

A close-up photograph of a person's midsection. The person is wearing a black garment with a wide, ornate collar. The collar features a row of silver coins and a large, rectangular silver pendant with intricate designs. From the pendant, several chains hang down, adorned with various charms, including small silver pendants, colorful beads, and pieces of shell. The person's arms are visible, wearing multiple wide, patterned bangles. On the left arm, the bangles are dark with gold and red patterns. On the right arm, the bangles are light-colored with dark patterns. The person's midsection is bare, showing a large, intricate tattoo on the left side of the abdomen, featuring swirling, floral-like patterns. A smaller tattoo of a red lotus flower is visible on the right side of the abdomen. The background is a plain, light-colored wall.

amphi

№

2

МЕНСТРУАЦИЯ

Содержание:

Менструация – правда и мифы.....	3
Устарели ли месячные?.....	4
О «бескровной контрацепции».....	6
Больше никакой менструации.....	7
«Сорочане лихо» да «петух клюнул» — как это было у наших прабабушек.....	10
История «походных салфеток» Что американские женщины использовали во время менструации в 19-ом столетии и раньше?.....	14
Менструация по-викториански Месячное Недомогание.....	16
Обитель сухости и комфорта.....	20
Чистота и безопасность в хлориновых прокладках? Какие у нас есть альтернативы.....	23
Предменструальный синдром предменструальное дисфорическое расстройство.....	25
Болезненные ощущения Их можно уменьшить, выполняя физические упражнения.....	26
Шиатсу в помощь.....	27
Менструация вылечит страшные болезни.....	27

Секс во время менструации.....	28
«Красный снегопад» и Тантра Восточный ракурс месячного цикла.....	29
Кровавое искусство: Мужское и Женское.....	32
Женская кровь История вопроса (по материалам Википедии).....	33
Менотоксин История менструального «яда».....	36
Современность и женская ритуальная нечистота в иудаизме.....	37
Менструация в исламе.....	39
Мысли на тему фразы из комьюнити «для девочек».....	39
Гости приехали По мотивам блогосферы.....	40
Если бы у мужчин была менструация.....	41
Ода женским дням Даешь все краски жизни!.....	43
Утверждение: Менструальные циклы могут синхронизироваться.....	44

Менструация – правда и мифы

На эту тему существует масса далеких от правды мнений. На самом ли деле нельзя забеременеть во время месячных? А можно ли в это время красить волосы и делать завивку?

Нерегулярные месячные — признак болезни

ДА. У взрослых женщин причиной нерегулярной менструации обычно являются гормональные нарушения: избыточная выработка пролактина или нехватка прогестерона во второй половине цикла. Причиной может быть поликистоз яичников (в них образуется много пузырьков заполненных жидкостью). Внимание! Нерегулярная менструация считается нормой только в первые два года полового созревания и в преддверие климакса.

Во время менструации нельзя загорать и пить алкоголь

ДА. Злоупотребление солнцем и алкоголем вообще не способствует здоровью. Во время менструации это может усилить кровопотерю, а иногда даже вызвать кровотечение. Врачи рекомендуют в этот период прогулки или загар в полутеньке. Не принесет вреда и небольшой бокал вина к ужину. Главное — не увлекаться!

Болезненные месячные — следствие нарушения строения матки

НЕТ. Причиной большинства проблем является появление в матке простогландинов. Это химические элементы, влияющие на гладкие мышцы придатков и матки. Это они виноваты в спазматических болях внизу живота. Причиной боли может быть также и узкий канал шейки матки (во время менструации на него напирают выделения

в виде сгустков). Острые менструальные боли могут также говорить о гормональных нарушениях, воспалении яичников или новообразованиях в матке.

Лекарства, снимающие спазмы, лучше всего справляются с менструальной болью

ДА. Следует только помнить, что нельзя допускать передозировки лекарств и следует следить за их сроком годности. Также следует быть осторожной с другими обезболивающими лекарствами. Те из них, которые содержат ацетилсалициловую кислоту (даже в небольших количествах), могут усилить кровопотерю. Некоторым дамам помогает отдых, тёплая грелка на низ живота и ... не слишком крепкий кофе с рюмочкой коньяка.

Месячные помогают не забеременеть

НЕТ. Менструация не исключает возможности забеременеть. Правда, шанс наступления беременности в это время все же ниже, чем обычно, т. к. овуляция происходит в середине цикла. Но полностью возможность выхода «незапланированной» яйцеклетки, а значит и шанс забеременеть во время месячных исключить нельзя.

Во время менструации нельзя заниматься сексом

НЕТ. Медицинских противопоказаний тут нет, так что все зависит от личных вкусов и эстетических ощущений. Вступая в половой контакт, следует обратить особое внимание на гигиену. Стоит воспользоваться презервативом, т. к. шейка матки открыта и шанс занести инфекцию несколько возрастает.



Менструация – правда и мифы



В «критические дни» не стоит красить волосы и делать завивку

ДА. Таково мнение парикмахеров. Они объясняют свои рекомендации тем, что во время менструации усиливают свою работу сальные железы, а значит, волосы снижают свою способность поддаваться влиянию краски. Волосы также подвергаются химическим изменениям, что усложняет их завивку.

В это время стоит отложить визит к стоматологу

НЕТ. Однако стоит помнить, что во время менструации женщина более восприимчива к боли и для пломбы стоит попросить обезболивание, а удаление зуба и правда стоит отложить на попозже.

По материалам журнала: «Zdrowie»

Устарели ли месячные?

Недавние исследования показали, что в доисторические времена женщины за всю жизнь имели в среднем сто шестьдесят менструальных циклов. Сегодня — примерно четыреста пятьдесят. Они начинаются в более раннем возрасте — лет в десять-двенадцать. А менопауза наступает позднее. Кроме того, по крайней мере на Западе, сейчас первые рожают в возрасте около тридцати лет, а то и позже. В итоге, женщин почти пятьдесят лет сопровождают регулярные месячные периоды с редкими перерывами на деторождение и кормление грудью.

А в мире животных менструации — исключительное явление. Циклы бывают только у нескольких видов обезьян, летучих мышей и землероек. Похоже, что избавление от маточной ткани в конце фертильного цикла отнюдь не идеальная схема для женской особи.

Нездоровое явление

Многие женщины мирятся с анемией, усталостью, плохим настроением и прочими неудобствами регулярных циклов. Мол, а куда деваться? А вот Шарлотта Эллертсон из мексиканского Совета по вопросам населения утверждает: подобные симптомы отнюдь не безобидны. Они просто выводят женщин из строя и плохо влияют на репродуктивную функцию. «Несомненно, это медицинская аномалия, — заявляет Эллертсон в своем дерзком эссе, опубликованном в журнале The Lancet. — Нет такого другого заболевания или состояния, которое настигло бы столь многих людей одновременно и на постоянной основе... И при этом профессионалы и чиновники не хотят вносить его в число своих приоритетов».

Есть и другие основания для беспокойства. От регулярных менструаций могут возникать серьезные заболевания. Кутиньо и Сигал в своей книге отмечают, что во многих странах менструальные периоды становятся более частыми. И, как следствие, ведут к распространению эндометриоза — состояния, при котором маточная ткань застревает внутри, вызывая острые боли в животе при менструациях. Кроме того, недавно установлено, что частота заболеваний репродуктивных органов, например рака яичников, непосредственно связана с числом менструальных циклов в жизни женщины. Как свидетельствуют несколько исследований, бездетные женщины, никогда не имевшие перерывов в овуляциях, в большей

степени подвержены риску заболеть раком органов деторождения.

Согласно одной из теорий, постоянный рост и восстановление тканей внутри матки predisполагают женщину к опухолям. А другая теория гласит, что продолжительное воздействие циклических гормонов каким-то образом их провоцирует. Как бы то ни было, связь между количеством менструальных циклов и повышенным риском раковых заболеваний практически установлена.

Но хотят ли женщины избавиться от критических дней? Подобный вопрос вызывает чисто интуитивную реакцию, которая одновременно пронизана страстью и противоречивостью. Идея о необходимости подавления менструаций идет вразрез с жесткой логикой. А суть ее в том, что месячные периоды — признак женственности. Они всегда играли особую, мистическую роль в жизни слабого пола, были одновременно



проклятием и благословением, предметом гордости и табу.

Как свидетельствуют несколько масштабных исследований, проведенных Всемирной организацией здравоохранения и рядом других организаций, к идее подавления менструации восприимчивы далеко не все нации. Недавний опрос в семи странах мира показал: большинство женщин не желают менять привычный ход своих циклов. Не говоря уж о полном отказе от них. Например, в Индии и Таиланде женщины выступают против новой идеи, поскольку считают, что менструация положительно влияет на их здоровье и внешний вид. Подобные аргументы сильно озаботили женщин, рассматривавших возможность употребления контрацептивов долгосрочного действия типа DMPA или Norplant.

В западных странах женщины смотрят на отказ от циклов с большей готовностью, возможно, в силу своих повышенных карьерных и общечеловеческих амбиций. Недавно были опрошены более трехсот женщин в Голландии. Порядка семидесяти процентов из их числа в возрасте от пятнадцати до пятидесяти лет предпочитают иметь периоды реже, чем раз в месяц. А большинство предпочитают либо один период в три месяца, либо полный отказ. Женщины в других странах, включая Великобританию, отвечали похоже.

Было проведено еще одно исследование — менее научное, но более увлекательное. Речь идет о так называемом Музее менструации (Museum of Menstruation) — интернет-сайте, на который женщины направляли свои ответы на вопрос: «Хотели бы вы отказаться от менструации?». Главное достоинство этого сайта в том, что он собрал наиболее живую информацию о критических днях. «По моим оценкам, в пользу отказа от циклов женщины голосуют пять к одному», — говорит основатель сайта Гарри Финли.

Долой фальшивку!

Вместе с тем очевидно и другое. Даже желающие пересмотреть свои взгляды сомневаются, что это стоит делать исключительно для удобства. Женщины проявляют очень серьезное предубеждение по поводу того, чтобы прекратить периоды без обоснованных причин. По правде говоря, этот фактор лег в основу 21-дневного режима приема противозачаточных таблеток. Гормоны сдерживают не только процесс овуляции, но и естественный рост ткани внутри матки, которая готовится к имплантации яйцеклетки. Когда наступает недельный перерыв, маточная ткань реагирует на снижение гормонов собственным разрушением. Такое кровотечение в биологическом плане имеет мало общего с настоящим периодом. Зачем же тогда его вызывать?

Создатели противозачаточных таблеток посчитали, что женщины, равно как и церковь, будут более восприимчивы к графику, воспроизводящему естественный процесс.

«Именно по этой причине таблетка имела такой успех, — говорит Сулак. — Можно было бы положить в упаковку 36 или 42 таблетки. Но умные люди знали, что делали». По существу, «период» в некотором смысле так же искусственен, как и сами гормоны. Вот Сулак и советует принимать гормоны без всякого перерыва.

/.../

Выделения — не единственная помеха на пути борцов с менструацией. Например, некоторым женщинам не так-то просто внушить идею о бесполезности циклов, поскольку для них критические дни — успокоительный симптом. Мол, я не беременна. Эксперты настаивают: если женщина будет соблюдать все правила предохранения, она вряд ли забеременеет. Ведь продолжительное употребление противозачаточных средств приводит матку в состояние, в ко-



Устарели ли месячные?

тором она не может создать необходимые для зачатия условия.

/.../

Женщины вряд ли примут нововведение, пока не убедятся, что оно совершенно безопасно. Многочисленные исследования доказывают, что вреда от контрацептивных препаратов на базе прогестина нет. Однако имеются отдельные сообщения о побочных эффектах, например, об ожирении. Оральные противозачаточные средства снижают риск раковых заболеваний репродуктивных органов. Но пока никто не провел исследований, относительно их долгосрочного воздействия.

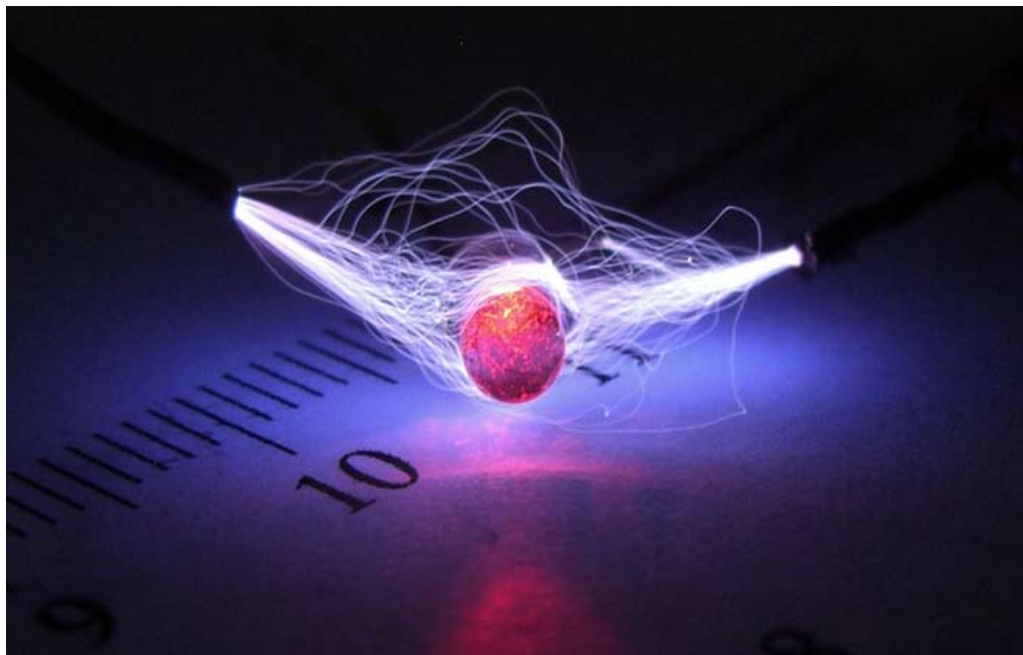
Вернись, я все прощу

В то же время исследователь Лоренс М. Нельсон из Национального института проблем здоровья человека обеспокоен тем, что менструацию хотят объявить эдакой безделицей. «По нашему мнению, менструальный цикл не получает заслуженного внимания как признак хорошего состояния здоровья женщины», — утверждает ученый. Он считает, что цикл служит для организма своего рода термостатом, датчиком гормонального баланса и общего состояния. Если женщине давать противозачаточные препараты, такие серьезные заболевания, как чреватая бесплодием дисфункция яичников, могут протекать скрытно и не поддаваться диагностированию на протяжении долгих лет. А гормоны, продолжает Нельсон, «устраняют ключевой признак», то есть менструальный цикл.

Автор: Сильвия Пейган Уэстфол

По материалам: www.cofe.ru

О «бескровной контрацепции»



Так вот, аккурат в тот год, когда родился мой младшенький (1981), Всемирная организация здоровья опросила женщин из десяти стран на предмет их отношения к менструации и к идее орального контрацептива, «отменяющего», точнее, подавляющего менструацию. Подавляющее большинство опрошенных тогда высказали большую озабоченность длительностью собственно месячных, нежели длительностью периода между месячными. Тем не менее, более двух третей из них высказали предпочтение, чтобы месячные случались строго раз в месяц, и большинство (от 53% в Британии до 91% в Индии) выразили нежелание пользоваться методами контрацепции, вызывающими аменорею.

С той поры много чего утекло, включая и изрядное количество менструальной

крови, и мнение многих по этому поводу также изменилось.

В частности, по результатам похожего опроса, проведенного в 2000 году в четырех странах (Китае, Южной Африке, Нигерии и Шотландии), большинство женщин выразили негативное отношение к ежемесячным кровотечениям (больше всего их было среди шотландок и меньше всего — среди некоторых подгрупп южных африканок). Среди называемых причин негатива наиболее часто упоминались «неудобства», а на втором — разного рода осложнения и проблемы, связанные с ними. В итоге, если бы у них был выбор, то большинство предпочли бы менструировать не более одного раза в три месяца, а то и вовсе никогда. Исключение составили нигерийки, подавляющее большинство которых (81%) сказали, что им нравится менструация,

а 71% — что они предпочитают ежемесячные кровотечения, дабы «очиститься от плохой крови».

В 2003 году два подобных опроса были проведены в США — среди женского населения «вообще», и отдельно, среди женщин-военнослужащих. Результаты первого таковы. Во-первых, три четверти опрошенных ничего не слышали об оральных контрацептивах, способных уменьшать количество месячных. Во-вторых, среди факторов, которые могут повлиять на решение принимать такие контрацептивы, были названы в порядке убывания важности: побочные эффекты, которые могут влиять на здоровье, способность иметь детей в будущем и цена. В-третьих, большинство сказали, что будут принимать такие контрацептивы, если убедятся, что они безопасны. Что касается военнослужащих-американок, то восемь из десяти выразили горячее желание употреблять «бескровные ОК» во время учений и боевых операций. В остальном их ответы мало отличались от ответов «гражданских».

Похожие результаты были получены в опросах, проведенных в Европе: Германии (в 2000 году) и в Дании (в 1996 году).

Среди причин, повлиявших на изменение отношения женщин к «искусственной аменоре» с «негатива» на «осторожный позитив», пожалуй, одна из самых главных — это накопленный многолетний опыт использования обычных оральных контрацептивов. Дело в том, что месячные кровотечения, происходящие в процессе приема ОК, по сути не являются менструацией, а всего лишь имитацией менструации — поскольку ОК подавляют овуляцию. А раз так, то следующий шаг — отказаться от этой имитации вообще, тем более, что от нее сплошные неудобства, а смысла как бы и нет.

Автор: Светлана Сененко, Нью-Джерси

Источник: <http://turtle-t.livejournal.com>

Больше никакой менструации

Противозачаточная таблетка избавляет от менструации

Конец цикла — и женщины используют трюк, позволяющий избежать менструации: они постоянно принимают обыкновенные противозачаточные таблетки. В США были разрешены к употреблению первые специализированные препараты, также в Германии женщины экспериментируют с данным методом. Эксперты предупреждают о возможных последствиях в долгосрочной перспективе.

Многие женщины принимают противозачаточные без перерыва, дольше, чем предписано, желая избежать спазмов и мигрени, а также использования прокладок и тампонов. Им определенно можно найти другое применение.

Последние месячные были у Хайди М. четыре года назад. Когда они наступят в следующий раз, решит она сама. Тогда американка не будет принимать таблетки, которые она пьет ежедневно на протяжении четырех лет, в течение одной недели. «Раньше у меня были обильные, болезненные выделения», — говорит она. — «Потом я сообразила, что я больше не обязана иметь месячные. Это чудесно!»

Американки называют это менструальным менеджментом, когда они постоянно применяют гормональные противозачаточные, гормональную спираль или вагинальное кольцо и таким образом сами определяют свой цикл. Также и в Германии уже давно женщины переносят срок менструации, правда чаще только на несколько дней, например, перед отпуском или когда много работы. Теперь все больше женщин обнаруживают, как это просто, совсем избавиться от менструации.

Когда в 1960-м году в продаже появилась первая противозачаточная таблетка, было

много дискуссий о моральных последствиях предохранения. С тех пор как в 2003-м году в США был выпущен новый препарат «Сезонал», снова возобновились споры вокруг противозачаточных — в этот раз речь шла ни больше, ни меньше как о ликвидации менструации. В то время как при нормальных циклах противозачаточных средств женщины принимают гормоны 21 день, прежде чем сделать недельную паузу, в случае с Сезоналом речь идет о 84 днях. Это значит, что менструация у женщин наступает лишь 4 раза в год.

Сезонал — это нормальные противозачаточные таблетки, т.е. все таблетки содержат одинаковую дозу гормонов. Такого же эффекта можно достигнуть, например, любыми аналогичными немецкими препаратами. Единственное отличие: Сезонал прошел аттестацию американской пищевой и химической комиссии Food and Drug Administration (FDA), и ему первому было разрешено применение в течение трех месяцев без перерывов.

Поскольку многим четыре кровотечения в год кажется слишком много, приходит черед следующей таблетки: препарат «Либрел», тоже американский. Рассчитывают, что в ближайшие недели (прим. ред., статья датирована 2007-м годом) он будет допущен к употреблению в Европе. Он исключает кровотечения на целый год.

Противники такого длинного цикла опасаются, что женщины станут по-мужски неуязвимыми созданиями. Одобряющие приводят аргумент, что наконец-то стало возможным научно обосновать то, что уже применяется на практике многие годы — согласно оценкам в Германии это делают от 4 до 5 процентов из 6,6 миллионов принимающих противозачаточные.



Не без исключений, едва ли есть женщины, у которых такие дни ничем не осложняются. Многие страдают от головной боли из-за выброса гормонов незадолго перед менструацией, их мучает предменструальный синдром, они вынуждены принимать болеутоляющие средства от спазмов или озабочены обеспечением себя средствами гигиены, а также вынуждены все время находиться вблизи туалета. Многим женщинам даже приходится проводить от одного до двух дней в постели. Согласно одному исследованию, американки с сильными менструальными выделениями теряют в заработке от 1692 долларов в год.

Эксперты считают, что цикл при приеме противозачаточных средств в любом случае не натурален. «Когда решаются принимать противозачаточные, это уже

является большим вмешательством в организм», — говорит гинеколог из Гамбурга Катрин Шаудиг. — «Поэтому тут отличие от длинного цикла незначительное».

Ежемесячное кровотечение у принимающих гормональные противозачаточные средства — это так называемое кровотечение лишения, поскольку возникает из-за прерывания приема гормонов. «Нет ни одной медицински обоснованной причины постоянно делать паузу через 21 день», — говорит Катрин Шаудиг. — «Если ко мне приходит женщина и говорит: мне тяжело это переносить, я не хочу больше никогда кровяных выделений, я не вижу проблемы в том, чтобы сказать ей, что она может принимать таблетки длинного цикла».

Логическая эволюция противозачаточной таблетки. Ритм, заданный предыдущими

Больше никакой менструации

таблетками, был уступкой католической церкви.

В самом деле, новые препараты можно рассматривать как логическое продолжение противозачаточной таблетки. Когда американский врач Джон Рок совместно с Грегори Пинкусом и Мин-Чу Чанг почти 50 лет назад разработали противозачаточную таблетку, он знал, что со стороны католической церкви подует ветер противостояния. Сам Рок был строго верующим и каждый день посещал Святую мессу. Выбранным им ритмом — 21 день гормоны, 7 дней пауза — он надеялся на одобрение церкви: его доводом было то, что таблетка могла помочь женщинам с нерегулярным циклом его урегулировать, и сделать для них возможным признаваемый Римом календарный метод. Довольно изощренный ход, так как принимали их все-таки для предотвращения зачатия.

В Европе пока нет разрешенного медикамента длинного цикла. Но большинство инструкций указывают на возможность избежать кровотечения, если принимать таблетки два месяца без перерыва. Дальше зайти производители не имеют права. Может ли женщина принимать таблетки еще дольше, зависит от ее лечащего врача.

Эксперты единодушны в том, что длинный цикл не для юных девочек. «Однажды ко мне пришла 14-летняя девочка, у которой немного болел живот во время месячных», — рассказывает Гизела Гилле, председатель врачебного общества здоровья женщины. — «Женский врач ее мамы сказал: ах, тебе это совсем ни к чему. И прописал ей таблетки длинного действия».

Едва ли есть возражения о прекращении менструации при некоторых заболеваниях, таких как эндометриоз (разрастание слизистой оболочки матки, которое вызывает

болезненные месячные), миомы (доброкачественные опухоли), тяжелые ПМС, анемия или мигрень.

Когда от менструации избавляются только потому, что она напрягает, мнения расходятся. «Никто не отрицает, что в этом есть немного неудобства», — говорит Гизела Гилле. — «Также каждому известно, что это в очень большой степени относится к женскому восприятию. Прежде чем женщину хотят от чего-то освободить, ей нужно объяснить, от чего: многие вообще не знают, почему идет кровь. Они не понимают уникальности женского цикла. Поэтому врачи-мужчины кажутся спасателями жизни, когда они избавляют женщин от месячных».

«Я предполагаю, что эволюцией для чего-то было предусмотрено, чтобы раз в месяц выделялась слизь матки», — говорит Мартина Дерен, руководитель исследовательского центра женского здоровья в Берлине. — «Научные исследования длинного цикла по финансовым причинам проводятся только производителями. Зачастую это отражается на результатах».

Независимая лаборатория Cochrane Collaboration сравнила в 2005-м году шесть таких исследований и пришла к заключению, что «постоянный прием таблеток кажется разумным в области оральных контрацептивов». Хотя она все же потребовала дальнейших исследований возможных побочных действий в долгосрочной перспективе. Настоящая неуверенность, согласно опросу Forsa для ZEIT Wissen, может удерживать многих женщин от приема таблеток длинного цикла. 59 процентов опрошенных были весьма заинтересованы в том, чтобы с помощью таблеток сократить месячные. На вопрос о том, будут ли они принимать такие таблетки, если их побочное действие в долгосрочной перспективе пока не



Больше никакой менструации



выяснено, ответили «да» только четверть их сторонниц.

Побочные действия? Длинный цикл надежнее предохраняет от нежелательной беременности — и, вероятно, имеет те же риски, что и обычные средства.

До настоящего момента считают, что побочные действия те же, что и при традиционном приеме противозачаточных таблеток: повышенный риск возникновения рака груди, рака шейки матки и апоплексического удара, также еще небольшой риск рака слизистой матки и яичников. Меняет ли что-либо дополнительная неделя приема гормонов — совершенно неизвестно.

«Интересен вопрос об общей дозе половых гормонов, которым себя подвергают», — говорит Мартин Дерен. — «Я исхожу из того, что различия не значительны. Но нельзя исключать эффект, проявляющийся в длительной перспективе». Такой тип длительной стимуляции посредством

гормонов противозачаточных таблеток может изменить не только риск заболевания раком груди, но и оказать влияние на водный баланс, функцию надпочечников и, в итоге, всех функций тела, которые подвергаются влиянию этих гормонов. «Это могут быть очень тонкие изменения», — говорит Дерен.

В любом случае, длинный цикл лучше предохраняет от беременности. Несмотря на то, что в препаратах используется, возможно, малая дозировка, благодаря ежедневному применению одна забытая таблетка не играет особой роли. «Каждая вторая женщина иногда забывает принять таблетку», — говорит Гизела Гилле. — «Если это случается перед неделей без приема гормонов или после нее, женщина оказывается не надежно защищенной».

Многие эксперты даже рассуждают о том, что, возможно, длинный цикл полезен для здоровья, и указывают на то, что сегодня

женщины имеют больше менструаций, чем когда-либо в истории эволюции. Американский антрополог Беверли Штрассман исследовал в 1986-м году африканское племя Догон и установил, что «натуральное» состояние женщины без противозачаточных средств и воздействия цивилизации — это или беременность или кормление, то есть без менструации. Тем не менее, большинство женщин племени Догон доживают до 70 лет.

В дискуссию о том, можно ли отказаться от менструации, снова и снова вплетаются давно устаревшие легенды. Якобы, она служит женщине как освежение крови, даже освобождение от ядов, регулярно вымывает из организма мертвые клетки и является своего рода самоочищением матки. Катрин Шаудиг, исследовавшая тему длинного цикла для производителя «Енафарм», говорит: «Чушь. Кровь и без того обновляется каждые три месяца».

Однозначно к сфере мифов относит подобные тезисы также Йоахим Марр из Байер Шеринг, компетентный специалист контроля женской плодovitости. «Также как миф, что после нескольких лет приема необходимо сделать паузу. Или, что после приема таблеток долго не получается забеременеть. Частично это уже совершенно конкретно опровергли».

В любом случае, не стоит ожидать чуда при длинном цикле. «Он не действует автоматически», — говорит Марр. — «Кроме извне поступающих гормонов существует еще индивидуальный гормональный цикл, который также определяет выделение крови. Поэтому не каждая женщина сможет или захочет воспользоваться длинным циклом». Постоянный прием таблеток хоть и способен прекратить ежемесячные кровотечения, но всегда могут появляться легкие слизистые выделения или более интенсивные кровяные. То, что до этого можно

было рассчитать точно по дням, становится непредсказуемым.

«Исследование таблетки «Жасмин» показало, что 18 недель приема — это оптимальный отрезок времени без кровяных выделений, которым женщины были довольны и имели действительно меньше промежуточных выделений», — говорит Илья Шнелльшмит из Байер Шеринг, занимающаяся клиническими исследованиями. «При превышении данного срока приема как минимум у некоторых женщин было больше промежуточных выделений, поэтому нельзя удлинять его до предела. И это не действует у каждой женщины совершенно просто и ясно».

«Это зависит от пациентки», — знает Катрин Шаудиг из практики. — «Если она принимала таблетки пять месяцев без перерыва, и у нее не было выделения крови и слизистая весьма тонкая, то я говорю: принимайте их постоянно. Сделать перерыв я советую, если есть постоянные слизистые выделения, то есть в наличии наполовину созданный эндометрий. Для него нужно дать возможность выйти с кровью. Должно ли так быть, у нас нет никакой информации».

Больше денег для исследования возможного эффекта в долгосрочной перспективе хотела бы и Гизела Гилле: «Но также, пожалуйста, больше денег на просвещение девочек и женщин. Если исследование сможет гарантировать отсутствие побочных эффектов в долгосрочной перспективе, я совершенно уверена, что это станет новой гранью свободы выбора для женщины, когда она сама сможет в разные периоды определять свой стиль жизни. Но аргумент не должен быть таким: «Зачем вам нужна эта менструация? Никто в ней больше не нуждается».

Источник: www.spiegel.de

Автор: Зигрид Нойдекер

Перевод: Вероника Носань

«Сорочане лихо» да «петух клюнул» — как это было у наших прабабушек



МЕСЯЧНЫЕ — в народных представлениях состояние, в котором женщина считалась «нечистой» и опасной, подвергалась изоляции и вынуждена была ограничить свои социальные связи и хозяйственную деятельность.

Основные названия месячных представлены несколькими группами. Во-первых, это лексемы, обозначающие предметы женской одежды, и их производные, что определяется традиционным восприятием одежды как символического двойника человека, ср. рус. рубаха, рубашечно, платным мается, укр.-полес. сорочка напала, сорочане лихо. укр. кошуля, серб. имати халине и др. Еще большую близость к женщине обнаруживают названия типа «на себе», «иметь/носить на себе», ср. макед. жена има на себи, болг. ше ти доиде окъло и др. Следующая группа названий включает лексемы со значением «мытье», «мыться», «стирать» и соотносится с обычаями омовения, мытья и стирки белья по окончании регул, ср. рус. моется, отмылась (об окончании регул или вообще об их прекращении с возрастом), укр. мытва; а также производные от *ръг- с тем же значением, ср.: укр. жінка пэрэться, болг. дошло му праньето, се переш и др. Группа однотипных названий указывает на периодичность регул и мифологически осмысляемую их связь с лунными фазами, ср. др.-рус. месячина, месячная нечистота, пол. miesiączka, чеш. měsíčne и др. Значительную группу названий составляют термины со значениями «порядок», «срок», «время», «период времени», «обычай», ср. в. — и ю.-слав. названия типа рус. регулы, время, носить временное, макед. изгубила време и др. Часть этих и других терминов используется одновременно

и для обозначения определенного периода в жизни женщины — периода расцвета, брака и деторождения, ср. з.-бел.-полес. вашла ў годы (о девушке, у которой появились регулы), з гадоў выходилась ўже (о старухе). Во всех слав. языках для обозначения месячных использовались названия, восходящие к *květ- и синонимичным ему *kras- и *červ-, которые мифологически ассоциируются с красным цветом, красотой и цветением, ср. рус. цвет, укр. кветки на рубашке, закарпат. цвит прыйшоў, серб. месечни цвет, цвет се јави, жена већ прецветала, хорв. svoj cvit, а также рус. и укр. краски, краски начали ходить и т.п. Известны также эвфемистические термины типа рус. эти дела, така стала, серб. оно, болг. таки-ва и др., а также составные наименования с возвратным местоимением «свой», «своя», «свое» типа «свой час», «свое время», «свои дела», «свой цвет» и т.п.

У восточных славян встречаются редкие этиологические предания о происхождении месячных. Согласно украинским и белорусским легендам, Богородица, родив Иисуса, положила свою окровавленную рубашку в горшок и велела служанке, не открывая его и не разглядывая рубашки, бросить горшок в реку; любопытная служанка открыла горшок, заболела сама, и с тех пор все женщины раз в месяц имеют месячные очищения, называемые «сорочкой».

Появление первых регул, обозначающее наступление половой зрелости, было важнейшим физиологическим рубежом в жизни женщины и оформлялось специальными обычаями и регламентациями, входящими в систему славянских посвятительных обрядов, позволяющих девушке перейти в категорию молодежи брачного возраста, получить права взрослых девушек, носить их одежду и украшения и т.п.

Изредка можно встретить специальные названия, используемые для обозначения наступления у девушки первых регул, ср.

«Сорочане лихо» да «петух клюнул» — как это было у наших прабабушек

укр.-полес. ўже ўходзіць ў дыўкы, болг. станала е вече мома, бел.-полес. маладое, а также табуистические выражения типа болг. магарето е ритнало [осел ее лягнул], ключна я петело [ее клюнул петух], църното котле те жъгнуло [черный котелок тебя обжег]. Достижение физиологической зрелости приводило к трансформации облика девушки: считалось, что с этого момента она перестает расти и начинает полнеть, обретать пышные формы, ср. болг. понапълняла, рус. налилась.

Во время первых регул предпринимались некоторые действия, призванные обеспечить красоту и счастье девушки. Часто девушку в это время слегка били по лицу и мазали щеки месячной кровью, чтобы она была румяной и красивой, чтобы ее любили парни и т. д. (рус., бел., серб.). В восточной Польше мать, ударяя дочку по лицу, громко ухала, чтобы девушка была румяной и здоровой. Появление первых месячных связывалось и с будущим материнством. Белорусы верили, что у девочки, у которой месячные начались очень рано, будет много детей. У сербов воду после стирки белья от первых регул выливали под плодовое дерево, чтобы девушка была плодovита.

Многочисленны правила, регулирующие поведение девушки во время первых месячных и тем самым обеспечивающие их относительную безболезненность, регулярность и предупреждающие их возможные негативные последствия. В западной Сербии первые месячные тщательно скрывались девушкой от посторонних, поскольку посредством месячной крови на нее могли навести порчу или наслать любовную тоску. У русских о первых регулах девушка предпочитала никому не говорить, иначе бы месячные случились у нее в первый день свадьбы.

Однако обычно о наступивших регулах девушки рассказывали старшим женщинам в доме, от которых и получали необходимую помощь и объяснения. В северо-восточной Сербии, когда девочка замечала регулы в первый раз, она должна была выбежать на улицу и трижды посмотреть на свою запачканную рубашку и на солнце, чтобы и месячные длились у нее три дня. С той же целью в западной Болгарии девушку заставляли трижды обойти вокруг стульчика, затем смазать его ножки месячной кровью и трижды перепрыгнуть через него. Во Владимирской губернии, чтобы ограничить число дней при месячных, мать девушки, у которой впервые случились регулы, стирала ее рубаху, после чего этой водой окатывала два-три бревна, чтобы девушка в дальнейшем носила платное не более трех дней. В восточной Польше такую воду выливали в то место, где сходятся три забора, чтобы месячные «разошлись» на три части.

Специальные обряды, отмечающие наступление у девушки регул, встречаются редко. В Орловской губернии при первых месячных в гости к девушке собирались все женщины села, пировали и, расстелив на полу рубашку девушки, плясали на ней. Во Владимирской губернии девушки играли в молодые, т. е. устраивали девушке символическую свадьбу, отмечая ее переход в группу молодежи брачного возраста. Из старших девушек выбирали для нее «женых» и оставляли их на ночь вдвоем «молодиться». Там же при появлении регул подруги выносили девушку в снег, обливали ее рубаху водой и даже поджигали ее, что отражает представление о регулах как периоде женской «нечистоты».

Наступление физиологической зрелости отражалось в изменении манеры поведения



«Сорочане лихо» да «петух клюнул» — как это было у наших прабабушек

и походки девушки, а также ее одежды. В Сербии в первый большой праздник после наступления у девушки месячных она приходила к месту общего сбора в сопровождении матери, одетая уже как взрослая девушка, в свое первое шелковое платье, которое с этого момента родители шили ей ежегодно до самой свадьбы. После наступления месячных девушка начинала пользоваться белилами и румянами, в ее костюме появлялись нижняя юбка, понева (надевание которой на девушку составляло особый ритуал), полотенца и фартуки, девичьи украшения, лента в косе, а у русских — также и красные вставки на рубахе (т.н. пельки), ср. о состарившейся женщине: перестала красные пельки носить.

Окончательное прекращение месячных (когда женщина «теряла свой цвет», «переставала цвести», «выходила из годов») переводило ее в иную возрастную категорию и изменяло характер участия в социальной и ритуальной жизни (например, женщина, у которой по возрасту прекратились месячные, могла стать повитухой).

Поведение женщины во время месячных регламентировалось целой системой запретов, относящихся к разным сторонам повседневной и праздничной жизни. Женщине во время месячных запрещалось посещать церковь, ходить на кладбище и показываться перед иконами (или мыть их), пить святую воду, принимать святое причастие, получать благословение, печь просфоры, целовать крест или священные книги, заправлять масло в лампаду, сидеть под иконами в красном углу, ходить на Крещение к Иордани, посещать кладбище на Радунцу и т.п. Указания на эти ограничения встречаются в древнеславянской книжности среди исповедальных вопросов начиная с XIII в.;

нарушение этих запретов каралось со стороны церкви значительным числом земных поклонов, а также длительным постом. Это должно было охранить церковные таинства и саму церковь от негативного влияния женской «нечистоты». В народе считалось, что у нарушившей названные установления женщины вырастет борода, будут трудные роды, а месячные будут наступать каждый праздник.

Ограничивались ритуальные функции женщины во время месячных: она не могла быть крестной матерью и участвовать в праздничных трапезах, совершаемых в первые дни жизни новорожденного (например, в болгарском обряде «повойница»), посещать роженицу, готовить для этих женских праздников обрядовые хлебы и другие блюда и т.п., иначе ребенок страдал бы от экземы и других кожных болезней или вообще вырос неполноценным. Чтобы обезопасить новорожденного от женской «нечистоты» и проистекающей от этого опасности, в такие дни под порог дома подкладывали железные предметы, чтобы «нечистые» женщины, перешагнув через них, лишались своей вредности, а также вывешивали у входа в дом кусок красной ткани, чтобы урочливые взгляды нечистых женщин прежде останавливались на ярком пятне, а не на ребенке.

Ограничивалось и повседневное общение женщины: ей запрещалось быть дружкой на свадьбе, посещать посиделки (чтобы не «заразить» регулами других их участниц); общаться с пастухом из-за опасения навредить скоту; купаться в бане или в реке вместе с другими женщинами; стоять с кем-либо на одной половице и даже сидеть на одной лавке.



Женщине во время месячных запрещалось принимать участие в разных видах хозяйственной деятельности, но прежде всего в тех, которые нацелены на созревание (культурных растений) и ферментацию: ей нельзя было сеять и пахать (или даже просто готовить еду для участников этих работ), сажать, полоть и собирать овощи, виноград, плоды с деревьев, сидеть на мешках с зерном, а нарушение запретов грозило гибелью урожая от полевых вредителей и непогоды; а также переступать через домашних животных, приближаться к пасеке, а также иметь какое-либо отношение к выращиванию, замешиванию или выпечке хлеба. Строго возбранялось приближаться к охотничьему и рыболовному инвентарю, чтобы не «испортить» его. «Нечистой» женщине нельзя было квасить капусту и солить огурцы и сало: они вышли бы мягкими, т.е.

в них не прошел бы нормальный процесс ферментации.

Запрет распространялся на множество других видов домашней и хозяйственной деятельности: нельзя стирать чужую одежду (человек, ее надевший, заболеет), сновать и ткать (одежда и полотно будут непрочными), изготавливать глиняные формы для выпечки хлеба (они будут биться, в них не станет удаваться хлеб), собирать или полоть лен, набирать воду в источнике, переступать через детей и домашних животных, ездить верхом, белиль хату, приближаться к строящемуся дому и т.п.

Кровь от месячных, как и после дефлорации и родов, а также женское белье тщательно скрывались от посторонних глаз, иначе это могло бы повредить женщине (месячные станут нерегулярными, длительными и болезненными, или, напротив, их

«Сорочане лихо» да «петух клюнул» — как это было у наших прабабушек

могут «украсть»), а также потому, что эту кровь могли использовать для порчи; воду после стирки белья выливали там, где никто не ходит, и т. д. Категорически запрещались половые сношения и венчание во время месячных, поскольку они могли привести к тому, что родившийся ребенок станет вампиром, оборотнем, ведьмой, а сам брак будет недолговечным.

Месячные и магия. Символическая связь женского «цветения» и цветения растений лежит в основе многочисленных магических практик, направленных на предотвращение беременности. С помощью рубахи, которую женщина носила во время месячных, или воды, в которой ее стирали, избегали беременности: лили эту воду в печь, тем самым символически запекая плод; закапывали в землю воду из-под мытья и рубаху со следами месячной крови; добавляли ее в корм собаке или свинье (то же делали, чтобы избавиться от слишком обильных месячных).

Та же связь обусловила магические средства, применяемые для избавления от регул или для их вызывания. В Сербии женщина, желавшая надолго избавиться от регул, весной, в период цветения роз мылась под цветущий куст в надежде, что в следующий раз она будет иметь месячные («свой цвет») только тогда, когда розы вновь зацветут. При отсутствии регул женщины прибегали к «обмену» с цветущим растением. В Сербии женщина выливала воду после омовения под цветущую красную розу и говорила: «Ружо, румена, дајти мени твоје црвенило, ево ти моје белило» [Роза красная, дай мне свою красноту, вот тебе моя белизна.]. Одним из наиболее известных способов избавления от регул или их облегчения было символическое разделение

месячных на несколько частей и избавление от всех них, кроме одной, оставляемой для себя. На Полтавщине при слишком обильных регулах женщина шла к реке прямо в грязной рубахе и, набрав воду мужской ложкой, дважды выливала ее в реку со словами: «О це чуже и це чуже», а третий раз лила ее себе в подол и говорила: «О це мое».

Для провоцирования обильного цветения у ряда культурных растений (картофеля, жита, неплодоносящих деревьев) их иногда специально поливали водой, в которой мылась женщина после месячных, «передавая» им способность к «цветению». Напротив, в других случаях воду, в которой стирали белье со следами «нечистых» месячных очищений, подливали в сад или в корм скоту, наводя таким образом порчу на хозяйство врага или соседа. Месячные как средоточие женского естества широко использовались в любовной магии: кровь по капле добавляли в питье и пищу, которыми привораживали мужчин. Иногда месячные использовались в апотропеических целях. На Житомирщине посевы льна и капусты обмахивали рубахой со следами месячных, чтобы на посевы не нападали гусеницы. В западной Сербии рекруту, отправляющегося на войну, зашивали в одежду кусочек окровавленной женской рубахи, чтобы помочь ему избежать пули.

В фольклоре известен мотив о вырастании цветущих растений, например герани (болг.), из капель менструальной крови, оброненной на землю Богородицей после рождения Иисуса.

Т. А. Агапкина

Славянские древности. Этнолингвистический словарь под ред.

Н. И. Толстого. Т. 3. М., 2004, с. 241-245.

Согласно русским народным представлениям, женщина во время регул «нечистая». Ей возбраняется ходить в церковь (многие женщины соблюдают этот запрет и сегодня), нельзя купаться в реке — «рыба уйдет». [Ср. английское поверье о том, что сельди уйдут, если в море попадет кровь.]

Деревенские женщины (отчасти и городские) во время регул никогда не ходят в баню. Это правило соблюдается не только из гигиенических соображений, но и вследствие убеждения в том, что месячные выделения никто не должен видеть. Если на них посмотрит кто-либо с дурным глазом, то женщина непременно заболит. Точно так же, если женщина в период месячных случайно наступит на менструальную кровь другой женщины, то у первой может начаться кровотечение.

Вместе с тем менструальную кровь использовали и как оберег. «Считается хорошим или хотя отчасти полезным средством еще и такой способ для укрощения огненной стихии: баба, у которой в момент пожара бывают регулы обегает три раза вокруг

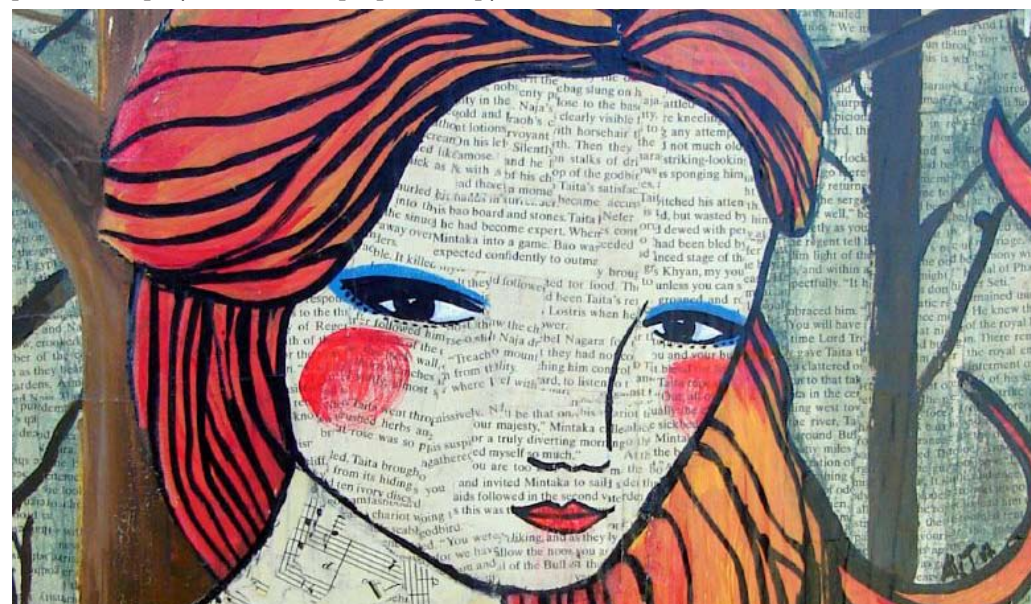
горящего дома, и этим предполагают воспрепятствовать дьяволу к перенесению огня с горящего дома на соседние с последним».

Менструальная кровь нередко использовалась в любовной магии: «Девушка для того, чтобы приворожить к себе какого-нибудь парня так, чтобы он никогда не оставлял и не забывал ее, старается незаметно напоить его своей менструальной кровью». [«Печальной крови» достать из завиты, потом подать кровь в водке или пиве]. Среди современных женщин вплоть до наших дней распространено поверье, что если регулы начались в воскресенье, то весь месяц будет удачным.

Источник: www.token.ru

В самой древней энциклопедии — «Естественной истории» Плиния — говорится, что прикосновение менструирующей женщины портит урожай, губит посевы, покрывает железо ржавчиной и наводит патину на медь, уничтожает сады, убивает пчел и приносит множество других несчастий.

Источник: www.token.ru



История «походных салфеток»

Что американские женщины использовали во время менструации в 19-ом столетии и раньше?



В сентябре 2006-го, бывшая американская учительница, пенсионерка, написала нам [музей менструации www.mum.org] о своей семье, о том, как женщины не оставляли кровь на одежде, и о многом другом, как то: о прокладках, не требующих ни ремней, ни нижнего белья, о рецептах отравления во избежание развода, об интересных методах регулирования рождаемости в предыдущие два столетия:

Я читала этот вебсайт, и мне кажется весьма сомнительным то, что женщины просто менструировали на одежду. Я уверена, что они были гораздо изобретательнее, по крайней мере, с достоверностью могу говорить о своей семье. Моя мать (родившаяся в 1913-м) никогда не носила нижнее белье и использовала подгузники, которые изначально носила я (я родилась в 1954). Просто сворачивала подгузник и подворачивала между ногами.

Не помню, чтобы хоть когда-нибудь он выпадал из-под юбки. Меня подгузник, она обтиралась тем, что уже носила и помещала его в эмалированное ведро с холодной водой, а вместо него подворачивала чистый между ног. Мы были очень бедны, жили в однокомнатном доме на юге с удобствами на улице и отсутствием всякой приватности. В 8 лет я переехала жить в тете, но у меня остались ясные воспоминания о матери, и все это было повседневной действительностью, ничего постыдного. В 6-м классе нам в школе показывали фильм о менструации, вместе с которым мы получили буклет «Ваше самое интимное», а также санитарный пояс «Modess» и розовый пакет, который есть на вашем вебсайте. Его я получила в 1964 году, так что если вы до этого были не уверены в дате, возможно, мои сведения вам помогут.

Я была летом, как обычно, у бабушки, когда однажды ночью у меня начались месячные. Как и у бабушки, у меня менструация началась в 14 лет и в 53 года все еще продолжается; у моей бабушки не прекращалась до 56 лет. Она родилась в 1884-м году, умерла в 1973-м и мы были очень близки. Я обратилась к ней, потому что не знала, что использовать и просто положила немного туалетной бумаги между ног. Магазины были закрыты. Бабушка сказала: «Не волнуйся, я сделаю тебе походную салфетку». Она пошла на кухню и взяла марлю, затем хлопок, который она использовала для шитья стеганых одеял, и села за свою старую швейную машинку. Разрезала марлю по длине на три части (один слой должен был располагаться ближе к коже, а два других под хлопковой тканью), сделала 4 слоя хлопковой ткани (как плоские хлопковые слои для стеганых одеял), сшила на концах, и когда закончила, то, что получилось, было почти идентично «Kotex», которые продавались в магазинах. На скорую руку она сделала и вторую прокладку с тремя слоями хлопковой ткани, чтобы я могла сменить её утром, перед тем, как пойдём в магазин, чтобы купить прокладок.

Так двумя английскими булавками, которые прикрепляли концы салфетки к резинке нижнего белья, как на поясах из магазинов (сама салфетка булавкой не протыкалась), всё было улажено окончательно. Я спросила, почему она назвала это походной салфеткой, и она сказала, что в молодости дома она носила просто ткань, но когда путешествовала, нужно было делать такие салфетки, чтобы их можно было выбросить. Кроме того, она рассказала, что ее сестра делала небольшие

продольные сумочки из марли и наполняла хлопком, чтобы использовать как тампон; эти сумочки можно было открывать и заменять хлопок. (Замечательная тетя Аманда была акушеркой и путешествовала верхом.) Бабушка попробовала это, но выделения все равно просачивались, и все равно приходилось носить салфетку (и она всегда называла это салфеткой). Так или иначе, такие тампоны ей не нравились. Она сказала что, когда работала в офисе шерифа в 1904-м, ей приходилось носить и то, и другое, чтобы хватило на день, но обычно она старалась обходиться несколькими дополнительными слоями хлопковой ткани между телом и салфеткой, которые она периодически меняла. Так как она жила в Арканзасе, около хлопковых полей, это был дешевый способ для нее и для ее дочерей даже в период Великой депрессии. У нее даже остался инструмент, с помощью которого она сама собирала семена хлопчатника. Я спросила, что ее мать использовала в Индиане; она сказала, что ее мать, родившаяся в 1848-м в Кентукки (на плантации табака), использовала овчинную кожу, разрезанную на салфетки необходимого размера (без хвостов). Она втирала в эту кожу масло, чтобы оно не впитывало влагу, и носила шерстяной стороной к телу, чтобы поглощались выделения. Она отмачивала такие прокладки в холодной воде точно так же как ткань, и затем кипятила так же, как мои бабушка и мать кипятили ткань. Бабушка сказала, что ее мать также никогда не носила нижнее белье, и дома просто подворачивала овчинную кожу между ног, правда, у нее эти прокладки все же выпадали, время от времени, и она частенько пыталась поправить что-то под юбкой. Мы решили, что так случалось, потому что она была намного стройнее моей матери, чьи полные бедра удерживали все на месте. (Кстати, для меня тоже не проблема ходить с такой прокладкой.)

Когда она выходила куда-нибудь, надевала кожаный пояс под одежду для крепления

История «походных салфеток»

полосы марли (дешевая и всегда под рукой, как у нас хлопок), которой подвязывалась ее прокладка из овчинной кожи. Моя бабушка также использовала этот метод время от времени. Ее мать считала овчину более здоровым и удобным материалом, потому что из-за втираемого масла выделения не просачивались, как через хлопок, и ничего не натирало. Она хотела, чтобы и дочери использовали овчину, но ни бабушке, ни тете Аманде овчина особо не нравилась. Бабушка уверяет, что она ужасно пахла и что даже после стирки, в отличие от ткани, она сохраняла этот запах. По бабушкиным словам, хлопковая ткань была удобнее. Так, мои знания заканчиваются на том, как это было в 1848-м, со слов бабушки, которая училась у своей матери, но я осознаю, что мне повезло знать так много, поскольку остальные члены моей семьи относились к этому как к грязным секретам.

Бабушка также рассказала мне, что ее кузены из Индианы использовали походные салфетки, когда они приезжали в гости на поезде из своей фермы в Индиане, но вместо хлопка они наполняли их пухом, который падает осенью с какого-то дерева (я не помню название дерева), которое росло на полях; бабушка попробовала и этот способ, но хлопок все же поглощал влагу лучше, по ее словам. Таким образом, прежде чем начали производиться какие-либо прокладки и тампоны, женщины уже сто лет назад делали их сами дома, и если 150 лет назад использовалась овчинная кожа, вероятно, метод такого использования был получен от матери, жившей еще раньше. Мне верится с трудом, что когда-либо женщины осознанно просто оставляли кровь на своей драгоценной, и часто малочисленной одежде, в то время как так легко положить хотя бы тряпку между ног.

Теперь, немного о контроле над рождаемостью. Моя бабушка считала, что женщина, у которой было слишком много детей, была «слишком ленива, чтобы встать с кровати» и вымыться, и говорила это часто и с презрением. Она использовала квадраты из стеганого хлопка (около четырех дюймов — приблизительно 10 см), втирала в них сало и использовала как диафрагму во время ее «опасных» периодов (которые она также отслеживала), вставала и очищала после. Она сказала, что, когда появились бутылки с Кока-колой, стало ещё легче, достаточно было только встряхнуть бутылку и подставить к душе, и объем в шесть унций (около 170 грамм) прекрасно подходил. У нее было четыре ребенка, и это столько, сколько она сама хотела, лишь годы спустя случайно забеременела, но не доносила ребенка. Тетя Аманда (акушерка) и тетя Эдит хотели лишь по одному ребенку, и именно по одному и имели, но бабушка сказала, что у них было несколько недоношенных. Я теперь с подозрением отношусь к таким «недоношенным», но в то время не знала достаточно для того, чтобы задать бабушке правильные вопросы, а вообще уверена, что она бы на них честно ответила. Бабушка научилась использовать пропитанные жиром квадраты ткани от своей матери.

И последнее: моя прабабушка развелась в Индиане, и тогда это был такой позор, что им пришлось переехать в Арканзас. Ее старшая дочь также впоследствии развелась. Моя бабушка, в защиту своей матери и сестры, сказала, хорошо, что, по крайней мере, они не отравляли мужей, что привело к интересному разговору о яде; по словам моей бабушки, женщины предпочитали его разводу в то время. Она сказала, что самым распространенным было: бобы касторового масла, приготовленные вместе с коричневыми бобами,



а также олеандр и корень мандрагоры. Моя бабушка узнала много о травах от ее матери и многому научила меня. Мы делали порошок из мыльной травы, и получали идеальное средство для отбеливания старого полотна (интересно, знают ли текстильные музеи об этом?). Это передавалось от старшего к младшему поколению наряду со знанием ядов. Было бы интересно узнать, много ли женщин слышали об этом. Я помню женщину, которая много лет назад писала в своем дневнике о гражданской войне и упомянула тот факт, что она отравила кого-то. Возможно, это было больше распространено, когда женщины не имели никаких прав на собственность. Я не знаю никого, кто бы признавался, что использовал яд, но знаю еще одну женщину, которая слышала о рецептах.

Моя бабушка жила в интересные времена, она любила желтые розы, потому что они были символом права женщины голосовать, и она стала вдовой, которая работала и воспитывала четырех детей самостоятельно прежде, чем получить это право. Она рассказала мне о радиопередаче Орсона Уэльса «Война миров» и о том, как вначале верила в то, что все это правда. Она рассказывала мне о переходе от лошадей к автомобилям, электричеству, про бомбежку Перл-Харбора и ее ужасала мысль о том, что она может дожить до того, чтобы увидеть человека на луне. Я бы любому желала иметь такую бабушку как моя.

Источник:

<http://www.mum.org/pastgerm.htm>

Перевод: Юлия Корнеева

Менструация по-викториански

Месячное Недомогание

Если женщина имеет истечение крови, текущей из тела ее, то она должна сидеть семь дней во время очищения своего, и всякий, кто прикоснется к ней, нечист будет до вечера.
(Левит, 15:19)

Как известно, главной целью женщины викторианской эпохи считалось деторождение. В зависимости от ее общественного положения, к этому основному роду деятельности прибавлялись и другие обязательства. На простолюдинке зачастую лежало все хозяйство — приготовление пищи, изнурительная стирка раз в неделю, уборка дома, раздача подзатыльников детям и прочее. Аристократка же должна была служить украшением гостиной и наносить визиты — тоже обязанность не из легких, если подумать, что тебе каждую неделю придется посещать людей, которые тебе глубоко противны, но от которых зависит карьера твоего мужа. Тем не менее, не смотря на все эти обязанности, женщины считались слабым полом, подверженным всяческому недугам. Королевой заболеваний выступала матка. Само ее наличие приводило людей в священный трепет, так что не удивительно, что эта занимательная часть тела была окружена огромным количеством мифов. Многие из этих мифов касались менструации — загадочного недуга, на котором ломали голову как врачи, так и общественные критики. Популярное мнение гласило, что во время менструации женщина находилась в опасности:

В течении этого времени, женщина нездорова или не в порядке. Различные неприятные ощущения связаны с ней [менструацией]; но когда она сопровождается

сильной болью, что случается нередко, она перерастает в болезнь, и женщина не может зачать, покуда не вылечится. Во время так называемых «месячных» следует избегать трудно перевариваемой пищи, танцев в нагретых комнатах, внезапного контакта с холодом или жаром, а так же эмоционального возбуждения.

Согласно мнению врачей и общественных деятелей, ничто не ухудшало состояния женщины во время месячного недомогания так, как умственная деятельность. Надо заметить, что и в другое время умственная деятельность у женщин не приветствовалась, но в это время она несла особый вред. Различные «специалисты» по-разному оценивали вред чтения во время менструации. Например, некоторые столпы общества сокрушались лишь из-за чтения романов. В 1870-м году Орсон Фаулер, американский критик, прошелся по этому вредоносному чтиву,

Чтение, которое стимулирует эмоции и разжигает страсти, может вызвать или же усилить закупорку матки, что в свою очередь может привести к различным недугам, включая (...) болезненную менструацию.

Припевом ко всем этим сентенциям было «И она сошла с ума». Зная состояние психиатрии тех времен, можно смело сказать, что сходить с ума не хотел никто. Ничего хорошего по ту сторону безумия беднягу не ожидало. Тем не менее, трудно представить, что девушка отложила бы, ну, скажем, недочитанный «Грозовой Перевал», проникшись предостережениями моралистов.

Некоторые общественные деятели, впрочем, заходили еще дальше, осуждая не только любовные романы, но и вообще высшее образование женщин. Особенно



Менструация по-викториански

Месячное Недомогание

на этой ниве прославились американцы. Так в 1873-м году доктор Эдвард Кларк из Гарварда опубликовал книгу под названием «Пол и Образование». Это труд сообщал, что высшее образование подрывает репродуктивные способности женщин, вынуждая их трудиться в критический момент их физического развития. Пока американские феминистки строчили опровержения, некоторые общественные деятели по ту сторону Атлантики взяли книгу Кларка на вооружение. Ведь она доказывала, якобы с позиции медицины, что запретить женщинам доступ к высшему образованию — это, оказывается, гуманный акт. Ведь сама Природа создала женщин для других функций, нежели мужчин, и умственное перенапряжение во время менструации может привести к целому сонму заболеваний. Впрочем, и в Англии это мнение встретило ответные аргументы феминисток.

Процесс взросления, перехода из мира детства в полный соблазнов мир взрослых был пугающим. Причем скорее всего пугающим в большей степени для врачей, нежели для их пациенток. Множество книг по физиологии и гигиене, посвященные девочкам-подросткам, создавали образ хрупкого ребенка, до смерти перепуганного изменениями, происходящими с ее телом. Такая девочка обычно вздыхала, роняла невольные слезы и вообще дичилась людей.

Яркий пример реакции девочки на менструацию, пришедшую как гром среди ясного неба, предлагает «Детство Люверс» Бориса Пастернака. Первая менструация не принесла Жене Люверс никакой радости. Наоборот, девочка получила нагоняй от гувернантки, считавшей кровотечение чем-то постыдным:

Француженка сперва накричала на нее, а потом взяла ножницы и выстригла то место в медвежьей шкуре, которое было закрыто.

Никаких разъяснений по поводу ее состояния девочка не получает, и весь день мучается от гнетущего чувства:

Ей казалось, что теперь всегда на нее будут кричать, и голова никогда не пройдет, и постоянно будет болеть, и никогда уже больше не будет понятна та страница в ее любимой книжке, которая тупо сплывалась перед ней, как учебник после обеда.

Но первоначальная реакция гувернантки была еще цветочком, ягодки же ждали несчастную девочку на следующий день, когда она нечаянно запачкала ночную рубашку:

Женя стала укладываться в постель и увидела, что день долг от того же, что и тот, и сначала подумала было достать ножницы и выстричь эти места в рубашке и на простыне, но потом решила взять пудры у француженки и затереть белым, и уже схватилась за пудреницу, как вошла француженка и ударила ее. Весь грех сосредоточился в пудре. «Она пудрится. Только этого не доставало. Теперь она поняла наконец. Она давно замечала!»

Разумеется, Женя разрыдалась не столько от несправедливости наказания, сколько от того, что чувствовала за собой еще худшее преступление, возможно, заслуживающее еще более сурового порицания. Поскольку к психологически неприятной ситуации добавляется и физическая боль, девочке становится так плохо, что хоть топиться иди (к счастью, ее останавливает тот факт, что вода в реке в это время еще очень холодная — великолепное знание подростковой психологии со стороны Пастернака):



Женя расплакалась от побоев, от крика и от обиды; от того, что, чувствуя себя неповинною в том, в чем ее подозревала француженка, знала за собой что-то такое, что было — она это чувствовала — куда сквернее ее подозрений. Надо было — это чувствовалось до отупенья действительно, чувствовалось в икрах и в висках — надо было неведомо отчего и зачем скрыть это, как угодно и во что бы то ни стало. Суставы, ноя,плыли слитным гипнотическим внушением. Томящее и измощдающее, внушение это было делом организма, который таил смысл всего от девочки и, ведя себя преступником, заставлял ее полагать в этом кровотоении какое-то тошнотворное, гнусное зло. «Menteuse!» — Приходилось только отрицать, упорно запевшись в том, что

было гаже всего и находилось где-то в середине между срамом безграмотности и позором уличного происшествия. Приходилось вздрагивать, стиснув зубы, и, давась слезами, жаться к стене. В Каму нельзя было броситься, потому что было еще холодно и по реке шли последние урывни.

К счастью, мама Жени восстанавливает справедливость и выгоняет злодейку-француженку. Из этого отрывка можно сделать вывод, что, во-первых, Женя Люверс не знает, какие меры принимать во время менструации, во-вторых, считает это явление чем-то греховным, чем-то, что заклеит ее преступницей. Вполне вероятно, что девочки в 19-м веке думали именно так. Особенно это относится к подросткам, проживавшим в крупных городах, где дети были оторваны

Менструация по-викториански

Месячное Недомогание

от природы и не могли наблюдать за физиологическими процессами на том же скотном дворе. Возможно, что в сельской местности дела обстояли бы по-другому.

Так или иначе, чувство вины, которое ощутила Женья Люверс, было довольно распространено среди женщин викторианской эпохи. Менструацию считали болезнью вообще, а менструацию, сопровождаемую сильным дискомфортом, — какой-то на редкость мерзкой и противоестественной болезнью: «Если какой-либо этап менструации сопровождается болью, значит что-то не так или с одеждой, или с диетой, или с поведением женщины». Иными словами, общественное мнение придерживалось варианта «сама виновата». Ответственность за болезненную менструацию ложилась на плечи несчастной страдальцы. Ну, а поскольку она сама провинилась, — например, прочитав душераздирающий роман на ночь, — то не имела права жаловаться, чтобы ненароком не обеспокоить окружающих. В 1885-м году американка Альмира МакДональд записала в дневнике:

19-е апреля — У меня месячные, сильная боль весь день — как жаль, что я чувствую себя так плохо, это может расстроить Ангуса (ее мужа).

20-е апреля — В 9:40 Ангус сел на поезд в Чикаго. Чувствую себя лучше. Так тяжело, что он уезжает, когда мне плохо, но нужно надеяться на лучшее.

Документы той эпохи приоткрывают завесу над гигиеной во время менструации. Исследователи почерпнули большинство данных из американских источников, но, скорее всего, те же самые средства использовали и в Европе. В частности, в материалах по расследованию убийства некой

Лиззи Борден описывается прокладка из ткани, размером чуть меньше подгузника. Прокладки прополаскивали в ванне и затем сушили. Легкая работа по дому считалась лучшим способом регулировать менструацию и уменьшить боль. С другой стороны, чтение и любая умственная деятельность, согласно популярному мнению, отнимали слишком много энергии и вызывали отток крови от гениталий, тем самым нанося женщине урон и даже вызывая бесплодие. Кроме того, существовали различные средства, как народные, так и запатентованные, чтобы остановить поток крови. Таков, например, рецепт кровоостанавливающего бальзама доктора Чейза. Если после употребления сего снадобья пациентка не мечтала о намыленной веревке, то наверняка она обладала завидной нервной системой.

Налить две с половиной драхмы (1 драхма — 3,69 грамм) серной кислоты в аптекарскую ступку, медленно добавить одну драмму скипидарного масла, постоянно размешивая пестиком, и одну драмму спирта. Размешивать до тех пор, пока смесь не перестанет дымиться, затем поместить смесь в закупоренную стеклянную бутылку. Смесь должна быть прозрачной, красного цвета, как темная кровь. Если же ее сделать из низкокачественных материалов, она будет бледной, грязно-красного цвета, и негодной в употребление. Доза — добавить 40 капель в чайную чашку, растереть с чайной ложкой коричневого сахара, налить в чашку воды, пока чашка не наполнится почти до краев, и выпить немедленно. Повторять каждый час в течении 3-4 часов, но прекратить, если кровотечение усилится. Лекарство не портится, но со временем на нем может образоваться пленка.



Книга доктора Чейза включала еще много рецептов.

Помимо таких жутковатых рецептов, применяли и более щадящие средства — например, имбирный чай от спазмов и горячие грелки. Среди предложений по облегчению менструации попадались и вполне разумные. Например, многие врачи высказывались против корсетов, которые не только ухудшали состояние женщины во время менструации, но и вообще были чрезвычайно вредны, способствуя, согласно не знавшим меры медикам, как рождению детей с маленькими головами, так и выпадению матки./.../

Менструация в викторианские времена вызывала множество домыслов и криво толков. Согласно логике, избавление от этого недуга должно было показаться высшим блаженством. Еще бы — никто тебя кислотой не пичкает, книги не отнимает, не посылает бегать со шваброй по дому, когда хочется тихо свернуться в комочек, никто не смотрит на тебя так, словно ты одной ногой в Бедламе и уже занесла вторую ногу. Рай на земле! Но нет, реальность была куда сложнее. Врачи дожидались менопаузы, чтобы сказать «Ага!». Ибо менопауза считалась переходом в куда более ужасную пору жизни — это было время пожалеть то, что

Менструация по-викториански

Месячное Недомогание

ты посеяла ранее. С менопаузой наступала пора расплаты за грехи молодости, такие, как половая невоздержанность, любовь к модным нарядам, и участие в движении за гражданские свободы. Врачи обещали целый рой болезней для грешниц, а женщины, уклонившиеся от святой обязанности любовью викторианки — рождения детей, могли шить себе саван. Ибо перспективы для них открывались не радужные. Впрочем, они всегда могли последовать излюбленному совету викторианских моралистов — страдать и молчать.

Библиография

<http://www.victoriana.com/doors/chase.html>

<http://www.kentos.ru/Moshkov4/POEZIQ/PASTERNAK/luvers.html>

«Suffer and be Still. Women in Victorian Age.» Ed. Martha Vicinus, 1972

«A History of Private Life. Vol 4» Ed. Philippe Aries

«The Light of the Home.» Harvey Green

Менструация по-викториански — часть вторая, техническая

Тампоны использовали еще древние египтяне, изготавливая их из папируса. Древние греки пользовались палочками из легкого дерева, вокруг которых был обмотан лен, японцы — бумагой, африканские племена — комками травы. Тем не менее, насколько известно, в 19-м веке тампонами не пользовались, и эра тампонов началась в 20-х — 30-х годах 20-го века. Но чем же тогда спасались несчастные викторианки? Это зависело, скорее всего, от их общественного положения. Некоторые — о ужас! — не пользовались ничем вообще, и позволяли

крови стекать на сорочку, которую они в добавок не меняли по несколько дней (мол, на затяжную менструацию сорочек не напасешься). Часто в цехах, где работали женщины, пол выстилали соломой, чтобы та абсорбировала выделения. И не нужно было становиться следопытом, чтобы вычислить, что по комнате только что прошла женщина с месячными./.../Причем такого принципа — пусть себе течет, никому ведь не мешает, — придерживались не только женщины из низших классов, но и представительницы среднего класса. Многие считали, что прокладки как бы застопоривают течение крови, что ужасно вредно. Некоторые женщины для таких дней шили темное нижнее белье.

Однако такие вольности с менструацией могли позволить себе далеко не все. В частности, не могли их себе позволить актрисы./.../Хочешь не хочешь, но на сцене вечером изволь появиться. Не удивительно, что в первых рекламах прокладок в качестве перспективных клиенток упоминались именно актрисы. Так же трудно представить себе аристократку, которая в разгар сезона уселась бы дома в темном нижнем белье, пока ее подруги расхватывали бы богатых и знатных мужей. Поэтому более прогрессивные личности пользовались прокладками.

Прокладки были известны человечеству давно. Поговаривают, что Гипатия однажды бросила «женские тряпки» в своего поклонника, чтобы отвалить беднягу (видимо, ей это удалось). В Европе 19-го века прокладками пользовались и богатые, и бедные, но в их случае в качестве прокладок служили старые тряпки. Те, кто мог себе это позволить, пользовались прокладками из материала лучшего качества. Обычно у более-



Менструация по-викториански

Месячное Недомогание



менее обеспеченной женщины прокладок было несколько — их замачивали на ночь и стирали на следующий день, а потом вывешивали сушиться/.../Когда женщины путешествовали, они либо брали с собой достаточный запас прокладок из ткани — в этом случае дома их ожидала веселая постирушка, или же сжигали использованные прокладки. В конце 19-го века продавались портативные жаровни специально для этих целей! Помимо простых прокладок существовали также и вязаные, изготавливать которые, наверняка, было приятным времяпровождением в долгие зимние вечера.

К концу 19-го века начали появляться одноразовые прокладки. Интересно, что принцип одноразовых прокладок придумали медсестры, которые использовали бинты с древесной стружкой для своих менструальных целей. В промышленных масштабах одноразовые прокладки выпускала фирма некоего Хартманна, называвшего свои детские Hygienic Towelettes for Ladies. Так же начинала выпуск прокладок компания Джонсон и Джонсон, но им пришлось расстаться с этой идеей из-за недостатка рекламы. Да-да, прокладки в 19-м веке было довольно затруднительно рекламировать, потому как отношение к менструации было уж очень деликатным. Например, компания Котекс так обошла этот запрет — приходя в магазин, женщины могли опустить деньги в специальную коробочку и взять упаковку прокладок

с прилавка. Таким образом, покупательница избегала разговора с продавцом.

Одноразовые прокладки изготавливали из ткани, наполненной опилками, ватой или мхом. В отличие от ткани, сложенной в несколько раз, они впитывали гораздо лучше, и менять их можно было реже. Некоторые были проложены резиной, чтобы предотвратить протекание.

Конечно, одноразовая прокладка — это дело хорошее, но как же удержать ее на месте? Ведь прокладки с липкой лентой будут изобретены гораздо позже, а пришить прокладку к панталонам с разрезом посередине очень уж проблематично. Для этих целей существовали специальные фартуки, пояса и подтяжки. Прокладка могла крепиться к поясу специальными крючками. Или же ее цепляли к подвязкам, что представляло собой громоздкую конструкцию, крепившуюся на груди и спине. Фартук представлял собой пояс и полотнище сзади, которое, скорее всего, предотвращало протекание. Одноразовые прокладки рекомендовалось менять пару раз в день, а использованные — предавать аутодафе, а то вдруг кто-нибудь увидит ненароком./.../

Источник информации — великолепный сайт музея менструации. Оттуда же взяты все картинки. <http://www.mum.org/>

Автор текста:
Екатерина Коути
Источник:

<http://b-a-n-s-h-e-e.livejournal.com>

Обитель сухости и комфорта

Сегодня, прямо с утра, точнее, не с самого утра, которое утро (кофе, там, и жареные тосты), а с утра, которое в вагоне метрополитена, в который набился люд с Черкизовского рынка, обнявший меня нежно то зайцами-гигантами, то пуховыми подушками, то перегарным амбре и кавказской речью — я задалась вопросом: легко ли жить на свете менструальной женщине? Да, да, той самой, у которой месячные. Только не на всю голову, как склонны думать некоторые (обычно — мужчины, обычно — обо всех женщинах Вселенной одновременно), а совсем на другое место — не столь банальное.

И не думайте, что задумалась я просто так — вовсе нет. Характерные танцы внизу живота, когда все выкручивает и пот прошибает — настигли меня в интимно-плотном транспорте вдруг, внезапно, не предупредив. Такая вот подлость со стороны организма. О чем думает в такой ситуации «нормальная» женщина? «Ой! А у меня сегодня романтическое свидание, а ОН не выносит вида крови!» или «Я собиралась сегодня в бассейн, ну не красить же воду в бордо?!» О чем думает женщина «не нормальная»? Я,

то бишь? Я мрачно думаю о том, что: «Блядь, у меня нет с собой прокладки...»

Да даже если бы она и была, то что? Растолкнув челноков со словами: «А ну, посторонись!», ловким движением умелого фокусника извлекла бы из рюкзака заветную штучку с крылышками и шокируя окружающих: «Бог ты мой, она — женщина!», разместила бы ее в нужном месте? Наверное, будь я более решительной, так бы и поступила, но скромной мне, пришлось выскокить на первой же станции и бодрой рысцой устремиться на поиски двух заветных мест: аптеки и укромного местечка. Желательно — туалета, где можно со спокойной душой спустить штаны, не опасаясь разного рода граждан-вуайеристов и сексуальных маньяков.

Вы когда-нибудь меняли прокладку в этих новомодных переносных кабинках радостного цвета, которые по всему миру «био», а у нас — «компост» (по принципу — «само сгниет»)? Смертельный номер, достойный лучших цирковых арен мира! Вопрос «как ничего не утопить и самой не утонуть» в дырке нужника, озадачил не одну девичью голову. Хуже может быть только



Обитель сухости и комфорта

гигиеничный марафет в туалете плацкартного вагона скорого поезда под нетерпеливую дробь обпившихся пивом пассажиров или коитус в отхожем месте самолета. К теме месячных, конечно, это не совсем относится, зато по ощущениям — похоже. Так же тесно, неудобно, страшно — и чувство облегчения, когда вас не застучали.

Впрочем, не о туалетах ведь речь. Речь все-таки о том, каково это — быть менструальной женщиной? Французы точно вам ответят: «Менструально женщиной быть нельзя. От менструальных женщин киснет майонез». И яйца приходят в состояние непригодности, причем — не только у французов, но, и, совершенно точно доказано, у всех врачей-сексопатологов. По их наблюдениям (интересно, как это выглядит в жизни?), мужчины впадают в священный ужас от одного только вида прокладок и возможность к половому акту с женщиной — утрачивают. Если верить этим докторам — наша страна страдает повальной импотенцией после просмотра рекламы тампонов «Obi» по центральным каналам телевидения. Так что, товарищи женщины, лучшее средство от насильника — пара прокладок «6 капель» — махнула заветным крылом, и у насильника вся возможность к насилию сама собой отпадает.

Это еще что, мне ведь удалось поймать момент, когда биологически дисциплинированное нутро только-только приготовилось изрыгнуть первые куски разочарованной яйцеклетки, а вот в детстве... В детстве, я помню, рассказывали ужасную историю про одну девочку, которая «промокла». И не просто так — чуть-чуть, а насквозь! Практически детективная история — свидетелями ее позора стал весь класс, и от горя девочка умерла в туалете.

Став старше, я с недоверием выслушивала рассказы дочерей офицеров, служивших в ГДР, о загадочных приспособлениях — тампонах. Непременно — стеклянных, а как же иначе??? Мысль о стекле в интимном месте вызывала истеричные сокращения еще не кровоточащей (в силу неполовозрелости) матки. Перейдя еще на класс выше и достигнув момента, когда соски набухают и начинает расти грудь, все девочки автоматом играют в негласное «у кого ОНИ начнутся раньше». Одна девочка в классе проиграла. Она тоже умерла в туалете.

И только один волнительный момент пережить мне так и не удалось (вернее, удалось как свидетелю, а не как главному действующему персонажу). Валька ввалилась в мой коридор красная, как рак. На прошлой неделе она тоже ввалилась и тоже красная — сообщила, что рассталась с девственностью.

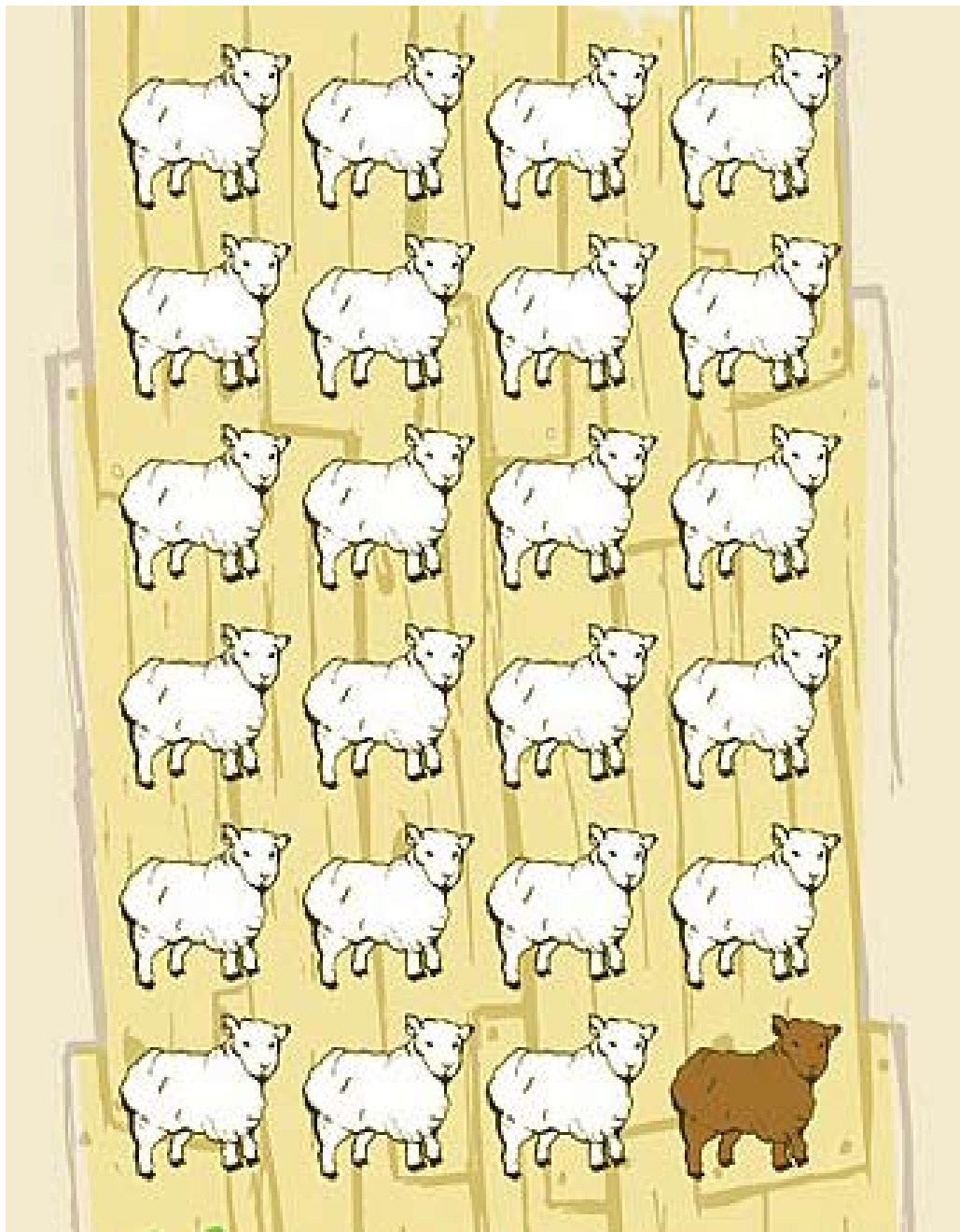
— У меня задержка! — торжествующе сообщила она. Вот он, этот торжественный миг первой по-настоящему взрослой проблемы. Что оставалось — оставалось только обмыть это событие, за которым непременно должны были последовать два других взрослых мероприятия: замужество и роды. На этом, в общем-то, жизнь нормальной женщины и ограничивается. Впереди остается лишь два многолюдных праздника с присутствием всех родственников: развод и похороны.

Но даже и не в этом заключался основной ужас. Ужас заключался в проблеме глобального, общероссийского, я бы сказала, масштаба. Название проблема носила интригующее: «Тампакс»!

Сколько месяцев одуревшие от бесстыдства телевизионного бедные российские женщины, слыхом не слыхавшие о каких-то там необыкновенных, видимо, (раз их



Обитель сухости и комфорта



никто не видел) критических днях, ломали голову — а что это за чудесные белые штуки (и не просто, а с удобным аппликатором!) — втюхивают им с голубых экранов? Я тоже мучилась. Тоже гадала. Тоже тревожно всматривалась в свои ладони, которые зачем-то (!!) нужно сжать в кулак и прополоскать в синьке. Более того, моя вдумчивая природа не дала мне пройти мимо аптеки и, приобретя тампон, (их продавали тогда поштучно, как сигареты), я разобрала его. Распотрошила. Потом собрала обратно и отправилась к той же Вальке — за советом.

— Вот ты дууура! — удивилась Валька и быстро ввела меня в курс дела.

От сердца отлегло, но не надолго. По стра-не (разобравшейся, наконец, что к чему) поползли странные слухи: девственницы сами лишают себя невинности. Тампаксом! Видимо, некоторые более пытливые умы, у которых нет подружки Вальки под рукой, в процессе естествоиспытательных опытов, особенно ретиво изучали место дислокации этих самых тампонов. Не сняв чудесный аппликатор (вот, еще, добро выкидывать — уплочено ж!).

За рюмкой водки на выпускном балу, мне рассказали ужасающую историю из школьной жизни: одна школьница поместила, наконец, тампон в удобное положение — и не смогла вынуть его обратно! Хвостик оторвался — она тоже умерла в туалете. С тех пор, я тампоны недолюбиваю. Не правильные они какие-то... агрессивные.

В принципе, отсутствие в метро места для совершения столь необходимой гигиенической процедуры, еще не повод заканчивать жизнь самоубийством. А вот вид твоего босса, когда ты, объевшись по дороге всем чем можно (а можно: анальгином, баралгином, но-шпой, аспирином, кетановом и т. д.)

и запив все это корвалолом, чтоб сердце не столь рьяно рвалось из груди, все-таки рождает слабое желание пару раз хлопнуть его по злему лицу не то что 6-ю каплями, а всеми 9-ю. И так — несколько раз. Что б он умер, этот твой босс, ненавидящий тебя за опоздание на работу. А еще лучше — уехать в Японию, там в критические дни положен выходной. Если не берет дама выходной несколько раз подряд — значит, скоро у нее будет другой отгул. По уходу за ребенком. И главное — никаких проблем! В смысле — месячных.

В старину же вообще все было просто — как увидит мужчина женщину в критический момент ее жизни (нет, вы не угадали — это не потеря девственности и даже не смена сексуальной ориентации) — так либо замертво падает, либо камнеет на месте (вот, кстати, чем не версия для разгадки загадки острова Пасхи). От того женщин держали в изоляции, не кормили, били и вообще — всячески издевались, прикрываясь красивыми словами об «очищения от зла». Спрашивается — за что? Эх, Ева, Ева, как ты была не права! Что, лень тебе было пару раз нагнуться?

С другой стороны, я понимаю, какую ценность имеют менструации для женщин гетеросексуальной национальности — неплохо иметь такой встроенный барометр беременности. А если мужчин в руки не берешь — что тогда? Как еще можно оправдать природу, которая по собственной лени, не придумала способа иметь детей без «дней бешеной матки»? Да что там природа, как можно оправдать общество, где даже слово «менструация» вслух не произносится? Придумана тысяча эпитетов, от «гостей на красных жигулях» до «пионерской зорьки» — прямо словесный кодинг, паролирование данных и креативная реклама ВАЗу.

В нашей чудесной стране, населенной такими чудесными мужчинами — наличие менструации является не более чем

Обитель сухости и комфорта

поводом для шуток. Сугубо женский ПМС упоминается мужчинами едва ли не чаще, чем, собственно, самими женщинами. И не думайте, я не против! Но только поймите верно — нет у них такого права решать, отчего я сегодня зла, оттого, что в соседней квартире поселился скинхед или оттого, что мне опять вырвали в троллейбусе сережку из брови. Что они, мужчины, знают о месячных? С чем могут сравнить это непередаваемое состояние? Ой, и не надо о поллюции (вот ведь приятный процесс, почему же наши кровопотери не сопровождаются непрерывным оргазмом?) и о «футбольным мячом по яйцам» тоже не надо. Я это уже слышала и не раз. В ответ могу коронное: «А вы рожали?». Месячные, это такие минироды по ощущениям. Дабы девы крепились, тренировались и в родильный момент ногами вверх — не струхнули.

Источник: www.vdova.net



Чистота и безопасность в хлориновых прокладках? Какие у нас есть альтернативы

Благодаря постоянной рекламе прокладок и тампонов месячные (женщины в их период) перестали восприниматься как нечто грязное, вонючее, неприятное и запретное. Женщины перестали стыдиться этого периода!

Хотя реклама продолжает навязывать менструирующим женщинам параноидальную белизну синтетических прокладок, которые делают нас чище и этим решают все наши проблемы. Однако боязнь запятнать стул — это не самая большая женская проблема (по сравнению с экономическими, социальными или личными, утренней эрекцией или поллюциями). Не понятно, почему нет реклам каких-нибудь начленных прокладок, чтобы поллюциями не пачкать простыни. Белизна. Почему они такие белые? Это, конечно, потребительские игры (придуманные для глупых покупателей — женщин). Если эти продукты такие белые, женщины думают, что они без микробов, стерильные, чистые и натуральные, но это все имеет обратную сторону. Никакого отношения к стерильности белизна не имеет. В процессе отбеливания проявляются побочные продукты — диоксины. Зачастую показатели безопасности для продуктов, импортируемых в страны третьего мира снижается. Так, по исследованиям 1987 года в некоторых странах третьего мира — Малайзии, на Филиппинах и в Индии согласно проведенным исследованиям прокладки некоторых фирм содержали в 10 раз больше бактерий и грибов, чем это положено по нормам безопасности, что могло привести к вагинальным инфекциям.

Для женщин, привыкших к слоям ваты между ногами, появление на рынке



в 1930 году тампонов (в бывших советских странах это произошло лет на 60 позднее) было как дар с небес. Согласно рекламе, теперь женщины могут носить и облегающее и вести «нормальную» жизнь. Спустя некоторое время, обнаружилась связь между использованием тампонов и смертельной болезнью у женщин, названной синдромом токсического шока (СТШ). В США тампоны классифицированы как «mediumriskmedical appliances» (употребляемые с риском медицинские средства). Таким образом рисковать или нет — добровольное дело.

Сейчас тампоны делают из хлопка или из хлопка с добавлением искусственных

волокон. Пропорции 60% — хлопка и 40% — целлюлозы. Поэтому в тампонах находят и диоксины и пестициды с хлопковых полей. Хлопок выращивают на полях США, Бразилии и Китая. Отбеливание тампонов и прокладок не несет никаких функций, кроме эстетических и ... возможности заболеть раком матки, т.к. отбеливание производится хлором, что приводит к появлению диоксинов. Синдром токсического шока и Staphylococcus aureus, вызывающий его — не новые бактерии. Драматичен рост количества заболевших СТШ среди молодых девушек за последние несколько лет. Помимо СТШ использование тампонов

Чистота и безопасность в хлориновых прокладках?

Какие у нас есть альтернативы



приводит к иссушению влагалища и появлению трещин на его стенках

Рынок средств женской гигиены — прибыльное и непрогораемое дело. Представьте себе, что в Беларуси живет почти 4 с половиной миллиона менструирующих женщин, каждый месяц они тратят на прокладки минимум по тысяче рублей, за жизнь им придется купить 432 упаковки прокладок.

Но не будем забывать и о другом рыночном приемчике: упаковка гигиенических продуктов, которая делает их более привлекательными для покупки женщинами — приблизительно 2 слоя пластика вокруг одного, упаковывающегося еще в одну упаковку. Если телеобщество позволяет нам не стесняться «ежемесячных дней», то зачем же нам излишняя трата материалов на упаковку. И мы не нуждаемся в унизительной

демонстрации пропитывания прокладок голубой жидкостью, да, из нас течет красная кровь, а не голубая!

Проблема потребительства, отходов и их переработки открывает дорогу альтернативным прокладкам многоразового использования. Вы можете сами сделать себе прокладки, используя доброкачественные материалы, такие как вельвет, хлопок 100% и натуральные ткани. И помните, женщины: наша кровь хороша для всех видов прокладок!

В 1995 году в Калифорнии по требованию Государственного Департамента Калифорнии по здравоохранению был вынесен на обсуждение Закон А.В.1963: «об обязательном помещении на видное место на внешней стороне упаковки гигиенических прокладок или тампонов в целях предосторожности

надписи, которая воспринималась бы как предупреждение: ВНИМАНИЕ: Использование этого продукта может подвергнуть вас воздействию диоксинов, приводящих к отравлению организма и врожденным дефектам у ребенка». Департамент решил: «Законодательная власть рассмотрела и постановила, что женщины должны иметь возможность избежать ненужной для здоровья опасности», и, что «женские гигиенические продукты, которые содержат диоксины — опасны для здоровья». Против этого закона в 1963 выступили Proctor&Gamble и American Forest and Paper Association.

НЕ ПОКУПАЙТЕ СРЕДСТВА ГИГИЕНЫ, СОДЕРЖАЩИЕ ХЛОРИН ИЛИ РЭЙОН. БОЙКОТ КОМПАНИЯМ, которые, не смотря ни на что, производят тампоны с РЭЙОНОВЫМИ и ХЛОРИНОВЫМИ составляющими, и обрекают женщин на ненужный риск.

Источник: для Wargazm #2

Альтернатива тампонам и прокладкам

Мы представляем вам несколько нетрадиционных подходов к тому, как можно справиться с менструальной кровью во время нашего периода. Они не только более выгодны по цене, более приятны для использования, но и экологичны, так как речь не идет об однократных средствах.

Менструальная чаша

Используется внутренне, как и тампон, но собирает менструальные выделения, а не впитывает их.

— Изготовлена из медицинского силикона.

— Гипоаллергенна, не содержит латекса, без запаха и безопасна.

— Выгодна по цене и не загрязняющая окружающую среду, одна менструальная чаша при правильном обращении прослужит Вам до 10 лет.

— Гигиеничная и здоровая замена средствам гигиены одноразового употребления.

— Удобна и проста в обращении, опорожнение всего 2-4 раза в сутки. Можно использовать во время ночного сна.

— Внутренняя поверхность чаши совершенно гладкая и стебель плоский, очищение чрезвычайно легко осуществимо.

— Возможность стерилизовать в кипящей воде 2-5 минут.

— Подходит всем женщинам.

— Можно использовать до начала половой жизни, как и одновременно со спиралью или контрацептивной диафрагмой.

— Нельзя использовать во время послеродового кровотечения из-за риска воспаления.

— Не изменяет естественной флоры влагалища и не сушит его слизистую оболочку.

— Не вызывает прелой среды, благоприятствующей воспалению мочеполовых путей.

— Менструальные чаши никогда не были связаны с синдромом токсического шока.

— Подходит для использования во всех видах спорта.

— Не тестировалась на животных.

Чаша бывает 2 размеров: А для женщин после 30 или для тех, которые уже рожали и размер В- для женщин до 30, которые еще не рожали

Больше информации на русском языке:

<http://www.lunette.fi/ru/use.html>,

<http://rojana.ru/forum/viewtopic.php?t=16620>

А также на английском:

<http://www.mooncup.co.uk/index.html>

<http://www.ladycup.eu/>

<http://www.mooncupsandkeepers.com/>

Чистота и безопасность в хлориновых прокладках?

Морские губки

Натуральные губки, по структуре напоминающие тампон, для поглощения ежедневного менструального потока. Они очень мягкие, что даже не ощущаются. Срок износа губки — около 6 месяцев.

Применение: Губку намочите в воде, отожмите и осторожно введите в вагину. Спустя несколько часов, в зависимости от того, как вы себя чувствуете, выньте ее, обмойте под струей воды, лишнюю воду отожмите и снова введите внутрь. В случае надобности можно пришить на губку шнурок, что делает использование губки более легким.

Очищение: В конце периода, губку тщательно прополощите и окуните в кипяток, добавьте масло чайного дерева (teatree — две капли на стакан воды) или же ложечку соды или уксуса. Потом губку отожмите и храните в чистом и сухом месте.

К сожалению, мы не можем подсказать, где можно приобрести эти чудесные альтернативные гигиенические продукты на территории СНГ. Пока остается заказывать их через интернет и зарубежных знакомых.

<http://svobodna.org.ua>



Предменструальный синдром — предменструальное дисфорическое расстройство

Предменструальное дисфорическое расстройство (ПДР) — тяжелая форма предменструального синдрома (ПМС). Около 75% женщин детородного возраста подвержены ПМС. Приблизительно 2-10% из них страдают ПДР.

Симптомы ПДР:

- печаль, безнадежность, самоосуждение;
- напряжение, тревога;
- частая смена настроений с приступами слезливости;
- постоянная раздражительность, агрессивность, конфликтность;
- изменения аппетита с перееданием или потребностью в специфической (иногда несъедобной) пище;
- снижение интереса к привычным видам деятельности;
- затрудненная концентрация внимания;
- усталость, недостаток энергии, сонливость;
- соматические симптомы (напряженность или боль в молочных железах, чувство разбухания тела или прибавления массы тела, головные, суставные и мышечные боли);
- нарушения сна (сонливость или бессонница).

Эти симптомы препятствуют профессиональной деятельности, обучению, нарушают межличностные отношения. Если перечисленные симптомы появляются за 10-14 дней до предполагаемого начала менструации и исчезают без вашего вмешательства, когда начинаются месячные, не исключено, что вы страдаете ПДР. Чтобы определить это наверняка, обратитесь к терапевту или семейному врачу.

Причины ПДР

Точные причины ПДР неизвестны. Гормональные изменения, предшествующие менструации, могут быть одной из причин ПДР. Пережитый стресс, депрессия или семейная предрасположенность к ПМС или ПДР также увеличивают вероятность развития этого расстройства.

Диагностика ПДР

Для диагностирования ПДР врач проверяет наличие симптомов, соотносит их с менструальным циклом и проводит осмотр. Также вам предложат заполнить специальную форму, в которой нужно будет отмечать симптомы в течение нескольких недель. Анализы не позволяют диагностировать ПДР.

Лечение ПДР

Лечение зависит от тяжести протекания ПДР. Если симптомы проявляются в легкой форме и не причиняют особых неудобств,

врач порекомендует внести некоторые изменения в рацион питания или образ жизни. В особо тяжелых случаях прибегают к лекарственной терапии.

Полезные лекарства

Некоторые лекарства, которые используются для лечения ПМС, также применяются и для лечения ПДР. Селективные ингибиторы обратного захвата серотонина помогают усилить действие серотонина, химического вещества головного мозга.

ПДР и депрессия

ПДР еще не означает, что у вас депрессия. Некоторые лекарства помогают при лечении и депрессии, и ПДР.

Время приема лекарств

Некоторые лекарства от ПДР следует принимать за 10-14 дней до предполагаемого начала менструации.

Другие варианты лечения

Если лекарственная терапия окажется неэффективной, врач порекомендует другие варианты лечения, в зависимости от вашего образа жизни и состояния здоровья.

Источник: Женский журнал о женском здоровье Womenhealthnet
<http://www.womenhealthnet.ru/>



Болезненные ощущения

Их можно уменьшить, выполняя физические упражнения

Движение спасает

Важно знать, что тренировки, физические нагрузки, в особенности, плавание и аэробика, влияют на то, чтобы месячные приходили вовремя и проходили безболезненно. Так, при занятиях физкультурой, повышается тонус матки, улучшается кровообращение в области таза, уменьшаются боли в пояснице. Помните, что при лежании или полной бездеятельности менструация протекает гораздо болезненнее, чем при движении или легкой работе. Напрасно в середине прошлого века считалось, что занятия физкультурой в период менструации противопоказаны. В настоящее время многочисленными исследованиями доказано, что многие девушки могут заниматься в эти дни любым видом спорта без ущерба для здоровья. Известны случаи, когда спортсменки в этот период жизни устанавливали личные рекорды и даже завоевывали олимпийские медали.

При болезненных месячных весьма полезны прогулки на свежем воздухе, несложные расслабляющие физические упражнения. Вот некоторые из них:

— Глубоко дышите.

Лежа на полу на спине, поднимите колени. Глубоко втяните живот при вдохе и резко выдохните. Повторите упражнение 4 раза, при этом спина должна быть прямой.

— Потянитесь.

Как можно выше вытяните руки вверх над головой. Затем пройдите 10 шагов на носочках.

— Расслабьтесь.

Лежа на спине, поднимите ноги выше головы. Это легче сделать, упершись ступнями в стену. Глубоко вдохните, выдохните и расслабьтесь.

В классической йоге не советуют активно использовать такие позы во время менструации. Но опытные гинекологи как раз советуют некоторым женщинам, у которых особенно болезненные месячные из-за загнутой формы матки, постоять в позе «берёзки»; для самых неспортивных, хотя бы немного поползть на четвереньках, что облегчить нагрузку на матку и уменьшит боль.

— Поворот туловища.

В положении лежа вытяните правую руку в сторону. Высоко поднимите левую ногу и медленно повернитесь так, чтобы коснуться ею правой руки. Вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 3 раза для каждой ноги. Колени, локти и спину держите как можно прямее.

— «Кошечка».

Встаньте на четвереньки и коснитесь лбом пола между локтями. В этом положении матка провисает, что помогает расслабиться.

— Наклоны в стороны.

Встаньте одним боком к стене. Руку от ладони до локтя прижмите к стене на уровне плеча. Не отрывая ступней и не сгибая ног, постарайтесь коснуться стены бедром. Повторите наклоны 4 раза в каждую сторону.

Хорошего Вам самочувствия!

По материалам:
www.narvskaja.spb.ru



Шиатсу в помощь

Японский массаж или массаж Шиатсу (Шиатсу) (ши — пальцы, ацу — надавливание) — это метод лечения надавливания пальцами. Основы учения о данном методе массажа носят эмпирический характер. Человек, уставший от чего-либо, например, от продолжительной спортивной игры, сидения у телевизора или длительной работы за компьютером, инстинктивно растирает или массирует ту часть тела, которая болит, сведена судорогой или онемела.

Конечно, существуют некоторые секреты Шиатсу и для снятия болей во время месячных.

При отсутствии сексуальной энергии у мужчин или ненормальной менструации у женщин помогает надавливание на точку, называемую «большим потоком». Она

находится между вершиной кости лодыжки и ахиллесовым сухожилием.

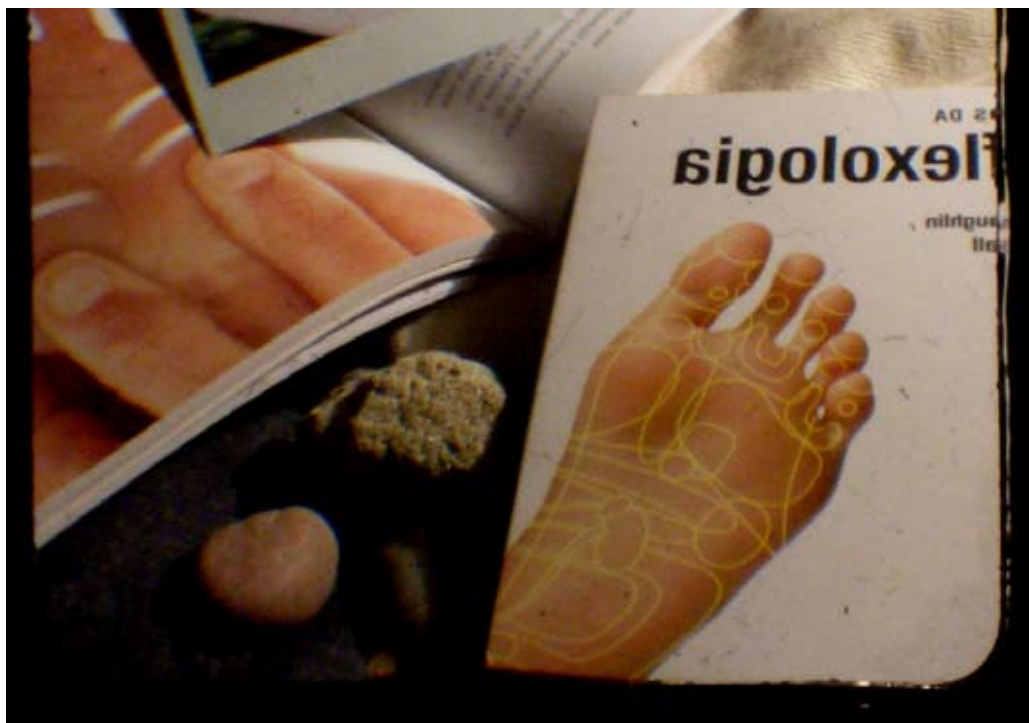
При менструальных болях используйте точку, удачно названную «океан крови», которая находится на расстоянии четырех пальцев выше коленной чашечки на выпуклости мускула.

При менструальных болях и женских репродуктивных проблемах массируйте точку, которую вы найдете на расстоянии четырех пальцев выше косточки лодыжки. Надавливайте на край голени.

Чтобы прекратить менструальные боли, массируйте точку «небесная ось», расположенную на расстоянии двух больших пальцев по обе стороны от пупка.

При проведении массажа желательно всегда добавлять массаж головы..

www.massage.net.ua



Менструация вылечит страшные болезни

Новое открытие позволит решить не только медицинские, но и этические проблемы, связанные с использованием абортационных материалов, ведь именно из них до сих пор делали лекарство для лечения инфаркта миокарда, инсульта, сахарного диабета и многих других заболеваний.

Японские исследователи обнаружили новый источник стволовых клеток: менструальная кровь. Ранее считалось, что добыть стволовые клетки человека можно только из

костного мозга, пуповины и эмбриональной ткани.

К несомненным плюсам открытия относится то, что источник стволовых клеток способен постоянно пополняться без вреда для окружающих. Японцы представили полученные данные на ежегодном симпозиуме кардиологов в Америке. Одобрение Ватикана на использование менструации как источника стволовых клеток будет получено, не сомневаются медики.

<http://mignews.com.ua>



Секс во время менструации

О сексе во время менструации существует немало мифов и предубеждений. Разумеется, в таком деликатном деле, нужно вам это или нет - каждый решает для себя сам. Но если вы не можете определиться, возможно, эта статья поможет вам найти ответы на некоторые вопросы.

«Заниматься сексом во время критических дней вредно для здоровья или это просто предубеждения?»

Сексуальные отношения во время менструации считались запрещенными в разное время во многих странах. В некоторых социумах женщины даже изолировались от общества на время менструации. В некоторых странах с определенным вероисповеданием вопрос о возможности сексуальных отношений во время менструации не может быть даже поставлен. Женщина в этот период является «нечистой», а посему всякое сближение с ней должно быть под запретом. Хотя это религиозное предписание относится лишь к представителям иудаизма и исламства, ветхозаветная догма о «нечистоте» так внедрилась в сознание многих людей, что половое воздержание во время менструации стало почти правилом.

В современном обществе отношение к сексу во время менструации различных людей колеблется в очень широких пределах. Факторы торможения, которые уравнивают сексуальное возбуждение во время менструального периода, довольно сильны и существуют как у мужчин, так и у женщин. Кроме заботы о самочувствии женщины, это торможение связано с эстетическими соображениями, а также со стеснительностью женщины. У женщины сексуальное желание может резко возрасти как на протяжении всего периода менструации, так и в течение лишь нескольких дней менструального периода. Вместе с тем изменение сексуального

желания в различные фазы менструального цикла сильно различается у многих женщин: от отсутствия какой-либо связи, до появления сильного желания в определенную фазу и полного его отсутствия в другие. Среди гинекологов весьма распространено мнение о том, что здоровая женщина испытывает повышенное влечение незадолго до менструации, а страдающая каким-либо гинекологическим заболеванием - во время и сразу после нее.

Для мужчин менструация зачастую является самым воплощением женского начала. И стремление к сексуальным отношениям в этот период может быть неосознанно вызвано именно тем специфическим состоянием, в котором находится женщина. Иногда даже сама мысль о том, что женщина находится в состоянии менструации, толкает мужчин в объятия любимой супруги.

В наше время для здоровых моногамных пар практически нет риска для занятия сексом во время менструации.

«Как нужно заниматься сексом во время менструации?»

Подождите, пока пройдут самые тяжелые дни. Чем обильнее менструальные выделения, тем сильнее торможение. Как следствие этого, оснований для воздержания больше в момент наиболее сильного кровотечения и меньше - в начале или в конце менструации.

Заранее постелите на кровать полотенце и держите под рукой влажные салфетки. Лучшей является позиция «Мужчина сверху», потому что, когда вы лежите, менструальные выделения не будут такими сильными, как если бы вы находились сверху. Менструальные выделения может также остановить диафрагма.

Современная медицина полагает, что для здоровой женщины сексуальные отношения во время менструации не являются



Секс во время менструации

опасными, с условием, что соблюдаются соответствующие правила гигиены обоих партнеров. Тем не менее, помните, что кровяная среда - прекрасное поле для роста микробов. Снижение как общей, так и локальной сопротивляемости болезнетворным микробам приобретает особое значение в связи с тем, что микробы, которые находятся в женских половых органах или проникают туда извне, находят в менструальных выделениях чрезвычайно благоприятную для них питательную среду и быстро размножаются.

А с другой стороны, некоторые женщины тяжело переносят менструацию, секс и оргазм в эти дни может у них снимать боль, раздражительность, уменьшать количество выделяющейся крови и т.д. Так что у кого-то польза перевешивает возможный вред. Для предотвращения возможных инфекций нелишне воспользоваться презервативом. В целом сексуальная активность во время менструации может быть ограничена только самочувствием женщины.

«Может ли секс повлиять на менструальный период, овуляцию или остановить менструацию?»

Если бы речь шла о кроликах, то ответ был бы положительный, поскольку у кроликов овуляция начинается после полового акта. У людей же секс никак не влияет на овуляцию или продолжительность менструального цикла.

Тем не менее, сексуальные отношения, особенно с ярким и сильным оргазмом, могут ускорить завершение менструации. Это происходит из-за того, что с началом менструации у женщины, эндометрий начинает производить простагландины, химические вещества, схожие по действию с гормонами,

и влияющие, в частности, на кровеносные сосуды эндометрия. В мужской сперме также содержатся простагландины, и когда сперма попадает в организм женщины, количество простагландинов увеличивается. Это ведет к тому, что организм быстрее освобождается от отживших клеток эндометрия, и менструация завершается чуть раньше.

Хотя в некоторых случаях местное увеличение кровенаполнения, которое продолжается в момент, когда половые органы уже возбуждены, может, наоборот, продлить менструальный период. При половом акте во время менструации кровенаполнение может стать настолько сильным, что при склонности к кровотечению оно, возможно, вновь начнется, хотя ранее уже прекратилось.

«Могу ли я забеременеть, если занимаюсь сексом во время менструации?»

Обычно, во время менструации женщины чувствуют себя более расслабленно при занятиях любовью, так как не боятся забеременеть. Но риск забеременеть все же остается, хотя вероятность довольно мала. Если ваш менструальный цикл короче обычного, или менструация затянулась на несколько лишних дней, ваша овуляция может произойти во время менструального периода или сразу после него. Поскольку сперматозоиды могут оставаться живыми в организме женщины до 5-7 дней, может произойти оплодотворение. Беременность также максимально вероятна, если во время овуляции вышла не одна, а две яйцеклетки. Выход: пользоваться средствами контрацепции даже во время менструации.

Источник: <http://vorojba.in.ua>

«Красный снегопад» и Тантра Восточный ракурс месячного цикла

В Китае менструацию издревне называют Ежемесячным Гостем, Регулярным Алым Потоком, Течением Сливового Цвета или Красным Снегопадом. Как и в большинстве других древних культур, в Китае женщина на время менструации освобождалась от всех повседневных дел, от исполнения своих ежедневных обязанностей по ведению дома и хозяйства. Во время менструации женщине не позволялось готовить пищу, принимать участие в семейных делах, присутствовать при религиозных ритуалах. Обычно она рисовала себе алый кружочек на лбу, чтобы все окружающие видели, какое состояние она переживает.

Во всех культурах распространены табу, связанные с менструацией. Они существуют во всех первобытных и высокоразвитых

культурах: в Индии, Китае, Японии, Северной и Южной Америке, Африке, Европе, на островах Тихого океана и на Ближнем Востоке. Во всех этих регионах мира женщины должны выполнять специальные предписания во время своих ежемесячных кровотечений.

Во время менструации женщина более открыта, чувствительна, восприимчива. Она более ранима и уязвима, чем обычно, и часто становится жертвой плохого настроения и чувств, которые мужчинам трудно понять. Хорошо известны связанные с приходом менструации признаки: необъяснимое беспокойство, внезапная раздражительность, частая смена настроения, приступы гнева, отеки груди и живот, внезапное увеличение веса, раздражение и покраснение кожи, интенсивный прилив крови. Все



«Красный снегопад» и Тантра

Восточный ракурс месячного цикла

эти изменения в поведении и внешнем облике женщины вызваны гормональными изменениями, которые сопровождаются выводом токсичных веществ из организма. Восточные учения называют период менструации временем полного очищения, когда женщина готовится обновиться, точно так же, как каждый месяц в небе обновляется Луна.

Во всех древних культурах менструации женщины связываются с лунными циклами. На Востоке весьма широко распространены запреты, гласящие: нельзя даже смотреть на Луну во время менструации. В древних культурах Средиземноморья считалось, что время полнолуния — это время менструации богини Иштар. Древние индусы верили, что во время менструации женщина находится под влиянием Луны и поэтому к ней просто необходимо относиться с уважением и заботой. Ортодоксальные индуисты очень боятся прикосновений или даже взгляда женщины, у которой в данный момент происходит менструация. Считается, что женщина в этом состоянии способна испортить пищу, а молоко от ее взгляда может свернуться. Традиционно женщине не позволено мыться за все время менструации. Но, как только кровотечение заканчивается, от женщины требуется, чтобы она приняла ванну. Некоторые традиции даже требуют от женщины того, чтобы вся она обмазалась грязью, а затем эту грязь с себя смыла. Волосы женщины после окончания менструации моются специальным средством, а в мусульманских культурах даже окрашиваются хной. После этого считается, что она полностью обновилась и стала вновь непорочной.

На Востоке распространена точка зрения, что во время менструации из тела женщины удаляются токсины и шлаки. Мусульмане, так же как и ортодоксальные индуисты-брамины, очень боятся силы менструальной крови. Во многих культурах мужчина не посмеет даже подойти к тому месту, где прошла женщина, которая переживает период менструации. В примитивных обществах менструальная кровь используется в ритуалах черной магии для того, чтобы наделять силой злые заклинания и амулеты.

Йоги, последователи Тантры, считают менструирующую женщину живым воплощением Матери Кали, Трансцендентальной Силы, которая соединяет этот мир и грядущий. Мистическое воплощение этого женского принципа известно как Богиня Ваджраварахи. Она описывается в тантрических текстах как: «сочающаяся кровью и страстно сжимающая тело своего партнера ногами и нижней частью туловища».

Согласно учению Тантры, женщина во время менструального периода обретает особые магические свойства, по сути представляя из себя «врата в иные, высшие миры». Йоги знают, что менструальная кровь обладает обновляющей, омолаживающей силой. В ритуалах, которые нацелены на то, чтобы принести людям эту силу, важным элементом является менструирующая женщина. Она играет роль Кали, посвящающей в высшую, космическую, реальность.

В тантрической традиции существует стойкое убеждение в том, что заниматься любовью в обычной миссионерской позе (партнерша лежит на спине) с женщиной в период менструации неправильно. Это объясняется тем, что в данном случае любовные движения мужчины будут



«Красный снегопад» и Тантра

Восточный ракурс месячного цикла

проталкивать женскую энергию, которая в этой ситуации естественным образом движется книзу, вверх. Таким образом, естественный поток будет искажен, в результате чего организм женщины будет всасывать в себя вредные вещества, которые ему надлежит вывести. Это всасывание может представлять собой серьезную угрозу для здоровья.

Наиболее приемлемая тантрическая поза в такой ситуации та, в которой мужчина лежит на спине, а женщина садится на него сверху. Она принимает активную роль без всякого стыда или самоограничения и занимается с мужчиной любовью, никак не сдерживая себя, изливая на него всю свою энергию, которая движется вниз, омывая стоящий лингам партнера менструальным потоком. Мужчина, таким образом, получает от партнерши жизнеутверждающую и животворную сущность крови, обогащенной плодоносной силой женских яйцеклеток, которые могли бы стать основой жизни плода.

Женщина же при занятиях любовью в этой позе освобождается от менструальной боли и спазмов. Тантрические тексты считают, что такие занятия любовью обладают силой физического омоложения и приводят к постижению высшей мудрости мироздания.

Известно, что менструальный цикл управляется в основном женскими гормонами — эстрогеном и прогестероном, тогда как мужской гормон тестостерон не перестает выделяться на всем протяжении женского цикла. Мы знаем также, что противозачаточные таблетки изготавливаются из искусственных женских гормонов (эстрогена и прогестерона), так

что их применение делает менструальный цикл регулярным. Это, разумеется, хорошо, но негативным последствием применения таблеток может оказаться то, что естественные ритмы женщины будут нарушены.

Современные научные исследования показали, что ежемесячные циклы женщин, живущих совместно в одной семье или в одном доме, через некоторый промежуток времени синхронизируются. Согласно статье, опубликованной по окончании исследования, оказалось: что чем дольше женщины жили совместно, тем чаще их менструальный цикл возникал в одни и те же дни. Это происходило несмотря на то, что большинство женщин утверждали, что не имеют ровным счетом никакого представления о том, когда у ее соседки, подруги или родственницы наступает менструация. Еще один любопытный результат исследования состоял в том, что месячный цикл девушек, которые имели постоянные сексуальные отношения, был более коротким и при этом регулярным.

В современной жизни наличествует множество факторов, которые искажают и нарушают естественные женские циклы. Эмоциональные расстройства и напряжения, современные чудо-диеты и утомительные путешествия могут привести к тому, что в некоторые моменты у женщины просто не будет наступать менструация и вследствие этого цикл будет сбиваться.

Во многих древних традициях существует представление о том, что после прекращения менструации женщина обновляется, как будто рождается заново. В жреческих культурах, к примеру, распространено представление о том, что после менструации женщина снова становится девственной.

В тантрической традиции сразу после менструации любую женщину начинают называть Камала, что означает «непорочная». Женский цикл сравнивается с лунным. Луна изменяется и в определенные фазы своего цикла влияет на события, происходящие в мире, и, в конце концов, возвращается к своему изначальному состоянию.

В Индии в течение недели после менструации женщина именуется Сарасвати (молодуха). В течение третьей недели ее называют Лакшми (хозяйка дома). В последнюю неделю перед менструацией все начинают называть ее Кали (мудрая женщина). Во время

менструации каждая женщина пребывает как бы за пределами обычного мира. В этот период она «мертва» для мира и земных дел и из-за этого освобождается от домашних обязанностей. Именно в этот период она служит звеном, соединяющим этот мир и мир грядущий.

В своих ролях хозяйки дома и матери женщина проводит большую часть времени, будучи затянута в сеть повседневных, обычных мирских дел. По мере приближения менструации женщина становится подобной мужчине, потому что у нее изменяется контакт с миром и мужем (любовником).



«Красный снегопад» и Тантра

Восточный ракурс месячного цикла

На менструирующую женщину налагается много запретов и ограничений, например, запрет готовить пищу или принимать участие в религиозных практиках, мыться в общественной купальне или бане. Все эти ограничения основаны на твердом знании индусов о том, что психическое состояние женщины в период менструации сильно отличается от той ауры, которая окружает женщину в течение всего остального времени. Это вовсе не означает, что в период менструации она грязная или нечистая.

Она просто другая. Тем самым она чрезвычайно открыта для всех тех сил, которые могут вторгнуться в ее существо из внешнего мира. Фактом этой чрезвычайной открытости и уязвимости и объясняли в древних культурах то, что для менструирующих женщин выделялись специальные комнаты или даже отдельные дома, в которых они могли провести все время до окончания менструации. Традиционно это место, в котором проживала менструирующая женщина, находилось под покровительством и наблюдением одной или нескольких пожилых женщин, которые уже пережили менопаузу. Они должны были ухаживать за молодыми менструирующими женщинами, используя это время для того, чтобы обучать их и посвящать в таинства различных искусств, наук и ремесел, ритуального пения, музыки и духовных традиций. Все эти знания потом можно было применить в мирской жизни. В особенности это время использовалось для того, чтобы изучать легенды племени, его родословную, знакомиться с его верованиями и богами.

На Востоке существовал совершенно неизбывный закон, по которому во время менструации мужчина должен относиться

к женщине более внимательно, заботливо и нежно, защищать ее. Женщина же должна была перестать заботиться обо всех земных проблемах и посвятить все это время своему «уходу от мира». Таким образом, она глубже постигала свою природную сексуальность и лучше понимала циклы ее изменения.

Свободное самоисключение из мирских дел может быть полезным для менструирующей женщины. Такой отход от дел позволяет ей исследовать свою душу и одновременно отдохнуть от мирских забот. Время менструации подходит для медитации и созерцания, у женщины появляется возможность пережить выход за пределы мирских ограничений.

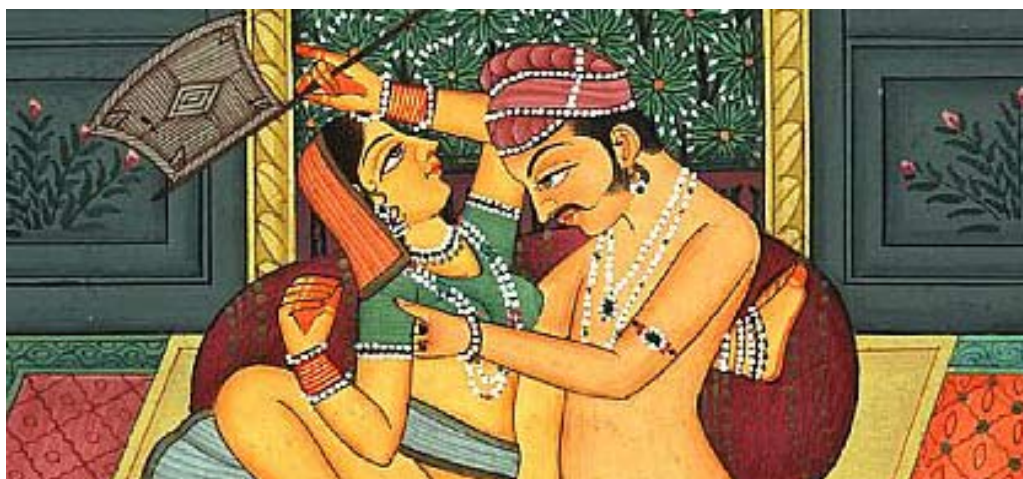
В том случае, если партнеры очень близки друг к другу, мужчина довольно часто может переживать отголоски менструальной боли своей партнерши. Сообщения о подобных случаях мы находим даже в некоторых мусульманских источниках (а мусульмане известны своим потребительским, пренебрежительным отношением к женщине). Абу аббас Саффа имел одну жену, которую

очень любил. О нем говорилось: «Если ей больно, больно и ему. Даже когда у нее были месячные крови, у него происходит то же самое, но каким-то его собственным образом».

Вообще же, женщины настроены на лунный цикл, а мужчины следуют более длительному солнечному ритму. Тем не менее, глубинная бисексуальность связывает каждого из партнеров с обоими космическими циклами.

Несмотря на то что ортодоксальная индуистская точка зрения состоит в том, что во время менструального периода пара должна воздержаться от занятий любовью, учение Тантры отличается принципиально иным подходом к данной проблеме. Когда партнеров охватывает страсть, не нужно глушить ее, сдерживаться или отступать, утверждают адепты Тантры. Если у партнеров правильное отношение и позитивный умственный настрой, пара может без опаски и с удовольствием использовать это время большей чувствительности и силы женщины для того, чтобы исследовать все таинства Кали и ее обновляющее могущество, позволяющее женщине как будто родиться заново.

Источник: <http://www.kazanova.su>



Кровавое искусство: Мужское и Женское

Кровь, как один из мощных инструментов самовыражения, протеста и перформанса, довольно распространённое явление.

Олег Мавромати переписывает конституцию РФ собственной кровью, из вены.

<http://ultrafuturo.livejournal.com>

Wendy Maxwell aka Queen Nzinga делает проект Art From My Womb, пишет картины своей менструальной кровью. В анамнезе — множественные изнасилования, принудительная стерилизация, депортация. Художница, поэтесса, певица.

Источник: <http://emahunt.livejournal.com>

Работы на тему менструации (выполненные при помощи крови или без ее использования) более 50 авторов выставлены в Музее менструации в разделе «искусство» по адресу <http://www.mum.org/armenjc.htm> Среди них есть живопись, скульптура, панно, вышивка бисером, фотография и т. д.



Женская кровь

История вопроса (по материалам Википедии)

В античности менструация (лат. *Menses* – месяц) воспринималась как процесс очищения, так как у женщин в теле было якобы слишком много крови или питательных веществ, которые должны быть удалены. Вплоть до 20-го века менструальной крови приписывали ядовитые свойства и способность портить продукты питания. С другой стороны, она якобы имела магическую силу и была составляющей многих колдовских действий. У иудеев и христиан женщина во время менструации была нечистой, и не допускалась ни к каким ритуалам.

Научные тезисы о менструации Греки и римляне

В прошлом научным значением менструации занимались преимущественно мужчины. Отправной точкой их размышлений было мужское тело, а женщина была существом с отклонениями от этой точки. Часто ее также считали недоделанным мужчиной. В таком контексте менструация интерпретировалась как отклонение от нормы и свидетельство неполноценности женщины.

Греческий философ Пифагор (ок. 570 – 510 г.г. до н.э.) усматривал в менструации избыток питательных веществ, которые женщины получали с едой и которые время от времени нужно было удалять. Гиппократ (ок. 460 – 375 г.г. до н.э.) считал, что женская конституция более влажная, менее плотная и слабее мужской и поэтому производит избыток телесных соков, которые должны регулярно вытекать. При этом он ссылаясь на распространенную в течение многих веков концепцию, считавшую причиной болезней неравновесие соков крови, слизи, черной и желтой желчи.

По Аристотелю (384 – 322 г.г. до н.э.) менструальная кровь была необходима, чтобы выделить переизбыток крови, якобы образующийся у обоих полов. Но так как мужчина якобы более теплый, чем женщина, он может эту кровь «кипятить» и выделять в виде семени, а женщина этого не может. Он считал кровь единственным вкладом женщины в возникновение ребенка. При этом он признавал за женщиной определенное родство с ее потомками, в противоположность многим другим ученым, для которых значение имело только происхождение от отца. Аристотель видел в менструальной крови только сырьевой материал, а в семени напротив видел элемент, содержащий все важнейшие качества ребенка. Римский историк Гай Плиний Второй (23 – 79 г.г. н.э.) также придерживался мнения, что из крови возникает новая жизнь. Этот процесс сравним с пирогом, когда мужское семя берет на себя роль дрожжей, благодаря чему тесто растет и обретает форму. Тем не менее, кроме периода беременности эта кровь ядовита и женщины выживают только благодаря годами выработанному привыканию. Вера в то, что менструальная кровь является ядовитым веществом, господствовала повсюду в античном мире в первом столетии нашей эры и еще в 20-м веке поддерживалась учеными.

Средневековье и Возрождение

В средние века регулярное течение крови у женщин, когда не было беременности, считалось очень важным для здоровья, потому что таким образом сохранялось равновесие соков. Но она все еще рассматривалась как негативный процесс, указывающий на неполноценность женщины. Как и многие

другие ученые средневековья, Хильдегард фон Бинген (1098 – 1176 гг.) рассматривала менструацию как следствие грехопадения, но она одна из немногих подчеркивала аспект, дающий жизнь и толковала менструацию как явный признак плодovitости женщины.

К началу Ренессанса знания о менструации не сильно отличались от античности, но ее хотя бы исследовали на предмет

ядовитости. Ценности и научные достижения античности возродились вновь и при смешались к медицине, астрологии, теологии, магии и др.

Эпоха Просвещения

В 17-м и 18-м веках меняется мировоззрение с активных, полных жизни принципов, видящих связь всего со всем на механистическое мировосприятие. Просвещение в корне поменяло отношение человека к природе. Теперь она рассматривалась как нечто хаотичное и опасное, с чем следует бороться и покорять. В этом контексте поменялось также понимание полов. Женщины больше не считались неполноценными мужчинами,



Женская кровь

а совершенно другими существами. Мужчины приравнивались к культуре, духовности, абстрактному мышлению, науке и прогрессу, женщина – к природе, телесному, суеверию и традиции. В связи с этим считалось, что женщин надо систематически изучать и подчинять, поскольку в них проявлялись законы природы.

В Новое время женщину также рассматривали как неполноценное существо. Правда, это больше обосновывали не греховностью женского пола, а большей близостью женщины к природе. Но на эту натуральность якобы имела отрицательное влияние цивилизация. Жан-Жак Руссо (1712 – 1778 гг.) усматривал в менструации пагубное воздействие цивилизации на женщину из-за переизбытка еды, недостатка движения и ограничиваемой общественными нормами сексуальности.

19-й и 20-й века

С распространением теории эволюции и социального дарвинизма в 19-м веке белый человек был поставлен на высшую ступень человеческой иерархии. Женщину теперь стали рассматривать больше чем когда либо как другое существо. Это различие приравнивалось к инвалидности, и женщина была предназначена для материнства, но одновременно обречена на постоянную болезнь по причине ее слабой физиологии. В этой связи также и менструация все больше и больше деградировала до состояния страдания и неизбежного зла.

Была признана более тесная связь между менструацией и размножением, но все равно тогда еще считали, что в эти дни происходит отделение яйца и поэтому менструация соответствует течке у животных. Тем не менее, половой акт во время менструации

считался вредным, прежде всего для мужчины.

Некоторые врачи видели в менструации не наступившую беременность. Они придерживались мнения, что данное природой созревание каждой яйцеклетки должно приводить к выполнению ее назначения. Поэтому для здоровья женщины необходимо между менархе и менопаузой быть постоянно беременной, чтобы никогда не было менструации. Материнство и полная любви отдача этой задаче считалась единственным смыслом существования женщины.

В 1920-м году один профессор наблюдал как розы, поставленные в вазу его экономкой, очень быстро завяли. Полюбопытствовал и узнал, что у нее была менструация. Из этого он заключил, что кровь ядовита и так называемый менотоксин должен содержаться также и в других жидкостях тела. Многочисленные научные исследования в последующие годы приводили к подобному или противоположному результату. Лишь в 50-е годы было окончательно доказано, что менструальная кровь не ядовита.

Религиозные воззрения

/.../

Христианство

Раннее христианство не исключало женщин из богослужения. В начале для христиан была важна духовная набожность, а не состояние тела. Женщины занимали в церкви-родоначальнице весьма высокое положение. С течением времени это изменилось, вероятно, из-за еврейского влияния на христианство. Тогда женщин вытеснили с высоких позиций с тем обоснованием, что они нечисты во время менструаций и та-



Женская кровь

ким образом совершенно не пригодны для служения подле алтаря.

В раннем Средневековье церковное учение и медицинские знания собирались и записывались в основном в монастырях. Монахи все больше ассоциировали сексуальность с грехом и потерей чистоты. Так как сексуальность женщин из-за менструаций и беременности была очевидной, их стали вскоре считать в корне испорченными, а менструацию - наказанием божьим за грехопадение Евы. Исключение была только Мать Божья, что теологи объясняли тем, что у нее никогда не было менструации. У христиан женщины не могли посещать церковь или причащаться в такие дни. Благодаря тому, что апостол Павел привнес в христианство также греко-эллинистические веяния, которые в средние века стали иметь все большее значение, интерес к менструации и связанным с ней ограничениям значительно упал, а затем и вовсе перестал иметь влияние на участие в богослужении и при причащении.

Народные суеверия

Научно-медицинские достижения касательно менструации едва ли оказывали влияние в течение веков на народные поверья. Начали меняться они лишь во второй половине 19-го века.

До этого времени простой народ считал, что тело - это маленький мир, процессы которого соответствуют природным. Так они видели связь между женским циклом и фазами луны. Природа и земля ассоциировались с женственностью, которая была такой же опасной и ранимой.

Женщине с менструацией, так же как крови, приписывали влияние на все живое и материальное, как в позитивном, так и в

негативном смыслах. Так, верили, что прикосновение женщины во время менструации заставляет бродить плодовый сок и вино, портит пиво и свертывает молоко. Растения и, прежде всего, рассада засыхают, поэтому женщины не допускались к видам деятельности, которые предполагали контакт с уязвимыми вещами. Особенно сильно боялись злого глаза женщины во время менструации, который, якобы, мог вызвать болезнь человека и зверя, потемнение зеркала и ржавчину металла.

И все же приписывали менструальной крови также и хорошие качества. Так она была составляющей почти всех любовных заговоров, а если ею обмазывали дверной косяк, это, якобы, отгоняло ведьм и защищало от пожара. Если женщина с менструацией переходила поле, это должно было прогонять вредителей, а оружие, смазанное менструальной кровью девственницы, считалось приносящим победу.

Месячная гигиена

Почти во всех культурах существовала особая одежда для менструации и гигиенические средства для впитывания менструальной крови. Для этой цели применяли прокладки из растительных волокон или траву. Еще использовали прокладки из льна или лоскутов ткани. В древнем Египте женщины пользовались как прокладками, так и тампонами из травы, а римляне - из хлопка. Вплоть до 19-го века было не распространено ношение нижнего белья, а в средние века женщинам это даже запрещалось. Поэтому деревенские женщины зачастую не использовали прокладки, а давали крови просто стекать на землю. В других случаях они сами шили подклады из ткани.



В 19-м и начале 20-го веков гладкое протекание менструации считалось очень важным для здоровья женщины. Следовало избегать видов деятельности, этому препятствующих. По этой причине женщинам рекомендовали себя беречь и почти все время отдыхать. Также вредным считалась смена прокладок, так как якобы это могло преждевременно остановить течение крови. Рекомендовалось не мыться, использовать только одну прокладку и не менять нижнее

белье. С другой стороны, некоторые врачи придерживались мнения, что частое мытье и непродолжительные сидячие ванны важны для гладкого течения процесса. Уже в конце 19-го века можно было купить одноразовые прокладки, а в пятидесятых годах 20-го века фирма «ОВ» представила на рынок тампоны.

Источник: http://de.wikipedia.org/wiki/Kulturgeschichte_der_Menstruation
Перевод: Вероника Носань

Менотоксин

История менструального «яда»

Многие люди слышали о таланте европейских менструирующих женщин давать волю эмоциям из-за своего дурного состояния. Эти мнения появились около сотни или даже тысячи лет назад. Древнегреческий ученый Гиппократ верил, что менструация лечит женщин от недомоганий, которые часто мучают их перед началом этого периода, избавляя от крови с предполагаемыми токсинами.

Насколько мне известно, первое научное изучение менструации, приносящей боль, провел венский профессор Шик, который описал это явление о «менструальном яде» в еженедельном издании Венской клиники за 20 мая 1920-го. Он потревожил мир венской гинекологии описанием следующего:

«В послеобеденное время 14 августа 1919-о, я получил 10 роз, выглядящих очень свежими. Они были темно-красного цвета и уже начали раскрываться. Чтоб сохранить их свежесть, я попросил служанку поставить их в воду. Я был немного удивлен, обнаружив их следующим утром увядшими и засохшими. Я полагал, что это было просто жульничество со стороны продавца, и спросил служанку. Она ответила, что знала еще вчера, что розы все равно увянут — она не должна была касаться их, так как у нее менструация. Каждый цветок, оказавшийся в ее руках, увял».

Профессор начал эксперимент. Он дал менструирующей женщине 3 цветка; через несколько минут их головки поникли и спустя 24 часа погибли. Он сравнил результаты ...

Шик предлагал, что менструальный яд — менотоксин — действовал, и чувствовал, что эти предположения оправдаются. Диссертация 1975-го года «Существует ли

менотоксин?» Вебера (Геттингенский университет) описала 2 его предположения:

«В Кенигсберге люди верили, что если у менструирующей женщины свидание, то ей не повезет в жизни. В Швабии менструальную кровь рассматривали как яд: жены часто убивали своих мужей; трава не росла, когда ее поливали, да и сексуальные контакты мужчины с менструирующей женщиной приводили к гонорее».

Профессор думал, что яд проникает в кровь и тем самым причиняет неприятные ощущения многим женщинам в предменструальный период и пагубно влияет на организм, что, по общему мнению, наблюдается с незапамятных времен.

Другие ученые также проводили исследования. Педиатр из Праги, Франк, полагал, что менструальный яд — секрет, передающийся через материнское молоко и делающий ребенка больным. Для тестирования на наличие яда он применил любимый способ — цветы, в бутылке с молоком менструирующих и не менструирующих женщин. В молоке менструирующих женщин цветы увядали быстрее, особенно — в молоке тех женщин, у которых были первые дни менструации.

Не все исследователи обнаруживали яд. Имя одного из них — Шенгер. Он вводил кровь в мышей, которые в результате съезжались в углу, но не умирали. Животные терпели во имя науки!

Бернард Ашнер, напротив, придерживался старого мнения, что менструация очищает женщину, избавляет организм от ядовитых веществ, что необходимо для оплодотворения. Он также считал, что эти вещества становятся причиной тому, что женщина чувствует накануне недомогание,



Менотоксин

История менструального «яда»



и что большая часть вытекающей крови необходима для женского здоровья. Женщинам, которые «текут» мало или вовсе не «текут», он либо выпускал кровь из вены, либо проводил пототерапию (от «потеть») для освобождения организма от пагубных ядов. Несколько спонсоров отделения «Остановил ли бы ты менструацию, если бы это было возможно?» верили в подобные процедуры. В 1993-м в квартальном издании Биологического обозревателя появилась заметка Марджи Профект, утверждавшей: функцией менструации является высвобождение женского тела от болезней, полученных от мужской спермы; но это предположение нашло мало подтверждения в научном мире. Менструация — это период, в который вагина особенно восприимчива к инфекциям, потому что выделения делают ее менее кислотной и более восприимчивой к вредным бактериям.

В США в 1952-м, в Гарвардском университете, Джордж и О. Смит снова предположили существование менотоксина, возможно,

независимо от германских исследований. Они инъецировали кровь животным, и они умерли. В повторение эксперимента, другие ученые — Бернارد и Зондек — смешали с кровью антибиотики. Бедные животные не умерли, что показало: животные Смит умерли от вредоносной бактерии, но не от яда в крови. Однако Смит на долгие годы остался верным своей гипотезе.

Очевидно, доктор Бургер в 1958-м окончательно продемонстрировал, что такого вещества как менструальный яд не существует. (Кстати, список немецких книг на сайте включает ряд диссертаций для докторов медицины, разделяющих мнение о менструальном яде: «Серный метаболизм и менструация. Вклад в вопрос о менструальном яде» — доклад в 21 страницу студента Мюнхенского университета, 1927-го.)

Бразильский гинеколог,
доктор Нельсон Сокасо

Источник: www.mum.org

Перевод: Анастасия Веленец

Современность и женская ритуальная нечистота в иудаизме

Во многих религиях мира, а в особенности в тех, чьи корни восходят к иудейской традиции, огромное внимание уделяется вопросу ритуальной чистоты и правилам ее сохранения. Ритуальная чистота необходима для соприкосновения с сакральным, для правильного выполнения религиозных практик. Источниками ее нарушения могут быть контакты с умершими, ритуально нечистыми животными, а также женщинами в особых физиологических состояниях.

В иудаизме правила соблюдения чистоты строго регламентированы и составляют основу религиозных практик верующих евреев, являясь залогом функционирования общины. Выполнение этих законов тесно связано с идеей сохранения святости. Ритуальная чистота является сакральной категорией, а не гигиенической. Для исправления ее нарушения существует целый ряд предписаний, таких как жертвоприношение, пост, молитва и раскаяние.

В иудаизме женщина считается ритуально нечистой (ниддой) в периоды обнаружения

у нее любого рода кровяных выделений. Сюда включаются периоды менструации, роды, аборт, выкидыш. Концепция нидды основывается на стихах Торы (книга Левит). Само слово «нидда» обозначает «отделение», «удаление», что передает суть религиозной практики, связанной с ним. В периоды кровотечения женщина не может вступать в половые отношения, а между супругами запрещены любые прикосновения. За секс во время менструации оба — и мужчина, и женщина, подлежат небесной каре. Чтобы очиститься после менструации, женщина должна отсчитать семь чистых (без выделений) дней, а после совершить омовение в микве. Выполнив все эти предписания, она вновь готова к половой жизни.

Современный иудаизм разделен на несколько течений, наиболее прогрессивные из которых (реформизм) не признают законы нидды обязательными, а консервативный иудаизм уменьшает количество «нечистых» дней.

Современное израильское общество, как и весь еврейский универсум, в вопросе по



Современность и женская ритуальна нечистота в иудаизме

отношению к выполнению религиозных практик весьма неоднороден. Среди ортодоксальных евреев соблюдение правил нидды является непреложным законом. Строгость религиозной жизни рождает неоднозначные реакции. Значительное количество ортодоксальных женщин черпает в ежемесячном очищении религиозное вдохновение и особое чувство принадлежности к общине, святости брака, которое усиливается благодаря возвращению к полноценной жизни. Очищение это необходимо для того, чтобы божественная сила, способная сотворить человека “из ничего”, достигнув своего пика и не будучи реализованной, оставив женщину, могла вернуться. Безжизненные остатки удаляются сами. Женщина, оставшись без божественного присутствия, должна пройти очищение, чтобы быть готовой принять его вновь. Ритуальное очищение после менструации не имеет ничего общего с гигиенической нечистотой, а только с сакральной. Считается, что женщина имеет больший потенциал к святости, а значит, ее сакральная нечистота, снижение степени ее святости, более опасна. Вторая причина соблюдения нидды – необходимость полового воздержания, связанная с боязнью нарушить запрет на растрату мужского семени без возможности оплодотворения.

Гила Гринберг (Эйлат, Израиль, 32 года) дает объяснение с позиции ортодоксальной еврейки: “Я и мой муж соблюдаем законы нидды. В это время мы не целуемся, не обнимаемся, даже спим в разных кроватях. Обычно в спальне мы составляем две кровати, которые в период нидды раздвигаем, а между ними ставим тумбочку, чтобы случайно не коснуться друг друга. Это немного

трудно для нас, но мы знаем, что это во благо. Это поддерживает в нашем браке интерес друг к другу, такая недоступность только разжигает нашу любовь. Каждый раз, когда я выхожу из миквы очищенная, мы переживает первую брачную ночь заново. Это не может нам надоесть, у нас не бывает такого, что кто-то “не в настроении” заниматься любовью. Когда у меня нет менструации, наступает самое лучшее время, можно быть близкими все время, целоваться, держаться за руки. У нас шестеро детей и, если Б-г позволит, у нас будет больше”.

Бен Гринберг, муж Гилы (34 года) поддерживает свою супругу: “Мы с Гилой очень строго соблюдаем правила нидды. Наши дети не должны быть зачаты в нечистый период, иначе они будут носить это клеймо всю жизнь, это большой грех. Не так сложно отказать себе в малом, это закаляет и укрепляет нас, чтобы потом насладиться всем, что дает брак. Я очень рад, что моя жена, когда она нидда, никогда не касается других мужчин: не пожимает руки соседям, не обнимает племянников. Она сохраняет святость нашего брака”.

Однако такой подход устраивает не всех. Сегодня концепция нидды наталкивается на два основных противоречия. Первое из них заключается в том, что понятие сакральной и гигиенической нечистоты смешиваются, в итоге получаются, что женщина такая, какой ее создал Бог, нечиста, несовершенна и, вообще, существо второго сорта. Второе противоречие связано с необходимостью ограничивать себя в естественных потребностях, ритме жизни, контактах с окружающими.

Рина Шварцфильд (Тель-Авив, Израиль, 21 год) считает всю концепцию нидды

пережитком: “Я не замужем, но я не понимаю, почему я не могу обнять, приласкать своего мужа, вернувшегося с работы, если у меня менструация! И с коллегой на работе я не могу нормально поздороваться, что я должна ему сказать: «Извини, у меня месячные, я не буду пожимать тебе руку»? Это же бред! Мы живем в XXI веке, как можно так глупо себя вести?”

Если, теоретически, нидда не представляет большой проблемы для ультрарелигиозных и совершенно далеких от религии евреев, выбор которых однозначен – соблюдать или не соблюдать полностью, то для значительной части последователей иудаизма выбор и мотивация является этической проблемой. Как правило, он решается методом половинчатых мер – воздержанием от половой жизни во время менструации и нескольких дней после, ограничения же на простые прикосновения не практикуются.

Давид Мизрахи (Тель-Авив, Израиль, 27 лет): “Я не очень религиозный человек, моя жена тоже, но все же, в вопросе нидды мы решили для себя воздерживаться от секса во время месячных, все-таки это часть традиций нашего народа. Но я не собираюсь себе отказывать в поцелуях, а моя жена спокойно может меня пнуть ногой под столом. Это слишком, лишать себя нормального общения. Вообще в Библии есть запрет только на половые контакты, а все это с прикосновениями было выдуманно потом, чтобы мужчина, не дай Б-г, не распалился и не перешел границ дозволенного. Мы стараемся следовать Библии, вот все”.

В современном Израиле представлены все возможные точки зрения по отношению к соблюдению законов нидды, каждая пара выбирает свою стратегию. Однако давление традиций до сих пор оказывает значительное влияние на выбор.

Автор: Ксения Гатальская



Менструация в исламе

Как и во многих других культурах, в мусульманском сообществе существуют правила и этикет, касающийся менструации. В религии есть определенные обряды, которые женщины обязаны приостанавливать (включая одну из формальных молитв, известную как salat, а также половые сношения) на период менструации. Как только остановилось кровотечение, период менструации завершается обрядом полного окунания и обмывания (известным как ghusl). Во времена пророка Мухаммеда женщины в мусульманском обществе подходили к женам Пророка, прося, чтобы те осмотрели их хлопковые комки, используемые в качестве прокладок, и определили, закончился ли период менструации. (Выделение обычной крови и других жидкостей не требует приостановки религиозных обрядов, обязательно лишь незначительное очищение до начала обряда).



Самого пророка одна женщина как-то спросила, какой метод она могла бы использовать для перекрытия потока менструальной крови. Он советовал ей использовать хлопок или другую ткань. Хотя другое сообщение указывает, что для одной из жен Пророка, у которой случалось чрезмерное кровотечение (не менструальная кровь), просто ставили поднос снизу, чтобы на него попадала любая кровь, в то время как женщина молилась.

Согласно другой традиции, (hadith) женщина, у которой выделения во время менструации длительные и обильные, должна мыться каждый день и повязывать половые органы шерстяной тканью, смазанной жиром или маслом. (Sahih Bukhari 1:0302).

Источник:

<http://www.mum.org/pastgerm.htm>

Перевод: Юлия Корнеева

Мысли на тему фразы из комьюнити «для девочек»



Бри: Ааааааа! Пожалуйста! Пусть они придут! Уже 2 дня задержки! Я люблю их буду, обещаю! Только пусть придут!

shainn: Все пишут, как им плохо. А я вот лично считаю, что в этой ситуации надо не хныкать, а просить совета, или самой его давать.

Snow_queen: А я за два дня до месячных пью таблетку «Но-шпа» и вроде бы уже как три месяца особо не тошнит, нет рвоты, только чуть-чуть болит. Просто, я слышала, что Но-шпу заранее пьют, для того чтобы сосуды расширились, чтобы не было болезненно.

Lossel: А я чувствую себя прекрасно в эти дни. Я чувствую себя женщиной!

Super_Female: У меня нет слов по этому поводу, но в эти дни я чувствую себя очень

грязной.... Почему этого нет у мужчин? Это не честно!

Влюблённая Блондинка: А у меня месячные начались в 11 лет... В самолете. Ужасно: прилетела, зашла в туалет и увидела ужас: (.

Saffka: Заканчиваются. Слава Богу! Я так хотела заняться этим.

shainn: Боли были такие острые и неожиданные, что я могла встать ночью, обнаружить, что все началось, взять прокладку, лечь спать в совершенно нормальном самочувствии, а через полчаса бежать блевать...

Doku Aya: У меня болит не только низ живота и поясница, но еще и ноги — очень сильно — то ли отекают, то ли просто болят — но это невыносимо. Грудь побаливает за день-два до начала.

Мысли на тему фразы из комьюнити «для девочек»

М. В.: Я вот раньше их ненавидела. А тут, когда вдруг нависла надо мной угроза нежелательной беременности, месячные стали для меня объектом вожделения.

Так что, мои дорогие, все относительно. Прав был Эйнштейн.

Риш: У меня училка по физкультуре женщина, но все равно... Неудобно как-то ей говорить...

Britvochka: Я просто говорила в школе: «Мне сегодня нельзя». А потом мы слишком часто так стали говорить, и препод отказался от нашего класса:). Ну не будет же он проверять, действительно ли у тебя эти дни.

kotenochek: А мы говорим: «Во-временное освобождение».

Lonely in Gorgeous: У нас был мужик... Так до него так туго доходило, приходилось намекать и намекать:

- Мне нельзя.
- Как это нельзя?
- Ну как девушкам нельзя.
- А чего это им нельзя?
- По-женски.
- Что ты мне лапшу вешаешь?!
- Месячные!

И т. п. было каждый раз у всех девчонок

Timo\$hka: Я благодарна им, потому что каждый раз, когда я могла бы первый раз переспать с кем-нибудь, то у меня были они и спасали меня от необдуманных поступков! Каждый раз!

Осколки: От боли в эти дни в принципе реально избавиться, а вот что делать, если ппц такая слабость? Боюсь свалиться где-нибудь в метро в обморок...

Tristia: Это нечестно! Мой парень вообще не терпит, когда я заикаюсь даже об этих днях. Понимайте ли ему противно!

— Что у тебя такое настроение?

— У меня ПМС...

— Не выражайся тем, что я не понимаю. ПМС — это что?

— Предменструальный синдром.

— Блин, больше при мне этого не говори...

Vampireisa: Почему женщин называют слабым полом? Почему? Ведь женщина морально намного сильнее многих мужчин. Сколько она испытывает страданий при потере девственности, при родах, при тех же месячных. За что нам это?

<http://diary.ru/~devchonki/>



Гости приехали По мотивам блогосферы

Для многих девушек, да что там девушек, и взрослых да опытных, казалось бы, женщин менструация остается часто табуированной темой. Как-то приучают нас то рекламой гигиенических средств, в которых о явлении говорят только полумесяцами, то уроками анатомии в школе (А 14-й параграф прочитайте дома!) к мысли, что тема эта запретная, грязная и постыдная. И шифруемся мы, менструирующие девочки, женщины, бабушки, стыдливо смотрим на стул, с которого встаем (не дай Бог «протекло»!), одергиваем юбки, переживаем, не видны ли контуры прокладки под брюками. В речи же мы выработали массу иносказательных выражений, пожалуй, уже на словарь наберется.

В интернет-комьюнити <http://diary.ru/~devchonki/> одна из пользователей спрашивает:

— Вот мне интересно, какие у вас кодовые названия месячных? Мы с подружками употребляем «гости приехали», или что-нибудь про реки...

...М...: А мы просто ментами называем

Britvochka: Знакомая иногда говорит: «Машка пришла». А одноклассник вообще «красной армией» называет.

ОсКоЛки: «Красный день календаря», «тетя Люся из Краснодара приехала». Моя сестра говорит: «Клапан прорвался».

On call: «Ми-ми-ми», — одноклассницы называют... Или просто — «пиздец подкрался незаметно».

Samaya Sladkaya: А я никому не сообщаю, что у меня месячные начались. А если и сообщаю, то называю своим названием.

Koshki: На вопрос, а что с тобой сегодня, я отвечала — «красные в городе».

Pontjara: Так, с подружками — «дела». С сестрой и мамой — месячные пришли. Муж сам спрашивает: «У тебя цикл начался?».

Laugh: Недавно с подружкой по аске болтала. Она говорит: «*** во мне!» Я спрашиваю, почему. И она мне выдала прикол: «Рома, извини, но мне надо бежать! Дела, пойми, дела, дела!» Я в шоке... Какой Рома? Какие дела? А она и говорить: «Это, типа, месячные начались».

Spi.m.g.u.: А мы с подружкам называем «пиписькина неделя» А когда их нет, то — «пиписькин праздник» Но только между собой.

Realnaja: А мой парень их «месиками» называет...

Гость: Просто «менстра».

Гость²: Бабушка на красных жигулях приехала.

mmm.: Мы как-то это не особо обсуждаем между собой, поэтому если что-то, то просто «месячные». А вот знаем мы тут одну компашку малых, так они их «секреточные» называют.

ПРЫЩепка: «Менстра» или «праздники».

Doodad: Лунные дни, критические дни. Муж называет месячными или делами — у него все под контролем.

Лабиринт: «Борщ».

Zvezda: «Подружки».

А вы, дорогой читатель и милая читательница, как называете «эти дни»?

Если бы у мужчин была менструация

Столетия раздумий были потрачены на то, чтобы доказать, что пенис делает мужчин лучше женщин, хотя наличие столь уязвимого наружного органа является сомнительным преимуществом. Теории психоанализа предполагают, что для женщин «естественна» зависть к пенису, хотя способность давать жизнь делает зависть к матке, по крайней мере, более логичной.

Если говорить кратко, то те, у кого больше власти, неважно кто это и почему так сложилось, всегда пытаются найти неважно насколько логичные доказательства того, что у них есть превосходство «от природы». Что же произойдет, если внезапно, магическим образом, у мужчин будут менструации, а у женщин нет?

Ответ ясен — менструация сразу же станет великим и достойным зависти признаком настоящей мужественности.

Мужчины будут сравнивать и спорить, у кого дольше и обильнее проходят «критические дни». Мальчики будут праздновать и хвастаться первыми месячными. Разумеется, в культуре будут существовать религиозные обряды специально для этого случая. На худой конец, будут устраиваться семейные вечеринки. Будут созданы специальные медицинские институты по решению проблемы дисменореи, в которых будут оказывать помощь мужчинам, чувствующим себя каждый месяц неполноценными.

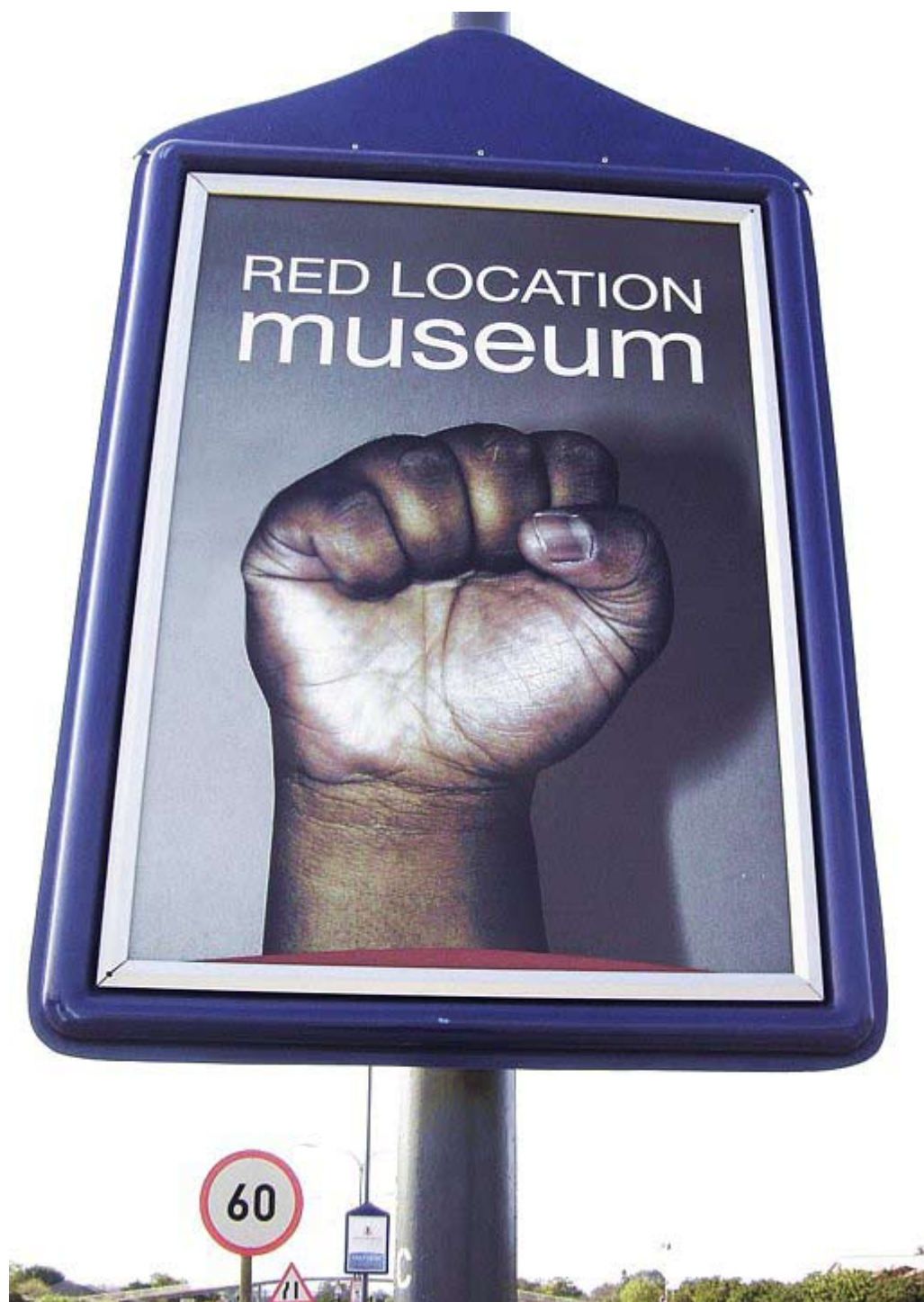
Средства гигиены будут финансироваться из бюджета и распространяться бесплатно, как часть медицинской страховки. Конечно, состоятельные мужчины будут тратить на более дорогие марки, подчеркивающие их социальный статус и престиж: «Тампоны Джона Уэйна», «Ударные прокладки

Мохаммеда Али», «Эти кровавые холостяцкие деньки» и черные суперпрокладки «Беретта».

Представители армии и церкви будут рассуждать о том, что менструация (от английского слова «men» — мужчины), является доказательством того, что только мужчины могут служить в армии («Разве могут быть настоящими солдатами те, кто не знает ежемесячных испытаний цикла планеты Марс?»), и, конечно, только мужчины могут быть священниками («Разве сможет женщина отдать свою кровь за грехи верующих?»).

Радикалы и мистики будут склонны говорить о том, что и женщинам нужно воздавать должное. Женщины не хуже мужчин, они просто другие. Из-за отсутствия менструаций женщины от природы хуже контролируют свои эмоции. При этом «нормальные» женщины в «менструальные дела» не лезут и превосходство мужчин признают. Женщина может развивать свою личность, заботясь о мужчине, который так устает от трудов праведных в своем Цикле Просвещения.

От крутых парней на улице можно будет услышать: «Приятель, выглядишь классно, прокладки на три», «Да мужик, я теку». Тему менструации можно будет встретить в фильмах, например, «Счастливые деньки», ну там, где Ричи и Потси пытаются убедить Фонзи, что он остается прежним «крутым Фонзом», даже когда у него наступает задержка на два месяца. Эта же тема будет постоянно упоминаться в новостях, например: «Судья счел, что обвиняемый в изнасиловании невиновен, так как тот действовал под влиянием ПМС».



Если бы у мужчин была менструация

Женщинам будут внушать, что сексом лучше всего заниматься в «это время месяца». Про лесбиянок будут говорить, что они просто испытывают «страх крови», а значит, бояться самой жизни. В конце концов, все, что каждой из «таких женщин» нужно — это хороший мужчина с обильными и регулярными месячными.

Конечно, мужчины-интеллектуалы предложат наиболее моральные и логические аргументы. Женщины, не знающие, что такое менструальный цикл, страдают от недостатка дисциплины, их жизнь не подчиняется строгому ритму. Из-за этого им не хватает чувства времени и пространства, у них гораздо хуже развиты способности к математике и другим точным наукам. Увы, женщины лишены дара чувствовать циклы луны и космоса, а следовательно, в области философии и религии они никогда не достигнут многого. Могут ли женщины компенсировать свою нечувствительность к ритму Вселенной, или отсутствие символической смерти и воскрешения каждый месяц? Наиболее прогрессивные мужчины будут добры: отсутствие прямой связи с Вселенной и так заставляет женщин страдать, нужно вести себя с ними снисходительнее.

Как же на это должны будут реагировать женщины? Как и всегда, женщины будут соглашаться со всем: улыбаясь и с мазохизмом. Все эти равные права — просто попытки лишить женщин ежемесячных радостей семейной жизни. А понять эту простую истину женщинам помогут статьи в журналах: «Узнай характер любимого по его циклу», «Наше христианское наследие: кровь мужа — кровь Господа», «Шьем прокладки мужу в подарок».

Феминистки-психоаналитики будут объяснять мужчинам, что им нужно отказаться от своей «кровавой агрессии», а женщинам, что им необходимо преодолеть свою «зависть к месячным». Культурные феминистки будут ратовать за бескровное искусство, а радикальные будут утверждать, что дискриминация по принципу отсутствия менструации — это лишь одна из форм дискриминации («Вампиры — первые борцы за свободу!»). Феминистки социалистического течения будут рассуждать о том, что только капитализм мог позволить мужчинам монополизировать менструальную кровь...

На самом деле, если бы у мужчин были менструации, утверждения о том, что месячные дают им превосходство, продолжались бы бесконечно...

Copyright © beseder.co.il.



* Стук в дверь.
— Кто там?
— Мы, месячные! Вызывали? Мы пришли!
— Да, вызывали! Еще 21 ноября вызывали! Почему тогда не пришли?!
— Заказов много, приходим по мере обработки заказов, извините...

* Бог вызвал к себе Адама:
— Иди, куда я тебя пошлю. Сначала иди через поле.
— А что такое поле?
Бог объяснил.
— Потом через лес.
— А что такое лес?
Бог объяснил.
— Потом плыви через реку.
— А что такое река?

Бог объяснил.
— Там увидишь гору.
— А что такое гора?
Бог объяснил.
— В горе пещера, зайди туда.
— А что такое пещера?
Бог объяснил.
— В пещере женщина.
— А что такое женщина?
Бог объяснил.
— И я хочу, чтобы вы с ней размножались.
— А как это — размножаться?
Бог объяснил.
И пошел Адам через поле, через лес, через реку, на гору, заходит в пещеру и выходит оттуда через две минуты.
— Что случилось? — спрашивает Бог.
— А что такое месячные?



Cyanide and Happiness © Explosm.net



Ода женским дням Даешь все краски жизни!

Есть в жизни одно уникальное явление, которое, несмотря на все противоречивые отзывы о нем, позволяет многим представителям рода людского чувствовать себя не просто человеком, а еще и женщиной. Впрочем, это даже не явление, это — событие! Да, менструация.

Радужный «красный день календаря», просто «праздник»; ласковые: «месики» или порой даже грозные: «монстры», — какими только эпитетами не устаивают менструацию в разговорной речи! И заметьте, далеко не каждое явление привлекает столько внимания, причем как женского, так и мужского.

В последнее время, мне кажется, все больше мужчин стали с пониманием относиться к физиологической особенности противоположного пола. Ведь что только не сделаешь ради любимой: следишь вместе с ней за циклом, мчишься сломя голову в аптеку, если надо, переминаешься с ноги на ногу, выбирая среди всего многообразия меж двумя и тремя «капельками», а если стеснительный, то и краснеешь перед стоящими в очереди. Но разве это не мелочи? Лишь бы сделать ее счастливой, такой, какой она была еще несколько дней назад: нежной, веселой, спокойной, в конце концов! Впрочем, к сожалению, не все мужчины не то что сочувствуют, но и банально замечают перемены в настроении и самочувствии спутницы. Надеюсь, наш читатель не относит себя к таким «современным неандертальцам».

А ведь женщинам в эти дни часто не до шуток: если с изменчивым настроением можно справиться (мысли все равно либо плохие, либо хорошие — третьего не дано), то, что делать с этой невыносимой тянущей болью? Да, если организм позволяет себе разгуляться, то приходится прибегать к помощи пилюль, травяных настоев, уколов, грелок... М-мм, а может попробовать более естественный способ — наверняка расслабляющий

спазмы — оргазм? На такие дни, как не удивительно, у многих дам зачастую приходится пик сексуального желания. Если партнер постарается в постели, то это, пожалуй, неплохой шанс доказать любимой свои чувства. В конце концов, как говорил К. Прутков (и хорошо говорил!), если очень хочется, то можно, что бы там не говорили наши пожилые родственники и начитавшиеся средневековых «докторов» посторонние товарищи, ратующие за строгое воздержание во время менструации.

Что же до настроения, то почему бы не воспринимать некоторую непредсказуемость в женских словах и поступках во время ПМС не только как неприятность, но и, скажем, как элемент пикантности, неожиданности, если хотите. Пусть дни будут не «критическими», а интригующими, пусть разбавят яркими красками серую обыденность (А хоть в прямом смысле, хоть в переносном!).

Вспомните, милые дамы, сколько отличных идей появилось именно в эти дни. Не стоит фокусироваться только на негативе. Говорят, большую роль играет и ожидание боли и неприятностей, часто срабатывает механизм «самоисполняющегося предсказания». Так что стоит стараться смотреть на мир позитивно. Ведь даже, говорят, рекорды некоторые спортсменки ставят время своих месячных. А мы с Вами что, хуже?

В общем, у природы нет плохой погоды, как бы безумно не звучало, но она и здесь потрудились на славу, наградив нас, женщин, нашим собственным символом. Так пусть же нам от сознания этого захочется не всплакнуть и спрятаться, а радоваться, наслаждаться каждым мгновением и любить! И Вам, дорогие наши спутники, тоже побольше понимания сугубо женских процессов, вместе жить все-таки... И мира во всем мире, на всякий случай!

Автор: Анастасия Веленец

Утверждение: Менструальные циклы могут синхронизироваться.

Многие люди слышали забавное утверждение, что женщины, которые живут вместе, менструируют одновременно.

Эта идея появилась на свет примерно в 1971, когда доктор Марта К. МакКлинтон, психолог-экспериментатор, опубликовала исследование, в котором утверждалось, что менструальные циклы женщин, живущих в общежитии студенческого городка, со временем склонны синхронизироваться. Доктор Марта К. МакКлинтон и другие учёные предполагают, что это как-то связано с феромонами, химическими субстанциями, передающими информацию через запах.

В последующие годы это утверждение было подтверждено и другими данными, например, предположениями, что это происходит и у животных, а также различными вероятными объяснениями этого факта. Но учёные не имеют единого мнения по поводу того, существует ли этот феномен, поскольку многие исследования показывают обратное.

Так, некоторые учёные утверждают, что синхронизация невозможна, поскольку у женщин часто бывают циклы разной продолжительности. Другие учёные, изучившие проблему более подробно, говорят о том, что многие исследования данного феномена, в том числе первая работа, содержали множество статистических и методологических недочётов.

В исследовании, опубликованном в прошлом году в журнале *Human Nature*, на протяжении года наблюдали за 186 женщинами, живущими в студенческом городке. Никаких признаков синхронизации выявлено не было. Авторы также проанализировали оригинал исследования 1971 года и заявили, что его результаты были чистой случайностью.

Итог:

Присяжные всё ещё не вынесли приговор менструальной синхронизации.

<http://select.nytimes.com>

Перевод: Юлия Тыневичкая



Большое спасибо всем переводчикам и авторам, чьи имена были указаны выше, а также специалистам технической поддержки за активное участие в подготовке номера.

В качестве иллюстраций в нашем журнале использованы фотографии и рисунки, размещённые по адресу flickr.com под лицензией Creative Commons, если не указано иное.

Обложка: Исходный материал: фотография A belly dancer's outfit
автор: Alaskan Dude

Обработка: Глеб Ланин

Другие иллюстрации:

- стр. 3 «Red Rose» in Teeth автор: smig44 uk
- стр. 4 «Only she hurts this much» автор: Melina Peroso,
- «Crimson Red» автор: Alex Basnett
- стр. 5 «poster» автор: joeaney
- стр. 6 «High Voltage Over and Through Red LED» автор: SCholewiak
- стр. 7 «As Light as Air» автор: aussiegall
- стр. 8 «Coathangers Poster» автор: Tis is a wake up call
- стр. 9 «3. Sweet Notes» автор:.....dotted.....
- стр. 10 «Folk costume» автор: YivaS
- стр. 14 «Sanitary Panty-Kini, menstrual underpants, by Modess, 1960s-1970s»
- стр. 21 «I turn my back upon the darkness; This is it.» автор: just
- стр. 26 «Trainer poster» автор: andre filipe
- стр. 27 «fallen star» автор: baboon tm
- стр. 28 «liebe machen ...» автор: Herz
- стр. 33 «Three Smiling Women» автор: Graham Crumb
- стр. 34 «To Bleed Without Wound» автор: Megan Morris
- стр. 36 «Gamble» автор: Lukasz Strachanowski
- стр. 38 «the family» автор: prawnpie
- стр. 39 «Simply... Red» автор: Carlo Nicora,
- «the levitation girls» автор: Gonzale

Над выпуском работали:

Михаил Платенко (журналист, консультант)
Fr. Mag. Anetta S. Pöchen (социолог, консультант)
Глеб Ланин (дизайн)
Павел Озолин (вёрстка)
Жанна Ямайкина (редактор)

Если Вы заинтересованы в сотрудничестве, у Вас есть предложения, замечания или вопросы, Вы можете написать нам по адресу: amphi.magazine@gmail.com

Мы будем рады обратной связи!

С уважением,

коллектив «Amphi»