

„Nasze ciała, nasze życie”, Część III „Zdrowie seksualne i kontrola płodności”,

Rozdział 12 „Zrozumieć swoje ciało: budowa narządów płciowych, zajście w ciążę i cykl menstruacyjny”

Narządy miednicy, str. 270 - 272

Na podstawie tekstów Esther Rome i Nancy Reame, przy współpracy Wendy Sanford

Poniższy opis będzie bardziej zrozumiałą, jeżeli czytając go, obejrzysz się w lustrze i spojrzysz na ilustracje. Opis zrobiony jest tak, jakbyś podczas badania kuciała z lusterkiem w ręku. Jeżeli uznasz, że ta pozycja jest niewygodna, usiądź na samej krawędzi krzesła. Upewnij się, że masz odpowiednio dużo światła oraz czasu i prywatności, aby się rozluźnić. Jeżeli chcesz obejrzeć się dokładnie, użyj wziernika.

Najpierw zobaczysz wulwę (srom) i zewnętrzne genitalia, czyli wszystkie narządy płciowe widoczne w kroczu. Często błędnie się uważa, że termin wagina (wolimy go od często stosowanego terminu pochwa)¹, oznaczający jeden narząd, obejmuje wszystkie narządy płciowe. Najbardziej widocznym elementem narządów płciowych dorosłej kobiety jest owłosienie łonowe, którego pojawienie się jest jedną z pierwszych oznak dojrzewania płciowego. Po menopauzie włosy łonowe się przerzedzają. Rosną one na miękkim, pokrytym tkanką tłuszczową organie, zwanym wzgórkiem łonowym (lub wzgórkiem Wenery), który znajduje się na spojeniu łonowym. Jest to połączenie kości łonowych, które są częścią kości miednicy, czyli pasa biodrowego. Samo spojenie nie jest wyczuwalne, ale możesz wyczuć kości przez miękkie tkanki.

Gdy rozsuniesz nogi, zobaczysz w lusterku, że włosy rosną również między nogami i wokół odbytu. Odbyt jest zewnętrzną częścią odbytnicy (końcowy odcinek jelita grubego, zwany okrężnicą). Jeżeli dotkniesz owłosienia łonowego, poczujesz pod nim tkankę tłuszczową. Tworzy ona fałdy, które my będziemy nazywały wargami płciowymi zewnętrznymi lub wargami płciowymi większymi (labia maiora) po to, żeby uniknąć stosowanej w medycynie nazwy „wargi sromowe”, budzącej u wielu kobiet bardzo negatywne odczucia. Wargi płciowe zewnętrzne u

¹ Medyczna nazwa, jeżeli różni się od nazwy powszechnie używanej, podana jest w nawiasie. W niniejszym tekście nie używamy terminów potocznych. Często odzwierciedlają one męskie poglądy na ciało kobiece i stosowane są, aby poniżyć kobiety. Zachęcamy czytelniczki do wymyślania nowych określeń, odszukiwania tych starszych, często zapomnianych, a łagodniej brzmiących oraz do nadawania tym powszechnie używanym pozytywnego wydźwięku.

różnych kobiet są bardziej lub mniej zaznaczone. U niektórych skóra na wargach płciowych zewnętrznych jest ciemniejsza. Wargi zewnętrzne okrywają dwa miękkie, nieowłosione fałdy, czyli wargi płciowe wewnętrzne, zwane też mniejszymi (labia minora). Są bardzo wyczułone na dotyk. Podczas stymulacji nabrzmiwiają, a ich kolor może ściemnieć. Część ciała znajdująca się pomiędzy wargami wewnętrznymi a odbytem to perineum (krocze).

Gdy rozchylisz delikatnie wargi wewnętrzne, zauważysz, że chronią one delikatny obszar, zwany przedsionkiem waginy. Przyjrzyj się mu dokładnie. Zauważysz, że w przedniej części, tuż poniżej wzniesienia łonowego, wargi wewnętrzne stykają się, tworząc miękkie fałd skóry, zwany napletkiem, i łączą z żołądźką, czyli wierzchnią częścią łechtaczki (clitoris)². Żołądźkę często nazywana jest po prostu „clitoris”. Zostaniemy przy tej konwencji, ale pamiętaj, że clitoris to znacznie większy narząd, składający się z żołądźki, trzonu i odnogi. Delikatnie podnieś napletek, żeby zobaczyć żołądźkę. Jest to najwrażliwsze miejsce ze wszystkich zewnętrznych organów płciowych. Zbudowane jest z tkanki, która nabrzmiwiała przy podnieceniu seksualnym.

Opuść z powrotem napletek na żołądźkę. Od napletka aż do spojenia łonowego tuż pod skórą rozciąga się twardawa, gumowata, ruchoma struna. Jest to trzon clitoris. Połączony jest z kością poprzez więzadło wieszadłowe łechtaczki. Więzadła i kilku następnym opisanych tu narządów nie można wyczuć, ale wszystkie one pełnią ważną funkcję dla podniecenia seksualnego i orgazmu. W miejscu, gdzie trzon clitoris jest już niewyczuwalny, rozdziela się ona pod dużym kątem na dwie części, tworząc dwie odnogi utworzone ze zdolnej do erekcji (czyli do obrzmienia będącego wynikiem podniecenia seksualnego) tkanki, które łączą się z kośćmi miednicy. Odnogi mają około siedmiu i pół centymetra długości. Począwszy od miejsca, w którym stykają się trzon i odnogi, oraz dalej, wzdłuż brzegów przedsionka, znajdują się dwie wiązki zdolnej do erekcji tkanki, zwane opuszkami przedsionka. Narządy te, razem z całą clitoris i rozbudowanym systemem żył i mięśni w obrębie miednicy, twardnieją i stają się lepiej ukrwione (proces ten nazywamy przekrwieniem narządów miednicy) wskutek podniecenia seksualnego. Przekrwienie narządów miednicy może się także pojawić w czasie cyklu tuż przed menstruacją, powodując uczucie pełności lub ciężkości w okolicach miednicy. Odnogi clitoris i opuszki przedsionka otoczone są tkanką mięśniową. Mięśnie te pomagają wytworzyć napięcie będące przejawem

² Opracowanie tej nowej, ważnej, poszerzonej definicji clitoris zawdzięczamy Federacji Feministycznych Centrów Zdrowia.

podniecenia i wywołać skurcze podczas orgazmu. Cała clitoris i opuszki przedsionka są jedynymi narządami w organizmie odpowiedzialnymi wyłącznie za doznania seksualne i podniecenie.

Czy wiedziałas o tym, że pochodzenie i funkcja clitoris są podobne do pochodzenia i funkcji penisa? Wszystkie żeńskie i męskie narządy, łącznie z narządami płciowymi i rozrodczymi, powstają z tej samej tkanki embrionalnej i pełnią podobne funkcje. Żeńskie i męskie płody wyglądają identycznie podczas pierwszych sześciu tygodni w macicy. Żołądz clitoris odpowiada żołądzi penisa, a zewnętrzne wargi płciowe odpowiadają mosznie.

W niektórych częściach świata istnieje zwyczaj wycinania clitoris u dziewcząt, a czasem nawet zszywania warg płciowych. Zwyczaj ten, nazywany często okaleczeniem kobiecych narządów płciowych lub obrzezaniem kobiet, wyrządził krzywdę milionom dziewcząt i kobiet.

Gruzoły przedsionka, czyli gruczoły Bartholina, to dwa małe, zaokrąglone narządy po obu stronach wejścia do waginy, za opuszkami przedsionka. Podczas infekcji nabrzmiwiają i stają się wyczuwalne. Kiedyś uważano, że na skutek podniecenia seksualnego produkują one wydzielinę nawilżającą waginę, ale teraz wiadomo, że wytwarzają one jedynie jej niewielką ilość.

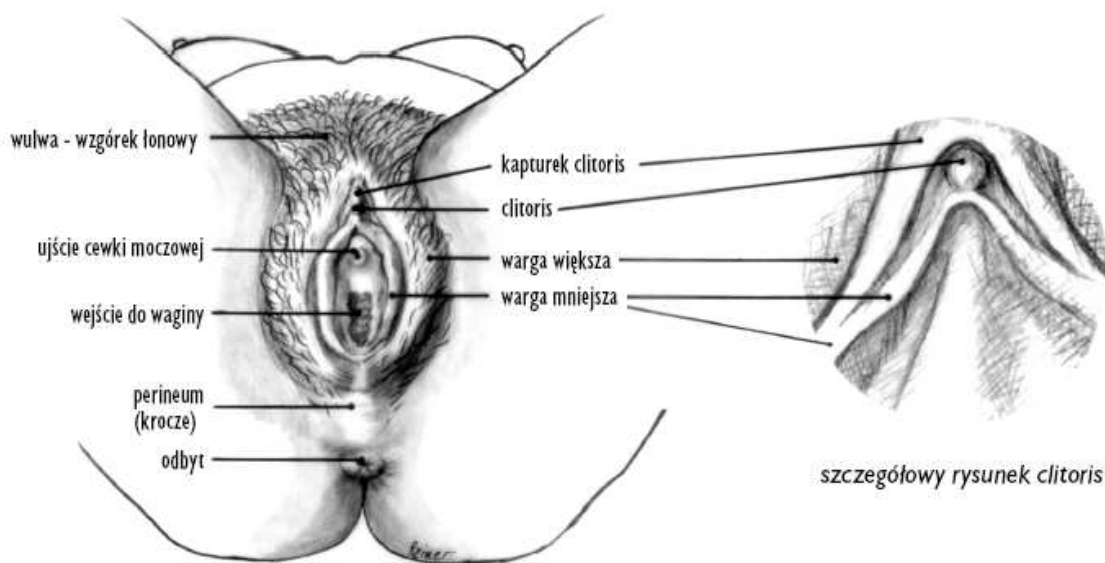
Wróćmy do tego, co widać w lusterku. Jeżeli rozchyłisz wargi wewnętrzne i odsuniesz kapturek, zauważysz, że wargi wewnętrzne przylegają do dolnej części clitoris. Tuż poniżej miejsca łączenia zobaczysz niewielki otwór. Jest to ujście cewki moczowej, krótkiej (około czterech centymetrów długości), cienkiej rurki prowadzącej do pęcherza moczowego. Poniżej znajduje się większy otwór, czyli wejście do waginy (introitus). Ze względu na to, że ujście cewki moczowej znajduje się bardzo blisko wejścia do waginy, może ulec podrażnieniu podczas długotrwałej lub intensywnej penetracji, a wtedy będziesz odczuwać dyskomfort w trakcie oddawania moczu. Wokół wejścia do waginy zobaczysz pozostałości błony dziewiczej (hymenu). Gdy się urodziłaś, była to cienka błona znajdująca się w wejściu do waginy, częściowo je zasłaniająca, ale prawie nigdy nie zakrywająca go całkowicie. Błony dziewicze są różnej wielkości i mają różne kształty. U większości kobiet hymen można łatwo rozciągnąć palcem, penisem lub wibratorem. Nawet po przerwaniu błony lub jej trwałym rozciągnięciu pozostają niewielkie fałdy tkanki – pozostałości hymenu.

A teraz wprowadź do waginy jeden lub dwa palce. Zwróć uwagę, że jej ścianki, które się stykały, rozciągają się i obejmują palce. Poczujesz miękkie fałdy skóry, które pozwalają ściankom waginy objąć to, co się w niej znajduje: palce, tampon, penisa lub dziecko podczas

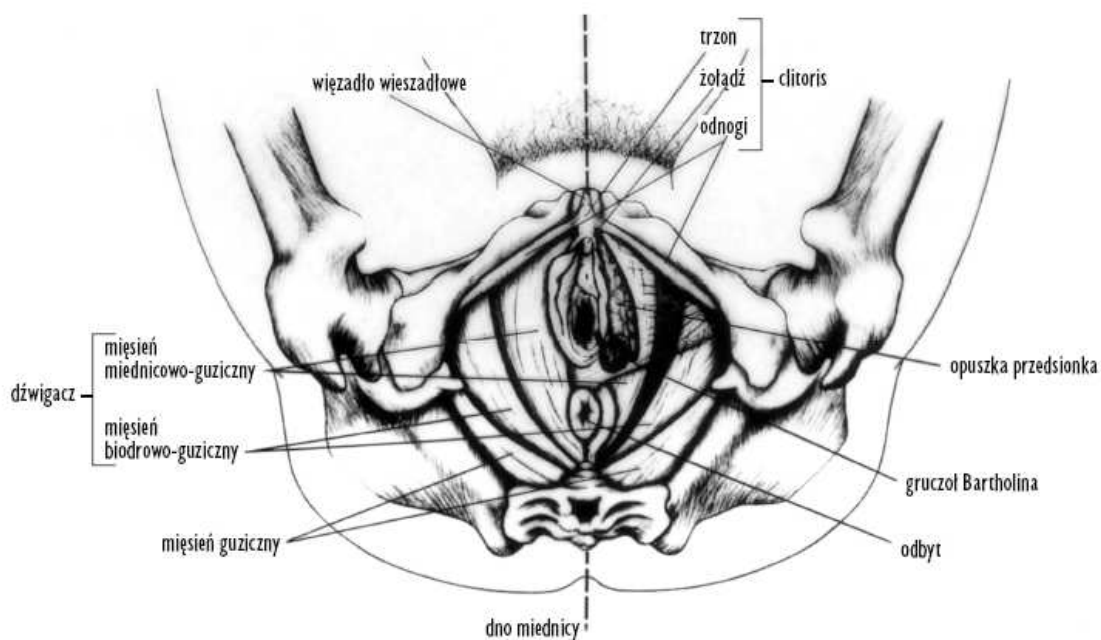
porodu. Zauważ, że jeśli poruszysz palcem, będzie się on ślizgał po ściankach waginy. Stopień ich wilgotności waha się od niemal suchych do bardzo wilgotnych. Okresy suchości zwykle występują przed osiągnięciem dojrzałości płciowej, podczas laktacji i po menopauzie oraz w trakcie cyklu menstruacyjnego, tuż po miesiączce. Okresy wilgotności występują przy owulacji, podczas ciąży i na skutek podniecenia seksualnego. Wydzielina zwilża waginę, pozwala utrzymać czystość i odpowiednią kwasowość, która zapobiega niektórym zakażeniom. Naciśnij palcami ścianki waginy, aby się przekonać, które miejsca są u ciebie szczególnie wrażliwe. U niektórych kobiet jest to tylko dolna część waginy, u innych większość lub cała wagina. A teraz włóż palec do połowy i spróbuj zahaczyć ściankę waginy. Spowodujesz skurczenie się mięśni dna miednicy. Podtrzymują one narządy miednicy i inne narządy aż do przepony, która znajduje się na spodzie klatki piersiowej. Wzmocnienie tych mięśni może się okazać bardzo pożyteczne.

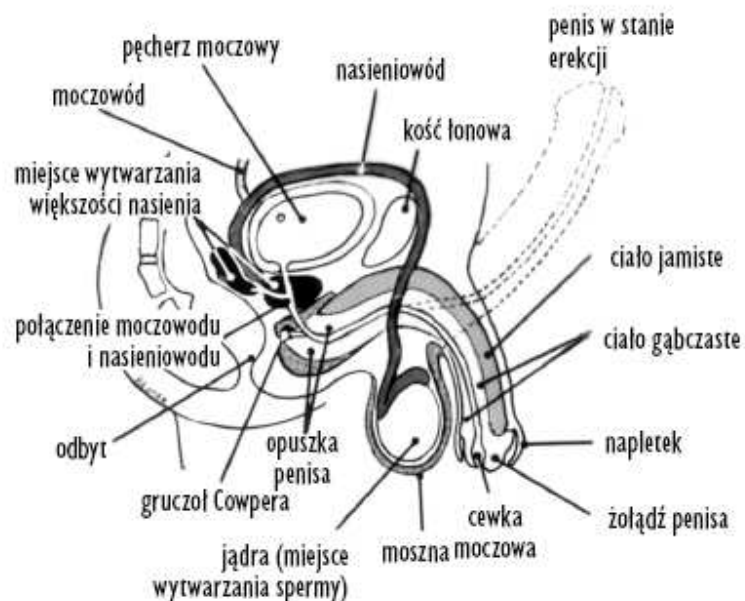
Jedynie cienka warstwa skóry oddziela waginę od odbytnicy, więc jeżeli w odbytnicy znajduje się stolec lub niewielki hemoroid, wyczujesz małe wybrzuszenie od tej strony waginy.

A teraz wsuń jak najdalej środkowy palec. Zauważ, że wchodzi on do waginy w stronę pleców pod pewnym kątem, a nie prostopadle do góry. Jeżeli zamiast kucnąć, staniesz prosto, wagina znajdzie się pod kątem około czterdziestu pięciu stopni do podłogi. Możesz wyczuć palcem koniec waginy. Ta część nazywa się sklepieniem waginy. (Jeżeli nie możesz go dosięgnąć, zbliż kolana do klatki piersiowej, aby głębiej wsunąć palec. Niektórym kobietom może się to nie udać). Tuż przed końcem waginy wyczujesz szyjkę macicy. W dotyku przypomina nos z niewielkim dołeczkiem pośrodku. (Jeżeli już urodziłaś dziecko, szyjka macicy może przypominać w dotyku podbródek). Szyjka jest zakończeniem macicy. Jest wrażliwa na dotyk, ale nie ma zakończeń nerwowych na powierzchni. Szyjka macicy zmienia położenie, kolor i kształt w czasie cyklu menstruacyjnego i podniecenia seksualnego oraz po osiągnięciu dojrzałości płciowej i menopauzie, zatem jednego dnia możesz wyczuć ją w innym miejscu niż dzień wcześniej. Czasem jest ledwo wyczuwalna. Dołeczek, który wyczułaś, to ujście macicy. Wejście do macicy przez szyjkę macicy jest bardzo małe – o średnicy niewielkiej słomki – i pokryte śluzem. Tampon, palec czy penis tam się nie przedostaną, ale może się ono znacznie rozszerzyć, gdy przechodzi przez nie dziecko podczas porodu. Więcej informacji na temat sposobu oglądania szyjki macicy podczas badania znajdziesz w części VI.



Kobięce zewnętrzne narządy płciowe





Męskie narządy miednicy (widok z boku)

Książka *Nasze ciała, nasze życie* jest dostępna w księgarniach w całej Polsce. Może także zostać zamówiona w biurze wydawcy: **Fundacja Współpracy Kobiet NEWW-Polska**, ul. Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, Polska

bądź za pośrednictwem strony internetowej www.neww.org.pl .

Dodatkowe informacje: tel. 48 58 344 38 53, neww@neww.org.pl .

Polish edition of *Our Bodies, Ourselves* is available in bookstores in Poland. You can also purchase it online from www.neww.org.pl or from the publisher's office: **Network of East/West Women - Polska (NEWW)**, ul.Miszewskiego 17/100, 80-239 Gdańsk, POLAND.

For more information call 48 58 344 38 53 or write neww@neww.org.pl .