

LBRIS

We know
books

dr. **JENNIFER LINCOLN**
OBSTETRICIAN-GINECOLOG

Hai să
VORBIM
despre
VAGIN

Un **obstetrician-ginecolog** îți răspunde
la toate **întrebările arzătoare...**
fără a te face să te simți stânjenită

Traducere din limba engleză:

DIANA BOTESCU și OANA PASCU


EDITURA
CREATOR
BRAȘOV 2022

CUPRINS

Introducere ... 11

CAPITOLUL 1

Enigmele Ciclului ... 13

- Contează ce culoare are ciclul meu? 14
- De ce este ciclul meu abundent și mă face să mă simt îngrozitor? 16
- Ce înseamnă dacă sângerez între cicluri? 18
- Am doar câteva cicluri pe an – este în regulă? 20
- Este adevărat că dacă beau multă apă
ciclul meu va dura mai puțin? 22
- Ce să fac dacă îmi miroase vaginul pe durata ciclului? 23
- Pot rămâne însărcinată pe durata ciclului? 24
- Pot face sex pe durata ciclului? 26
- Am auzit că ciclul ar trebui să doară. Este adevărat? 27
- Am nevoie de tampoane organice? 28
- Părinții mei nu mă lasă să folosesc metode contraceptive. Ce să fac? 30
- Sunt cupele menstruale în regulă? 31
- Sunt absorbantele textile în regulă? 32
- Sunt chiloșii menstruali scârboși? 33
- De ce îmi întârzie ciclul? 35
- Există TDPM cu adevărat? 36
- Cum îmi monitorizez ciclul? 38

CAPITOLUL 2

Îngrijire și Curiozități despre Vagin ... 39

- De ce sunt mereu udă? 40
- Cum arată secrețiile vaginale normale? 41
- De unde știu dacă este ceva în neregulă cu secrețiile mele? 43
- Am o cantitate prea mare de secreții. Cum o reduc? 45
- Ce pot face ca locul acela intim să aibă un gust mai bun? 46
- Ce săpun este cel mai indicat pentru curățarea vaginului meu? 48
- Pot face duș intim? 50
- Cum pot să restabilesc pH-ul vaginului meu? 52
- Terapia cu aburi îmi poate ajuta vaginul? 53
- Ouăle yoni și perlele yoni: da sau nu? 55
- Care este cea mai bună modalitate de îndepărtare a părului pubian? 57

- Partenerul meu spune că vaginul meu miroase ciudat –
care ar putea fi cauza? **60**
- Ar trebui să iau probiotice pentru a-mi menține vaginul sănătos? **61**
- Pot să-mi sparg sau storc coșurile din zona pubiană? **63**
- De unde știu dacă labiile mele sunt normale? **65**
- Îmi pot deschide labiile la culoare? **68**
- Îi pot cere doctorului meu să-mi scurteze labiile? **69**
- Cum îmi strâmtez vaginul? **71**
- Este normal să am scurgeri urinare uneori? **73**

CAPITOLUL 3

Adevăruri care te fac să te simți bine ... 75

- Este rău dacă mă masturbez prea mult? **76**
- Ce pot să fac dacă sexul și tampoanele îmi provoacă durere? **78**
- Cum curăț un vibrator? **80**
- Ce lubrifianți sunt în regulă? **82**
- Unde se află punctul meu G? **84**
- Voi săngera prima dată când fac sex? **85**
- Partenerul meu spune că nu îmi va face sex oral dacă nu
mă epilez complet. Ar trebui să o fac? **87**
- Suplimentele pentru libido eliberate fără rețetă chiar funcționează? **89**
- Este sexul anal dăunător pentru mine? **91**
- Ce anume se clasifică drept pierderea virginității? **93**

CAPITOLUL 4

Mâncărimile și Senzațiile de Arsură ... 94

- Este în regulă dacă folosesc medicamente eliberate fără
rețetă pentru a-mi trata candidozele? **95**
- Ar trebui să evit zahărul dacă sunt predispusă la candidoze? **96**
- De ce reapar candidozele? **98**
- Funcționează supozitoarele cu acid boric? **100**
- Poate usturoiul vindeca o candidoză? **102**
- Reprezintă vaginoza bacteriană o infecție cu
transmitere sexuală (ITS)? **103**
- Vaginozele mele bacteriene nu dispar – ce pot să fac? **104**
- De unde știu dacă am o ITS? **106**
- Când cer să fiu testată pentru ITS-uri, ce analize solicită doctorul? **107**
- Am clamidioză, dar nu vreau să-i spun partenerului meu...
Este obligatoriu să o fac? **109**

- Și lesbienele pot contracta ITS-uri? **111**
Trebuie să-i spun partenerului meu că fac herpes? **112**
Pot contracta o infecție doar din sex oral? **114**
Care ITS-uri sunt vindecabile și care nu? **115**
Când se transformă clamidioza în BIP și cauzează infertilitate? **117**

CAPITOLUL 5

Informații de Bază privind Metodele Contraceptive ... 119

- Cum pot începe să folosesc metode contraceptive fără a-mi informa părinții? **120**
Doare plasarea unui dispozitiv intrauterin (DIU)? **122**
Pot utiliza un DIU dacă nu am născut? **124**
Influențează antibioticele în vreun fel eficiența metodelor contraceptive? **125**
„Anulează” melatonina efectele anticoncepționalelor? **127**
Trebuie să iau anticoncepționalele la aceeași oră în fiecare zi? **128**
Pot utiliza prezervative pur și simplu? **129**
Cum îmi dau seama dacă un prezervativ este bun de utilizat? **131**
Îmi vor îngreuna metodele contraceptive încercările de a rămâne însărcinată în viitor? **132**
Care dintre metodele contraceptive duc la creșterea în greutate? **134**
Îmi vor afecta metodele contraceptive libidoul? **136**
Pot contribui metodele contraceptive la ameliorarea acneei? **137**
Mă vor face metodele contraceptive să mă simt deprimată? **138**
Care dintre metodele contraceptive nu conțin deloc hormoni? **139**
Ar trebui să iau o pauză de la metodele contraceptive periodice? **142**
Am nevoie de o detoxifiere după utilizarea metodelor contraceptive? **143**
Sunt legale companiile de pe internet care livrează metode contraceptive? **145**
Este normal să nu îmi vină ciclul cât timp utilizez metode contraceptive? **147**
Influențează alcoolul sau CBD-ul eficiența metodelor contraceptive? **148**
De ce nu există anticoncepționale pentru bărbați? **149**

CAPITOLUL 6

Vizitele la Doctor ... 151

- Va realiza doctorul un examen pelvian la prima consultație? **152**
Dor examenele pelviene? **153**
Pot merge la obstetricianul-ginecolog fără să le spun părinților? **155**

- Le poate spune doctorul părinților mei despre ce am discutat? **157**
Își va da seama doctorul dacă mi-am început viața sexuală? **158**
 Trebuie să fac un test Papanicolau? **159**
Cât timp poate trece între două teste Papanicolau? **161**
Și lesbienele trebuie să facă teste Papanicolau? **162**
 Ce fac dacă doctorul nu mă ascultă? **163**
 Ce fac dacă mersul la ginecolog îmi declanșează
 niște amintiri neplăcute? **164**
 Îi pot cere doctorului să verifice dacă sufăr de un
 dezechilibru hormonal? **166**
Doctorul meu poate face teste de depistare a endometriozei? **168**
Sunt o persoană transgender/non-binară/am o identitate
de gen diferită – mai trebuie să merg la ginecolog? **169**
Trebuie să-mi sun doctorul dacă un tampon/prezervativ
s-a pierdut în vaginul meu? **171**

CAPITOLUL 7

Posibil să fiu însărcinată ... 173

- Pot rămâne însărcinată chiar dacă
partenerul meu s-a retras? **174**
Dacă partenerul meu are spermă pe mână când își introduce degetele în
vaginul meu pot rămâne însărcinată? **175**
Cred că este posibil să fiu însărcinată. Ce fac acum? **176**
Ups! Am uitat să folosesc protecție și am făcut sex. Ce fac acum? **178**
 Cum pot obține pastila de a doua zi sau alte tipuri de
 metode contraceptive de urgență? **180**
Dacă apelez de mai multe ori la metodele contraceptive de urgență,
îmi va afecta acest lucru organismul? **182**
Este nevoie să obțin un test de sarcină de la doctor? **183**
Sunt însărcinată și nu știu cine este tatăl. Când pot afla? **184**
De unde știu dacă sunt fertilă sau nu? **186**

În concluzie ... 187

Mulțumiri ... 188

Referințe ... 190

Index ... 205

Despre autoare ... 209

Despre ilustratoare ... 209

LBRIS

We know
books

CAPITOLUL 1

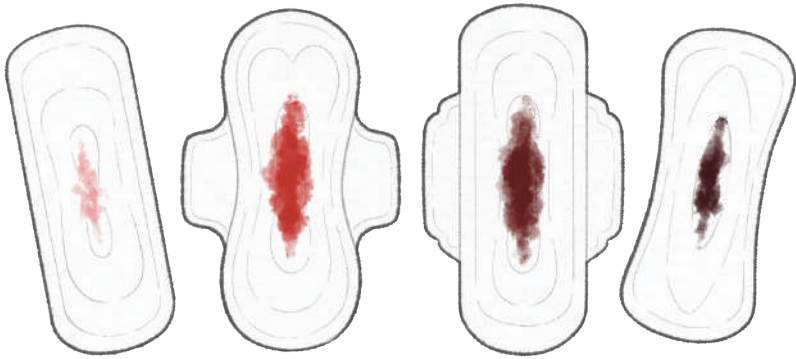
Enigmele Ciclului



Contează

ce culoare are ciclul meu?

Ciclul poate avea diferite nuanțe și acest lucru este perfect normal. În general, nuanțele includ:



Roziu: adesea în cazul sângerării care apare înainte de începerea efectivă a ciclului

Roșu aprins: ciclul principal

Roșu închis, negru: sfârșitul ciclului (sângele mai vechi se oxidează în uter și devine mai închis la culoare)

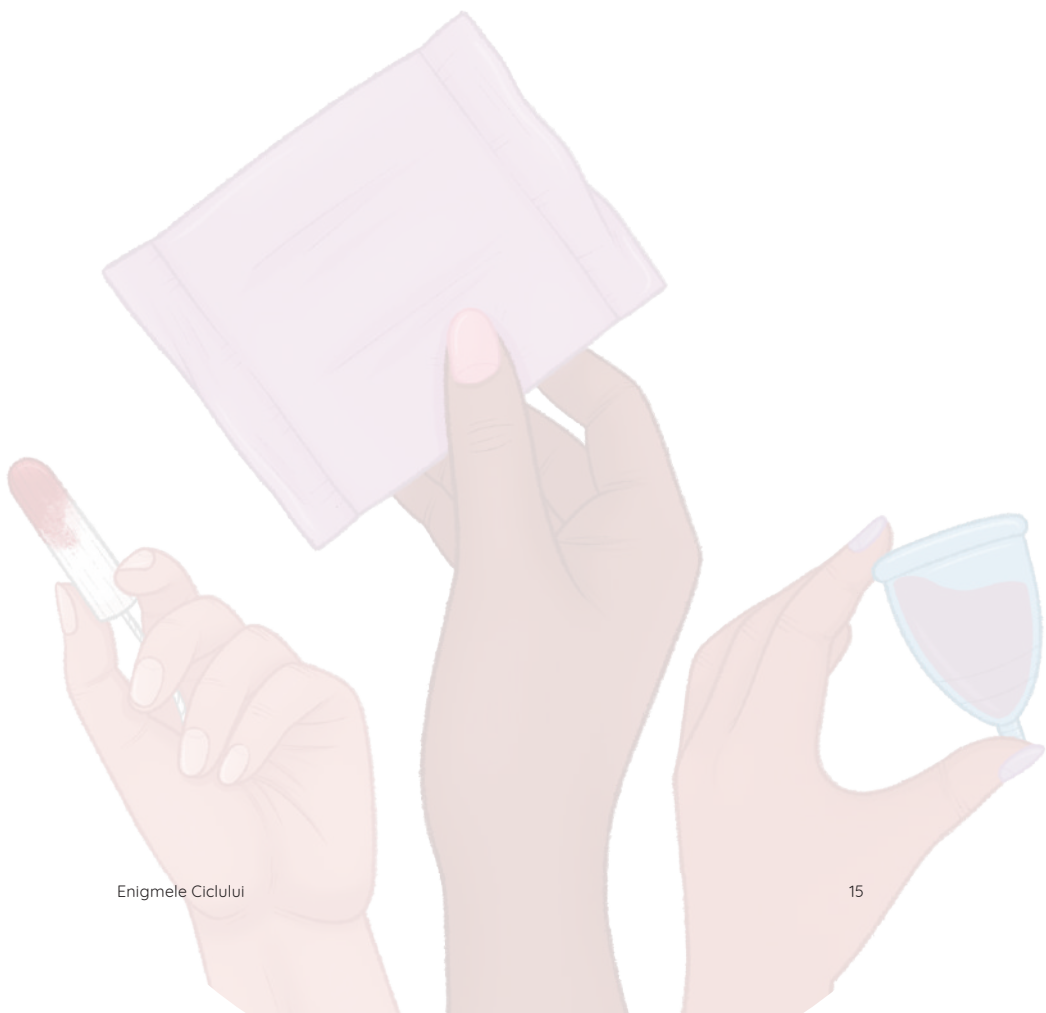
Maro: adesea întâlnit chiar la sfârșitul ciclului, fiind asemănător cu o secreție sau pată de sânge.

Și asta-i tot.

Nu-i asculta pe „experții în sănătate” care încearcă să te convingă că îți pot citi viitorul analizând culoarea de pe absorbantul tău. Aceștia pretind că sângele albastru închis sau mov este cauzat de un exces de estrogen și că TE AFLI ÎN PERICOL sau că sângele roz pal este cauzat de un deficit de estrogen, ceea ce înseamnă că te confrunți cu o carență de vitamine și că glandele tale suprarenale nu funcționează corespunzător.

Și nu am terminat! Acești clarvăzători menstruali mai vând și produse despre care pretind că îți vor echilibra hormonii și îți vor restabili culoarea roșie minunată a ciclului. Am reușit să te surprind? Avertisment pentru cumpărător: din nefericire, mulți „experți” în sănătate și hormoni încearcă să te atragă, convingându-te că ai o problemă, pentru ca apoi să-ți vândă o pastilă sau un supliment care să „rezolve” acea problemă – un lucru suspect.

Așa că haide să aruncăm acest mit la coșul de gunoi, acolo unde îi este locul, alături de absorbantele și tamponalele tale folosite.



De ce este ciclul meu abundent și mă face să mă simt îngrozitor?

Ciclul este cunoscut sub multe denumiri (mătușa Roza, blestemul, stopul – atât de multe eufemisme!), dar dacă oricare dintre următoarele caracteristici descrie ciclul tău, este cazul să purtăm o discuție: șuvoi, hemoragie, tsunami de sânge, crampe date naibii, măruntaie care se simt ca și când ar fi contorsionate, cheaguri de dimensiunea unei mingi de golf.

Au!

Acest lucru nu este normal.

MENORAGIA

Un cuvânt pompos pentru un ciclu abundent, cunoscut și sub denumirea de „sângerare menstruală abundentă” în limbajul ginecologic. Ce anume se clasifică drept abundent? Dacă ție și se pare abundent, este suficient pentru noi.

DISMENOREEA

Cicluri dureroase.

Dacă te confrunți cu oricare dintre aceste simptome și simți că ele te împiedică să duci o viață normală pe durata ciclului, este momentul să discuți cu prietenul tău, obstetricianul-ginecolog, deoarece nu trebuie să trăiești așa.

IATĂ CÂTEVA LUCRURI CU CARE S-AR PUTEĂ SĂ TE CONFRUNȚI

Fibroame (bile benigne de mușchi și țesut fibros care se formează în uter)

Polipi (mici excrescențe în uter sau colul uterin care sunt adesea benigne)

Adenomioză (când celulele peretelui uterin care ar trebui să sângereze și să fie eliminate în fiecare lună pătrund mai adânc în peretele uterului)

Leziuni precanceroase sau canceroase (acestea se întâlnesc extrem de RAR la femeile tinere, deci ține cont de acest lucru!)

Afecțiuni hemoragice (precum boala von Willebrand, în cazul căreia sângele nu se coagulează în mod corespunzător)

Probleme hormonale (de exemplu, disfuncția tiroidiană și sindromul ovarelor polichistice, cunoscut și sub denumirea de SOP)

Greutate extremă (prea mică sau prea mare)

Stres

Infecții (ex. gonoreea, clamidioza, boala inflamatorie pelvină)

Medicamente (anticoagulantele sau chiar și unele metode contraceptive, precum dispozitivele intrauterine din cupru)

Endometrioză (prezența țesutului endometrial, care căptușește uterul pe interior, în afara cavității uterine, cauzând inflamare și durere)

Stenoză cervicală (dacă sângele nu se poate scurge din uter prin cervix, acesta îți poate dilata uterul – au!)

Știi că sunt multe informații de digerat, dar doctorul tău se va axa pe problema cea mai probabilă. În funcție de istoricul tău medical și de examenul clinic, doctorul s-ar putea să considere că sunt necesare niște analize de sânge, o ecografie sau alte investigații imagistice, niște analize pentru depistarea infecțiilor sau a cancerului și s-ar putea să-ți prescrie medicamente (precum contraceptivele) sau să-ți recomande o intervenție chirurgicală dacă consideră că aceasta ar putea ajuta.

Vestea bună este că dispunem de MULTE tratamente care te pot ajuta să revii la o viață normală.

Ce înseamnă dacă sângerez între cicluri?

Să începem cu niște definiții.

CICLUL MENSTRUAL NORMAL

Durează între 21 și 35 de zile, cu o durată medie a sângerărilor de 5 zile. Acesta se calculează începând cu prima zi de ciclu până în prima zi a următorului ciclu.

SÂNGERĂRILE INTERMENSTRUALE

Ceea ce noi doctorii numim menstruație neregulată sau sângerare între cicluri.

Sângerările intermenstruale pot avea mai multe cauze și este important să-ți informezi doctorul dacă te confrunți cu această problemă, pentru ca el/ea să identifice cauza și apoi să o elimine – pentru că cine ar vrea să se confrunte cu această problemă supărătoare în viața de zi cu zi?

Vestea bună este că, de cele mai multe ori, sângerările intermenstruale nu îți pun viața în pericol și pot fi tratate.

Uraaa!

Haide să vedem care ar putea fi cauza lor.

Hormonală

- Căi hormonale imature în momentul apariției primului ciclu în adolescență (normal!)
- SOP (absența unei ovulații regulate)
- Afecțiuni tiroidiene
- Iminența menopauzei (ovulație neregulată pe măsură ce ovarele încetează să mai producă ovule)

Anatomică	<ul style="list-style-type: none">• Polipi• Fibroame• Celule precanceroase/canceroase
Altele	<ul style="list-style-type: none">• Afecțiuni hemoragice• Medicamente (sângerările intermenstruale pot reprezenta un efect secundar comun al unor metode contraceptive)• Infecții (mai ales infecțiile cu transmitere sexuală)• Traume (activitatea sexuală poate cauza spargerea unor vase de sânge din vagin sau colul uterin și sângerare)• Afecțiuni dermatologice (ex. pielea fragilă se poate rupe)



Am doar câteva cicluri pe an – este în regulă?

Răspunsul este... poate că da, poate că nu. (Un răspuns enervant, știu prea bine.)

Vreau să te gândești la ciclul tău ca la un semn vital – dacă nu apare în mod regulat, acest lucru ar putea reprezenta un semn prin care corpul tău îți spune ceva. Așa cum am menționat anterior, un ciclu ar trebui să dureze în jur de cinci zile, cu o durată medie între cicluri de 21 până la 31 de zile. Dacă ciclul tău nu se încadrează în aceste limite generale, este important să-ți informezi doctorul.

OLIGOMENOREEA

Când ciclul durează mai mult de 35 de zile.

AXA HIPOTALAMO-HIPOFIZO-OVARIANĂ

Denumirea structurilor din corpul tău care cooperează pentru a produce hormonii care determină un ciclu normal. Când începi să ai menstruații pentru prima dată, aceste structuri încă încearcă să-și dea seama care este rolul lor, motiv pentru care este posibil ca ciclurile să fie neregulate o vreme.

Ciclurile neregulate pot conduce la un risc crescut de apariție a unor probleme de fertilitate mai târziu în viață, precum și a unor modificări precanceroase și a cancerului uterin. Tocmai de aceea, este important să investighezi dacă există o afecțiune subiacentă sau să încerci să le faci să revină la normal.

Ciclurile neregulate pot indica mai multe lucruri, printre care:

- Faptul că tocmai ai început să ai menstruații și corpul tău încă se acomodează (un lucru normal în adolescență)
- O sarcină (da, și această posibilitate trebuie exclusă!)

- SOP
- Insuficiență ovariană primară (menopauză prematură)
- Perimenopauză (anii premergători menopauzei, înainte de încetarea completă a ciclurilor)
- Unele afecțiuni tiroidiene
- Stres
- Exerciții fizice excesive
- Fluctuații mari de greutate
- Niveluri crescute de prolactină (ca urmare a alăptării sau a tumorilor care produc acest hormon)
- Medicamente (metodele contraceptive, anumite medicamente psihiatrice și altele)

În funcție de motivul pentru care ciclurile tale apar rar și la distanță mare de timp, s-ar putea să existe sau nu o problemă. De exemplu, dacă acest lucru este cauzat de metodele contraceptive, este în regulă să sari peste unele cicluri. De fapt, acesta este unul dintre principalele motive pentru care femeile le utilizează. Dar dacă sunt cauzate de SOP, ciclurile neregulate pot fi dăunătoare pe termen lung.

Este adevărat că dacă beau multă apă

ciclul meu va dura mai puțin?

Dacă așa ar sta lucrurile, nu crezi că ne-am conecta toate la un furtun de grădină o dată la 28 de zile?

Din nefericire, acesta este un mit. Dar, în ciuda faptului că nu există niciun fel de date care să vină în sprijinul acestei ipoteze, el a fost împărtășit de nenumărate ori pe rețelele de socializare.

M-am aprofundat în cercetări (care nu au durat prea mult, dat fiind că nu era nimic de găsit) pentru a afla de unde a pornit această idee. În mare parte, ea era menționată pe paginile de internet dedicate „sănătății” și în articole din reviste lipsite de referințe bibliografice, ceea ce reprezintă un semnal de alarmă. Una dintre surse pretindea că, dacă nu bei suficientă apă, sângele ți se îngroașă. Pe cale de consecință, dacă bei mai multă apă pe durata ciclului, acest lucru îți va subția sângele și îl va face să „curgă” mai repede din uterul tău.

Din fericire, acest lucru nu este adevărat. Corpurile noastre sunt destul de istețe, drept urmare, sângele nostru nu se îngroașă complet atunci când suntem deshidratate și ne este sete.

În concluzie: este întotdeauna bine să ne hidratăm. Pe durata ciclului, hidratarea poate diminua crampele (uterul este un mușchi și mușchii deshidratați prezintă mai multe crampe). Dar nu exagera; bea suficient pentru ca urina ta să prezinte un colorit galben pal. Stai departe de furtunul de grădină.

Ce să fac dacă îmi miroase vaginul pe durata ciclului?

Înainte de a aborda această problemă, vreau să mă asigur că înțelegem ce este vaginul de fapt, și anume un vagin. Ar trebui să miroasă ca... un vagin și este normal ca acest miros să se schimbe puțin pe durata ciclului. Sângele eliminat din uter în vagin va avea un anumit miros și va altera ușor pH-ul vaginului. Acest lucru este perfect normal.

Dacă observi un miros neplăcut, ar fi indicat să-ți schimbi mai des produsele menstruale – acest lucru se aplică mai ales în cazul absorbantelor. Sau poți renunța complet la absorbante și poți opta pentru cupe sau tampoane, deoarece mirosul poate fi cauzat de sângele îmbibat în absorbant.

Dacă ți se pare că mirosul este foarte urât, TE ROG nu apela la geluri, spray-uri sau dușuri intime. Aceste produse nu sunt deloc bune pentru vaginul tău care nu are nevoie de toate acele parfumuri și substanțe chimice iritante. De fapt, utilizarea acestor produse poate conduce la modificarea pH-ului și la o predispoziție pentru infecții – astfel, ajungi să ai probleme mai mari decât la început.

Îți faci griji în legătură cu mirosul? Programează-te pentru o consultație și noi vom stabili dacă este vorba despre o infecție care trebuie tratată (pe durata ciclului s-ar putea să fii predispusă la infecții ca urmare a variațiilor normale de pH care pot ajuta bacteriile să prospere). Sau poate că ai uitat din greșeală un tampon acolo timp de câteva zile (da, acest lucru se poate întâmpla și îți promit că nu te vom judeca pentru asta).

Și nu-ți face griji, te putem consulta și pe durata ciclului. Întreaga noastră carieră implică diverse fluide corporale, motiv pentru care, sângele menstrual nu ne sperie.

Pot rămâne însărcinată pe durata ciclului?

Nici n-aș putea să-ți spun de câte ori am fost întrebată: „Pot rămâne însărcinată în ziua X a ciclului?”. Adevărul este că nu ești fertilă în absolut fiecare zi a lunii. Bineînțeles că la orele de educație sexuală (dacă ai beneficiat de așa ceva) și chiar și atunci când te consultăm la cabinet, noi, profesioniștii, tindem să fim precauți când vine vorba de prevenirea sarcinilor.

În realitate, ești fertilă aproximativ șase zile dintr-un ciclu menstrual obișnuit și regulat. Acest interval este cunoscut sub numele de „fereastra fertilă”.

FEREAȘTRA FERTILĂ

În general, este vorba despre cele șase zile care precedă ovulația și care se termina în ziua ovulației. În acest interval, ești cel mai fertilă cu trei zile înainte de ovulație.

În restul timpului, dacă ai un ciclu normal, este foarte puțin probabil să rămâi însărcinată.

Dar (întotdeauna există un „dar”)... nu pot să-ți spun 100% sigur că nu vei rămâne însărcinată pe durata ciclului, deoarece este posibil ca ceea ce ai crezut că este ciclu, nu era de fapt asta (de exemplu, este posibil să fi fost vorba despre ușoare sângerări cauzate de activitatea sexuală), motiv pentru care calcularea perioadei de ovulației poate fi înșelătoare. Sau poate că ai cicluri scurte și raportul sexual de la sfârșitul ciclului, combinat cu sperma care poate trăi timp de câteva zile, este suficient de apropiat de perioada de ovulație a următorului ciclu.

Altfel spus, chiar dacă riscul de a rămâne însărcinată într-o anumită zi este de 1%, acest lucru tot nu îți poate garanta 100% că nu vei rămâne însărcinată. Ocazional, unele femei pot rămâne însărcinate.

Recomandarea mea este să nu te bazezi pe ciclu ca metodă contraceptivă.

