



СОДЕРЖАНИЕ

8

ПРЕДИСЛОВИЕ

О том, что я узнала
о месячных в десять лет
и почему я вообще
пишу эту книгу

16

**ПЕРВАЯ
МЕНСТРУАЦИЯ**

Мои первые месячные,
а также советы
начинающим и тем,
у кого все еще впереди

48

МЕНСТРУАЛОПЕДИЯ

Что же такое месячные,
черт побери?

80

**ИСТОРИЯ
МЕНСТРУАЦИИ**

Урок истории,
которого не будет
в школе

94

**МЕНСТРУАЛЬНЫЙ
СТЫД**

Почему, собственно
говоря, мы так стыдимся
месячных?

116

**МЕНСТРУАЛЬНЫЙ
СЕКСИЗМ**

Да, у меня месячные.
Спасибо, что спросил

140

**МЕНСТРУАЦИЯ
И ФЕМИНИЗМ**

Почему месячные —
это о феминизме?

158

ЛАЙФХАКИ

Так ты извлечешь
из месячных
максимум пользы

184

**ЭПИЛОГ.
БЛАГОДАРНОСТИ.
ПОКА**

ПРЕДИСЛОВИЕ

*О том, что я узнала о месячных в десять лет
и почему я вообще пишу эту книгу*



будто они уже возле самой матки) довольно сложно, но в наше время лучше, чтобы люди думали, будто я поправляю трусы, когда на самом деле пытаюсь незаметно почесать гениталии. О пользовательницы тампонов всех стран, вы хорошо знаете, о чем я говорю!

Скоро стукнет восемь лет со дня моих первых месячных. До сих пор меня — к счастью! — обходили стороной худшие виды менструальных болей и ПМС, из-за которых некоторые обладательницы матки истерично рыдают и страдают от непрекращающейся тошноты. И все же я считаю себя примером прямо из менструального кошмара. Кровотечение у меня длится шесть дней, и первые две ночи я утопаю в море своей крови вне зависимости от того, какую защиту применяю. Я использую супервпитываю-

« В наше время лучше, чтобы люди думали, будто я поправляю трусы, когда на самом деле пытаюсь незаметно почесать гениталии ».

Позавчера у меня закончились месячные. В последний день я использовала тампоны *normal*, потому что уже не было *mini*, и теперь из-за собственной лени (был такой ужасный мороз, что мне не хотелось выползть из дома и идти в магазин за новой пачкой) я вынуждена страдать — моя пися высохла, как дедушкины пятки. (Пятки моего дедушки сине-фиолетового цвета. Их кожа целую вечность не встречалась с увлажняющим кремом и начала отслаиваться; если взять перышко и слегка провести им по дедушкиным пяткам, частички кожи поднимутся в воздух и начнут опадать на пол, напоминая мелкую белую перхоть. Примерно так сейчас чувствует себя моя вагина.) Все так и зудит. Поправлять ужасно впивающиеся трусы (ощущение,

шие тампоны до самого последнего дня и меняю их минимум раз в три часа. Однажды мне довелось опробовать послеродовые прокладки, предназначенные для женщин, которые только что вытолкнули из себя ребенка вместе с половинкой матки, и на шесть часов я обрела спокойствие, благодаря чему тот день был лучшим «этим» днем в моей жизни. Во время ПМС меня охватывает тревога, а менструация вызывает такую сильную боль в пояснице, что я едва могу встать. Кроме того, я почти уверена, что испытываю, может, и небольшую, но все же глубокую боязнь крови. До меня это дошло где-то полтора года назад, когда у меня впервые брали анализ крови. В результате появилась запись в блоге (вернее, мини-рассказ), где я рассказываю о мыслях и чувствах, которые охва-



тили меня при виде собственной густой красной крови в пробирке. Жесть! Это просто ужасно! Но нечего жаловаться: по крайней мере, меня не тошнит от менструальных болей — уже большое достижение.

Однако я не всегда говорила напрямую, без тени смущения, что из моей вагины сочится кровь. Сейчас я не люблю месячные сами по себе, зато обожаю о них рассказывать, хотя еще пять лет назад я с одинаковой ненавистью относилась как к первому, так и ко второму. Это как стокгольмский синдром. Месячные всецело завладели моим телом, и теперь я люблю их безмерно. Ну, или что-то в этом роде.

Я УЗНАЛА ОБ ЭТОМ В ШКОЛЕ

В 2004 году я училась в средней школе. В те незапамятные времена чиновники от образования считали четверть часа вполне достаточной для передачи десятилетним обладательницам матки всех необходимых знаний о том, что они испытают примерно четыреста пятьдесят раз в жизни.

«Это прокладка, — сказала учительница Моника и подняла нечто, напоминаю-

щее мегатонкую желто-зеленую упаковку лапши быстрого приготовления. — Скоро, девочки, у вас начнутся месячные. Это значит, что вы уже сможете иметь детей и что у вас там, внизу, будет течь кровь. Если приклеите прокладку на трусы, то не запачкаете кровью штанишки. Всегда носите с собой одну в сумке, чтобы быть готовыми». И все. «Есть какие-нибудь вопросы? Вот вам брошюра, из которой вы узнаете больше. И хватит хихикать. А теперь марш на перемену».

В классе сидело тогда двенадцать девочек, которые не поняли ничего, кроме того, что через несколько лет из их влагалища начнет сочиться кровь и что это какая-то ужасная тайна. Да еще и такая большая, что мальчикам, кажется, нельзя о ней знать, потому что в это время они сидели в соседнем классе и натягивали презервативы на бананы. Где-то в глубине моего десятилетнего серого вещества проскользнула мысль: а почему бы нам не изучать это всем вместе? Однако сочетание презерватива и банана заставляло меня радоваться, что я сижу в классе с девочками и неуверенно поглядываю на желто-зеленую упаковку лапши быстрого приготовления.

Но мне уже стукнуло двадцать, и теперь провокация — мое второе имя. Кто-то недавно мне рассказал, что со времен моего детства занятия по менструации нисколько не изменились, на что мне захотелось пронзительно прокричать минимум три раза подряд: «ЧЕРТ ВОЗЬМИ!» Я воздержалась, чтобы никто не подумал, будто у меня какие-то проблемы и я не контролирую агрессию, потому что ничего подобного (ну, так я себе внушаю). Мне правда непонятно, что творилось в башке, которая придумала разделить классы на мальчиков и девочек на половом воспитании.

Интересно, какой гений решил, что мальчикам не нужно ничего знать о менструации. Наверняка тот, кто считает, что месячные — бабское дело, а потому «бабы» должны держать это в себе, и кто

телами, и глупо хохотали. Мы и понятия не имели, почему нам так смешно, но все равно продолжали, потому что это имело какое-то отношение к сексу и половой связи, а, как известно, на такие темы нужно хихикать. Иногда я мечтаю, чтобы другие предметы, хотя бы математика, были в школе не меньшим событием. Чтобы на перемене кто-нибудь прибежал весь бледный, потому что через окошко в двери подсмотрел, как учительница готовит следующий урок, и кричал что-то вроде: «Э-Э-Э-ЭЙЙЙ, сейчас будет матем! МАТЕ-ЕМ! О-О-О-О-О-О-О-О!!!» — а потом падал и катался со смеху на неровном асфальте в школьном дворе. И чтобы мы при входе в класс смотрели на таблицу умножения и, восхищенно-испуганные, слушали о том, что семь на три — двадцать один, а по-

«*Интересно, какой гений решил, что мальчикам не нужно ничего знать о менструации? Наверняка тот, кто считает, что месячные — бабское дело, а потому “бабы” должны держать это в себе».*

бессчетное количество раз повторял своим оснащенным маткой подругам, что если они хотят, то, конечно, могут говорить о месячных, вот только не нужно это афишировать. Вполне достаточно выпить болеутоляющее и перестать себя жалеть — в конце концов, так сильно это болеть не может.

А девочки вообще не должны знать, как пользоваться презервативами. Логично же! Что им с ними делать? Неслыханная потеря времени — обучать оба пола таким существенным вещам, как предотвращение нежелательной беременности.

Мы сидели там, я и еще одиннадцать десятилеток с не полностью созревшими

том просто умирали бы от неловкости. Жаль, что такого нет: уроки математики стали бы куда более захватывающими.

Так вот, мы сидели там с покрасневшими лицами, потому что нас заставили взглянуть прямо в глаза своему будущему, своей кровавой зрелости. В тот момент я не могла понять, от чего мне стыдно больше — от менструации или презервативов. Месячные — это как описаться в трусы, только писаешь кровью и неделю в месяц. Презерватив — такая стягивающая повязка для особей с пенисами — во всяком случае, так мне представлялось на той стадии осведомленности. Оба явления = ужасная стыдоба. Если бы я выбирала сегодня, то,

думаю, посчитала бы, что презервативы все-таки хуже. Нет, ну серьезно. Ты только представь: сидите вы вдсятером в классе и под пристальным наблюдением учителя натягиваете презерватив на банан. Такие «фруктовые» уроки оставляют, наверное, след на всю жизнь.

ЗНАНИЙ О МЕНСТРУАЦИИ НЕ ХВАТАЕТ

Итак, это было в 2004 году. Всех девочек из класса загнали в маленький актовй зал и сбросили на них менструальную бомбу. Никто не выжил. Нет, я, конечно, шучу, но мы все глубоко задумались, что это, черт побери, было, так как после этой пятнадцатиминутной меганеловкой беседы ни одна из нас не поняла, что значит «стать женщиной» и о чем вообще речь. Позже, став постарше, никто

О многих вещах, которые меня сейчас увлекают, таких, как этика, нравственность, политика и феминизм, я узнала из «Твиттера». Тому, как следует себя вести, меня научили родители. Остальное мне привили в школе. Аккаунт в «Твиттере» я создала, когда мне было шестнадцать, а мои родители никогда не говорили со мной о месячных, поэтому базовые знания о них я черпала в школе. Там все шло гладко: я всегда хорошо училась и прилежно делала домашние задания. В средней школе я знала наизусть таблицу умножения и могла без конца разглагольствовать о шведских ландскапах, но, если бы учительница Моника без предупреждения устроила нам контрольную по менструации, я бы реально расплакалась. Реально. Информирование о менструации в нашей школе функ-

«*Может, в десять лет я и хихикала без остановки, но даже до меня дошло, что менструация — это что-то постыдное и не стоит об этом заикаться. Как раз поэтому мне хотелось говорить только о ней, но не хватало храбрости.*»

об этом больше не вспоминал. Уже тогда я была достаточно сообразительна, чтобы понять: в месячных нет ничего приятного. Может, в десять лет я и хихикала без остановки, но даже до меня дошло, что менструация — это что-то постыдное, и не стоит об этом заикаться. Как раз поэтому мне хотелось говорить только о ней, но не хватало храбрости. Возникла масса вопросов, задать которые не было случая. Когда у меня начнутся месячные? Что там такое у меня внутри кровоточит? У учительницы Моника тоже есть месячные? А у моей мамы? Наверное, нет. Они ведь никогда об этом не упоминали. Надеюсь, у меня их тоже не будет. Здорово, если меня это обойдет стороной.

ционировало примерно как демократия в Северной Корее. То есть просто идеально (шутка). Честолюбивый ботаник во мне начал бы протестовать со слезами на глазах, крикнул бы: «*It's not fair!*»¹ (за день до этого нас научили этой фразе на английском) — и помчался бы домой смотреть «Симпсонов».

Я понимаю: ты, читающая эти строки и родившаяся в двухтысячных, думаешь: «Если у тебя было столько вопросов, почему же ты их просто не погуглила?» *Well*², если спросить мою маму, она ответит, что «Гугл» не знает всего.

¹ Это нечестно! (Англ.)

² Ну (англ.).

Именно так она заявила, когда однажды я возмутилась необходимостью готовиться к какой-то глупой проверочной работе по истории, на которую мне было плевать: если нужно было найти информацию о Французской революции, я просто ее гуглила. В тот день мама немного упала в моих глазах. И все же я сомневаюсь, что «Гугл» — хорошая идея для подростка: в моей средней школе слово «пенис» было самым популярным запросом в истории просмотров фотографий на школьных компьютерах.

Потом, в седьмом классе, перед нами совершенно неожиданно отворился ранее неизвестный шкаф с выходом в Нарнию, который прятался под названием «биология». Нам рассказали о хромосомах XX и XY и о том, что спер-

говорит «пока», потому что яйцеклетка, плавающая внутри, не оплодотворилась. Использовать прокладки было самой банальной вещью на свете, и, хотя я еще не решилась тогда на тампоны, все равно знала, что они бывают разных размеров и что надо остерегаться синдрома токсического шока.

ЭТО ТРЕБУЕТ ВРЕМЕНИ

Сейчас, когда я пишу эти строки, мне двадцать лет. Теперь я знаю, что такое менструальные боли. Теперь. После двух обязательных 15-минутных лекций в школе о том, что испытывает половина населения Земли. После семи лет. Восемидесяти пяти менструальных циклов. Девяти, если не больше, веселых роликов на «Ютьюбе», снятых по просьбе растерянных подростков, которые боя-

«*Теперь я знаю, что такое менструальные боли. Теперь. После двух обязательных 15-минутных лекций в школе о том, что испытывает половина населения Земли.*»

матозоид оплодотворяет яйцеклетку, а неоплодотворенная яйцеклетка выходит из организма представительницы женского пола. Как раз в этот момент кого-то из учеников осенило: «Стоп, секундомер, это же менструация, да?» — на что половина класса залилась тринадцатилетним, кипящим гормонами гоголем. Учитель пожал плечами и немного смущенно сказал: «Ну да, это и есть менструация».

Однако это случилось через полгода после того, как у меня начались первые месячные. Я уже тогда понимала, почему в течение шести дней каждого месяца у меня течет кровь из *вагины*. Брошюра, доставшаяся мне в средней школе, практически развалилась: я зачитала ее до дыр. Я прекрасно знала, что месячные — это когда слизистая оболочка моей матки

лись, что с их месячными что-то не так, думали, что умирают от какой-то таинственной болезни, и для которых я была всезнающей школьной медсестрой. Сейчас я наконец-то знаю, откуда каждый месяц берется ощущение, как будто нечто выкручивает мою матку на сто восемьдесят градусов.

Сначала это было как хобби — непреодолимое желание рассказать каждому, что такое менструальные боли, чтобы все мы могли объединиться в этом одном большом ступоре. (А также потому, что порой я веду себя как всезнайка.) Потом меня охватило разочарование, а причиной тому были школа, интернет, жизнь. Почему же знания о менструальных болях не были частью тех первых пятнадцати минут, когда нам, десятилетним девочкам, первый раз

пришлось сочувственно похлопать друга по плечу из-за «женского недуга». Почему никто не сказал, что большинство из нас ежемесячно будет мучиться от ужасных болей в животе, и не научил, как их уменьшить? Никто даже не упомянул о неделе до менструации, когда нас охватывает чувство беспричинной тревоги, злости и грусти. Кто решил, что как раз это не должно быть частью нашего обучения? Почему менструация, со всем этим стыдом, стала той проблемой, которую мы были вынуждены открывать для себя и решать самостоятельно?

Как раз из-за всех этих сомнений я удобно усаживаюсь за компьютер и, вместо того чтобы смотреть ролики на «Ютьюбе» и залипать в «Твиттере», начинаю писать. Я решила не волноваться

из-за высушенной промежности и надела джинсы. Это настоящее самопожертвование, но кто-то же должен это наконец сделать, и я сделаю это для вас.

Месячные — мое увлечение, а поскольку жизненные знания всех обладательниц матки в возрасте до пятнадцати лет, видимо, поместились бы в подставку под яйцо, у меня опускаются руки, мрачнеет лицо, на меня накатывает уныние. В эти минуты я бы с радостью легла в кровать и посмотрела видео на «Ютьюбе», но я сознательно решаю забыть на них сегодня, потому что месячные интересуют меня так же сильно. Милости прошу: на следующих страницах вы найдете все, что должны о них знать.

«Почему менструация, со всем этим стыдом, стала той проблемой, которую мы были вынуждены открывать для себя и решать самостоятельно?»

