

легко дотянуться из любой точки внутри, а также стоя снаружи и делая начальные приготовления. Сами регуляторы работают предсказуемо и понятно: потянув за горячий, холодный или оба рычага вместе, вы включите воду. Напор и температура зависят от положения рычага, и если потянуть его вверх, вода перестанет течь. Источник воды — одна регулируемая душевая лейка. Кроме нее, есть ручной душ. Встроенные в потолок вентиляция и освещение.

Разумеется, возможны и другие варианты, более общие и более специфические. Но в любом случае оборудование для душа необходимо проектировать и производить как единое целое. Иначе нарушаются основополагающие связи и упускается из вида дизайн отдельных компонентов. (Несколько современных вариантов комплексного душа модели «все включено» показаны на илл. 27.)



← С. 160

7. Уход за промежностью

Описание процесса

Гигиена промежности и паха — термин, обобщающий гигиену гениталий, мочевыделительных органов и ануса у мужчин и женщин. Из всех естественных гигиенических процедур эту хуже всего понимают, меньше всего обсуждают и реже всего выполняют. В обществе поддержание чистоты этой области стоит обсуждать в целом, но мы рассмотрим ее части отдельно, поскольку с точки зрения дизайна сантехнического оборудования каждая из них ставит специфические задачи.

Урогенитальная область. Главная гигиеническая проблема здесь — внешнее очищение вульвы у женщин. Эта область включает зону вокруг уретры и влагалища, слизистую оболочку половых губ и лобковые волосы. Складки половых губ и волосы задерживают мочу и другие выделения, связанные с мочеиспусканием, менструацией и половым актом. Поэтому эффективная гигиена этой области трудна, и часто женщинам не удается избежать неприятных запахов, раздражений и дискомфорта. В целом любые части тела, покрытые волосами, всегда сложно мыть.

Гигиена вульвы делится на два типа: гигиена после мочеиспускания и гигиена, связанная с менструацией,

беременностью и половым актом. Гигиена первого типа довольно проста и не создает особенных проблем, потому что женщины, как правило, соблюдают чистоту, промокая гениталии бумагой (мужчинам не мешало бы перенять эту привычку) или пользуясь биде. Помимо этого, в большинстве случаев обычно достаточно регулярного ухода за этой областью во время мытья. Гигиена после полового акта, во время беременности или менструации — задача посложнее, поскольку здесь требуется более тщательное мытье. Но и с ней можно справиться, используя биде, частично или целиком моясь в ванне или душе или же спринцуя влагалище.

Медики расходятся во мнениях относительно того, полезны или вредны различные дезодоранты «для женской гигиены», недавно вошедшие в обиход. Аргумент против них мы только что привели — нормальному здоровому влагалищу не нужно ничего, кроме обычного ухода с помощью мыла и воды, а дезодорант может скрыть более серьезные признаки возможной инфекции и вообще понизить иммунитет, потому что уничтожает живущие на теле нормальные бактерии. Как и при использовании бактерицидного мыла или дезодоранта для подмышек, у многих развиваются острые аллергические реакции. Есть некоторая ирония в том, что женщин предупреждают от применения таких спреев непосредственно перед половым актом: желанная привлекательность может обернуться раздражением гениталий у обоих партнеров.

О мужской уrogenитальной гигиене говорится мало, и следовательно, о ней еще меньше заботятся. Но некоторые пункты заслуживают внимания. Вот один из них: после мочеиспускания и даже после стряхивания пениса его нужно промокнуть, чтобы последние капли мочи не попали на белье и одежду. Известный стишок говорит, что «как

ты ни тряси свой член, последняя капля между колен» — так вот, это, как правило, неверно: последние капли обычно впитывает белье, а затем пятно появляется на штанах, особенно на обтягивающих*. «Вот подробность о магометахах, — пишет Турнефор, — мочась, они садятся на корточки, как женщины, потому что боятся, что их штаны будут забрызганы каплями мочи. Чтобы этого не произошло, они очень тщательно выжимают сию часть тела и трут ее конец о стену; можно увидеть камни, в нескольких местах изрядно потертые от такого употребления»¹. С этой точки зрения облегающее белье, джокстрэпы**, «жокейские» трусы и тому подобные предметы одежды довольно непрактичны: они задерживают испарения мочи и пота, который выделяют стянутые гениталии. Если гигиена паха нерегулярна и нетщательна, то раздражения кожи в этой области — обычное явление. Так что свободное, просторное белье все же лучше, даже если оно не в моде.

Тщательное мытье гениталий особенно важно для необрезанных мужчин. Обрезание широко практикуется как гигиеническая мера, но отнюдь не повсеместно, так что мыть головку члена под крайней плотью — обязательная процедура. Как замечают некоторые врачи, если человека можно научить чистить зубы, его можно научить мыть пенис, таким образом, обрезание становится ненужным ритуальным увечьем под личиной гигиенической необходимости.

Спринцевание. Внутренняя промывка влагалища давно вошла в круг специфически женских гигиенических

* В русском фольклоре есть более «верный» стишок: «Как ни старайся, как ни тряси, последняя капля всегда в трусы».

** Изначально спортивное (а позже — эротическое) белье, напоминающее гульфик на широких резинках; в русском языке наименование есть только для версии с укрепленным гульфиком, который носят кикбоксеры и хоккеисты, — защита паха, или «ракушка». *Прим. ред.*

процедур, хотя сегодня она далеко не так распространена, как раньше. Спринцевание иногда совершается с помощью фонтанчика биде, но чаще — вводимой во влагалище спринцовкой (английское слово *douche* сегодня воспринимается как ругательное*, но во Франции, конечно, значит просто «душ» — не только фонтанчик биде, но и любой; собственно, и в этом значении оно бытовало в английском языке XIX века). Чаще всего для спринцевания берут обычную воду, но для разных целей используются и растворы, в том числе лекарственные. До недавнего времени считалось, что спринцевание сразу после полового акта каким-нибудь слабощелочным раствором — эффективный способ контрацепции. Современные медики это опровергают и разделяются во мнениях, нужно ли спринцевание вообще. Сегодня его рекомендуют в основном в терапевтических целях, для лечения вагинальных инфекций или просто для очищения влагалища после полового акта или менструации. Противники регулярного спринцевания указывают на то, что здоровое тело производит кислотные вещества, обладающие бактерицидным действием; при спринцевании они смываются, и влагалище хуже защищено от инфекции. И даже терапевтическое спринцевание отвергается некоторыми врачами на том основании, что оно лишь убирает признаки инфекции и облегчает симптомы, после чего пациенты могут прекратить лечение.

Гигиена ануса. Анус и прилегающая к нему зона — без сомнения, самые загрязненные части тела: после дефекации на них остаются следы кала. Наиболее распространено подтирание сухой бумагой, которое убирает кал частично, но не полностью. Особенно хорошо эта проблема

* В современном английском сленге *douche* значит примерно то же, что русские «козел», «мудак», «засранец».

знакома тем, у кого вокруг ануса много волос. В результате такого частичного подтирания пачкается белье. Кроме того, остается неприятный запах и раздражается кожа, а у людей, страдающих геморроем, повышается риск заражения и инфекции.

Тщательная очистка этой области возможна только при подмывании ануса каждый раз после дефекации, а также при использовании влажной бумаги или специальных очищающих пенек, которые выпускаются для больных геморроем. Сегодня для мытья этой зоны пользуются биде или специальными унитазами с функцией биде. Обычное мытье тела — неважно, ежедневное или нет — не решает проблему, если только не уделять зоне ануса особого внимания, но ее редко моют тщательнее вульвы. До известной степени это нормально: обе области достаточно чувствительны, поэтому мыло и механическое трение могут их раздражать. Выйти из положения можно, регулярно подмывая анус или вытирая его влажной бумагой. Для тех, кто страдает от геморроя, эта процедура необходима.

Советы по дизайну

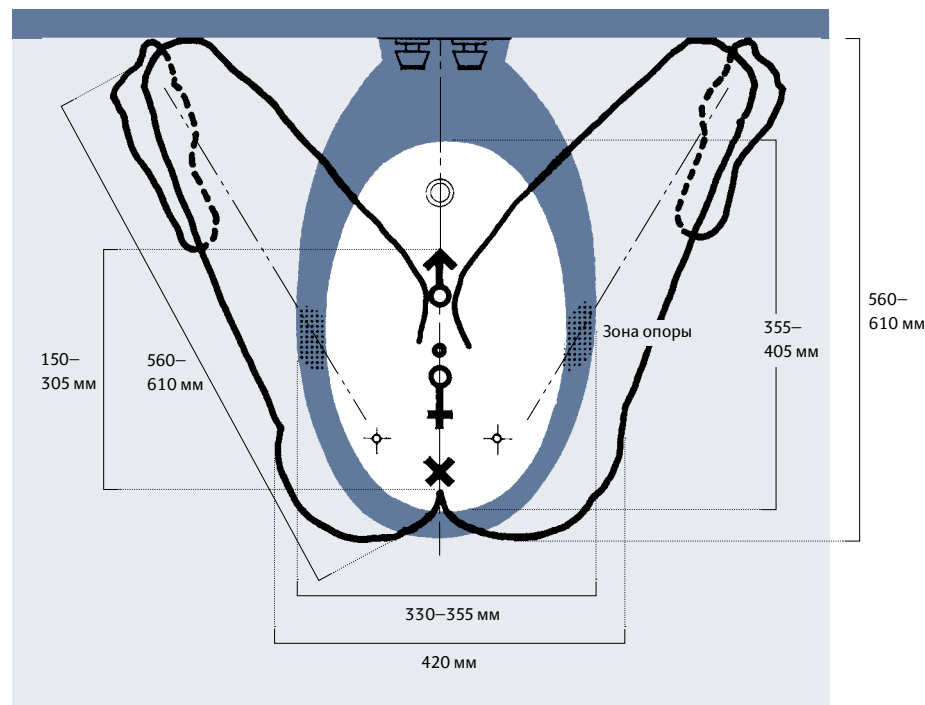
Очищение вульвы и ануса обычно входит в регулярное мытье в ванне или душе. Единственное, что здесь обязательно требуется, — тщательное ополаскивание (особенно зоны вульвы). Для этого проще использовать ручной душ или другой гибкий и подвижный источник воды.

Что касается специального подмывания этой области, то современное сантехническое оборудование предоставляет нам две возможности. Первая — с помощью биде или его разновидности. Вторая — на дополнительно оборудованном унитазе.

У биде есть преимущества: его можно использовать и для подмывания, и для мытья ног, оно позволяет мыть зону гениталий и ануса в отсутствие других приспособлений, оно удобно в жарком климате, когда требуется частое и тщательное мытье. Из недостатков отметим требование дополнительного пространства, денежные затраты и, возможно, самое важное — неудобство перемещения между предметами сантехники сразу после мочеиспускания или дефекации. Многие, конечно, не могут преодолеть и психологический барьер.

Второй вариант — снабжение унитаза устройством для подмывания — имеет одно неопоримое преимущество: такой гибрид позволяет осуществить два связанных процесса (выделение и подмывание) буквально не вставая с места. И это способствует более тщательному уходу за пахом и промежностью. Недостатки этого варианта — механическая усложненность унитаза и меньшая функциональность устройства для подмывания по сравнению с биде. Впрочем, мы рассмотрим этот вариант подробнее в главе 10, где речь пойдет об унитазах.

Биде пригодно для многих целей, связанных с мытьем, но чаще всего его считают приложением к унитазу, нужным в первую очередь для подмывания ануса. К сожалению, так же биде и конструируют, и его функциональность даже приносится в жертву внешнему сходству с «основным» предметом. Их размеры и форма в целом действительно схожи, но поза человека, сидящего на биде, сильно отличается от позы на унитазе: на биде садятся с расставленными ногами («оседлывают» его). Свободное пространство спереди и сзади должно позволять человеку свободно дотягиваться руками до гениталий и ануса. Так что первоначальная форма биде, напоминавшая восьмерку, была лучше распространенной



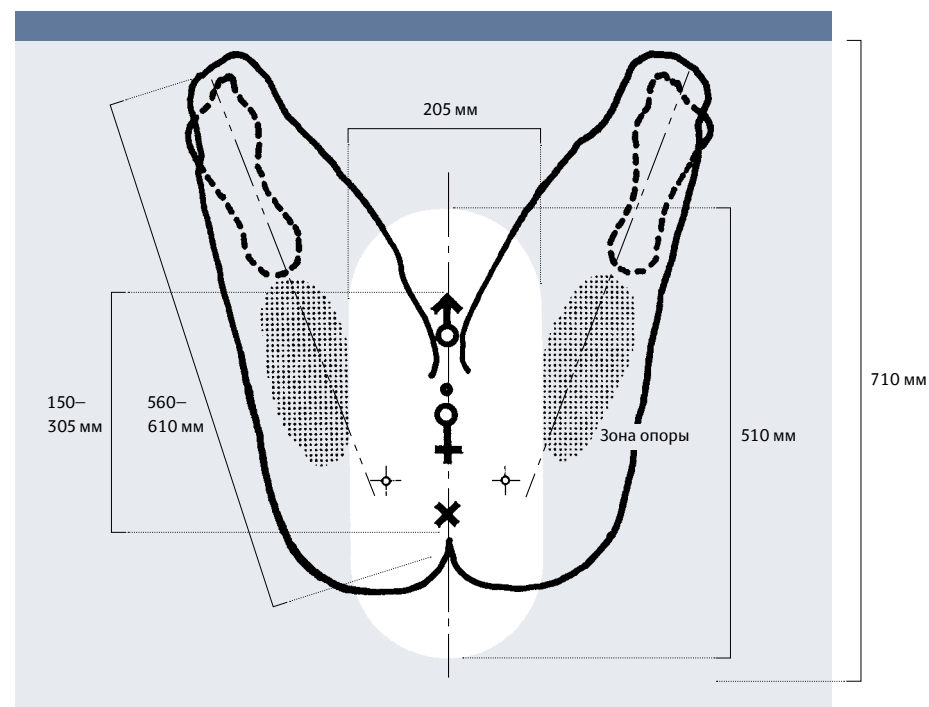
28. Схема посадки на традиционном биде

сегодня овальной — на «восьмерке» можно удобнее и крепче усесться.

Традиционная высота биде — 405 мм, то есть примерно такая же, как у унитаза. На нем сидят с прямой спиной, расставив ноги, будто оседлав. Вес человека в такой позе должен поддерживаться всей задней поверхностью бедер, причем как можно полнее. Как показано на илл. 28, поддержка ягодиц здесь невозможна, иначе пропадает свободное пространство, нужное для подмывания ануса. Многие современные биде непригодны для комфортного использования: расстояние от переднего края до заднего у них так невелико, что подмывающимся женщинам приходится садиться

на самый край спереди, а затем еще и принимать согнутую позу, чтобы дотянуться до ануса. Можно, конечно, подмывать анус, по-прежнему сидя на переднем крае, но это неудобно, а женщинам и вовсе не рекомендуется: так бактерии из ануса можно занести во влагалище. Когда взрослый человек сидит, то расстояние от его ягодиц до коленей составляет 560–610 мм. Если ноги расставлены, оно уменьшается на 25–50 мм. Но у большинства современных биде эти пресловутые 560–610 мм — вся длина, а на отверстие остается только от 355 до 405 мм, тогда как необходимый минимум — 510 мм (илл. 29). Обычное биде тем более неудобно, что сидеть на нем приходится, как правило, лицом к стене. Смысл в этом есть: фурнитура проще, регуляторы можно ставить и на стене, и на самом биде. Кроме того, в таком положении легко достать с полки или из стенной ниши мыло, снять с крючка полотенце. Но все же, чтобы пользователь сидел посередине и не менял положение во время подмывания, биде должно быть больше. Существуют биде, сидя на которых оказываются лицом к ванной. Это усложняет установку фурнитуры и регуляторов, которые приходится размещать на переднем крае, но обеспечивает больший комфорт людям разной комплекции.

Если учитывать индивидуальные гигиенические привычки пользователя, то возможны разные варианты конструкции биде; это даже хорошо, потому что биде используется для многих целей. Есть два основных типа биде. Первый — простейший резервуар с подачей воды и сливом, второй оснащен вертикальным душем. В течение многих лет ведутся споры о том, насколько этот душ гигиеничен; некоторые специалисты утверждают, что инфекция может попадать в воду, после чего душ будет заносить ее в организм. Биде с душем, обыденный предмет во многих частях света, практически запрещено в США, и более того, кое-где



29. Необходимые параметры для дизайна биде

в США запрещены любые биде, если в водопровод не встроен клапан срыва вакуума. Особенно остро проблема биде стоит в родильных домах и других публичных заведениях, где заразиться инфекцией проще, чем дома. Для некоторых гигиенических действий нужен резервуар, наполненный водой, но это не лучший способ мытья. Подмывать вульву и анус лучше проточной водой. Можно снабдить биде регулируемым горизонтальным распылителем или отдельным маленьким ручным душем; в такой комплектации иногда выпускают биде для молодых матерей.

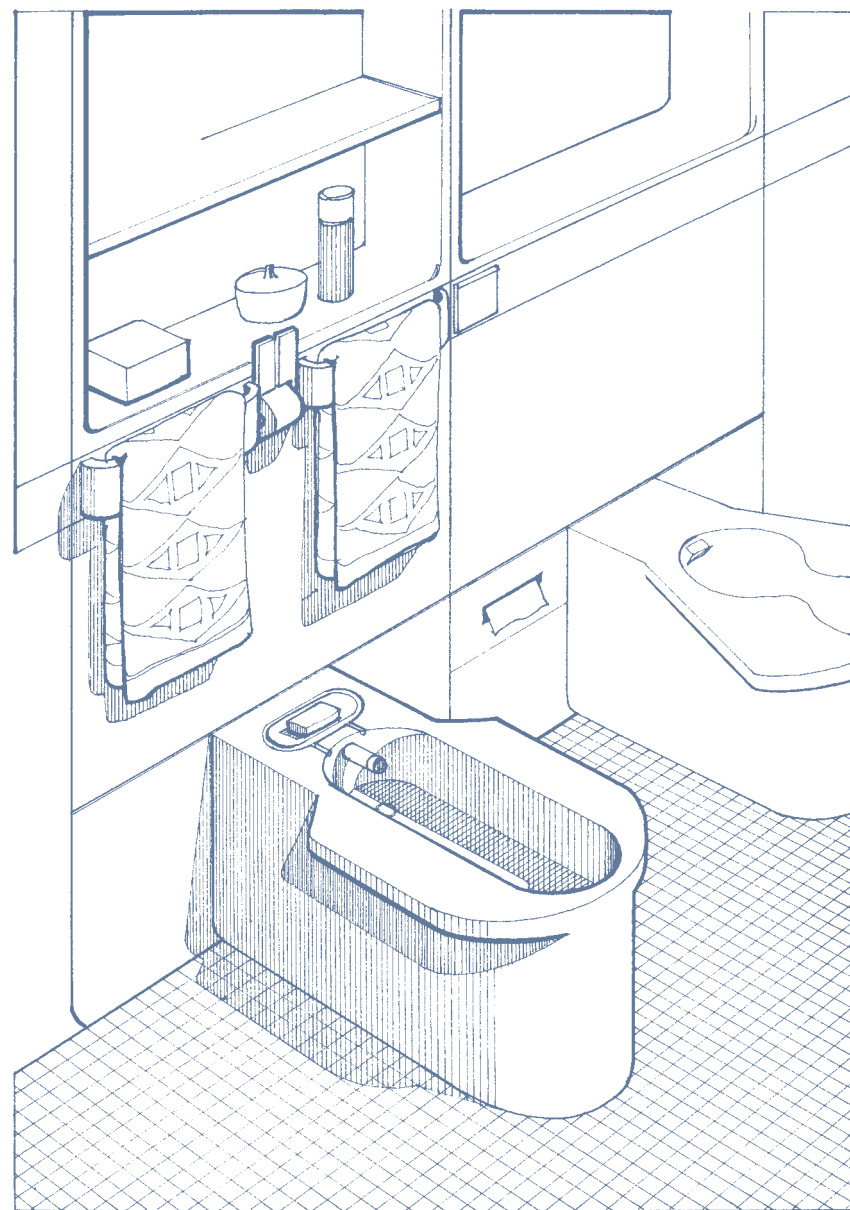
К сожалению, зачастую женщины спринцуют влагалище в неподходящих условиях. Чаще всего они делают



30. Современное биде

Биде «Армада», «Виллерой-Бох», Метлах, ФРГ; разбрызгиватель «Тастамат», «Ханса», Штутгарт, ФРГ

это сидя на унитазе, хотя наилучшего результата можно добиться в горизонтальном положении. Дома принять его можно разве что в ванне, а это как минимум неудобно. В любом случае им часто некуда повесить или положить емкость с водой или лекарственным раствором, и те же проблемы возникают со спринцовкой. Впрочем, на рынке есть гигиенические устройства, которые можно встраивать в стандартные приспособления, — смесители для теплой воды, съемные шланги, разные виды наконечников для орошения влагалища или толстой кишки. (На илл. 31 показан вариант биде, отвечающего описанным критериям.)



31. Вариант дизайна биде