę dla MTV przy *The View*, *E!*, *Home and Family* oraz dla *The Insider*, wie, że mówię prawdę, która z perspektywy sprawdziła się lepiej niż moje pierwotne przeczucia. Mimo wszystko lubię myśleć, że mam możliwość prezentować młodym ludziom inny punkt widzenia w różnych kwestiach.

Naprawdę niewiele rzeczy jest w stanie odciągnąć mnie od mojej codziennej rutyny, ale nie mam nad nimi żadnej władzy. Przykładowo: kiedyś na tydzień przed moim okresem miałam ochotę dosłownie wysłać wojskową jednostkę specjalną do walki z całym arsenałem moich symptomów napięcia przedmiesiączkowego, w skład którego wchodziły wzdęcia, zatrzymywanie płynów w organizmie i przybieranie na wadze! W ciągu tego tygodnia przed okresem moje ciało stało się zakładnikiem moich hormonów. Naprawdę, one zamieniły moje zwyczajne życie w piekło! Powiększenie piersi i wypełnienie nimi dużej miseczki wydaje się być fajne, ale nie wtedy, gdy stają się one tak obolałe, że masz ochotę płakać. Wyobraź sobie wystąpienie na czerwonym dywanie na rozdaniu Oscarów ze wzdęciem i dodatkowymi 2 kilogramami spowodowanymi przez zatrzymywanie wody w organizmie w kreacji Zuhaira Murada, która pasowała idealnie jeszcze kilka dni wcześniej. Przeprowadzanie wywiadów z Leonardem DiCaprio, Matthew McConaugheyem czy Georgem Clooneyem to spełnienie marzeń, o ile w tym samym momencie

nie muszę wciągać brzucha i czuć skrępowania ze względu na zatrzymanie wody w moim ciele.

Zespół napięcia przedmiesiączkowego był moim największym wrogiem, ale dr Sherry pomogła mi opracować plan kuracji, który powstrzyma to wyczerpujące zjawisko. Moim kontratakiem wobec hormonów było między innymi picie dużej ilości wody – przynajmniej dwóch litrów dziennie – przyjmowanie wapnia, magnezu i jedzenie wyłącznie świeżych owoców i warzyw oraz dań bogatych w białko na 10 dni przed moim okresem. Ćwiczę codziennie, ograniczam cukier, sól i kofeinę, unikam mojej ulubionej japońskiej restauracji (sos sojowy to diabeł wcielony – nawet ten o obniżonej zawartości sodu) i nie piję wcale alkoholu. Spożywam też pokarmy, które pomagają walczyć ze wzdęciami – szczególnie ogórki, szparagi i zieloną herbatę. Na szczęście to podejście sprawdza się za każdym razem, ubóstwiam cię, doktor Sherry – ocaliłaś moje zszarpane nerwy i wąską talię!”

– **Debbie Matenopoulos**, prezenterka telewizyjna

Siedemnastoletnia Leanne, uczennica ostatniej klasy Santa Monica High, uwielbiała grać na saksofonie w szkolnym zespole, który wygrywał wiele nagród. To było coś, co sprawiło, że szkoła średnia wydawała się w miarę znośna. Mimo że pierwszą miesiączkę dostała, gdy miała dwanaście lat, Leanne wciąż nie miała okresu regularnie. W zasadzie między pierwszym a drugim krwawieniem minął cały rok. Chociaż pogodziła się z faktem, że jest cięższa od swoich przyjaciółek, to niesamowicie wstydziała się pojawiających się włosów na twarzy, klatce piersiowej i udach, które na pozór oznaczały wkroczenie w okres dojrzewania. Gdy opowiadała o odczuwanym wstydzie i dyskomforcie, jej oczy przepełniły się łzami. Mówiła, że czuła się z tym tak źle, że gdyby nie szkolny zespół muzyczny, to prosiłaby rodziców o naukę w domu.

Wciąż jeszcze nie wiemy wszystkiego o tym jak pracują nasze hormony i co można zrobić, gdy się rozregulują. Mimo tego, że hormony są chemicznymi przekaźnikami w naszych ciałach i koordynują w organizmie wszystko: od wzrostu i metabolizmu po płodność, z reguły kobiety kojarzą je z huśtawkami nastrojów, które ciągną za sobą zmęczenie, irytację i złość (spośród wielu innych mentalnych, fizycznych i emocjonalnych zmian), które również mogą wynikać z braku równowagi hormonalnej. Jeśli zaś chodzi o ich wpływ na waginę, to od momentu gdy kobieta przeżywa pierwszą miesiączkę aż do chwili, gdy przestaje mieć okres, cykl menstruacyjny odgrywa istotną rolę w wyglądzie waginy, a brak równowagi hormonalnej może prowadzić do pojawienia się cyst i takich schorzeń jak **PCOS** – choroby, która jak mniemam, była problemem Leanne.

Nygd `dc`WghWbnW`Ub]_ k `fD7CGL

Wiele z nas myśli sobie czasem, jak wygodnie byłoby miesiączkować tylko raz lub dwa razy do roku. Rozwiązanie jak ze snu. Jednak dla kobiet, które tylko kilka razy w ciągu roku mają okres, oznacza to ryzyko braku równowagi hormonalnej – sytuacja jak z koszmaru. Okres pojawiający się co miesiąc daje nam poczucie emocjonalnej i fizycznej równowagi, sugeruje, że twoje ciało jest w pełni zsynchronizowane. Zaburzona równowaga może oznaczać schorzenie, które będzie ci utrudniać prowadzenie normalnego trybu życia, a czasem bardzo je komplikować.

Zespół policystycznych jajników to choroba, która dotyka od pięciu do dziesięciu procent kobiet. Szacuje się, że w Stanach Zjednoczonych około 5 milionów kobiet cierpi na PCOS, który

jest powodowany zaburzeniem poziomów estrogenu i testosteronu. Objawami, jakie mogą wystąpić przy tej przypadłości, są między innymi:

- 3 Nieregularne miesiączki – co oznacza, że krwawienie może występować rzadko, być obfite lub nieprzewidziane.
- 3 Włosy rosnące na twarzy, klatce piersiowej, brzuchu i udach. Medyczna nazwa tego objawu to hirsutyzm.
- 3 Otyłość.
- 3 Przetłuszczająca się skóra.
- 3 Trądzik.
- 3 Bezpłodność – nieregularne miesiączki oznaczają nieregularną owulację, więc zajście w ciążę może być w takim przypadku wyjątkowo trudne.
- 3 Liczne małe cysty na jajnikach.
- 3 Depresja i stany niepokoju.
- 3 Łysienie androgenowe lub przerzedzone włosy.

W skrajnych przypadkach PCOS może prowadzić do cukrzycy, chorób serca, a nawet raka macicy.

Tak jak w przypadku wielu innych chorób, nieznana jest przyczyna zespołu policystycznych jajników. *Wiadomo* natomiast, że PCOS powoduje wzrost liczby hormonów zwanych *androgenami* i jednocześnie zwiększa odporność na inny hormon – *insulinę*. Wysoki poziom androgenów, głównie testosteronu, może powodować przetłuszczającą się skórę, trądzik i niechciane owłosienie. Ponieważ insulina kontroluje poziom cukru (glukozy) we krwi, wyższy poziom insuliny może wywoływać poczucie głodu i sprzyjać przybieraniu na wadze, a nawet otyłości.

Jeśli masz nieregularne miesiączki i zauważyłaś pojawianie się owłosienia w nietypowych miejscach, skontaktuj się ze swoim

lekarzem. **Diagnoz** można postawić głównie na podstawie zwykłego badania porównanego z wynikami z poprzednich wizyt, natomiast testy krwi i USG miednicy pomogą potwierdzić werdykt.

@MMbJYD7CG

Ze względu na fakt, że nie istnieje lekarstwo na zespół policystycznych jajników, leczenie zależy od poszczególnych objawów, jakie mu towarzyszą, i stopnia, w jakim wpływają na twoje życie codzienne. Nie wstydź się i nie przemilczaj żadnego z objawów. Wierz mi – wąsy u kobiet raczej nieprędko staną się nowym krzykiem mody. Poniżej znajduje się lista objawów z opisanym ich leczeniem:

- 3 **Nieregularne miesiączki** – hormony, w tym tabletki antykoncepcyjne lub progesteron, są stosowane w celu regulacji krwawień. Antykoncepcja długoterminowa, jak na przykład zastrzyk domięśniowy Depo-Provera czy wkładki domaciczne (spirale) również są używane, by kontrolować nieregularny okres. Te metody leczenia są nie tylko bezpieczne, ale są również wygodne i efektywne, a przy tym działają jako antykoncepcja. W przypadku obfitych i długich miesiączek bardzo dobrze sprawdza się zastrzyk Depo-Provera powtarzany co trzy miesiące.
- 3 **Hirsutyzm** (występowanie nadmiernego owłosienia) – leczenie spironolaktonem jest często stosowane w przypadku wysokiego ciśnienia krwi, ale jest też używane w celu kontroli nadmiernego owłosienia, podobnie jak tabletki antykoncepcyjne. Innymi metodami, by pozbyć się niechcianych włosów, są elektroliza (depilacja za pomocą prądu) i depilacja laserowa, jednak dla najlepszych efektów sugeruję połączyć stosowanie leków razem z depilacją laserem. Moja młoda pacjentka Leanne w ciągu dziewięciu miesięcy skutecznie

pozbyła się nadmiernego owłosienia po kuracji spironolaktonem, przyjmowaniem tabletek antykoncepcyjnych oraz po depilacji laserowej. W usuwaniu niechcianego owłosienia z twarzy może też pomóc krem Vaniqa.

- 3 Niepłodno** – ponieważ kobiety cierpiące na PCOS mają nieregularną owulację, zajście w ciążę może okazać się wyjątkowym wyzwaniem. Spośród wielu leków pomagających w regulacji owulacji najczęściej przepisywane są metformina i kłomifen (Clomid). Ważnym krokiem w planowaniu dziecka jest też wizyta u lekarza od spraw niepłodności, ponieważ często niezbędną metodą do zajścia w ciążę w przypadku kobiet z PCOS jest zapłodnienie in vitro.
- 3 Otyło** – wiele kobiet z PCOS może mieć nadwagę lub być otyłych i mieć duże problemy ze zrzuceniem zbędnych kilogramów. Jest to nie tylko frustrujące, ale na dłuższą metę może prowadzić do wycofania się i depresji, zwłaszcza wśród nastolatek. Wizyta u dietetyka jest często najskuteczniejszą metodą, by znaleźć dietę, która pomoże w zrzuceniu nadwagi. Kontrola nad masą swojego ciała może okazać się także skuteczna w regulacji miesiączkowania, nadmiernego owłosienia i trądziku.
- 3 Trądzik** – dermatolog będzie twoim największym sprzymierzeńcem w walce z trądzikiem. Antyandrogeny (substancje obniżające poziom testosteronu) takie jak spironolakton mogą pomóc w ograniczeniu trądziku, jak i nadmiernego owłosienia.
- 3 Długoterminowe problemy zdrowotne** – u kobiet cierpiących na PCOS częściej może wystąpić cukrzyca, atak serca, wysokie ciśnienie krwi, wysoki poziom cholesterolu, depresja, niepokój, rak trzonu macicy oraz zespół bezdechu sennego, dlatego tak ważne jest otoczyć się grupą doświadczonych lekarzy specjalistów, wliczając w to ginekologa i dietetyka.

Nygd 'buduj'UdmiXa Jy'AW'ck Y'c' 'DA G

Chyba każda z nas doświadczyła (lub wciąż doświadcza) fizycznych i emocjonalnych zmian, jakie towarzyszą oczekiwaniu na okres. Znane jest nam zatrzymywanie wody w organizmie, impulsywne zachowanie, zachcianki na słodkie lub słone przekąski (w moim przypadku były to batoniki Kit Kat lub kurczak Kung Pao) lub nieodparta potrzeba, by płakać za każdym razem, gdy słyszymy głos Sary McLachan opowiadającej o opuszczonych i bezpańskich psach. Dla niektórych objawy PMS są ledwo zauważalne, ale dla innych mogą one kolidować z pracą, szkołą, związkami i życiem na co dzień – tak jakby obsadzili cię w innej roli na dwa tygodnie, gdy przez 24 godziny na dobę *absolutnie nie jesteś sobą*. Kiedy objawy są tak poważne, mamy do czynienia z **zespołem napięcia przedmiesiączkowego** (PMS), który obejmuje takie emocjonalne objawy jak nagłe huśtawki nastrojów, depresję, wybuchy płaczu, drażliwość i nerwowość. Objawami fizycznymi mogą być na przykład wzdęcia, nadwrażliwość piersi, przybieranie na wadze, zachcianki na określone pokarmy i trądzik. Mieszanka takich objawów może doprowadzić nawet najrozsądniejszą kobietę do poczucia, że stała się ofiarą kosmitów rodem z *Inwazji łowców ciał*.

Najważniejsze jest zrozumienie, dlaczego tak się dzieje, by wyjaśnić, w jaki sposób możemy walczyć z objawami PMS. Na szczęście większość z powodowanych przez PMS symptomów może być leczona za pomocą diety, ćwiczeń i unikaniem poszczególnych pokarmów. Jak na ironię, większość kobiet cierpiących na zespół napięcia przedmiesiączkowego szuka ukojenia właśnie w tych pokarmach, które powinna odstawić!

8 Uważaj na cykl menstruacyjny

Uważa się, że cykliczna produkcja hormonów płciowych takich jak estrogen i progesteron ma silny wpływ na nasz apetyt. Naukowcy wnioskują, że napady głodu i zachcianki na niektóre pokarmy są spowodowane produkcją progesteronu na około tydzień przed okresem. Widzisz, to *nie* twoja wina! Jednocześnie poziom estro-
 genu, który może hamować głód, rośnie tuż przed owulacją i spada przed miesiączkowaniem, a zatem w tym czasie jesteś podwójnie osłabiona wobec pokusy jedzenia. Ale nie ma powodu do rozpacz. Istnieje sposób, który może pomóc ci walczyć z zachciankami.

- 3 POKARMY, KTÓRE WARTO OGRANICZYĆ LUB UNIKAĆ: nabiał, sól, cukier, kofeina, alkohol, kuchnia chińska i inne słone dania.
- 3 Pij jak najwięcej wody, najlepiej 2-3 litry dziennie.
- 3 Uzupełniaj swoją dietę witaminami, szczególnie B₁, E i D, wapnem, magnezem i tłuszczami omega-3, w które bogate są ryby.
- 3 Jedz zdrowe pokarmy, takie jak świeże owoce i warzywa, bogatą w białko rybę i kurczaka oraz węglowodany złożone, takie jak produkty z pełnego ziarna lub brązowy ryż.
- 3 Spożywaj produkty, które mają właściwości moczopędne, takie jak seler, ogórki, arbuzy, pomidory, sok z cytryny, czosnek, melony i sałata. Ich spożycie pomoże ci w dużym stopniu ograniczyć wzdęcia i nadmiar wody w organizmie *nie* tylko gdy masz PMS, ale przez cały cykl.
- 3 Sięgnij po zieloną herbatę. Ma właściwości moczopędne i w przeciwieństwie do kawy jest łatwiej przyswajalna przez twój organizm.
- 3 Wypróbuj ziołowe suplementy* takie jak mniszek lekarski, imbir, pietruszka, głóg, jałowiec – wszystkie pomogą na zatrzymywanie wody w organizmie.

* Starannie wyselekcjonowane ziołowe suplementy znaleźć można w sklepie www.vitalni24.pl (przyt. wyd. pol.).

Oprócz dostosowania swojej diety i przyjmowania suplementów, możesz też wypróbować inne sposoby, by złagodzić objawy PMS, niezależnie od tego, jak dokuczliwe one są.

- 3 **WICZENIA.** Wiem, że to ostatnia rzecz, na jaką masz ochotę, gdy przytłaczają cię wszystkie symptomy związane z PMS, ale one naprawdę pomagają. Regularne ćwiczenia od 4 do 6 razy w tygodniu po przynajmniej pół godziny są obowiązkowe.
- 3 **AKUPUNKTURA, JOGA, MEDYTACJA** pomogą ci w kontrolowaniu huśtawek nastrojów i zachowaniu emocjonalnej równowagi.
- 3 **LEKI.** Niesterydowe przeciwzapalne leki, takie z ibuprofenem, pomogą ci w walce ze skurczami.
- 3 **PIGUŁKI ANTYKONCEPCYJNE** mogą pomóc w regulacji hormonów i ograniczeniu skurczów i trądziku.

Jeśli wypróbowałaś już wszystkie kombinacje wcześniej wspomnianych metod, ale wciąż nie zauważasz widocznej ulgi, być może potrzebujesz innych sposobów, by poradzić sobie z silnymi objawami zespołu napięcia przedmiesiączkowego.

Jeśli się właśnie zastanawiasz: „Kiedy moja chandra i/lub huśtawki nastrojów są wystarczająco poważne, że czas spróbować czegoś innego?“, odpowiedź brzmi: wtedy, gdy czujesz, że twój emocjonalny stan przeszkadza ci w normalnym codziennym funkcjonowaniu, nie możesz z tego powodu spać i/lub czujesz się bezsilna. Wtedy być może potrzebujesz leków antydepresyjnych lub przeciwłękowych. Wiele objawów PMS związanych z emocjonalnym samopoczuciem zostało dokładnie opisanych, a wśród nich mogą pojawić się ekstremalne przypadki, takie jak ataki paniki, które przejawiają się palpitacjami serca, bólem w klat-

ce piersiowej, zawrotami głowy i płytkim oddechem. W takim przypadku możliwe jest wystąpienie **przedmiesi czkowych zaburze dysforycznych** (PMD), które wymagają leczenia farmakologicznego lekami na depresję lub stany lękowe. Na szczęście udawało mi się wyleczyć PMD i zwalczyć ich objawy, przepisując małą dawkę antydepresantów (10 mg Prozacu dziennie) i doustne leki antykoncepcyjne. Wspomnę też, że odstawienie chińskiego jedzenia na wynos w drugiej połowie cyklu też nie zaszkodzi. Staraj się oprzeć pokusie słonych przekąsek!

Jeśli rzeczywiście PMS sprawia ci wiele problemów przez dużą część miesiąca, pamiętaj, że są dostępne metody jego leczenia. Porozmawiaj o swoich objawach ze swoim lekarzem. Nie pozwól na to, by połowa twojego życia została zrujnowana przez miesiączkę. Istnieje wiele kuracji i na pewno znajdzie się taka, która będzie odpowiadać twoim osobistym potrzebom.

W wieku 47 lat Angelina wciąż jest najfajniejszą laską na osiedlu i nic w tym dziwnego, skoro prowadzi najlepszy i najmodniejszy salon fryzjerski w Venice. Jej jaskrawe fluorescencyjne pasemka sprawiają, że sama mam ochotę poeksperymentować z moimi włosami, ale brakuje mi jej luźnego i beztroskiego podejścia do życia. Angelina ma bzika na punkcie zdrowego trybu życia i w gruncie rzeczy je tylko to, co wyhoduje w swoim ogródku. Kiedy weszłam do gabinetu, w którym na mnie czekała, pierwsze co powiedziała:

– O, dzięki Bogu, że właśnie teraz weszłaś, zobaczysz na własne oczy tę falę potu, jaka mnie zalewa! Pojawia się znikąd kilkakrotnie w ciągu dnia! – Jej policzki były zaróżowione, a jej górna warga i brew były zroszone potem. Mimo że miała nieregularne miesiączki, jej wyniki krwi były „w normie” (co oznaczało, że oficjalnie nie przechodziła menopauzy). Jednak oczywiście było, że coś z jej hormonami jest nie tak.

Dłja YbcdU rU

U kobiet w wieku około 45 lat jest duża szansa na wystąpienie perimenopauzy. Nie bez powodu ten okres hormonalnego rozregulowania od lat nazywa się „przemianą”. Zapewne sama się już zastanawiałaś: *jak „przemiana” mnie zmieni?*

Każdy przechodzi ją inaczej, ale najczęstszymi pytaniami, jakie słyszę, są: Czy pod koniec będę miała niekontrolowane długie krwawienia? Czy nagłe uderzenia gorąca będą się nieoczekiwanie pojawiać? Czy seks stanie się bolesny i w końcu zaprzestaną życia seksualnego? Od razu wszystkim mówię: *zachowajcie spokój*. Po pierwsze, najpierw wyjaśnijmy sobie, co dokładnie dzieje się w trakcie perimenopauzy.

Perimenopauza występuje wtedy, gdy jajniki przestają pracować tak jak wcześniej, co zaburza twój rytm hormonalny. Ta zmiana pojawia się z reguły w trakcie pierwszych lat przekwitania, ale u niektórych może wystąpić znacznie wcześniej. Nieregularne i uciążliwe zmiany perimenopauzy zazwyczaj, aczkolwiek niekoniecznie, oznaczają początek klimakterium. Każde dziesięciolecie przynosi w życiu kobiety kolejne zmiany emocjonalne i fizyczne, ale u kobiet dekada zaczynająca się po czterdziestym roku życia jest gwałtownym ciosem. Typowa kobieta po czterdziestce na tym etapie życia zmagają się ze zmianami w związkach (rozwoły lub relacje z dziećmi, które wkraczają w okres dojrzenia), problemami z samoocena, wyzwaniem w pracy oraz innymi stresami wieku średniego. U niektórych kobiet życie w tym wieku jest wystarczająco ciężkie *bez* hormonalnych komplikacji. Po czterdziestym roku życia nie tylko życiowe wyzwania wpływają na twoje zdrowie psychiczne i fizyczne, ma na to także wpływ „przemiana”, której objawami mogą być niestety między innymi:

- 3 nieregularne, nieprzewidziane i obfite krwawienia,
- 3 nocne poty i uderzenia gorąca,
- 3 huśtawki nastrojów, depresja, niepokój,
- 3 osłabienie pamięci krótkotrwałej i problemy z koncentracją,
- 3 obniżenie pociągu seksualnego (spadek libido).

Aby mieć pewność, co ci dolega, czy jest to początek perimenopauzy, a nie inne schorzenie, które ma podobne objawy, jak na przykład PMS, zaburzenia pracy tarczycy, depresja lub wczesny Alzheimer, ważne jest skonsultowanie się z lekarzem. Należy wykonać dokładne badania, w tym badania krwi i badanie USG miednicy, aby potwierdzić diagnozę. Jeśli wcześniej wspomniane schorzenia zostały wykluczone, wtedy najprawdopodobniej wyjaśnieniem dla takich objawów, jakie opisała Angelina, jest właśnie perimenopauza.

@Wb/Y]sca cVk sM]a YbcdU rjY

Istnieją różne objawy perimenopauzy, a każdy z nich należy leczyć w odpowiadający mu sposób.

- 3 **Ob te i nieregularne krwawienie** – największą skuteczność wykazuje terapia hormonami. Na szczycie listy rozwiązań królują tabletki antykoncepcyjne. Spróbuj różnych pigułek, by znaleźć te, które wywołują jak najmniej efektów ubocznych. Inne metody to: cykliczna terapia progesteronem, wkładka dopochwowa z progesteronem (Mirena lub Sklya), hormonalna terapia zastępcza (HRT) oraz alternatywne kuracje bez użycia hormonów, na przykład akupresura czy ziołolecznictwo.
- 3 **Uderzenia gorąca** – ubieranie się na cebulkę i przebywanie w chłodnych pomieszczeniach to pierwsze kroki na drodze do radzenia sobie z tą przypadłością. Klimatyzacja to twój przy-

jaciel! Planuj zawczasu. Przygotuj sobie przenośną lodówkę z lodem, w który możesz włożyć dłonie lub stopy. Jeśli zauważyłaś, że uderzenia gorąca są powodowane gorącymi napojami, pikantnym jedzeniem, czerwonym winem lub ciepłym klimatem, staraj się (w miarę możliwości) ich unikać. Ziołowe suplementy, jak na przykład ten z pluskwicy groniastej, mogą pomóc. W niektórych przypadkach sprawdzi się też akupresura.

- 3 **Hu tawki nastrojów** – antydepresanty są skuteczne w walce z depresją, stanami lękowymi i napadami paniki. Terapeuta może udzielić ci potrzebnego w tym okresie wsparcia. I oczywiście wszystko powinno być poparte ćwiczeniami fizycznymi. Ćwiczenia w naturalny sposób uwalniają endorfiny i serotoninę, które poprawiają nastrój. To hormony szczęścia, które produkuje twój organizm.
- 3 **Spadek libido** – terapia testosteronem może pomóc ze spadkiem popędu seksualnego. Problemy z suchą pochwą rozwiążą z kolei lubrykanty lub olej kokosowy z pierwszego tłoczenia. Czasem też zapanowanie nad falami gorąca, nieregularnym krwawieniem i stresem związanym z perimenopauzą sprawia, że odzyskujemy zainteresowanie seksem.
- 3 **Bóle** – akupunktura, starożytna chińska metoda leczenia, która poprawia witalność poprzez zbalansowanie przepływu energii, skutkuje w przypadku wielu niedomagań. Bóle głowy, pleców, bóle menstrualne i mdłości u kobiet często znikają po terapii akupunkturą. Choć wyniki badań są niejednoznaczne, wygląda na to, że uderzenia gorąca i palpacje serca również mogą być złagodzone dzięki tej metodzie. Akupunktura ma wielu sprzymierzeńców i ta starożytna kuracja może czasem zdziałać cuda bez powodowania skutków ubocznych.

Perimenopauza może być trudnym i dezorientującym czasem w życiu kobiety. Dobra wiadomość jest taka, że objawy tego hormonalnego szaleństwa w większości są tymczasowe – to znaczy mogą trwać od roku do ośmiu lat, zależnie od tego jak organizm reaguje na zaprzestanie produkcji estrogenu przez jajniki. W tym czasie życie wydaje się toczyć w zwolnionym tempie i można zacząć zastanawiać się, czy ta katorga wreszcie się skończy. Pamiętaj, że istnieją środki i rozwiązania, które będą pomocne w tym okresie. Konsultuj się na bieżąco ze swoim lekarzem, żeby uniknąć poczucia, że zaczynasz popadać w szaleństwo z powodu własnych hormonów!

A YbcdU rU

...okryta złą sławą, i nie bez powodu, skoro dla wielu staje się hormonalnym koszmarem. W rozdziale **Dojrzała W** opiszę menopauzę bardziej szczegółowo, napiszę o tym, jak wpływa na nasze życie, stan fizyczny i emocjonalny i jak zmienia waginę. Pokróćce – menopauza to ostateczny znak dany jajnikom, że czas opuścić kurtynę i skończyć przedstawienie, czyli produkcję estrogenu i innych hormonów płciowych. Ale nie ma powodu do rozpacz.

Tak jak w przypadku perimenopauzy, choć dobrze wiemy, że kobiety w wieku 40-50 lat mają wystarczająco dużo innych zmartwień, niestety nie unikną menopauzy. Równowaga hormonalna zaczyna się zaburzać w okolicy 45-55 lat, niosąc ze sobą wiele zmian fizycznych i emocjonalnych. I choć ten etap naszego życia jest trudny, może być także ekscytującym wprowadzeniem do nowego rozdziału naszego życia.

Wiedza na temat tego, co jest normalne i czego możemy się spodziewać, sprawi, że będziesz lepiej przygotowana na radzenie

sobie z problemami pojawiającymi się w tym okresie. Porozmawiaj ze swoimi przyjaciółkami, by dowiedzieć się, przez co one przechodzą. Zaczynij dyskuszę na temat menopauzy i podziel się swoimi doświadczeniami (i objawami) z innymi – zobaczysz, że inne kobiety przechodzą przez to samo, a inne kobiety też są skłonne o tym rozmawiać.

Ze swoimi najbliższymi przyjaciółkami otworzyłyśmy pulę (którą zaczęłyśmy, zanim którakolwiek z nas zaczęła przechodzić menopauzę) i obstałyśmy, która z nas sześciu pierwsza zacznie przechodzić menopauzę, a która ostatnia! Ta, która zgadnie pierwszą i ostatnią osobę, wygra dzień w spa Burke Williams i kolację w Border Grill! Rozmawianie o menopauzie pomaga nam uporać się z codziennymi wyzwaniem, które ze sobą niesie. Zachęcam cię do tego, byś sama zaczęła dialog na ten temat ze swoją przyjaciółką lub grupą znajomych, wśród których czujesz się komfortowo, a jednocześnie utrzymywała kontakt ze swoim lekarzem, który pomoże ci podejmować decyzje odnośnie do leczenia objawów poprzez np. terapię, ziołolecznictwo, leki farmakologiczne itp.

Nie pozwól, by twoja Hormonalna W doprowadziła cię do szaleństwa! Znajdź taki styl życia i wprowadź odpowiednie zmiany i kuracje i pamiętaj, by nie wstydzisz się otwartej rozmowy. Nie jesteś sama. Wiele wielkich kobiet przechodzi menopauzę!



Dr Sherry A. Ross jest wielokrotnie nagradzaną ginekolog-położniczką, autorką, a także ekspertką ds. zdrowia kobiet. *The Hollywood Reporter* okrzyknął ją jednym z najlepszych lekarzy w Los Angeles. Współpracowała z: *Marie Claire*, *Cosmo*, *Teen Vogue*, *Fox News*, *Glamour* czy *Women's Health*.

Książka, która zmienia życie według *Women's Health!*

Pierwszy tak kompleksowy i kompetentny przewodnik po życiu intymnym kobiety. Biblia kobiecości, *must have* każdej przedstawicielki płci pięknej – zarówno tej dojrzałej, jak i dopiero wkraczającej w dorosłość.

Dzięki poradom opartym na doświadczeniu Autorki dowiesz się m.in.:

- jak poradzić sobie z bólem menstruacyjnym,
- jak zadbać o higienę miejsc intymnych,
- kiedy jest najlepszy czas na planowanie ciąży,
- czym jest bezpieczny seks,
- gdzie znajduje się punkt G,
- czym są choroby przenoszone drogą płciową,
- jak radzić sobie z menopauzą,
- czym jest gen BRCA i jaki ma wpływ na raka piersi i jajnika.

Siła jest kobietą – tak jak Ty!

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65846-62-4



9 788365 846624