

12 Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Autor : Esther Rome

Posebno zahvaljujemo Nancy Reame

Ovo poglavlje u prethodnom izdanju pisali su Abby Schwarz, Esther Rome, Nancy Hawley, Barbara Perkins i Toni Rendall

1992 preradjeno i dopunjeno od strane Esther Rome, uz pomoć Leah Diskin i Nancy Reame

Saznanje o nama samima

U razgovoru sa drugim ženama o našem telu saznajemo biološke činjenice i počinjemo da cenimo ovo biće koje jesmo. Opremamo se informacijama od koristi za naš svakodnevni život i aktivno brinemo o svom sopstvenom zdravlju.

Važno je da poznamo izgled svojih polnih organa isto onoliko dobro kao i ostatak našeg tela. Otkrili smo da prostom upotrebom ogledala vidimo kako izgleda naša spoljašnjost. Pokret za žensku samo-pomoć nas bodri da pogledamo i unutrašnjost zidova vagine i grlića materice, odnosno donjeg dela materice.

Da bi se same pregledale koristimo ogledalo, baterijsku lampu i čisti plastični spekulum – instrument koji uvedemo u vaginu i pažljivo ga otvorimo. Možemo da vršimo ovakve " samo-preglede " same ili sa drugima, jednom ili češće. Vremenom stičemo iskustvo i primećujemo kako se izgled grlića materice i zidova vagine menja tokom mesečnog ciklusa, u trudnoći ili u menopauzi, a saznajemo i kako da prepoznamo razne vaginalne infekcije.*

Nekima od nas bilo je potrebno izvesno vreme da prevaziđemo sve stege u pogledu gledanja i dodirivanja naših polnih organa.

Kad mi je neko prvi put pre dve godine rekao da mogu da opipam vrh sopstvenog grlića materice prstom, bila sam zainteresovana ali zbunjena. Jedva da sam ikada pre stavila prst u vaginu i bila sam prilično gadljiva po pitanju dodirivanja tog mesta "rezervisanog" za ljubavnike i doktore. Trebalo mi je dva meseca da skupim hrabrosti i da pokušam- a onda sam jedno po podne, prilično nervozno, čučnula u svom kupatilu i gurnula

* U ovom poglavlju pominju se predmeti iz ostalih delova knjige- koji ovde neće biti opsani u detalje. Molimo vas da ih potražite u indexu ako želite da saznate nešto više o njima.

prst duboko ,pozadi u vaginu.I tu je bio moj grlić materice,klizav i okrugao, sa ulegnućem u sredini kroz koji , pretpostavila sam , prolazi krv tokom menstuacije.Bilo je istovremeno i uzbuđljivo i prelepo obično.Prošle nedelje kupila sam spekulum da bih mogla da vidim svoj grlić materice.Da li ce mi i ovoga puta trebati toliko vremena ?

±

Opis seksualnih i reproduktivnih organa : Anatomija (opis gradje) i fiziologija (opis funkcije)

Organi male karlice

Opis koji sledi biće vam jasniji ukoliko posmatrate sebe u ogledalu dok čitate tekst i pratite diagrame. Pisan je tako da odgovara položaju u kome vi čučite i držite ručno ogledalo. Ukoliko vam je u tom položaju neugodno pokušajte da sednete na samu ivicu stolice pomereni unapred koliko god je to moguće. Pobrinite se za dobro osvetljenje i obezbedite dovoljno vremena i privatnosti da bi mogli da se opustite. Možda ćete želiti da vidite više uz pomoć spekuluma.

SLIKA (Nina Reimer)

Pelvic bone = karlična kost

Uterus = materica

Pubic symphysis = stidni most (preponska simfiza)

Fallopian tube = jajovod

Ovary = jajnik

Prvo ćete ugledati svoju stidnicu (vulvu) ,odnosno spoljne genitalije. Ona obuhvata sve seksualne i reproduktivne organe koje možete da vidite u medjunožju. Često nam se desi da, ne znajući , celo ovo područje označimo kao vaginu koja zapravo čini samo jedan njegov deo. Ono što se prvo primeti na svakoj odrasloj ženi jesu stidne dlačice koje su se pojavile još početkom puberteta kao njegovi rani znaci. Nakon menopauze one se istanjanje. Kosmati deo počinje na mekom masnom tkivu koje je označeno kao *stidni brežuljak – mons* (mons veneris – Venerin breg) * Područje stidnog brežuljka leži iznad stidnog mosta (preponske simfize). Stidni most je zglob između dve preponske kosti koje pripadaju karličnoj kosti, tj karličnom pojasu. Vi ne možete da opipate sam zglob ali pod kozom možete da osetite preponske kosti.

Ako raskrečite noge malo više primetićete u ogledalu da se kosmati deo kože nastavlja između vaših nogu sve do i oko anusa (čmara) . Anus je spoljašnji otvor debelog creva , tj njegovog završnog dela – rektuma. U kosmatom delu medjunožja možete da napipate isto

* Zvaničan medicinski naziv naveden je u zagradi .U ovoj knjizi neće biti korišćeni žargonski izrazi jer vrlo često odslikavaju muški pristup ženskom telo , ne retko sa namerom da se žena omalovaži. Mi i same možemo da smislimo nova imena ili da upotrebimo već postojeća ali u pozitivnom smislu.

potkožno masno tkivo kao i na stidnom brežuljku. Ovo masno tkivo formira nabore koji čine *velike usne (labia majora)*. One mogu biti manje ili više naglašene a koža koja ih prekriva je kod nekih žena tamnija. Velike usnice uokviruju par nežnih kožnih nabora koji nije obrastao dlakama . Oni čine tzv *male usne (labia minora)*. Osetljive su na dodir i pri seksualnoj stimulaciji nabreknu i potamne ako je koža svetle boje. Područje između malih usana i anusa čini *medjicu (perineum)*.

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Ukoliko nežno prstima razdvojite male usne videćete da služe kao zaštita delikatnom području koje uokviruju .To je *trem vagine (vestibulum)*. Pogledajte ga pažljivije. Počevši od spreda videćete da se neposredno ispod stidnog brežuljka male usne spajaju formirajući kožni nabor –*kapuljaču (prepucijum)* . Ona prekriva *glans*, tj vrh *dražice (klitoris)* . *Nežno povucite kapuljaču naviše da biste uočili glans. On čini najosetljiviju tačku celokupnog genitalnog područja. Izgradjen je od erektilnog tkiva koje tokom seksualnog uzbuđenja nabrekne. Pustite da kapuljača ponovo sklizne niz glans. Pod kožom sada napipajte tvrdju , gumenastu , pokretljivu traku koja se prostire od kapuljače naviše do preponskog mosta . Njeno draženje ponekad izaziva seksualno uzbuđenje. Ova struktura čini *trup klitorisa*. Putem tzv *potporne veze (suspenzorni ligament)* pričvršćen je za kost. Suspenzorni ligament i nekoliko narednih organa koji će biti opisani ne možete napipati prstima ali su od značaja za seksualno uzbuđenje i orgazam. Na mestu gde pod kožom više ne osećate traku koja čini trup klitorisa ona se račva nalik na jadicu samo pod većim uglom i nastavlja u dva *kraka (crus –množina crura)* . Oni služe kao dva sidra erektilnog tkiva koji pričvršćuju klitoris za karlične kosti. Kraci su dugački otprilike 7 cm . Počevši od mesta gde se sreću trup i kraci klitorisa pa naniže duž strane trema vagine protežu se dva svežnja erektilnog tkiva tzv *tremne glavice (bulbus vestibuli)* . One uz klitoris i složeni sistem vena i mišića male karlice postanu čvrste i ispunjene krvlju tokom seksualnog uzbuđenja –tzv faze karlične kongestije(napunjenosti) . Do ove karlične kongestije koja daje osećaj napunjenosti i težine u maloj karlici može doći i neposredno pred menstruaciju . Kraci klitorisa kao i tremne glavice obmotane su mišićnim tkivom koje pospešuje napetost i osećaj punoće u fazi uzbuđenja. Ovi mišići se grče tokom orgazma i odgovorni su za nevoljne spazme koje žena oseća u tom trenutku. Klitoris i tremne glavice su jedini organi u telu koji služe isključivo seksualnom uzbuđenju.

Tremne ili Bartolinijeve žlezde su dva okrugla tela smeštena sa obe strane vaginalnog otvora iza tremnih glavica. Dešava se da ih zahvati zapaljenski proces. Tada oteknu i mogu da se napipaju. Nekada se smatralo da je njihova osnovna funkcija da obezbede vlažnost i podmazanost (lubrikaciju) vagine za vreme snošaja. Danas se međjutim zna da one izluče samo nekoliko kapi tečnosti.

Da se sada vratimo na ono što možete da vidite u ogledalu. Držeći raširene male usne povucite ponovo naviše kapuljaću glansa i

* Pojmom glans se često označava celokupna dražica. Mi ćemo takodje slediti tu konvenciju ali zapamtite da je klitoris kao organ složeniji . Čine ga glans, trup i kraci koji će u tekstu biti detaljnije opisani.

uočićete da su male usne priljubljene uz donju stranu klitorisa. Neposredno ispod mesta njihovog pripoja primetićete malu tačku ili procep. To je *mokraćni (urinarni) otvor* koji predstavlja spoljni otvor *mokraćne cevi (uretre)*. Uretra je kratka cev (oko 4 cm dužine) koja vodi u *mokraćnu bešiku*. Ispod mokraćnog otvora nalazi se veći *vaginalni otvor (introitus)*.

Neposredna blizina ova dva otvora dovodi do toga da pri intenzivnom seksualnom odnosu može biti nadražen i mokraćni otvor - što izaziva neprijatan osećaj pri mokrenju.

Slika (Nina Reimer str 243) Detalji oko područja klitorisa

Hood of clitoris = kapuljača

Outer lip = velike usne

Inner lip = male usne

Mons = stidni brežuljak

Urinary opening = mokraćni otvor

Vaginal opening = vaginalni otvor

Perineum = medjica

Anus = čmar

Kontrolisana plodnost

±

Možda ćete uspeti da uočite *himen* koji uokviruje vaginalni otvor. To je tanka opna koja još od rođenja delimično prekriva ali nikad u potpunosti ne zatvara vaginalni otvor. Postoje razni oblici i veličine himena. Kod većine žena himen je lako rastegljiva struktura na kojoj se čak i nakon istezanja mogu uočiti nabori tkiva.

SLIKA – Prikaz varijacija himena (razni oblici himena)

Sada uvucite jedan ili dva prsta u vaginu. Osetićete kako se do maločas priljubljeni zidovi vagine razdvajaju oko vaših prstiju obuhvatajući ih. Napipajte meke nabore tkiva. Ovi nabori omogućavaju vagini da se obmota oko svega što može da se nadje u njoj – bio to prst, penis ili tampon. Primetićete kako vam prst klizi u vagini dok ga pomerate. Zidovi vagine mogu biti i sasvim suvi ili vrlo vlažni. Obično su suvi u periodu pre puberteta, za vreme dojenja i u menopauzi kao i u danima ciklusa koji neposredno slede menstruaciji. Vlažni su u vreme ovulacije, u trudnoći i tokom seksualnog uzbuđenja. Vaginalna sekrecija (izlučena vaginalna tečnost) obezbeđuje lubrikaciju (podmazanost) vagine, održava njenu čistoću i kiselost koja sprečava infekcije. Nežno pritiskajte zidove vagine celom dužinom da biste primetili mesta koja su posebno osetljiva na draž. U nekih žena to je samo spoljašnja trećina, kod drugih opet cela vagina reaguje na draži. Sada zadržite prst na pola dubine vagine i pokušajte da ga stegnete zidovima kao da pokušavate da zadržite mokraću. Upravo grčite *mišiće karlične prečage*. Oni drže vaše karlične organe na mestu i pružaju potporu trbušnim organima koji dosežu sve do *prečage (dijafragme)* ispod rebarnog luka. Ukoliko mišići karlične prečage popuste možete imati problema sa orgazmom, sa zadržavanjem mokraće (*inkontinencija*) ili može doći do *spada (prolapsa)* karličnih organa. Na strani 406 opisan je način na koji možete da ojačate svoje mišiće karlične prečage.

Slika (Christine Bondante) Dno karlice

Suspensory ligament = potporna veza

Whole clitoris = ceo klitoris

-shaft = trup

-glans=glavica

-crura = kraci

Bulb of the vestibuli = tremna glavica

Bartholini's gland = Bartolinijeva žlezda

Anus = čmar

Coccygeus muscle = trtični mišić

Levator ani = mišić podizač čmara

-pubococcygeus muscle=preponsko-trtični mišić

-iliococcygeus muscle =bedreno-trtični mišić

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Između vagine i debelog creva (rektuma) nalazi se samo tanak zid kože tako da ćete možda napipati tvrdinu sa jedne strane vagine ako u rektumu ima stolice , šuljeva ili je došlo do spade nekog karličnog organa .

Pokušajte sada da uvučete prst u vaginu što možete dublje. Primetićete da se vaš prst kreće naviše i unazad pod uglom koji nije smešten po sredi vašeg tela. Da stojite umesto sto čučite vaša vagina bi zaklapala ugao od oko 45 stepeni sa podlogom. Prstom možete da napipate sam svod vagine , tzv *forniks*. (Ako vam to ne uspeva pokušajte da privučete kolena ka grudima da biste prst mogli da gurnete dublje. Nekim ženama to možda neće poći za rukom.) Pred sam kraj vagine osetićete *grlič materice (cervix)* kako štrči kao nosić sa malom rupicom na sredini. (Nakon porodjaja taj nosić nalikuje vise bradi .) *Grlič* čini osnovicu *materice (uterus)* .

Osetljiv je na pritisak ali na njegovoj površini nema nervnih završetaka . *Materica* menja svoj položaj , boju i oblik tokom ciklusa i za vreme seksualnog uzbuđenja , u pubertetu i menopauzi. Stoga može da vam se desi da grlič ne napipate uvek na istom mestu. Ima dana kada teško možete da ga dokučite. Rupica koju ste osetili na sred nosića je *spoljni otvor* kanala koji kroz grlič vodi u unutrašnjost materice . Ulaz je vrlo uzan, otprilike prečnika jedne slamke , i ispunjen sluzavim čepom koji kontroliše prodor *semene tečnosti (sperme)*. Ni tampon, ni prst ni penis ne mogu da prodju kroz taj kanal iako se on za vreme porodjaja rastegne toliko da beba može da prodje. Većina žena prilikom samo-pregleda može da vidi svoj grlič materice i da prati promene na njemu , pod uslovom da se redovno pregleda.*

Ostale organe male karlice nećete moći da napipate ali ih možete osetiti za vreme orgazma. *Materica* van trudnoće je veličine pesnice. Njeni debeli zidovi spadaju u najjače mišićne struktura našeg tela. Postavljena je između mokraćne bešike (koja je smeštena neposredno ispod trbušnog zida) i rektuma . Zidovi materice priljubljeni su jedan uz drugi sem kada ih rastući *plod (fetus)* ili neka izraslina ne razdvoje. Vrh uterusu čini njegovo *dno (fundus)*.

Sa fundusa materice upolje i unazad kreću dva *jajovoda (Falopijeve tube)* . Dužine su nekih 8 cm i liče na rogove ovna okrenute unazad. Unutrašnjost jajovoda obrasla je sitnim *trepljama (cilije)* koje pokreću jajnu ćeliju ka materici a spermatozoide ka jajnoj ćeliji . Otvor između unutrašnjosti materice i jajovoda je veličine igle.

* Pogledajte prikaz cikličnih promena grlića materice (fotografije Suzanne Greg) u izdanju Saveza Feminističkih Centara za Zdravlje Žena, Njujork, Simon & Schuster 1981 : “Novi prikaz ženskog tela “

SLIKA –ŽENSKI KARLIČNI ORGANI (bočni presek)

Fallopian tube = jajovod

Ovary =jajnik

Uterus = materica

Pubic bone = preponska kost

Urethra = mokraćna cev

Outer lip= velike usne

Clitoris = dražica

Urinary opening =mokraćni
otvor

Bladder= mokraćna bešika

Perineum=medjica

Vaginal opening=otvor vagine

Anus = čmar

Bartholini's gland = Bartolinijeva žlezda

Rektum = debelo crevo,završni deo

Vagina = vagina (rodnica)

Fornix =svod vagine

Cervix =grlič

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

SLIKA – ŽENSKI KARLIČNI ORGANI

Fallopian tube = jajovod	Broad ligament = široka veza materice
Ovary= jajnik	Cervix = grlić materice
Fundus =dno materice	Cervical opening = otvor grlića materice
Fimbria = resice jajovoda	Vagina = vagina (rodnica)
Body of uterus= telo materice	Bartholini's gland = Bartolinijeve žlezde

PRIKAZ OTVORA GRLIĆA

Spoljni otvor kod nerotkinja (nullipara) je u vidu okrugle jamice
Spoljni otvor rotkinja (multipara) je ovalan i poprečno razvučen.

Kontrolisana plodnost

±

Drugi kraj jajovoda okrenut ka trbušnoj duplji završava se levkastim proširenjem koje je izdvojeno na prstaste nastavke - *resice* (*fimbrije*). Širi deo levka delimično obuhvata jajnik ali za njega nije pričvršćen .Okolna vezivna tkiva čine potporu jajovodu .

Jajnici (ovarijumi) su parni organi veličine badema u ljusci .Smešteni su sa obe strane materice ,nešto niže od nje ,na otprilike 10 -12 cm ispod struka.Na mestu ih drži okolno vezivo Zaštićeni su masnim tkivom koje ih okružuje.Jajnici imaju dvostruku ulogu .Proizvode germinativne ćelije (jajašca) i ženske polne hormone(estrogen , progesteron i mnoge druge čiju funkciju tek treba otkriti) .

Između jajnika i jajovoda postoji mali procep u kome jajna ćelija pluta nakon što je jajnik oslobodi.Prstasti nastavci jajovoda prelaze preko površine jajnika izazivajući vrtlog tečnosti koji usmerava jajnu ćeliju u unutrašnjost jajovoda.U retkim slučajevima kada prstasti nastavci ne " uhvate " jajnu ćeliju može se desiti da dodje do oplodjenja i van jajovoda-i da se začne vanmaterična trudnoća u trbušnoj duplji.

Sličnosti ženskih i muških karličnih organa

Svi organi žene i muškarca, uključujući organe za razmnožavanje imaju zajedničko poreklo.Homologi su, tj potiču od istih klicinih listova i analogni su , odnosno slične su funkcije.U prvih šest nedelja razvića ne postoji razlika u izgledu ženskog i muškog fetusa.U tabeli koja sledi dati su primeri analognih organa kod žene i muškarca :

Žena	Muškarac
Velike usne	Mošnice (skrotum)
Male usne	Donja strana penisa
Glavic dražice (glans klitorisa)	Glavić penisa (glans penisa)
Trup dražice	Šupljikava tela (kavernozna tela)
Jajnici (ovarijuma)	Semenici (testisi)
Tremna glavica (bulbus vestibuli)	Glavica (bulbus)penisa i spužvastog tela
Bartolinijeve žlezde	Kauperove (Cowper's) bulbouretalne žlezde

Dojke

Kad pogledate svoje grudi u ogledalu, najverovatnije ćete primetiti da zapravo nisu istovetnog oblika i veličine.* Često je desna dojka manja od leve. Ako ste pratili oblik svojih grudi uočili ste da sa godinama postaju opuštenije pošto vaša koža gubi na elastičnosti. Taj proces se ubrzava naročito nakon menopauze. Kod nekih žena tokom mesečnog ciklusa veličina dojki se značajno menja. Obično nabreknu neposredno pred menstruaciju. Uvećanje grudi naročito je naglašeno tokom trudnoće i dojenja. Ako redovno same pregledate svoje dojke, naučićete po kom se obrascu menja njihov oblik i primetićete neuobičajene promene na njima.

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Na sredini dojke nalazi se krug tamnije kože čija boja može biti svetlo roza ili skoro crna. Tokom trudnoće ovaj krug se širi i u žena svetle puti potamni. Promene boje i veličine mogu biti trajne. Ovaj tamni krug kože čine *areola i bradavica*.

Na areoli se u vidu sitnih kvržica nalaze lojne žlezde čija je uloga da svojim sekretom podmazuju i štite bradavicu tokom dojenja. Oko areole mogu da rastu sitne dlačice koje sa godinama ili usled upotrebe kontraceptivnih pilula potamne i ojačaju. Bradavice mogu da štrče, da leže u ravni kože ili da budu uvučene. Mogu se ralikovati medjusobno ali su sve varijante normalne. Nervni završeci stižu do bradavice preko areole. Jedine mišićne strukture u dojci nalaze se neposredno ispod bradavice i areole. Na dodir, hladnoću ili pri seksualnom uzbudjenju bradavice očvrstnu i napupe a koža areole se izbrazda.

Unutrašnjost dojke izgradjena je od masti, vezivnog tkiva i *mlečne žlezde*. Mlečnu žlezdu čine područja u kojima se proizvodi mleko i *kanali (duktusi)* kojima mleko stiže do bradavice. U reproduktivnom dobu žene – čak i onda kada ne doji, ove žlezde povremeno luče sekret koji se izlučuje preko bradavice.

Sa naglim porastom količine hormona u adolescenciji, žlezdano tkivo u dojci nabuja i količinski odgovara jednoj supenoj kašici. U proseku sve žene imaju istu količinu žlezdanog tkiva u odgovarajućoj fazi svog reproduktivnog veka. Najveći deo dojke kod žena čini masno tkivo smešteno između žlezdanog tkiva i veziva. Količina masnog tkiva je delimično uslovljena nasledjem i upravo je ona odgovorna za varijacije u veličini grudi kod žena. Sama veličina dojke nije u korelaciji sa količinom mleka koje se luči niti sa stepenom seksualne nadražljivosti areole. Oblik i veličina dojki se menja sa promenom količine hormona – koja varira tokom ciklusa, pri upotrebi kontraceptivnih pilula, u trudnoći, dojenju i menopauzi.

* Ako vas interesuje kako žene doživljavaju svoje grudi, uz mnoštvo slika različitih grudi, potražite knjigu "Dojke; Žene govore o svojim grudima i svom životu" autora Daphne Ayalah i Isaac Weinstock, Njujork, izdavačka kuća Summit books, 1979

Faze reproduktivnog ciklusa

U detinjstvu naše telo još je nerazvijeno. Pubertet označava fazu prelaza u zrelost. Kod žena tada usporava rast kostiju a žlezdano tkivo dojke buja. Javlja se kosmatost preponskog područja i pazušne jame. Ovulacija i prva menstruacija (*menarha*) se javljaju pred kraj puberteta, u proseku oko dvanaeste godine. Raspon normale menarhe je dosta širok i obuhvata period od devete do osamnaeste godine. Da bi devojčica dobila menstruaciju potrebno je da masno tkivo čini minimum četvrtinu težine organizma – što postiže tek iznad 50 kg. Da bi održala menstruaciju – žena mora da zadrži težinu nešto veću od one koju je imala pri menarhi. Postoje i teorije po kojima za menarhu mora da se postigne određena veličina karlice. Menstruacija i ovulacija traju u proseku do 48-49. godine života, ali mogu da prestanu bilo kada u rasponu od 40. do 55. i da to bude fiziološki normalno. Kada menstruacija prestane nastupa *menopauza*. Prelaz između reproduktivne i postreproduktivne faze koja je označena kao menopauza ili klimakterijum se proteže kroz duži period i može da potraje i 15 godina.

Celokupan reproduktivni ciklus organizma je regulisan hormonski. Hormoni su hemijski glasnici i inicijatori procesa u organizmu. Količina seksualnih hormona je mala u detinjstvu, uveća se enormno tokom reproduktivnih godina da bi se u menopauzi vratila na nešto niži nivo, pri čemu se uspostavi nova ravnoteža između različitih hormona. Znaci i simptomi prelaznih godina (klimakterijuma) uslovljeni su promenljivošću u nivou hormona.

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

U reproduktivnim godinama nivo hormona u mesecu ciklično varira i na taj način određuje tačno vreme ovulacije i menstruacije. Ovaj ciklus označen je kao menstrualni ciklus. Njime je regulisana plodnost žene koja omogućava začćeće tokom nekoliko dana svakog meseca.

Ovarijalni ciklus (ciklus jajnika) : Ovulacija

Na rodjenju oba jajnika zajedno sadrže otprilike milion *folikula*. Folikul je loptica u čijem se središtu nalazi nezrela jajna ćelija. Od 400.000 jajnih ćelija, koliko ih ima u vreme menarhe, samo će njih 300 do 500 sazreti tokom života.

Svakog meseca tokom reproduktivnog perioda žene nekolicina (od deset do dvadeset) folikula pod uticajem hormona započinje svoj

razvojni ciklus. (vidi dodatak).Samo jedna jajna ćelija sazre i sposobna je za oplodjenje.Naše telo resorbuje ostale pre nego sto sazru.Jedan od slojeva ćelija u folikulu luči estrogen.Folikul , sa jajnom ćelijom u središtu , pomera se ka površini jajnika.U vreme ovulacije , folikul na površini ovarijuma prsne , omogućavajući na taj način jajnoj ćeliji da otpliva. Neke žene tom prilikom osećaju bol u donjem stomaku i krstima tzv *mittelschmerz* (bol u sred ciklusa) uz pojačan vaginalni sekret oko ovulacije koji može da sadrži i par kapi krvi.Simptomi mogu biti toliko naglašeni da nalikuju zapaljenju slepog creva ili vanmateričnoj (ektopičnoj) trudnoći . Nekolicina žena se žali na glavobolju , želudačne smetnje i malaksalost dok se druge za vreme ovulacije osećaju bolje nego inače.Tada dolazi do promena u konzistenciji sluzi grlića (cervikalnog mukusa). Neposredno pred ovulaciju onaj isti sloj ćelija folikula koji je lučio estrogen , sada počinje da luči i progesteron.Nakon ovulacije folikul se pretvara u *žuto telo (corpus luteum)* zbog žute boje masti u njemu. Ako dodje do oplodjenja žuto telo nastavlja da luči hormone koje održavaju trudnoću.U protivnom , folikul biva resorbovan.Nakon nekoliko meseci , na mestu žutog tela na površini jajnika zaostaje samo beličasti ožiljak koji se zove *belo telo (corpus albicans)*.Ono vremenom nestane u potpunosti.

Jajnu ćeliju oslobodjenu u ovulaciji , prstasti nastavci jajovoda uvuku u njegov levkasti kraj.Odatle jajna ćelija započinje svoje višednevno putovanje ka materici potpomognuta talasastim (peristaltičkim) kontrakcijama jajovoda. *Oplodjenje (fertilizacija)* predstavlja spajanje ženske jajne ćelije i spermatozoida muškarca. Ona se odigrava u spoljašnjoj trećini jajovoda koji je najbliži jajniku. Oplodjenje je poznato i pod nazivom *začeće (koncepcija)* i obično se dešava u danu koji sledi ovulaciji.Na putu ka materici oplodjena jajna ćelija može da se zaustavi zbog ožiljnih sraslina i ugnjezdi negde u jajovodu .Tako nastaje vanmaterična trudnoća. Srasline su posledica infekcije koje nastaju zbog upotrebe spirale , endometrioze ili zapaljenskih procesa u maloj karlici .One su najčešći ali ne i isključivi razlog vanmaterične trudnoće.Vanmaterična trudnoća je obično lokalizovana u srednjem delu jajovoda na kome se jajna ćelija i inače zadrži na kratko na svom putu ka materici.Hirurška intervencija je neophodna da bi se sprečilo prskanje (ruptura) jajovoda.Obično jajovod ne mora da se odstrani.

±

Materični ciklus

Promene na grliću materice

Sastav sluzi grlića materice (cervikalnog mukusa) se menja tokom meseca pod uticajem hormona. Iako promene u sastavu sluzi prate jedan opšti obrazac kod žene – vi možete da utvrdite svoj lični ciklus. Jednostavno prstima opipajte ulaz vagine, da osetite konzistenciju sekreta , uočite vlažne i suve periode u mesecu i beležite te karakteristike svakodnevno tokom par mesečnih ciklusa .Možete da proverite i kakvog je ukusa vaginalni sekret.Može biti kiseo , slan ili slatkast i može da se menja ciklično po vašem individualnom obrascu.Ako ste posmatrali sluz grlića pod mikroskopom primetili ste da liči na mrežu isprepletanih vlakana.Jako je teško za spermatozoide i razne sitne organizme da se probiju kroz tu mrežu. Za vreme ovulacije vlakna ove mreže se pod uticajem estrogena izduže i rasporede uporedno tako da sprovode spermatozoide u matericu.Sluz grlića je vrsta čuvara kapije za matericu.Oko ovulacije je obilna – oblaže zidove vagine i štiti spermatozoide od kiselosti okoline.Kada ovulacija prodje , nivo estrogena pada dok progesteron raste a vagina postepeno postaje sve suvlja pred menstruaciju. Žene u menopauzi mogu prateći vlažnost vagine na jednostavan način da prate i nivo svog estrogena tokom mesečnog ciklusa.

Promene u sastavu sluzi mogu ali ne moraju da se uoče na grliću upotrebom spekuluma.Primetićete verovatno da je grlić u periodu ovulacije smešten visoko u vagini.Tada može i da se uveća , omekša i da se otvor na njemu blago proširi.

Promene sluzokože materice (endometrijuma) i menstruacija

Estrogen koji luče ćelije folikula dovode do rasta i zadebljanja sluzokože materice (endometrijuma) , formiranja žlezda u njemu i uvećanja prokrvljenosti materice.To je tzv proliferativna faza koja može znatno da varira u dužini tokom ciklusa. Progesteron , kojeg luče ćelije prslog folikula nakon oslobadjanja jajne ćelije, izaziva lučenje hranljivog sekreta u žlezdama materične sluzokože.To je tzv sekretorna faza.Oplodjena jajna ćelija može da se ugnjezdi samo u sluzokožu sekretorne a ne proliferativne faze.Oplodjenoj jajnoj ćeliji treba otprilike 5-6 dana da stigne do materice.

Ukoliko ne dodje do oplodjenja , preostali folikul , tj žuto telo lučiće estrogen i progesteron još narednih 12 dana i to u sve manjoj količini .Sa padom nivoa estrogena i progesterona krvni sudovi materične sluzokože (arterije i vene) se zatvaraju. Sluzokoža se više ne ishranjuje i biva sljuštena. Ovo čini menstruaciju , periodu ili menstrualni tok. Za vreme menstruacije sljušti se najveći deo sluzokože. Preostaje samo donja (bazalna) trećina koja će obnoviti ostatak sluzokože.Novi folikul tada opet počinje da sazreva i luči estrogen.

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Sluzokoža ponovo zadebljava i ciklus se ponavlja . * Svaki ciklus koji je manje ili više redovan je normalan.Dužina ciklusa varira između 20 i 32 dana , u proseku 28.(Sama reč menstruacija potiče od latinskog *mensis* što znači *mesec*) .Neke žene imaju naizmenično duge i kratke cikluse.Postoje neznatne promene koje nastaju same od sebe ili pak krupne promene u dužini ciklusa koje se javljaju kad je žena pod teškim stresom. Sa godinama ili nakon porodjaja mogu da se jave značajnije promene. Menstruacija može da traje 2 do 8 dana , u proseku 4 do 6.Krv ne teče stalno već teče pa stane iako to nije uvek lako uočljivo.U proseku žena izgubi količinu od 4 do 6 supenih kašika krvi za vreme menstruacije , odnosno 60 do 90 g.

Menstrualna tečnost

Menstrualnu tečnost čine sluz grlića , vaginalni sekret , sluz , ćelije i parčići sluzokože materice , kao i krv (sa ugrušcima) . U ovoj mešavini sastavni delovi teško se mogu razlučiti jer ih krv sve oboji crveno ili mrko.Ovakav redovan gubitak krvi, iako količinski mali , može dovesti do malokrvnosti (anemije).Menstrualna tečnost je obično bez mirisa sve dok ne dodje u kontakt sa bakterijama iz vazduha i počne da se raspada.Pred kraj menstruacije može da se javi neprijatan miris.

Žene iz raznih kultura na razne načine se snalaze sa menstruacijom.Ponekad ne koriste ništa. Još od najranijih vremena žene su pravile tampone i uloške od raspoloživih materijala . Često su prale i više puta upotrebljavale specijalne krpice i umetke.Danas ih neke žene prave od gaze ili vate.Većina žena medjutim koristi gotove higijenske uloške ili tampone,Gotovi proizvodi obično imaju uputstvo za upotrebu. (Toksični šok sindrom , TSS , se dovodi u

* Moguće je imati menstruaciju i bez prethodne ovulacije čak i kada je ciklus već ustaljen . To su tzv anovulatorni ciklusi.Mlade žene obično imaju jedan anovulatorni ciklus godišnje ali se taj broj povećava na 8-10 pred menopauzu.

vezu sa upotrebom tampona , redje spirale ili sundjera).Nemojte koristiti tampone van menstruacije.Nije preporučljivo koristiti tampone veće apsorptivne moći (sposobnosti upijanja) od one koja odgovara vašem menstrualnom toku. Uvek proverite stepen apsorpcije tampona na pakovanju da biste odabrali " najblaži " koji vam je dovoljan. Tampon suviše upija tj "prejak" je ukoliko se stvrdne pa ga je teško izvaditi iz vagine ili se pri vadenju raspadne na delove ili pak potpuno osuši vaginu.U tim slučajevima tamponi mogu da izazovu ranice na zidu vagine koje se teško uočavaju. Kod nekih žena upotreba tampona izaziva iritaciju vagine , svrab , pečenje ili neprijatan miris kao i krvarenje.Ako se to i vama dešava prestanite da koristite tampone ili predjite na one manjeg stepena apsorpcije ili na drugog proizvođača tampona. Još uvek nije uvedeno testiranje tampona pre njihovog izlaska na tržište.Istraživanja na tom polju sprovode sami proizvođači i rezultate uglavnom ne iznose javno.Po američkom zakonu Ministarstvo za Hranu i Lekove (FDA) dužno je da odredi uniformne standarde sigurnosti i upotrebne vrednosti medicinskog materijala srednje rizične grupe u koju spadaju i tamponi.Planovi za proveru sigurnosti tampona u ministarstvu još ne postoje.^f

^f Molimo vas da sve probleme vezane za korišćenje tampona prijavite američkom FDA

Kontrolisana plodnost

•

Neke žene su ponovo otkrile već zaboravljene prirodne sundjere koji ne sadrže celulozu , mogu se koristiti više puta i ekonomični su. FDA međutim ne odobrava korišćenje sundjera u tu svrhu i ne dozvoljava da se na tržištu pojave sa tom namenom.*Sundjer je mek i kada se navlaži poprima oblik vagine , ne suši je i ne nadražuje kao tampon.Na žalost , pošto prirodni sundjer potiče iz mora , ne znamo kojem je zagadivacu bio izložen , koliko je upio te toksične supstance i da li to može da nam škodi.Nikakva ispitivanja na tom polju nisu vršena.^f

Pre upotrebe navlažite sundjer.Izvucite ga prstima kada osetite da je potpuno natopljen.Operite ga dobro u hladnoj vodi.Iscedite višak vode pre nego što ga ponovo stavite.Neke žene oko sundjera vežu končić nalik onom na tamponu.Končić međutim omogućava bakterijama pristup u vaginu. Da biste pojednostavili postupak u javnom WC-u nosite sa sobom rezervni sundjer u plastičnoj kesici.Ako sundjer poprimi neprijatan miris isperite ga u sirćetu i vodi .Nije potrebno da bude sterilan .(Tamponi i ulošci takodje nisu sterilni)Ipak , u slučaju infekcije nemojte koristiti više puta isti sundjer. Kada sundjer počne da se raspada – bacite ga.

Neke žene koriste gumenu kapicu , tzv držač .On nalikuje cervikalnoj kapici s tom razlikom što se postavlja blizu vaginalnog otvora , na isto mesto kao i tampon. Druge žene pak koriste dijafragmu ili cervikalnu kapicu.Držač , kapica i dijafragma zadržavaju veću količinu krvi od sundjera i tampona.Potrebno je izvesno iskustvo da biste osetili kada se oni napune.Nakon toga se izvade , isperu i ponovo vrata na mesto.Nova metoda koja se koristi u naprednim ženskin grupama za samo-pomoć jeste menstrualna ekstrakcija (vidi str 358)[!].

Za žene koje imaju ograničenu osetljivost donje polovine tela ili su vezane za invalidska kolica, upotreba navedenih sredstava je problematična.Za sada , zadovoljavajućeg rešenja nema.

* Iako je FDA delovala u skladu sa svojim zakonima i propisima, pod pritiskom javnog mnjenja da učini nešto po pitanju TSS-a dok je bio aktuelan ,ona se obračunala sa distributerima menstrualnih sundjera ,uglavnom malih preduzeća.

^f Rezultati nekolicine istraživača na malom uzorku sundjera protivrečna su.Pokušajte da nabavite karijski ili sundjer sa Floride poštorastu u manje zagadjenim vodama od mediteranskih.

[!] Z a podrobnije informacije o “Menstrualnom držaču “ pišite na adresu : The Keeper , Box 20023 , Cincinnati , OH 45220 .

[!] Vidi “ Novi pogled na žensko telo “,izdanje Federacije feminističkih centara za Zdravlje žene

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Ženski pokret za zaštitu okoline u Londonu , 1998 godine uspešno je sproveo kampanju protiv upotrebe hlora u obradi papirnih proizvoda . U pitanju su prvenstveno bili tamponi , higijenski ulošci i pelene za jednokratnu upotrebu . U beljenju materijala hlor je jači od drugih sredstava. Proizvodjači ga stoga radje koriste u ubedjenju da belina daje osećaj čistoće iako ne doprinosi kvalitetu proizvoda. U toku procesa beljenja hlor reaguje sa raznim organskim jedinjenjima – stvarajući na hiljade hlorisanih derivata . Jedan od njih je i visoko kancerogeni dioksin. Na samom proizvodu od papira zaostaju tragovi dioksina ali se najveća količina nadje u otpadnim vodama . Nakon upotrebe papirni proizvodi završe na djubrištu , u jami ili kontejneru za spaljivanje otpada. Tragovi dioksina zaostaju , ne budu uništeni već se koncentruju ili rasprše. Kada se jednom nadju u atmosferi , hlorisana organska jedinjenja kruže po svim kontinentima .

U severnoj Americi , Fondacija za Žene Razvoj i Žastitu okoline (WEED) započela je kampanju sličnu onoj u Engleskoj. Više detalja o tome , kao i informacije o tome gde možete da nabavite proizvode koji nisu hlorisani možete dobiti od fondacije , na adresi 736 Bathurst Street , Toronto , Ontario M5S 2R4 : (416) 516 – 2600 ; fax (416) 531 -6214

Prozvodjači higijenskih sredstava većito uvode “ nove , usavršene “ proizvode . Izbegavajte *deodorisane* ili *mirišljave* tampone, ubruse ili ženske dezodoranse u spreju . Mnoge žene su alergične na hemikalije sadržane o ovim proizvodima . Ukoliko kod sebe primetite bilo kakva sporedna dejstva prestanite sa upotrebom datog proizvoda .

Stavovi po pitanju menstruacije

Kulturološki , verski i lični stavovi prema menstruaciji su deo našeg menstrualnog iskustva i često odslikavaju negativne stavove prema ženama. Razmotrite na trenutak načine na koji su običaji i razna stanovišta o menstruaciji uticali na vas . Kada i kako ste prvi put čuli za menstruaciju ? Kako ste saznali više o njoj ? Možda od rodjaka , prijatelja , reklama na televiziji , ljubavnika , iz knjiga , filmova , od učitelja , lekara , medicinske sestre , putem slenga , psovki ili viceva ? Kojih se iskustava naročito prisećate ? Kako ste

se tada osećali ? Da li se vaša sadašnja iskustva razlikuju od predjašnjih ? Koji deo vašeg života menstruacija čini sada ?

Kontrolisana plodnost

±

U nekim kulturama žene su tokom menstruacije izdvajane iz zajednice ili su bile okružene isključivo drugim ženama .Ovo stoga što su postojala verovanja da je menstrualna krv nečista i da daje ženama natprirodne moći , nekada blagodarne ali većinski razorne .Možda su i same žene uvele ove običaje da bi imale vremena za meditaciju ili da bi omogućile starijim ženama da prenesu "ženske tajne " mladima .

U tabu spada suzdržavanje od fizičkih vezbi , tuširanja i seksualnog odnosa za vreme menstruacije . Neke žene u potpunosti skrivaju činjenicu da krvare . Samo pažljivo poslušajte koje se reči upotrebljavaju u reklamama za uloške ili tampone da biste uočili do koje mere je takav stav podržan u vašoj zemlji .

U uverenju da celokupan menstrualni ciklus čini ženu nestabilnom ili manje sposobnom ,neki ljudi odbijaju da zaposle žene i na taj način nas tretiraju manje vrednim .I muškarci i žene imaju promene raspoloženja ali se to kod žena tumači kao urodjena nestabilnost .Upravo takav stav navodi žene na to da ne priznaju promene koje se dešavaju, iz straha da ne budu odbijene .Mišljenje da žene više vremena izostaju sa posla nije potvrđeno .Istraživanje sprovedeno medju medicinskim sestrama potvrdilo je da jako malo vremena izostaju sa posla zbog menstrualnih tegoba .¹ Većina žena ne pokazuje promene u sposobnosti rasudjivanja tokom mesečnog ciklusa² niti u obavljanju zadataka³.I dalje rade tamo gde su " neophodne " – u domaćinstvu , kancelariji i fabrici bez ustupaka i promena u rutini na račun individualnog ciklusa žene .Na drugoj strani , muškarci ,koji su više skloni ozbiljnim i nepredvidljivim bolestima sa težim posledicama (kao što su srčana oboljenja) ,nastavljaju da obavljaju poslove visokog stepena odgovornosti (kao predsenika države npr.)

Sta žene osećaju prema menstruaciji

Mnoge od nas bile su uplašene , pa čak i postidjene kada su prvi put dobile menstruaciju.Odrasle smo bez ili sa vrlo malo saznanja o tome odakle potiče ta krv , zašto se uopšte dešava i zašto povremeno boli .Neke od nas su pomislile da umiru kada su prvi put ugledale menstrualnu krv .Druge su bile očajne od straha da će učitelj ili neki dečak приметiti kada krvare .Nekolicina nas osećala se pak manje vrednom što još nije dobila menstruaciju :

Baš sam bila zabrinuta za svoju menstruaciju .Izgledalo je kao da su je sve moje drugarice već imale ili upravo dobile . Osećala sam

se izostavljeno .Menstruacija je za mene poprimila vrednost simbola : kada je budem dobila postaću žena .

Saznajmo više o svom ciklusu

Dobar način da saznate više o svom ciklusu , o tome šta je za vas uobičajeno i normalno , jeste da vodite kalendar.Zabeležite u njemu početak svakog ciklusa .Unesite šta god vas još interesuje u isti ili na zaseban dijagram .Možete pratiti pažljivije razne osobine menstrualnog ciklusa : boju krvi , konzistenciju , ukus , ugruške , promene na grliću ,promene na dojčkama, oscilacije u vašem fizičkom , emotivnom ili seksualnom stanju.Možda ćete primetiti da neke stvari za koje ste mislili da se ciklično menjaju , zapravo ne pokazuju takav obrazac.Nasuprot njima , možda ustanovite da se neke promene dešavaju u tačno određeno vreme vašeg ciklusa .

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Početak i prestanak menstruacije su za svaku ženu posebno iskustvo . Nekima dobro došle ,drugima ne. Znamo da se vremenom , kako upoznajemo svoje telo i učimo da se osećamo bolje u njemu – naša iskustva sa menstruacijom menjaju.Ima perioda kada smo izrazito zadovoljne sobom i kada i menstruaciju doživljavamo kao potvrdu sebe , kreativnosti i zadovoljstvo. Istovremeno medjutim možemo imati i protivurečna osećanja.

Zaista volim kada dobijem menstruaciju . Podseća me na promenu godišnjih doba.Tada doživljavam povezanost sa drugim ženama .Osećam se plodno , ženstveno i moćno jer sam u stanju da začnem novi život .Volim čak i onaj blagi bol koji me podseća da imam menstruaciju .

Neke od nas će obraćati manje pažnje na menstruaciju dok će druge pokušati da je dublje istraže kroz umetnost , pesme, pisanje ili nove rituale . Želimo da prenesemo sve o promenama jednog životnog ciklusa našim ćerkama i sinovima da bi oni bili otvoreniji u pitanjima u kojima mi to nismo bili.

Menstrualni problemi

Menstruacija je normalna, fiziološka pojava u dugom nizu godina života jedne žene.Medjutim,veliki broj žena različitog kulturološkog porekla ima menstrualne tegobe,koje se kreću od blage nelagodnosti pa sve do akutnog bola .Za one medju nama koje imaju tegobe , bilo redovno ili povremeno , bitno je da se suoče sa njima na odgovarajući način .Organizujte svoj dnevni raspored tako da možete da izdvojite više vremena za odmor ukoliko vam je tada

potreban .Planirajte važne sastanke za dane kada niste u premenstrualnom periodu itd

Menstrualne tegobe mogu biti neizbežne Još uvek ne znamo dovoljno o medjusobnoj interakciji našeg fizičkog i emotivnog zdravlja,naše okoline (fizičke i socijalne) i naše unutrašnjosti (uključujući ciklične promene u hemijskom sastavu i nasledne faktore) da bismo znali zašto neke zene imaju tegobe a druge ne . Ne znamo ni zašto pojedini lekovi deluju kod nekih žena a drugima ne pomažu.

Standardna medicinska stanovišta nisu od velike pomoći ženama.Od lekara koji oceni zdravstvene tegobe jedne žene zavisi kakav će medicinski tretman ona dobiti i da li će se odnositi dostojanstveno prema njoj.U prošlosti lekari su grčeve i druge tegobe pripisivali brojnim fizičkim i psihološkim činiocima .Još i danas u terapiju menstrualnih tegoba spadaju opšta sredstva protiv bola (iako postoje mnogo efikasniji lekovi), hormoni (uglavnom u vidu pilula protiv začeca) sredstva za smirenje , "tapšanje po ramenu ",histerektomija (operacija odstranjivanja materice) i preporuka psihijatru . Mnogi lekari tvrde kako je ženski ciklus složena i tajnovita stvar i omalovažavaju ono sto žene znaju o sebi .Istraživaci pokušavaju da otkriju razloge menstrualnih tegoba ali imaju još puno toga da prouče .

±

Premenstrualni sindrom (PMS)

Premenstrualni sindrom čini skup raznovrsnih simptoma koji se javljaju nekoliko dana pred ,kao i prvih par dana same menstruacije u većini godišnjih ciklusa žene , ako ne i u svim.Simptomi se nakon toga povlače bar do ovulacije .Naučnici se još nisu usaglasili po pitanju definicije PMS-a.Jedni uzimaju u obzir samo simptome koji postmenstrualno u potpunosti nestaju , dok drugi prvenstveno posmatraju premenstrualnu naglašenost simptoma koji i inače postoje .

Pokušaji da se objasni biološka osnova PMS-a za sada nisu urodili plodom. U terapiji su korišćeni razni preparati , počev od progesterona , visokih doza vitamina i minerala ,ulja od jagorčevine pa sve do antidepresanata .Nijedan od njih se u kontrolisanim ispitivanjima nije pokazao efikasnijim od placeba . Hormonski supresori (supstance koji umanjuju nivo i dejstvo hormona) za sada nisu klinički ispitani .Cena većine tih preparata je visoka i njihova upotreba na duže staze ili u većoj količini skopčana je sa nizom neželjenih dejstava . Ponekad žene same sebi nadju lek .Neke od nas su primetile da promena u ishrani ili učestalije fizičke vežbe mogu značajno da utiču na simptome PMS-a.* Stepen placeba (prividnog pozitivnog efekta) je toliko visok da se u nekontrolisanim istraživanjima čini kako sve i jedan preparat deluje

Broj i težina samih simptoma ne čine osnovnu razliku izmedju žena koje pate od PMS-a i onih koje ga nemaju.Nedavna istraživanja psiholoških karakteristika žena sa PMS-om pokazala su medjutim postojanje značajnih razlika izmedju ove dve grupe. Žene sa PMS-om imaju manje samopouzdanja .Sklone su da krive sebe ako se nešto loše desi .Osećaju grižu savesti ako se razbesne .Izbegavaju stresne situacije . Često priželjkuju da problem sam od sebe nestane umesto da se suoče sa njim i reše ga. Osećanja zadržavaju za sebe i podležu više stresu. Sve u svemu – odgovaraju opisu “ dobre ženice “. Prema tome , čini se da nisu u pitanju samo hemijske promene koje se ciklično odigravaju u našem organizmu , već kako smo odgojene da reagujemo na te promene .U ovu pretpostavku uklapa se i onaj broj žena koji tvrdi da se predmenstrualno oseća bolje ,jače i kreativnije .Jedan od istraživača zaključuje da bi psihološka terapija žene mogla da promeni način na

* Za detaljnije informacije o tome pogledajte “ Kako pomoći sebi u PMS-u “ od Michelle Harrison , Njujork , Random House , 1985 i “ Knjiga o samo-pomoći u PMS-u; Kako se osećati dobro tokom celog meseca “ od Susan Lark , Berkeley ,CA : Celestial Arts Publishing , 1989

koji ona doživljava svoj PMS. Ova terapija uključuje jačanje samopouzdanja žene. Treba je naučiti da se direktno suočava sa problemima i da prihvati bes kao normalnu emociju. Lek protiv PMS-a će se stoga lakše naći u resocijalizaciji nego u medicini.

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Depresija

Većina nas koja ima pad raspoloženja predmenstrualno, primetiće da je tih dana zaokupljena problemima koji inače postoje kao takvi . Samo što ih tada teže podnosimo.Bitno je da budemo svesni teškoća na koje nailazimo , makar to značilo i da ih zabeležimo pismeno , da bismo u danima kada se osećamo bolje mogli da ih rešimo .

Nedelju dana pred menstruaciju prolazim kroz loše dane . Osećam se bespomoćno i deprimirano zbog stvari u mom životu koje su oduvek tu.Ponekad mi se čini da je dobro što mogu da doprem i do svojih mračnih misli a nekad me jednostavno dotuku.Glasovi u mojoj glavi koji su suviše strogi kritičari onoga što radim- tih dana postaju uporniji .Naučila sam da ih brže prepoznam.Kada počnem sebi da prebacujem kako nisam dovoljno dobra majka , ćerka , prijateljica , radnik ...kažem sama sebi "To su samo tvoji kritički glasovi – ne budi tako stroga prema sebi! ". Zaista pomaže .

Pokušajte da sebi obezbedite podršku u danima kada vam je najgore.Pozovite prijatelje , raspodelite kućne poslove ostalim članovima porodice ili angažujte bebisiterku .Možete čak i da osnujete grupu za samo-pomoć putem oglasa. Ako je zamor glavni problem – tih dana izdvojte više vremena za spavanje ili fizičke vežbe koje vam daju energiju ,

Dismenoreja (bolne menstruacije)

Moguće je učiniti nešto protiv dismenoreje – bolnih menstrualnih grčeva.Skup simptoma u koje spadaju grčevi , muka i povremeno prolivi izazvani su viškom prostaglandina materice koji "procure " i u creva .(Prostaglandini su hemijske supstance kojih ima svuda u organizmu .Jedna vrsta prostaglandina izaziva grčenje glatkih mišića materice i creva .) Višak prostaglandina pojačava i produžava grčeve mišića materice koji su inače bezbolni . Pošto napeto stanje mišića traje duže – uskraćena im je snabdevenost kiseonikom . Upravo taj nedostatak kiseonika osećamo kao bol . Ne znamo ,medjutim , zašto materice nekih žena proizvode višak prostaglandina. Materica je mišić kome , kao i svakom mišiću , vežbe relaksacije , masaža ili tehnike biofeedback-a mogu da pomognu. Anticipacija (iščekivanje) često pogorša bol jer smo napete. Antiprostaglandini –grupa lekova korišćena prvenstveno u terapiji artritisa – deluje kod nekih žena .U teškim slučajevima

neophodno je uzeti lek pre nego što grčevi nastupe . Jačina bola umine ali ne nestane uvek u potpunosti .Medju antiprostaglandinima postoje male razlike tako da se jedni podnose bolje od drugih. Najčešće neželjeno sporedno dejstvo jeste iritacija želuca.Ovo se može izbeći ako se lek uzima uz mleko ili hranu .Neke žene su primetile da jedna vrsta antiprostaglandina vremenom prestane da deluje i da moraju da predju na drugu .⁴

Kontrolisana plodnost

±

Antiprostaglandini smanjuju obilnost menstruacije i skraćuju njeno trajanje . Još uvek ne znamo koliko su pouzdani ovi lekovi kada se upotrebljavaju duže vreme intermitentno (povremeno) ,ali se za sada čine prilično sigurnim.⁵

Endometrioza i zapaljenski procesi u maloj karlici takodje mogu prouzrokovati menstrualne tegobe , posebno grčeve . Kako medicina danas polako otkriva organske razloge bolnih menstruacija , lekari počinju da prepisuju lekove za specifične probleme. Medjutim , oni i dalje na osnovu dijagnoze tegoba leče simptome a ne otklanjaju pravi uzrok poremećaja. Iako razne vrste lekova , naročito antiprostaglandini , pokazuju dobre rezultate ,moramo biti oprezni sa njima . Ne želimo da se ponove slučajevi kao što su DES ili Talidomid .Za sada ne znamo sa kojim je rizicima skopčana doživotna upotreba ovih lekova .Najbolje je početi sa najblažim lekovima , onim koje nadjemo u sopstvenoj kuhinji. Akupunktura je takodje pomogla mnogim ženama sa raznovrsnim menstrualnim tegobama .

Bapski lekovi za sve menstrualne tegobe

Vekovima žene razmenjuju domaće metode lečenja menstrualnih tegoba .Neke od nas su ponovo stekle poverenje u tradicionalnu medicinu iz ličnog iskustva .Ovde je navedeno samo nekoliko metoda za koje žene najčešće tvrde da deluju .Pokušajte i same neke od njih i odaberite onu koja vama lično najviše odgovara jer je svaka žena jedinstvena i reaguje na sebi svojstven način .

Ishrana

⁵ U ovu grupu lekova spadaju : ibuprofen (Brufen) , mefenaminska kiselina , naproxen (Naprosyn) ,indometacin (Indocin). Farmaceutske kuće proizvode sve nove i nove vrste antiprostaglandina . Upotreba naprosyna skopčana je sa pojavom tumora hipofize i uvećanjem limfnih žlezda. (M.Dowie et al . “ Iluzija o sigurnim lekovima “ prvi deo , Mother Jones , vol 7 ,No 5 [juni 1982] pp 42-43

Vodite računa da hrana koju unosite bude raznovrsna , balansirana i količinski dovoljna . Možete biti kvalitativno neuhranjeni iako na vagi nema manjka kilograma. Obratite pažnju na pozitivne i negativne efekte koja na vas ima hrana koju unosite. Mnoge žene primećuju da pomaže ako povećaju unos zrnaste hrane , integralnog brašna , povrća , naročito mahunastog , voća i kvasca a smanje ili potpuno izbace so, šećer , alkohol i kofein (u kafi , čaju , čokoladi i sokovima). Neke od nas izbegavaju so , belo brašno i kofein u nedelji koja prethodi menstruaciji i tvrde da im to pomaže . (vidi poglavlje 2 " Hrana "). Možda će vam prijati više da jedete češće , manje obroke nego dva , tri velika obroka dnevno .

San

Pobrinite se da dovoljno spavate . Vaš ritam budnosti i sna može da se promeni tokom ciklusa . Dozvolite sebi da duže odspavate ako vam je to potrebno .

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Vežbe

Pogledajte poglavlje 4 , "Žene u pokretu " . Joga vežbe su se pokazale dobrim , naročito tzv kobra položaj . Isprobajte razne položaje da biste ustanovile koji vam najviše odgovara . , čak iako je samo od privremene pomoći .

Bapski lekovi za odredjene menstrualne tegobe

Grčevi i bol u ledjima

Čajevi od lekovitog bilja mogu biti od pomoći . * Najčešće se preporučuje čaj od lišća maline, supena kašika po šolji. Neke žene unose kalcijum (Ca) i magnezijum (Mg) (u odnosu 2:1) nekoliko dana pred menstruaciju ili tokom celog meseca. Počnite sa količinom od 250 mg kalcijuma i duplo manje magnezijuma . (Uzimajte odvojeno tablete Ca i Mg .Dolomit koji sadrži oba

* Vidi Hygieia : Ženski Herbal (knjiga o lekovitim travama) od Jeannine Parvati , Monroe , VT : Freestone publishing , 1979 , za više informacija o lekovitom bilju .

elementa može biti zagađen tragovima olova i arsena . Njegovo dugotrajno unošenje može dovesti do zdravstvenih problema .) Utopljavanje stomaka ili krsnog predela ponekad pomaže . Orgazam , sa ili bez partnera , također može biti od pomoći , iako istraživači upozoravaju na povećani rizik pojave endometrioze . Neke žene koriste lekove koji se mogu kupiti u svakoj apoteci , kao što su aspirin , acetaminofen (Tylenol) , ibuprofen ili alkohol . Marihuana može da bude od koristi ali izaziva druge menstrualne smetnje . Predlažemo umerenost u korišćenju svih navedenih lekova . Sve vrste masaže mogu da pomognu . Pogledajte *Menstrualnu masažu udvoje* na 255 str . Proverite i posebne vežbe za menstrualne bolove u okviru yoga-e , Shiatsu , akupresure i polarne terapije .

Depresija , napetost , promene raspoloženja , osećaj nadutosti

Mnoge žene koriste vitamin B6 (piridoksin) . Početna doza iznosi 25 – 55 mg po danu koja se postepeno uvećava sve do 100 mg /dan . Prestanite sa upotrebom ukoliko se javi mravinjanje u koži ili drugi znaci privremenog oštećenja perifernih nerava . Proverite na str. 38 u kojim se namirnicama nalazi vitamin B6. Možete ih unositi zajedno sa kompleksom vitamina B radi bolje resorpcije . Pokušajte da smanjite unos natrijuma tako što ćete jesti manje slano i povećajte unos kalijuma (vidi poglavlje 2 " Hrana ") . Neke žene koriste sredstva za izmokravanje (običnu vodu , čajeve za izmokravanje , određenu hranu , - ali za to potražite udžbenik o lekovitom bilju ili lekovima) . Budite pažljivi sa njihovom upotrebom jer sva sredstva za izmokravanje izuzev obične vode , dovode do gubitka kalijuma .

Umor i bledilo

Proveravajte nivo svog gvoždja radi malokrvnosti .

±

Obilne i /ili neredovne menstruacije

Pokušajte sa unosom hrane bogate vitaminom C i bioflavinoidima (tzv supstanca P). Hrana bogata vitaminom C obično sadrži i bioflavinoide . Ukoliko se problemi sa menstruacijom jave nakon prestanka upotrebe kontraceptivnih pilula* pokušajte sa vitaminom A . Budite oprezni ukoliko unosite više od 10 000 IU (internacionalnih jedinica) . Ako osetite muku , iritaciju kože , svrab ili druge promene , prestanite sa unosom . Višak vitamina A je toksičan .

Amenoreja

U poremećaje ciklusa spada i amenoreja (izostanak menstruacije) . Primarna amenoreja podrazumeva da se do osamnaeste godine još nije javila menstruacija . Sekundarna amenoreja je izostanak menstruacije nakon što se bar jednom javila . U uzroke amenoreje spadaju : trudnoća , menopauza , dojenje , nedostatak masnog tkiva, dijeta , gladovanje , težak fizički trening naročito u vreme rane adolescencije , korišćenje kontraceptivnih pilula , razni lekovi , urođjeni defekt genitalnog trakta , hormonski poremećaji , ciste i tumori , bolesti , hromozomopatije , stres ili emotivni faktori . Posto amenoreja prati neplodnost * lekari i medicinski udžbenici posvećuju mnogo više pažnje amenoreji nego PMS – u ili bolnoj menstruaciji , iako su mnogo učestanije u opštoj popul;aciji . Doktori se opet usredsrede na redju ali dramatičniju pojavu zanemarujući probleme koje žene imaju u emotivnom prilagodjavanju i podršku koja im je potrebna . Kao bapski lek , da biste pospešili svoj menstrualni ciklis , koristi se čaj od nane (nemojte upotrebljavati ulje jer može biti toksično) . Pravi se od jedne supene kašike po šolji . Gubitak na težini od 10-15 % ispod minimuma može da dovede do prestanka menstruacije . Povratak na minimum težine će je povratitit .Ako ste uzimali kontraceptivna sredstva pokušajte sa vitaminom B6 , folnom kiselinom , vitaminom E i smanjite unos belančevina . Teška anemija takodje može da izazove prestanak menstruacije . Vidi

* Vidi poglavlje 13 , “ Kontrola začeća “ . Nepravilna krvarenja mogu se javiti nakon sterilizacije ili sa upotrebom spirale . Psihotropni lekovi , bilo prepisani od strane lekara kao valijum i librijum , ili tzv “ ulične droge “ mogu dovesti do menstrualnih nepravilnosti . Amfetamini isredstva za mršavljenje pojačavaju menstrualni tok i grčeve .

* Za podroban opis medicinskog tretmana , videti *Briga o ženi* od Linde Madaras i Jane Patterson , Njujork , Avon Books , 1984

poglavlje 23 , " Kako žene stare " , za opis menopauzalnih simptoma .

Anatomija i fiziologija seksualnosti i reprodukcije

Menstrualna masaža u dvoje

Žena sa grčevima

A : Lezite ravno na stomak , sa ili bez odeće .Podmetnite cebe ili strunjaču radi ugodnosti.

B : Ispravite ruke ili ih blago savijte u laktovima .

C : Recite drugoj osobi šta vam prija a šta ne .

Osoba koja masira

A : Osnovni pokret :

1. Skinite cipele (ili kleknite i koristite dlan kao petu).
2. Proverite da žena ugodno leži .Možete blago da prodrmate njene noge ili stopala , da joj pomognete pri opuštanju i uspostavite kontakt .
3. Stanite tako da vaša spoljna noga bude u visini glave žene , iznad nivoa njenog ramena .
4. Postavite petu svoje unutrašnje noge na vrh karličnog grebena , sa iste strane sa koje stojite .
5. Podvucite petu koliko god možete pod greben kosti .Ukoliko niste sigurni gde se greben tačno nalazi , napipajte ga prvo prstima .Može biti viši nego što očekujete .
6. Savijte obe noge u kolenima .
7. Nežno gurajte svoju petu od sebe , ka nogama žene , u pravilnim razmacima , od prilike jednom do dva puta u sekundi .
 - (a) Za vreme toga , klatite se celim telom savijajući samo nogu na kojoj stojite u kolenu i gležnju .
 - (b) Pomerajte petu samo napred – nazad izbegavajući kružne pokrete .
 - (c) Ukoliko dovoljno gurate , celo telo žene ce se pokretati u tom ritmu .
 - (d) Izbegavajte da petu pritiskate na dole. Zadržite prste u položaju naviše, da biste to sprečili .
 - (e) Petu održavajte u kontaktu sa karličnim grebenom žene , da ne biste napravili masnicu .
8. Povećavajte učestalost i dužinu putanje kojom gurate petu – sve dok je to ženi ugodno . Ove vežbe su za osobu koja masira napornije nego što mislite.

B. Nakon što savladate osnovni pokret pokušajte sledeće :

1. Petu pomerajte sa leva na desno i obrnuto , duž karličnog grebena , sa strane na kojoj stojite . Izbegavajte pri tom kičmu .
2. Promenite stranu i drugom nogom ponovite sve od A do B-1.
- 3.Menjajte strane koliko god često možete .Nastavite sa masažom dok grčevi ne uminu .

Slika : Masaža u dvoje

For better balance put both hands on hip or one on a chair = da biste održali ravnotežu , stavite ruke na bokove ili se pridržite za stolicu

Toes in the air = prsti na nogama uvis

Direction of push = pravac kretanja

Top ridge of pelvis = vrh karličnog grebena

Rock forward and backward = klatite se napred nazad

Keep weight on other leg = težinu prebacite na drugu nogu

Inner leg = unutrašnja noga

Outer leg = spoljna noga

Dodatak : pojednostavljeno o hormonima ženskog ciklusa

Tokom reproduktivnog doba jedne žene bazični nivo hormona se uvek proizvodi . Višak hormona u odnosu na osnovni nivo varira i žini tzv menstrualni ciklus . Žlezde koje učestvuju u pomenutom ciklusu su : hipotalamus (deo mozga) , hipofiza i jajnici.

Hipotalamus šalje signale hipofizi . Hipofiza šalje signale jajnicima a oni povratnu informaciju šalju hipotalamusu . Hormoni služe kao signali koje pojedini organi izlučuju u krv i tako dospevaju do drugih organa .

Hipotalamus registruje promene u nivou hormona jajnika .Kada nivo estrogena , prvenstveno β -17 estradiola , opadne- hipotalamus luči višak GnRH-a gonadotropin – rilising hormona . On stimuliše hipofizu na lučenje FSH –folikulo stimulirajućeg hormona . Skok nivoa FSH dovodi do rasta desetak do dvadeset folikula u jajnicima . Samo jedan od njih će tokom jednog ciklusa dostići punu zrelost. Ostatak će biti resorbovan nakon ovulacije . Resorbovani folikuli postanu tzv *atretični folikuli* .

Folikuli tokom svog rasta luče estrogen u sve većim količinama. Estrogeni utiču na sluzokožu materice dovodeći do njenog bujanja odnosno proliferacije (proliferativna faza). Neposredno pred sazrevanje jajne ćelije folikul izluči veću količinu progesterona uz postojeću količinu estrogena . Estrogeni najverovatnije utiču na hipotalamus da poveća nivo GnRH . Pod uticajem rilising hormona hipofiza luči FSH i luteinizirajući hormon (LH). Dostignuti maksimum (pik) FSH-LH dovodi do pucanja folikula i otpuštanja jajne ćelije (ovulacije) . Pod uticajem LH folikul menja svoju funkciju i ime . Pod nazivom *žuto telo (corpus luteum)* sada luči sve manje estrogena a sve više progesterona . Progesteron uvodi matericu u sekretornu fazu tako sto sluzokoža zadebljala pod uticajem estrogena , sada počinje da luči tečnost hranljivu za oplodjenu jajnu ćeliju . Neposredno nakon ovulacije FSH se vraća na osnovni nivo . LH postepeno opada sa porastom progesterona . Ako je došlo do oplodjenja jajne ćelije, žuto telo nastavlja da luči estrogen i progesteron da bi održalo trudnoću . Medjutim , da bi žuto telo obavljalo svoju ulogu mora da bude stimulirano humanim horionskim gonadotropinom (HCG) kojeg luči *posteljica (placenta)* . HCG je po svom sastavu skoro identičan LH – pa nije čudno što imaju istu funkciju .

Ako ne dodje do oplodjenja jajne ćelije – žuto telo postane belo telo (corpus albicans). Ono luči sve manje količine hormona što dovodi do razgradnje materične sluzokože . Tada započinje menstruacija . Kada nivo estrogena ponovo dostigne dovoljno nizak nivo – hipotalamus izluči GnRH koji označava početak novog ciklusa.

Slika

Menstrualni ciklus : odnos razvoja folikula , nivoa hormona i sluzokože materica (njenog bujanja i razgradnje) . Sluz grlića (cervikalni mukus) je sve vlažniji počev od menstruacije do ovulacije a potom sve suvlji u sekretornoj fazi .

Follicle cycle = folikularni ciklus

Pituitary hormone cycle = ciklus hormona hipofize

Ovarian hormone cycle = ciklus hormona jajnika

Endometrial changes = promene sluzokože materice

Menstrual phase = menstrualna faza

Proliferative phase = proliferativna faza

Ovulation = ovulacija

Secretory phase = sekretorna faza

Reference

- ¹ Jean Garling i Susan Jo Roberts . “Istraživanje cikličnog distresa medju medicinskim sestrama “, u Alice Dan et al ,izdanje ,Menstrualni ciklus ,Vol 1 , Njujork ,Springer Publishing Co.,1980 ,pp.305 -11
- ² Sharon Golub “Premenstrualne promene raspoloženja , ličnosti i kognitivnih funkcija “, u knjizi “Menstrualni ciklus” , vol 1 , pp 237-46
- ³ Effie A. Graham. “ Uticaj menstrualnog ciklusa i nivoa estrogena na kognitivne sposobnosti žene “ u knjizi “Menstrualni ciklus “,vol 1 , pp 190-208 .
- ⁴ Razgovor sa Penny Budoff , MD , baziran na kliničkom iskustvu .