

Frumosul (ne)spus despre Muntele lui Venus

*Tot ce trebuie să știți despre
organele genitale
feminine*

Nina Brochman Ellen Støkken Dahl

Traducere din norvegiană de
Ivona Berceanu

Lifestyle
PUBLISHING

Editori:
SILVIU DRAGOMIR
VASILE DEM. ZAMFIRESCU
MAGDALENA MĂRCULESCU

Director:
CRINA DRĂGHICI

Redactor:
ROXANA NACU

Design:
ALEXE POPESCU

Director producție:
CRISTIAN CLAUDIU COBAN

Dtp:
GABRIELA ANGHEL

Corectură:
MARINA CONSTANTINOIU
DUŞA UDREA-BOBOREL

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
BROCHMANN, NINA

Frumosul (ne)spus despre Muntele lui Venus: tot ce trebuie să știți despre
organele genitale feminine / Nina Brochmann & Ellen Stokken; il.: Tegnehanne;
trad. din norvegiană de Ivona Berceanu. - București: Lifestyle Publishing, 2018
ISBN 978-606-789-152-2

I. Stokken, Ellen
II. Tegnehanne (il.)
III. Berceanu, Ivona (trad.)

61

Titlul original: Gleden med skjeden
Autori: Nina Brochmann și Ellen Stokken Dahl
Ilustrații: Hanne Sigbjørnsen

Copyright © 2017, H. Aschehoug & Co. (W. Nygaard) AS
Published by agreement with Oslo Literary Agency

Copyright © Lifestyle Publishing, 2018
pentru prezenta ediție

Lifestyle Publishing face parte din Grupul Editorial Trei
O.P. 16, Ghișeul 1, C.P. 0490, București
Tel.: +4 021 300 60 90; Fax: +4 0372 25 20 20
e-mail: comenzi@edituratrei.ro
www.lifestylepublishing.ro

ISBN 978-606-789-152-2

CUPRINS

Prefață.....	9
Organele genitale feminine	16
Vulva — vedere din exterior	17
Plăcerile vaginului	21
Clitorisul — un aisberg	24
Virginitatea însângerată	29
Celălalt orificiu.....	37
Ponturi păroase.....	38
Organele genitale interne — comorile ascunse.....	45
Sex, sex și iarashi sex	50
Secreții vaginale, menstruație și alte grozăvii	64
Irigatorul și șoricelul disco	64
Menstruația — cum să săngerezi fără să mori	71
Nu murdăriți canapeaua! Totul despre absorbante, tampoane și cupe menstruale	80
SPM — durerea și sindromul „ăș tortura și ucide pe cineva“	85
Perpetuum mobile — hormonii și ciclul menstrual	89
Când puteți rămâne, de fapt, însărcinate?	98
Actul sexual.....	103
Sex pentru prima dată.....	104
Sexul anal	114
O viață sexuală complet normală	120

Dorința care a dispărut	129	Sindromul ovarelor polichistice – boala neștiută a femeilor.....	277
Marele „O“	142	Fibromul uterin – un uter cu „biluțe“.....	282
Cartea de căpătâi a orgasmului.....	153	Vulvodinia – dureri inexplicabile ale organelor genitale.....	286
Contracepția	158	Chlamydia, gonoreea și alte rude îndepărtate	297
Contracepția hormonală	162	Herpesul – sfârșitul vieții sexuale?.....	309
Contracepția nonhormonală	174	Mâncărime intensă și miros de pește stricat – afectioni ginecologice cu care sigur vă veți întâlni	318
Contracepția de urgență – sau când se instalează panica	182	Dureri în timpul urinării	327
Sunt unele contraceptive mai bune decât altele?	189	Pic, pic, pic – totul despre incontinența urinară	330
Menstruația sub acțiunea contraceptivelor hormonale	198	Hemoroizii și mariscele hemoroidale	334
Cum puteți sări peste menstruație?	203	Cancerul de col uterin și cum il puteți preveni	337
Cum pot fi folosite contraceptivele pentru efecte optime?	205	Avortul spontan – de la Facebook la realitate.....	352
Contraceptivele hormonale – și atunci, nu sunt periculoase?	208	Ceasul ticăie – cât timp puteți amâna să aveți copii?	359
Efecte secundare frecvente ale contraceptivelor hormonale	215	Mutilarea organelor genitale feminine.....	363
Efecte secundare rare	220	Organele genitale „îmbunătățite“ – sau de ce supunem vulva chirurgiei palstice.....	366
Aspecte de care nu suntem sigure	228	<i>Postfață</i>	371
A venit momentul să scoateți hormonii din organism?	240	<i>Note</i>	373
O pledoarie în favoarea contracepției hormonale	242	<i>Bibliografie</i>	400
Avortul	251		
Bucluc în vagin	259		
Tulburările de menstruație – menstra la momentul nepotrivit.....	261		
Endometrioza – o vacanță săngeroasă cu avionul Charter	272		

PREFATĂ

Ne-am întâlnit pentru prima dată pe vremea când aplicam prezervative pe penisuri din polistiren alb. Asta se întâmpla la începutul toamnei lui 2011 și eram amândouă studențe în primul an la Universitatea din Oslo, Norvegia. Tocmai ne înscriseserăm într-o organizație condusă de studenții la medicină, ca să devem profesori voluntari de educație sexuală. Cu degetele alunecoase, miroșind a lubrifiant sintetic, nu știam că această întâlnire și mugurul prieteniei răsărit din ea vor culmina cu un proiect care, în cele din urmă, avea să depășească limitele micului Oslo, ajungând la cititorii din toată lumea. Pe atunci, nu eram decât două tocilare curioase și entuziaste, dornice să răspândească tehnica de aplicare corectă a prezervativului.

În următorii doi ani, am călătorit prin Norvegia în calitate de profesore de educație sexuală, lucrând cu grupuri de adolescenți, prostitute și refugiați. Îi învățam lucrurile esențiale despre trupurile lor și despre o viață sexuală sănătoasă. Am desenat pe tablă ovare și testicule, am discutat despre sexul de comun acord, recurgând la jocuri de rol și i-am rugat pe adolescenți să-și întocmească propria listă de dorințe referitoare la debutul vieții sexuale. A fost o activitate minunată și plină de însemnatate, însă ceea ce ne-a copleșit a fost numărul de întrebări și griji pe care le aveau oamenii. Existau atât de multă teamă, rușine și nesiguranță în legătură cu cele mai intime organe ale noastre. Uneori,

aveam impresia că puteam să petrecem o zi întreagă doar răspunzând la întrebări de acest gen: *Arăt normal acolo jos? Dacă am scurgeri înseamnă că am o boală cu transmitere sexuală? Cum pot fi sigură că voi săngera în noaptea nunții?* După o vreme, se părea că nu faceam suficient. Ne-ar fi luat o viață întreagă să răspundem la fiecare dintre aceste întrebări.

Pentru a avea o audiență mai mare, soluția a fost să creăm un blog numit *Underlivet* („Organele genitale“). Voi am să le oferim fetelor și femeilor un sentiment de mândrie și uimire pentru incredibilele lor trupuri. Scopul nostru era să oferim informație medicală solidă, bazată pe cercetări, scrisă într-o formă accesibilă și amuzantă. Fără morală, rușine, doar informație sinceră și de încredere.

În scurt timp, *Underlivet* a devenit unul dintre cele mai citite bloguri despre sănătate din Norvegia și ne-am făcut curaj să scriem carte pe care o țineți acum în mâna. Cartea a fost publicată în norvegiană în luna ianuarie 2017 și acum, la nici un an mai târziu, este tradusă în treizeci de limbi, de la coreeană la poloneză, de la rusă la olandeză. Este fantastic și puțin însășimănător ca o persoană să-și poată răspândi carte de debut unui public atât de numeros. Ne bucurăm să știm că femei și fete din toate colțurile lumii ne vor citi opinile, pentru că noi credem cu tărie că sănătatea sexuală este importantă. Pe de altă parte, ne și întristează. Interesul pentru carteoa noastră dovedește că informația despre sănătatea sexuală a femeii este rară. Ne arată că femeile din toată lumea au întrebări serioase și puține resurse la care să apeleze. Suntem triste pentru că ne-am fi dorit ca realitatea să fie alta. Dar poate că nu ar fi trebuit să fie o surpriză. Scandinavia este, la urma urmei, cunoscută pentru

deschiderea ei față de sexualitate, aşa că, dacă noi ne punem aceste întrebări, atunci probabil că toți ceilalți oameni o fac.

Ediția americană a cărții *Frumosul (ne)spus despre Muntele lui Venus* a fost adaptată și revizuită pentru a oferi informații relevante cititorilor nord-americanii. Cu siguranță, bărbații și băieții vor găsi aici informații de neprețuit (și mai ales surprinzătoare), însă pentru voi, femeile, scriem această carte — cu precădere pentru voi, doamnelor, care nu sunteți sigure că trupurile voastre funcționează aşa cum ar trebui, că arătați aşa cum ar trebui și că vă simțiți aşa cum trebuie. Sperăm ca această carte să vă ofere încrederea de care aveți nevoie. De asemenea, scriem și pentru toate aceleia dintre voi care sunt fericite și mândre, însă care doresc să învețe mai multe despre minunatul organ ascuns în țara de jos, pentru că noi suntem convinse că, pentru menținerea sănătății (sexuale sau în general), este nevoie să înțelegem cum funcționează corpul.

Atunci când femeile fac alegeri în ceea ce privește propriile lor trupuri și sexualitate, o fac într-un context mai larg. Forțe culturale, religioase și politice dictează aceste alegeri, fie că este vorba despre contracepție, avort, identitate sexuală sau practici sexuale. În toamna anului 2016, de exemplu, am citit articole de presă despre comportamentul hipersexualizat al tinerilor din câteva licee norvegiene¹. Nemiloasa presiune socială de integrare făcea ca fete de șaisprezece ani să se simtă obligate să-și depășească propriile limite sexuale — în unele cazuri atât de drastic, încât aproape că nu ne venea să credem ceea ce citem. Își se face părul măciucă să afli că niște băieți de opt/sprezece ani cred că este în regulă să profite de faptul că sunt mai mari pentru a le obliga pe niște fete din primul an să facă sex oral cu zece băieți, unul după altul, însă chiar asta se întâmplă.

După cum scria ziarul VG la acea dată, aceasta este o cultură în care „diferența dintre sexul consumit și agresiune s-a micșorat periculos de mult”². În ultimele decenii, am observat o sexualizare crescândă a culturii tinerilor, în special a fetelor – și nu doar în Norvegia, ci pe întreg mapamondul. Pentru multe tinere, din păcate, a crește în acest mediu înseamnă a suporta un șir de experiențe sexuale neplăcute cu care se luptă mai târziu în timpul vieții. Nu aşa ar trebui să stea lucrurile.

Dorim ca femeile să poată face alegeri în mod independent, cu toate cărțile pe masă; vrem ca alegerile lor să se bazeze pe cunoștințe medicale, nu pe bârfie, confuzii și teamă. O bază solidă de cunoștințe cu privire la modul în care funcționează corpul le va ajuta pe femei să ia propriile decizii cu încredere și siguranță de sine. Sexualitatea și sănătatea sexuală trebuie demisticificate și trebuie să devină stăpânele corpurilor noastre. Intenția acestei cărți este să vă dea șansa să faceți alegeri raționale și bine informate, care să vi se potrivească *vouă*.

Poate că vă întrebați: de ce să mă obosesc să citesc o carte de medicină scrisă de două studente norvegiene? Una dintre ele nici măcar nu a terminat încă facultatea! Chiar în timp ce lucram la manuscrisul pentru ediția în norvegiană a acestei cărți, ne-am pus și noi această întrebare în repetate rânduri. Nu suntem nici medici cu studii finalizate, nici experți în ceva anume. Ca atare, am abordat scrierea acestei cărți, mai ales a edițiilor în alte limbi, cu o doză sănătoasă de umilință. Ne-a inspirat exemplul Giuliei Enders, studentă la medicină în Germania. A obținut un succes răsunător cu cartea ei *Darm mit Charme* (publicată în engleză cu titlul *Gut: The Inside Story of Our Body's Most Underrated*

Organ), care a transformat intestinele și fecalele în subiecte pe marginea cărora oamenii pot discuta la talk-show-urile de la orele cu audiență maximă. Titlul ritmat al cărții noastre este un omagiu adus titlului în germană al cărții ei. Ne-a bătătorit calea, demonstrând cum medicina poate fi făcută inteligibilă și amuzantă și – mai important – cum putem vorbi despre cele mai intime părți ale corpului nostru fără vreo urmă de rușine.

În calitate de studente la medicină, avem un avantaj pe care nu ni-l poate lua nimeni: suntem curioase, tinere și avem curajul să punem întrebări „stupide” – adesea, pentru că noi însine ne întrebăm aceleași lucruri sau pentru că prietenii noștri se întrebă. Nu avem o reputație profesională pe care să o periclităm și nu am petrecut (încă) atât de mult timp printre medici, încât să nu mai știm cum să ne adresăm oamenilor obișnuiți. Sperăm că tot mai mulți colegi de-a noștri se vor deda scrisului!

Lucrând la carte, am descoperit în repetate rânduri că și noi înțeleserăm anumite lucruri complet greșit. Si noi căzuserăm în capcana miturilor legate de organele genitale. Si există multe mituri de acest gen. Cele care predomină sunt, probabil, acelea despre himen și care încă le pun în pericol pe fetele din toată lumea. Si, cu toate acestea, puțini medici acordă atenție acestei mici părți din corpul femeii. Anumiți medici chiar ajută la perpetuarea miturilor controlând organele genitale ale fetelor în locul părintilor acestora. În căutarea noastră de răspunsuri, am descoperit adesea că ginecologii experimentați ne catalogau întrebările referitoare la himen ca fiind neinteresante sau lipsite de importanță. Această atitudine este de neînțeles, date fiind implicațiile pe care himenul îl poate avea în viața multor femei. Talk-show-ul nostru TEDxOslo „The Virginity

Fraud“, care demască majoritatea prejudecătilor obișnuite despre himen, a fost vizionat până în prezent de peste 2 milioane de persoane și căsuțele poștale electronice sunt încă pline cu poveștile personale ale unor femei care au suferit consecințele acestor aberații.

Conform altui mit, contracepția cu hormoni este împotriva naturii și periculoasă. Această prejudecată conduce la sarcini neplanificate pentru mii de fete și femei care, în schimb, aleg să folosească metode de contracepție nesigure. Înțelegem că lumea este confuză și speriată de efectele secundare și ne-am saturat să vedem cum membrii comunității științifice resping îngrijorările fără să ofere explicații pertinente. De aceea, am decis să dedicăm un spațiu suficient pentru o discuție serioasă despre contracepție. Trecem în revistă cele mai importante cercetări cu privire la posibilele efecte secundare, precum schimbările de dispoziție și libidoul scăzut. Acolo unde lucrurile nu sunt clare, noi o mărturisim în mod deschis, dar scopul nostru principal este să vă liniștim. Efectele secundare serioase sunt, în realitate, extrem de rare și nu există suficiente date care să arate că depresia sau scăderea libidoului sunt probleme care afectează un procent semnificativ de femei care folosesc contraceptivele hormonale. Întotdeauna există excepții, dar sperăm că după citirea acestei cărți veți putea face diferență între ceea ce este normal și ce este neobișnuit.

Alte mituri, care nu sunt dăunătoare în mod direct, reflectă faptul că și studiile medicale reprezintă un domeniu dominat pentru mult prea mult timp de lumea bărbaților. Faptul că prietenele se plâng că ele nu au avut niciodată „orgasm vaginal“ arată cât de mult au influențat nevoile bărbaților, de-a lungul secolelor, înțelegerea sexualității feminine. Nu există „orgasm vaginal“ ca atare, ci doar orgasm

ca rezultat al diferitelor moduri de stimulare, toate fiind la fel de plăcute. Sperăm că femeile vor înceta să se mai simtă inferioare pentru că au nevoie de alte forme de excitare, nu doar de simpla penetrare, ca să ajungă la orgasm.

Acestea sunt doar câteva dintre multele lucruri pe care le veți citi în *Frumosul (ne)spus despre Muntele lui Venus*. Sperăm că sunteți dornice să vă alăturați nouă intr-o călătorie printre organele genitale feminine, de la vulvă la ovare. Sperăm că veți învăța foarte multe, la fel cum am făcut și noi în timp ce ne documentam pentru carte. Pentru noi, cel mai important lucru este ca după citirea acestei cărți să vă relaxați. Un corp este doar un corp. Toți avem unul și, de-a lungul vietii, ne va oferi bucurii, dar și provocări. Fiți mândre de ceea ce poate realiza corpul vostru și aveți răbdare cu el atunci când este zbuciumat.