

ГИД  
ПО  
ИНТИМУ

ПОЛНАЯ БЕЗОПАСНОСТЬ



НИНА АЛЕКСАНДРОВА

# **Нина Александрова**

## **Гид по интиму.**

### **Полная безопасность**

*<https://litres.ru/73886416>*

*SelfPub; 2026*

#### **Аннотация**

В ваших руках небольшая книжка для молодых девушек, которым очень важно знать всё о безопасном сексе. О безопасном как в плане контрацепции, так и в отношении инфекций, передающихся половым путём. Чтение займёт полчаса, но при этом вы получите ответы на важнейшие вопросы о своём здоровье!

# Содержание

Введение	5
Как работает твоё тело	8
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Нина Александрова**

## **Гид по интиму.**

### **Полная безопасность**

*Все самые важные  
секреты комфортного  
и безопасного секса.  
Откровенно о главном.*

# Введение

*Внимание! Имеются противопоказания! Перед применением любого из методов, указанных в книге, проконсультируйтесь с врачом!*

Здравствуй, милая!

Меня зовут Нина и я врач, акушер-гинеколог. Я занимаюсь женским здоровьем – и буду очень счастлива, если помогу как можно большему числу девушек это здоровье сохранить...

Совсем недавно я сама была девочкой 14-17 лет. И я прекрасно помню, каково это. В этом возрасте мы с подружками только и делали, что влюблялись, болтали о мальчишках и мечтали скорее стать взрослыми.

Эта взрослость невероятно манила и тянула. Сначала мы мечтали о поцелуях – и взахлёб рассказывали друг другу о них, когда они впервые случались. Потом мечтали о сексе – и нам казалось, что любые отношения с парнями, которые длятся больше трёх месяцев – это любовь на всю жизнь (спойлер: в большинстве случаев это не так) – и можно запросто без зазрения совести отдаться потенциальному будущему мужу.

Но самое плохое, что нам ужасно не хватало информации об этом всём. Информации качественной, достоверной и надёжной. Поэтому мы сплетничали, обсуждали то, что где-

то когда-то слышали краем уха. Сексу учились по фильмам для взрослых (лучше этого не делать: картинки оттуда далеки от реальности!), а о контрацепции узнавали из брошюрок о СПИДе в поликлиниках. Втихаря листали утащенные у родителей Камасутры, а в художественной литературе мечтали найти самые интимные сцены. И это было всем нашим сексуальным образованием.

Сейчас, в век интернета, ты спокойно можешь узнать обо всём из сети. Но есть большая проблема: большую часть статей на эту тему пишут люди без медицинского образования. И информация может быть очень ошибочной. Это первое.

Второе: ты просто можешь не знать, что надо гуглить, чтоб иметь полную информацию о безопасном сексе, после которого тебе не придётся жалеть всю жизнь о совершённой ошибке (и я сейчас не только о случайной беременности – но и о гораздо более коварных проблемах, про которые расскажу ниже).

В школах на уроках подобные темы практически не обсуждают – или обсуждают очень поверхностно, говоря разве что про СПИД, который является не единственной опасной инфекцией, и презервативы – далеко не единственный метод контрацепции: учителя часто сами знают не всё и не дают полной информации.

Родители же обычно стесняются о таком говорить, либо слишком долго считают, что их дети ещё маленькие, чтоб это обсуждать – а потом оказывается поздно.

Но дети взрослеют гораздо раньше, чем думают их родители. Две мои одноклассницы заканчивали девятый класс беременными, а от парней из класса я время от времени слышала разговоры о том, как их товарищи ищут возможность отправить девушку на аборт.

Это всё очень грустная история, которая может закончиться большими конфликтами с родными, сплетнями, испорченным здоровьем, психологическими травмами, невозможностью иметь детей в будущем и даже раком.

Эта книжка обезопасит тебя от всего, что я перечислила выше – я тебе обещаю. Только одно условие: прочти её внимательно и используй советы на практике, когда это потребуется.

# Как работает твоё тело

Половые органы – это то, чем, в первую очередь, отличаются девочки от мальчиков.

Я не буду долго нудеть про физиологию, просто расскажу, почему у женщин идут месячные и как наступает беременность. Это прольёт свет на процесс – и станет немного проще говорить про безопасный секс.

Итак, у женщин есть наружные половые органы: это половые губы и влагалище. И есть внутренние половые органы: это матка, маточные трубы и яичники. И они функционируют, благодаря слаженно работающей гормональной системе.

Когда девочка взрослеет, у неё начинаются менструации. Первая менструация называется менархе. Это первый сигнал, говорящий о том, что девочка повзрослела, и теперь её организм способен к зачатию.

Первые месячные чаще всего приходят в возрасте от 11 до 16 лет. Если они пришли сильно раньше или долго не появляются после 16, то стоит посетить врача

эндокринолога. Он попросит сдать анализы, чтоб оценить, как работает гормональная система – и в случае необходимости даст рекомендации.

В целом, если месячные пошли в 10 или 17 лет – это тоже практически норма. Но если менархе случилось лет в 8 – или наоборот, в

18 ещё нет признаков полового созревания – тогда точно стоит посетить врача и обследоваться.

В первые полгода после менархе цикл у девочек может быть не очень стабильным: может быть то короче, то длиннее. Это нормально. Но если и через полгода менструальный цикл нестабильный – то это тоже повод сходить к ювенологу (детскому гинекологу) либо к эндокринологу.

Длину цикла всегда считают от первого дня менструации до первого дня следующей менструации. То есть, если в прошлый раз кровянистые выделения начались 5 января, а в этот – 1 февраля, то длительность цикла считается с 5 по 1 число. В этом случае получается, что цикл равен 28 дням.

У разных женщин длительность цикла может быть разная. Нормой считается, если цикл не короче 21 дня и не длиннее 35 дней. При этом, если один цикл – 28 дней, другой – 26 дней, а третий – 30 дней, то это нормально. А, вот, если длительность разных циклов различается больше, чем на 7 дней (например, 28, 20 и 45 дней) – то это говорит о каких-то гормональных сбоях, и тоже является поводом проконсультроваться с гинекологом-эндокринологом.

Чтоб отслеживать свой цикл, можешь отмечать дни месячных в календарике либо скачать на телефон специальное приложение, типа Фло: это поможет контролировать работу своего организма.

Теперь про сами менструации. Длятся они от 3 до 7 дней: опять же, у разных женщин по разному. У кого-то могут быть

более скудными, у кого-то – более обильными.

Если месячные слишком обильные, и из-за этого нарушается самочувствие: мелькают мушки перед глазами, возникают слабость, бледность, одышка – надо проконсультироваться с врачом. И так же надо с ним проконсультироваться, если месячные слишком болезненные.

Умеренно болезненные менструации бывают нередко: это связано с тем, что матка сокращается, изгоняя менструальную кровь. Это неприятно, но терпимо. Но если боль прямо нестерпимо сильная, врач должен подобрать лекарства, чтоб облегчить состояние в этот период.

Ну, а теперь немного про физиологию, чтоб ты поняла, что тут как работает.

Итак, матка – это орган, в котором растёт малыш во время беременности. Внутренний слой матки – эндометрий - специально создан для того, чтобы зигота (это слившиеся воедино сперматозоид и яйцеклетка) прикрепилась и начала расти.

В течение цикла эндометрий становится всё толще и толще, потому что зигота может прикрепиться только к толстому

эндометрию. И если в начале цикла он толщиной 2-3 мм, то в конце – больше сантиметра.

Если зачатие происходит, то на эндометрий крепится зигота, начинает развиваться – и получается прогрессирующая

беременность. Месячные в этом случае прекращаются.

Если зачатия не происходит, то эндометрий отторгается – и приходит менструация. И со следующего цикла он начинает заново расти.

Теперь про яичники. Их два: слева и справа от матки. В яичниках зреют фолликулы, а в фолликулах – яйцеклетки. Фолликулы – это такие пузырьки с жидкостью. Изначально их много сотен тысяч у женщин. Но в течение жизни созревает около 400-450 штук, в среднем. Примерно к середине цикла фолликул созревает и лопается – и из него выходит яйцеклетка. Яйцеклетка после выхода из фолликула живёт 2 дня. Если за эти 2 дня она встретится со сперматозоидом – то произойдёт оплодотворение. Если не встретится – она погибнет, и цикл закончится менструацией.

Можно было бы подумать, что зачатие возможно всего 2 дня в цикле – но это не так.

Во-первых, сперматозоиды живут до 2 недель, по последним данным. То есть, если секс был за 10 дней до овуляции – то зачатие всё ещё возможно.

Во-вторых, овуляция редко когда бывает ровно-ровно в середине цикла. Она может происходить как раньше, так и позже. Поэтому отследить этот момент крайне сложно.

Чаще всего в одном цикле овулирует одна яйцеклетка. Но бывает такое, что

одновременно созревают две-три и больше – и тогда получаются двойни, тройни и так далее. Но это случается очень

редко.

Что же касается маточных труб – это место встречи сперматозоида и яйцеклетки. Они полые внутри, как шланги. Сперматозоид попадает туда из матки, яйцеклетка – из яичника – и там они сливаются в одну клетку. Потом начинается их деление и

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

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

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