

dr Sherry A. Ross
przedmowa Reese Witherspoon

Kobietologia

Kompletny przewodnik
po życiu intymnym
kobiety



dr Sherry A. Ross
przedmowa Reese Witherspoon

Kobietologia

Kompletny przewodnik
po życiu intymnym
kobiety



Vital
GWARANCJA ZDROWIA

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 978-83-65846-89-1

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 jakiegokolwiek 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: Wysportowana 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 obejrzeć 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 może 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 niemedykowej. 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, powszechne 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 poskapiono 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 skrepowane, 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 Cycl (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, Cycl i zaprzyjaźnionych blogów, które sprawiają, że kobiety poczuć 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 wstydić, 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.

kobiecych 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 ODNÓŚNIE 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 wpływowe 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 – malutkich 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 pierwszy

Zdrowa

„Zostałam tak wychowana, by zawsze dążyć do bycia najlepszą wersją siebie – mentalnie, emocjonalnie i fizycznie. Występy na scenie miałam we krwi, a miałam to szczęście, że moja matka wspierała zawsze moją pasję do tańca i śpiewu. Moja siostra i ja dorastałyśmy, tańcząc, co w naturalny sposób sprawiło, że byliśmy bardzo świadome swoich ciał. Świat tańca miał na nas ogromny wpływ i pomimo tendencji, jaką często przejawiają tancerki, do przesadnego wysiłku i zaniedbania zdrowia, nasza mama zawsze zachęcała nas do dbania o własne ciało.

Gdy weszłam w okres dojrzewania, moje ciało i metabolizm zmieniły się w sposób, na który nie byłam gotowa. Byłam szczerze zdumiona faktem, że nie mogę już zjeść dziesięciu naleśników mojej mamy bez tycia. Jakby tego było mało, moje hormony znacznie wpłynęły na mój stan emocjonalny i psychiczny. Moje ciało zmieniał się, a ja nie miałam nad nim kontroli. To był zdecydowanie pouczający moment w moim życiu, zwłaszcza że

wcześniej przez wiele lat byłam bardzo zdyscyplinowaną tancerką. Na szczęście moja mama pomogła mi przejść przez ten trudny nastoletni okres i ruszyłam dalej, zdobywając kolejne wspaniałe doświadczenia, dzięki czemu udało mi się nawet wystąpić w amerykańskim *Idolu*. Mimo że oficjalnie nie wygrałam programu *Idol*, i tak czułam się jak zwyciężczyni, ponieważ stałam się wzorem do naśladowania dla młodych kobiet – jest to rola, którą biorę na poważnie, ponieważ żyjemy w świecie zdominowanym przez mężczyzn. Zdałam sobie sprawę, że to od mojego pokolenia zależy zmiana przestarzałych zasad, jakie rządzą społeczeństwem.

Teraz bardziej niż kiedykolwiek dbam o swoje ciało, zdrowo się odżywiam, stosuję zbilansowaną dietę, co noc przesypiam przynajmniej siedem godzin, piję mnóstwo wody, regularnie ćwiczę. Zdaję też sobie sprawę, że za cel nie mogę sobie stawiać «perfekcji», ponieważ ona po prostu nie istnieje!

Staram się sobie nie popuszczać cugli za mocno, ale nie mogę sobie odmówić dwóch rzeczy: muzyki klasycznej i oglądania meczy drużyny San Francisco 49ers. Ale ponieważ zdrowie jest moim priorytetem, odwiedzam też regularnie moją ginekolog, dr Sherry – ona też przypomina mi, że «siła i zdrowie» to podstawa.

Nie przeczę, próbowałam różnych nowinek, jeśli chodzi o higienę intymną, ale to, w co najbardziej wierzę, to proste codzienne mycie mydłem i wodą – ono zawsze spełniało swoje zadanie, jeśli chodzi o «czyszczenie parteru».

Ponieważ miałam dość szczęścia, by podążać za marzeniami, chciałabym zachęcić inne kobiety do robienia tego samego. Jeśli mogę być wzorem dla kobiet, by pozostały prawdziwymi wobec siebie, by dbały o zdrowie psychiczne i fizyczne – w tym o swoją zdrową W – to już czuję, że dokonałam czegoś naprawdę wielkiego”.

– **Katherine McPhee**, aktorka, piosenkarka,
autorka tekstów piosenek

Moja mama powiedziała mi, żebym nigdy nie używała mydła do mycia waginy, bo mogę od tego dostać infekcji drożdżakowej. Powtarzała, że solidna irygacja raz w miesiącu w zupełności wystarczy. Czy to prawda? – Cheryl, 32 lata.

My, kobiety, z reguły nie wiemy, co jest najlepsze dla naszego typu włosów, zębów, stóp. Czyż nie? A jeśli nie wiemy, to eksperymentujemy, dowiadujemy się, **pytamy**. Na wylot znamy kontur swojej twarzy i szyi, podbródek, paznokcie. W mgnieniu oka zauważamy każdy nowy pieg, każdą zmarszczkę, ale jednocześnie większość kobiet nie ma zielonego pojęcia, jak wyglądają ich waginy i nawet nie wiedzą, jak się nimi zajmować i dbać o nie!

Wciąż mam takie pacjentki jak Cheryl, które naśladują to, co robiły ich mamy i babcie, i zajmują się *południowym obszarem* według ich rad. Stare nawyki, zwłaszcza te, których nauczyła nas matka, nie chcą szybko przejść do lamusa. Z doświadczenia wiem, że mało kobiet pyta o najlepsze metody utrzymania swojej waginy w czystości.

Zdrowe ciało, zdrowy umysł, zdrowa dusza... a zdrowa W jest metaforą tych trzech powyższych. Gdy tylko pacjentki siadają na fotel ginekologiczny, od razu wiem, kto odpowiednio czyści okolice intymne – mydłem i wodą – a kto nie. Co więcej, mogę dużo powiedzieć na temat kobiety na podstawie tego, jak się podmywa. Te, które zaniedbują higienę tego obszaru, są z reguły w pewnym stopniu odległe emocjonalnie i fizycznie od swojej waginy. Jestem ginekologiem i mogę to rozpoznać w trakcie najprostsze badania. Moje oczy i nos nie kłamią.

Czy vagina czyści się sama? – Claudia, 29 lat.

Zawsze gdy słyszę „samoczyszczący”, przychodzi mi na myśl piekarnik. I o ile ciepło sprzyja czyszczeniu wnętrza piekarnika,

wyższa temperatura nie sprzyja waginie. Wręcz przeciwnie – ciepło i wilgoć, na jakie wystawiony jest srom, jest często najkrótszą ścieżką do spowodowania swędzenia i podrażnienia tych obszarów. Właśnie dlatego tak ważne jest, by często zmieniać podpaski i najlepiej wybierać bieliznę, która jest bawełniana. Włókna syntetyczne (zarówno w podpaskach, jak i majtkach) mają tendencję do zatrzymywania ciepła i zwiększania tarcia. Ale trochę odchodzić od głównego tematu...

Choć ta wspaniała „samoczyszcząca” funkcja waginy jest poniekąd prawdziwa, to mimo wszystko bezpieczne, a wręcz zalecane jest regularne używanie *bezzapachowego mydła i wody*! Firmy Vagisil i Summer’s Eve posiadają w sprzedaży produkty do higieny intymnej o składzie, który świetnie nadaje się do codziennej higieny zdrowej W!

Zdrowa vagina potrzebuje takiej samej uwagi, jaką poświęcamy innym częściom naszego ciała. Ze względu na kontakt z moczem, potem i bliskie położenie względem odbytu, twoja strefa intymna musi być regularnie myta, by zapobiec gromadzeniu się brudu i rozrastaniu bakterii oraz w celu uniknięcia powstawaniu nieprzyjemnego zapachu, który może się wytworzyć w ciągu dnia. Nagromadzeniu się brudu i wydzielin wokół warg sromowych sprzyja ich niewłaściwa higiena. Niektórzy nazywają tę wydzielinę „mastką” – jest to mieszanka martwego naskórka, łoju i potu, która pojawia się zarówno na kobiecych, jak i męskich genitaliach. **VVL**

Jednym z najczęściej występujących organizmów związanych z infekcjami pęcherza moczowego jest bakteria *E. coli*, co nikt nie dziwi, biorąc pod uwagę to, jak blisko vagina sąsiaduje z odbytem. Dobrą, sprawdzoną praktyką jest podcieranie się od przodu do tyłu po wypróżnieniu, aby zapobiec przeniesieniu bakterii z odbytu na waginę. Stosowanie nawilżonych chusteczek

do higieny intymnej również nie jest złym pomysłem, by zachować czystość po wypróżnieniu.

W trakcie miesiączki ważne jest, by zmieniać tampony lub podpaski co dwie do sześciu godzin, zależnie od ilości krwi. Z reguły pierwszego i drugiego dnia cyklu, gdy krwawienie jest obfitsze, musimy robić to częściej. Stosowanie tamponów o małej pojemności zminimalizuje ryzyko wystąpienia zespołu wstrząsu toksycznego – potencjalnie zabójczej choroby powodowanej przez toksyny bakteryjne. I pamiętaj, że nie wolno stosować na co dzień tamponów, by pochłaniały upławy!

Zatem jako ginekolog, w przeciwieństwie do tego, czego być może nauczyła cię twoja mama, sugeruję, byś do swojej **codziennej rutyny** włączyła mycie *swojej waginy i warg sromowych tak samo jakby były jakąkolwiek inną częścią twojego ciała*. Nie potrzebujesz nic specjalnego, wystarczy *delikatne bezzapachowe* mydło (np. Dove, Caress, Aveeno czy Eucerin – to kilka marek, jakie przychodzą mi do głowy) lub specjalnego płynu do higieny intymnej. Mydła aromatyzowane oraz środki do higieny intymnej mogą w rzeczywistości zaburzać naturalną równowagę pH twojej waginy i powodować infekcje lub podrażnienie skóry. Co więcej, **irygacja** jest niepotrzebna.

Irygacja polegająca na wstrzyknięciu głęboko do wnętrza waginy wcześniej przygotowanej mieszaniny czyszczącej jest zasadniczo bezużyteczna. Tego rodzaju czyszczenie waginy od środka nie jest – powtarzam: *nie jest* – potrzebne, by wagina była czysta i pachnąca. Wiele aktywnych środków czyszczących, jakie wchodzi w skład mieszanki do irygacji, może bardzo często źle wpłynąć na naturalne wydzieliny i zaburzyć równowagę pH, prowadząc do infekcji grzybiczych lub bakteryjnych.

„Gorący” trend

Na długo przed Gwyneth Platrow i innymi osobami praktykującymi holistyczne podejście do zdrowia (najczęściej zamieszkującymi południową Kalifornię) zaczął się trend na **nasiadówki**, zabieg, który przed wieloma laty stosowały kobiety z plemienia Majów, zalecany im przez ich tradycyjnych uzdrowicieli. Zabieg polegał na siadaniu lub przykucaniu nad parą uzyskaną z gotowania bylicy pospolitej lub piołunu. Wierzano, że pomoże to oczyścić nie tylko waginę, ale też całą macicę. Osoby, które praktykowały te zabiegi, stosowały je jako lekarstwo na wszystko, od nieregularnych miesiączek przez cysty, infekcje pęcherza, choroby grzybicze, mięśniaki macicy, hemoroidy aż do niepłodności.

Obawiam się jednak, że skutki takich nasiadówek są podobne do tych, jakie powoduje irygacja. Zbyt wiele czyszczenia od wewnątrz nie jest niczym dobrym dla zdrowia. Wągina ma swój własny cykl czyszczący i sama utrzymuje go w równowadze. Para i wysoka temperatura, tak samo jak irygacja i antybiotyki, mogą zakłócić naturalne pH pochwy i prowadzić do infekcji grzybiczych i bakteryjnych.

Para na bazie ziół może działać kojąco i łagodząco na zewnętrzną część waginy, ale wciąż nie udowodniono żadnych pozytywnych rezultatów wykonywania takich nasiadówek z parą. Póki co wstrzymam się więc z polecaniem ich swoim pacjentkom.

Zapachy, komórki, upławy – „made in” wagina

Co jest normalne?

Wągina jest wyposażona w ponad trzydzieści organizmów, które utrzymują jej kwasowy odczyn i zapobiegają infekcjom. Te