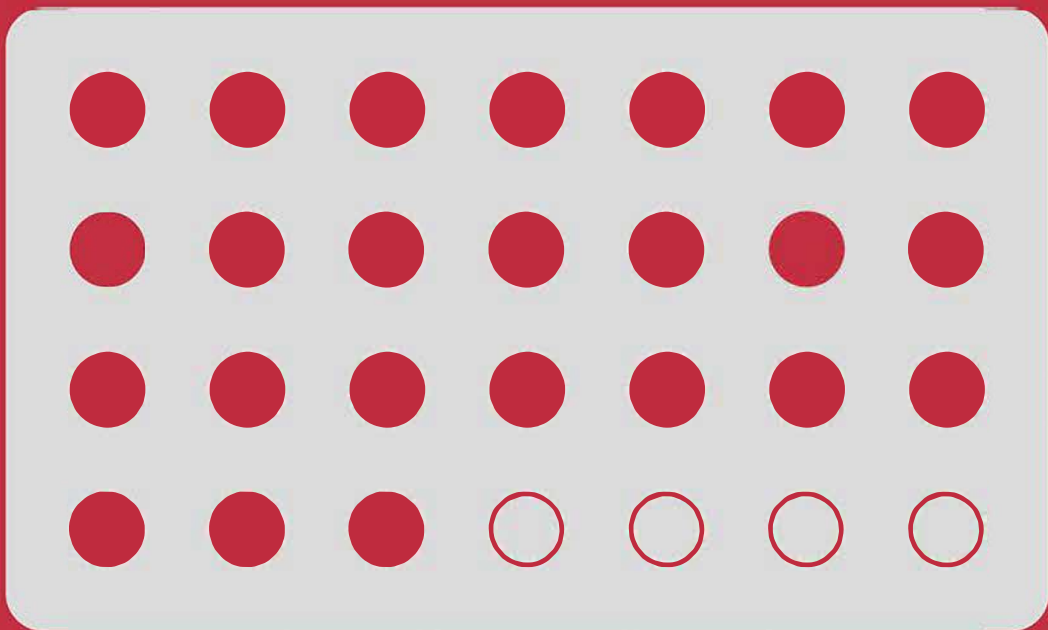


Сара Хилл

18+

Вы и ваши гормоны



Наука о женском
здоровье и гормональной
контрацепции

Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение	9
----------------	---

ЧАСТЬ I. ВЫ — СУЩЕСТВО БИОЛОГИЧЕСКОЕ

Глава 1. Что есть женщина?	25
Глава 2. Вы — это ваши гормоны	47
Глава 3. Вы в период фертильности	64

ЧАСТЬ II. ВОТ ЧТО ТАКОЕ ВАШ МОЗГ ПОД ВОЗДЕЙСТВИЕМ ПИЛЮЛЬ

Глава 4. Гормоны крупным планом	93
Глава 5. Сексуальность в глазах женщины на пилюлях	115
Глава 6. Секс на фоне пилюль	143
Глава 7. Загадочная история исчезнувшего кортизола	172
Глава 8. Почему у меня сносит крышу?	199

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

ЧАСТЬ III. ОБЩАЯ КАРТИНА

Глава 9. Закон непреднамеренных последствий	227
Глава 10. Почему я узнаю об этом только сейчас?	249
Глава 11. И что дальше? Письмо к моей дочери	275
Благодарности	292
Примечания	296

Тебе посвящаю

ВВЕДЕНИЕ

Позвольте сразу же признаться, что пишу без определенного намерения.

М-да, выглядит, пожалуй, как-то неискренне. Кто же берется писать книгу, не имея цели? Будем считать, что некая цель у меня все же есть, хотя вряд ли та, о которой вы подумали, взяв в руки книгу про мозг и противозачаточные пилюли. Нет, я вовсе не собираюсь стращать вас леденящими душу фактами об оральных контрацептивах, намереваясь убедить, что они коречат работу вашего мозга минимум 763 различными способами, причем необратимо. Как и не думаю отговаривать от гормональной контрацепции или недвусмысленно предостерегать, что за опрометчивое решение продолжить прием этих таблеток вам грозит ужасная расплата: не ровен час разовьется онкология, захромает долговременная память или вырастет хвост.

Нет, совсем не о том будет эта книга.

Я и сама более десятка лет принимала противозачаточные и вполне уверена, что прожила эти годы очень неплохо. Пилюли позволили мне окончить колледж *summa cum laude* — то есть с отличием

[Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>](http://kniga.biz.ua)

(ну я и «ботанка»!) — и получить ученую степень Ph. D.* в области одной из самых конкурентных отечественных программ по психологии («ботанка» вдвойне!). Возможно, не каждая из вас захочет самую золотую пору юности провести в образовательном мазохизме, а я вот сумела. Благодаря этим пилюлям я могла сосредоточенно заниматься наукой, не тревожась, что меня выбьет из седла беременность, к которой я тогда не была готова. Контрацептивы оказали мне неоценимую услугу, избавив от репродуктивных последствий секса, и я получила высшую ученую степень в своей научной области, организовала толковую исследовательскую лабораторию и родила двоих детей именно тогда, когда ощутила, что готова к материнству. Я безмерно признательна пилюлям за эту возможность и уверена, что, не сиди я на них, достижения дались бы мне гораздо тяжелее и большей кровью. Так вот, не затем я пишу эту книгу, чтобы отговаривать вас от того самого средства, которое, собственно, и даровало мне возможность написать ее. У этой работы совсем иное назначение.

Но и не противоположное, как вы могли бы заключить из вышесказанного. Я не собираюсь потчевать вас красивыми байками об одних только достоинствах этих таблеток, которыми они осчастливили многих женщин, чья жизнь и после отказа от пилюль оставалась такой же счастливой и полноценной. Вполне подходящая тема для книги. Но не для меня. Противозачаточные средства принесли дамам множество потрясающих благ, как вы вскоре узнаете, но далеко не задаром. За них приходится платить, и по некоторым статьям очень дорого. К тому же большинство женщин даже не подозревают, что расплачиваются за чуда этих пилюль, и в этом их особое коварство.

Я уж точно не подозревала.

Видите ли, ваши гормоны не столько нечто, происходящее *с вами*, сколько часть той силы, которая делает вас теми, кто вы есть. Вы и *есть*

* Ph. D., или Doctor of Philosophy, — это ученая степень доктора философии или других специальностей, не касающихся философии (аналог доктора наук), которая присуждается в США, Канаде, Германии и других западных странах и считается последней ступенью образования. *Прим. ред.*

ваши гормоны, в буквальном смысле. И когда гормональный фон меняется — а ровно это и проделывают оральные контрацептивы, — мозг создает совсем другую версию вас, меняет восприятие самих себя. В результате воздействие пилюль простирается далеко за пределы пары-тройки целевых эффектов, ради которых вы их принимаете. Эти препараты влияют на все в вашем организме. И чем дальше, тем больше свидетельств тому находят психология и нейронауки. Просто до сих пор вам никто об этом не рассказывал. Как только услышите все, о чем узнала я, и мы вместе оглянемся на времена столетней давности, вы ужаснетесь, насколько безответственно и безрассудно обращались с женскими гормонами медицина и общество.

Наука о воздействии противозачаточных пилюль на женское здоровье еще пребывает в младенчестве, но у нас накопилось достаточно сведений, чтобы помочь вам принимать информированные решения. Во-первых, нужно представлять, как работает мозг и какова роль гормонов в формировании вашей личности. Во-вторых, знать, что говорят научные изыскания об изменениях в работе мозга и гормонов под действием противозачаточных пилюль. Первое я, как эволюционный психолог в области изучения женщин и их здоровья, исследую вот уже более полутора десятков лет. Второе открылось мне совсем недавно, когда под влиянием трех не связанных между собой событий я предприняла научно-исследовательскую «экспедицию» в мир женского мозга, которым правят оральные контрацептивы. И это «путешествие» во многих отношениях привело меня во времена собственного взросления.

Кто знает, может, это и ваша история тоже.

ТРИ НЕ СВЯЗАННЫХ МЕЖДУ СОБОЙ СОБЫТИЯ

Как и всякое хорошее приключение, моя экспедиция в мир подконтрольного пилюлям женского мозга намечалась довольно буднично, и никакого особого чувства, что я стою на пороге чего-то важного, и близко не было. Началось все с того, что я прекратила прием противозачаточных,

причем сделала это походя, между прочим. На тот момент мы с мужем уже решили, что больше детей заводить не будем, и раздумывали о более долговременных способах контрацепции. А поскольку он в достаточной степени мужчина, чтобы взять это дело в свои руки, я, недолго думая, просто перестала принимать таблетки.

Несколько углубимся в историю вопроса: к тому времени мой стаж на пилюлях уже превышал десять лет. Порой я прерывала их прием, но всякий раз ненадолго. Я дважды прекращала их пить, чтобы забеременеть, и не возобновляла еще примерно год после рождения каждого из двоих отпрысков, пока кормила грудью. Впрочем, эти периоды едва ли можно считать репрезентативными в плане нормальности моего физиологического состояния, поскольку они были либо очень краткими (до беременности), либо их искажал адский коктейль из сопутствующих факторов в виде хронического недосыпа и разгула послеродовых гормонов (пока я кормила грудью). Однако мне и в голову не приходило, что из-за отказа от пилюль мой мир может сколько-нибудь заметно измениться. Я искренне считала, что последствия зайдут не дальше восстановления способности ежемесячно производить по яйцеклетке.

Я сильно ошибалась.

Месяца через два после отказа от противозачаточных я вдруг заметила, что чувствую себя... *иначе*. Но все равно не обращала внимания на перемены, пока в один прекрасный день не сообразила, что с некоторых пор мое восприятие жизни стало ярче и интереснее. Как будто я перенеслась из черно-белого двухмерного кино в трехмерную полноцветную, наполненную *смыслом и значением* реальность. Я снова начала делать зарядку и готовить еду — эти занятия всегда доставляли мне массу удовольствия, а потом незаметно выпали из жизни. Во мне бурлила энергия. Я стала замечать привлекательных мужчин. Снова принялась ухаживать за собой так же тщательно и заботливо, как в былые времена. Я просто ощущала себя... живой. Во всей полноте, энергичности, радости, восторге и невероятной прелести, какие заключает в себе человеческая жизнь. Но это случилось не в одночасье. Перемены во мне происходили исподволь, я и не

ВВЕДЕНИЕ

подозревала о них. Просто в какой-то день словно очнулась от десятилетней дремоты, в которую, сама того не зная, была так долго погружена.

Размышляя над своими неожиданными метаморфозами, я поступила с ними точно так же, как научились вести себя в подобных ситуациях все женщины мира: списала их на «причуды в моей голове»*. Конечно, я заподозрила, что отказ от пилюль как-то причастен к переменам во мне, но чтобы таблетки обладали способностью подменять личность, внушать, что ты — не ты? Нет, это казалось чем-то из области фантастики. Не иначе, это одна из тех странностей, которые вечно приключаются со мной, решила я, ведь с другими женщинами такого не бывает. Или это «здравствуй, зрелость» — побочный эффект при переходе в лигу «кому за тридцать»? А может, результат возобновленных физических тренировок? Впрочем, я затолкала эти ощущения в дальний ящик своей памяти с ярлыком «всяческое не-пойми-чего, приключающееся с Сарой от лекарств или отказа от них» и с легкой душой вернулась к повседневной жизни.

Это было событие номер один**.

Теперь прокрутим пленку на год вперед и увидим меня в лифте с близкой подругой. Мы участвуем в конференции по психологии, а сейчас перерыв, и, как говорится, девочки зацепились языками. Мы давно не виделись и торопимся обменяться новостями. Разговор сворачивает на научные исследования, и тут она спрашивает, читала ли я недавно опубликованную классную статью о противозачаточных пилюлях и женских романтических и сексуальных отношениях. Я отвечаю, что нет, и подруга спешит просветить меня, что в статье показаны некоторые

* Эта мысль, если подумать, не слишком оригинальна. Мозг у нас и располагается в голове, и служит командным пунктом, который управляет *всеми процессами* в организме. Так что, разумеется, все в голове, где же еще?

** Здесь вынуждена оговориться. Ученый во мне считает своим долгом сообщить вам: я никоим образом не могу знать наверняка, что все те перемены, которые я ощущала в себе, вызваны именно прекращением приема пилюль (я же не производила над собой никаких экспериментов). Но — и вы убедитесь в этом, читая дальше, — есть все основания утверждать, что контрацептивы действительно могли иметь некоторое отношение к изменениям в моем мироощущении.

весьма любопытные различия в удовлетворенности взаимоотношениями и коэффициенте разводов среди женщин, которые пьют пилюли, в сравнении с остальными. Мы подробно обсудим это исследование в главе 5, но общий смысл таков: судя по всему, прием контрацептивов влияет на тип мужчин, которых выбирают женщины, на их удовлетворенность партнерами и даже на вероятность последующего развода. Выйдя из лифта, мы продолжили околонучные прения насчет результатов исследования и того, могут ли они объяснить недавние matrimониальные перемены у знакомых нам супружеских пар (сплетни двух «ботаников» — это нечто), и, само собой, обменялись собственными впечатлениями о разнице в самочувствии на пилюлях и без них.

Ту статью я прочитала, как только вернулась домой, и она совершенно взорвала мне мозг. Доказательства, что незначительные изменения в индивидуальных уровнях женских гормонов влекут за собой перемены таких макропоказателей, как коэффициент разводов, засели у меня в голове, словно репей. Я постоянно думала о них. Меня всегда занимали исследования о том, как проявляет себя закон непреднамеренных последствий в сложных поведенческих системах, а тут еще идея, что индивидуальный уровень гормонов у женщин способен оказывать каскадные эффекты на сложившиеся в мире культурные паттерны. Я не могла не клонуть на такую соблазнительную пищу для размышлений. Сегодня эта статья включена в список обязательного чтения одного из курсов, которые я веду, и уже вдохновила меня и сотрудников моей лаборатории на новые исследования.

Это стало событием номер два.

Последнее из трех никак не связанных между собой событий тоже произошло на научной конференции по психологии, но год спустя. (Честное слово, кроме беготни по конференциям, я посвящаю время и другим занятиям.) Мой коллега доктор Брюс Эллис докладывал о результатах исследования влияния тяжелого детства на стрессовую реакцию. Доклад Брюса был интересен мне по целому ряду соображений, вдаваться в которые я здесь не буду (с вершин своего горестного опыта усыпления

несчастливых гостей на званых обедах готова поручиться, что понятие *интересный* в высшей степени субъективно). Но одна мысль в рассуждениях коллеги заставила мой мозг оцепенеть: под влиянием содержащихся в противозачаточных средствах гормонов, утверждал он, принимающие их женщины — в отличие от остальных практически здоровых представителей рода человеческого — утрачивают ключевой элемент своей реакции на стресс.

Мы еще много будем говорить о стрессовой реакции в главе 7 и разбираться, почему она для нас так важна. А пока просто поверьте на слово, что меня ошеломило это известие. В голове не укладывалось: как это возможно, чтобы у вполне здоровой женщины *не происходило* положенной стрессовой реакции, — более того, в ряде случаев это обстоятельство влекло за собой очень серьезные последствия для обучения и памяти, а также провоцировало тревожность и депрессию.

Так вот, по некоторым причинам услышанное подействовало на меня как удар молнии. Меня затопило потоком озарений, разрозненные кусочки мозаики в моем мозгу сами собой вдруг начали складываться, и я увидела общую картину, четкую и ясную.

Противозачаточные пилюли — препараты гормонального действия. А рецепторы гормонов рассыпаны по всему нашему телу. Мозг и вовсе изобилует этими рецепторами. Женские половые гормоны тесно связаны с сексуальностью, половым влечением, стрессом, чувством голода, пищевыми привычками, регуляцией эмоций, дружескими чувствами, агрессией, настроением, способностью к познанию и множественностью других вещей. Разумеется, пилюли изменили меня. И разумеется, они сказываются на удовлетворенности отношениями с партнером и коэффициенте разводов. Они не могут не влиять на качество стрессовой реакции организма. Раз пилюли содержат гормоны, значит, они меняют тебя, и ты уже не такая, какой привыкла себя ощущать. Пилюли меняют... все.

Покривлю душой, если не признаюсь: я испытала чудовищный стыд из-за того, что не додумалась до всего этого раньше. Я уже была не новичок в науке, специализировалась на изучении проблем мотивации, полового влечения — и да, даже влияния женских гормонов на поведение, однако

в моем научном кругозоре обнаружилось огромное слепое пятно во всем, относящемся к гормональным контрацептивам, на которых я просидела больше десяти лет. У меня и мысли не возникало, что пилюли подменяют меня настоящую на меня другую. А учитывая, что эта мысль ни разу не посетила меня, хотя я профессиональный психолог, готова поручиться, что она и вам вряд ли приходила в голову. Если вы из того же теста, что и я, единственное, о чем вы сильнее всего переживаете при мысли о своих гормональных пилюлях, — это как бы не растолстеть. Или не схлопотать инсульт. Но опять же, если вы похожи на меня, из двух названных побочных эффектов перспектива набрать лишний вес определенно тревожит вас сильнее... Впрочем, лишь в той мере, в какой вообще способен волноваться человек, чья стрессовая реакция ослабела наполовину.

Вернувшись с той конференции, я закопалась в научную литературу с намерением отыскать какие-либо объяснения переменам в моем самочувствии после отказа от пилюль. Хотелось узнать, описаны ли где-нибудь аналогичные моему случаи ощутимых изменений в состоянии и сообщали ли другие женщины о чем-либо подобном. Как показали изыскания, я была далеко не одинока в своих подозрениях и мой случай совсем не уникален. Психологи и нейрофизиологи годами публиковали исследования на эту тему. Но я-то об этом не знала, и догадываюсь, что вы тоже. По большому счету, о влиянии противозачаточных пилюль на мозг вообще нет никакой информации, доступной широкому кругу женщин. А та, что имеется, погребена в глубинах научных журналов. И как будто мало того, что эти важные сведения совершенно недоступны тем, кому не посчастливилось работать в университетах (подписка на научную периодику очень и очень дорогостояща), сами статьи, как правило, нашпигованы медицинским жаргоном и чересчур неудобочитаемы, чтобы непосвященный мог прорваться сквозь их дебри (мозгу не всегда нравится узнавать о себе что-то новое).

В этой книге я хочу собрать всю важную для вас информацию в одном месте и изложить ее по возможности доступным для понимания языком. Надеюсь также просветить вас относительно ряда феерических

ВВЕДЕНИЕ

особенностей работы женского мозга и предложить к размышлению кое-какие важные соображения по поводу противозачаточных пилюль, вашего здоровья и жизни вообще. Часть из них взята из исследований, которые мы проводим в лаборатории, другие основаны на изысканиях коллег-ученых, заслуживающих, с моей точки зрения, доверия и уважения. Я также поделюсь некоторыми личными историями и случаями из жизни женщин, которые они поведали мне. Каждая из нас имеет право на максимально полную информацию о медицинских препаратах, которыми мы пичкаем себя, даже если их эффекты напрямую не угрожают жизни (на чем и сосредоточено большинство медицинских исследований). Одни вещи, о которых я буду рассказывать, ошеломят вас. Другие просто подтвердят давние смутные догадки, до этих пор казавшиеся вам не более чем выдумками. Обозначу контуры той сферы, которую мы будем изучать.

- Многие считают, что гормоны — это нечто, что «происходит» с нами, но такая точка зрения не совсем верна. Вы и есть ваши гормоны. Это они определяют вашу личность, представления о себе, поведение. Таким образом, как начало, так и прекращение приема оральных контрацептивов могут изменить собственное понимание о том, кто вы есть. И спровоцировать тем самым изменения в вашей личности — что представляется достаточно распространенным, но пока еще не до конца исследованным явлением.
- Противозачаточные пилюли меняют мозг. Сканирование головного мозга женщин, принимающих оральные контрацептивы, выявляет структурные и функциональные трансформации в сравнении с мозгом женщин, которые не практикуют этот способ предохранения от беременности.
- У женщин на противозачаточных пилюлях в ответ на стресс не происходит выброса кортизола, как это свойственно любым здоровым индивидуумам. Ученые регулярно фиксируют подобный эффект с 1990-х годов. Уже от одного этого впору схватиться за голову. Как мы увидим, этот гормон служит инструментом

оповещения организма о том, что происходит нечто значимое — притом необязательно плохое. Кортизол сигнализирует и о вещах приятных, увлекательных, волнующих.

- Прием оральных контрацептивов способен влиять на выбор женщинами партнеров для отношений и брака, а также оказывать значимое воздействие на их удовлетворенность отношениями и вероятность, что они сохранятся.
- Противозачаточные пилюли могут повлечь за собой значимые последствия в плане социальной мобильности женщин, мотивации мужчин к достижению успеха, моделей семейных отношений, экономического роста и относительного показателя разводов. Как свидетельствуют данные, женские стандарты сексуального выбора и мужские достижения идут нога в ногу, следовательно, оральные контрацептивы могут оказывать непредсказуемое влияние на поведение других людей. Устраивает вас такой неожиданный побочный эффект?

Я не только пополню копилку ваших знаний о гормонах, женском организме и о том, как пилюли меняют и первое, и второе, но и введу в курс научных исследований по теме и немного расскажу о том, чего стоит ученым проводить изыскания среди женщин. Главное, что предстоит уяснить из этой книги, — назрела потребность улучшить лабораторные практики, последовательно добиваться, чтобы у ученых находились время и возможности изучать женский организм (а это хроническая, повсеместная и давно наболевшая проблема в исследованиях человека, живых существ и *клеток!*)*. Между тем особы женского пола и даже

* Самое знаменитое исключение из этой тенденции описано в великолепной, но удручающей книге Ребекки Склут, признанном бестселлере по версии New York Times, под названием «Бессмертная жизнь Генриетты Лакс» (М. : Карьера Пресс, 2012) [The Immortal Life of Henrietta Lacks (Crown, 2010)]. Книга рассказывает о бедной афроамериканке, чьи цервикальные (то есть относящиеся к шейке матки) раковые клетки были взяты для исследований в 1951 году за восемь месяцев до ее кончины. Причем сделано это было без ее ведома, согласия или какой-либо компенсации. Из этих клеток (названных по первым буквам

ВВЕДЕНИЕ

их клеточные линии (кстати, первейший объект при испытаниях новых препаратов и в рассмотрении развития таких грозных заболеваний, как рак) по-прежнему мало и плохо представлены и недостаточно изучены биомедициной вопреки всем реформам, направленным на повышение их включенности в научные исследования. Вот и надо добиваться, чтобы наука и дальше поощряла ученых включать женщин в пул участников исследований всех проблем, в равной мере затрагивающих представителей обоих полов.

Книгу я завершаю письмом к моей дочери в надежде, что оно поможет ей — а также вам — принять информированное решение относительно возможных вариантов контрацепции. В нем обобщается вся приведенная в предыдущих главах информация и обсуждается множество вытекающих из нее вопросов. Лучше ли нам, когда мы сидим на пилюлях? Стоит ли задуматься о других способах контрацепции, надежно ограждающих женщин от репродуктивных последствий их сексуального поведения? И хотя однозначных выводов нет и быть не может (у каждой найдется собственный ответ в зависимости от целей и обстоятельств), я надеюсь положить начало диалогу между женщинами и их врачами, женщинами и их партнерами, женщинами и их подругами, женщинами и их дочерьми. Кстати, количество таких диалогов и есть один из замечательных моментов, связанных с написанием этой книги. Все разговоры начинались практически одинаково: «Может, это все моя придурь, но...» или «Надеюсь, что не слишком грузу вас...» После чего дамы делились со мной переживаниями, которые, как им казалось, сидят лишь у них в голове и не имеют реальных оснований. Надеюсь, моя книга положит начало множеству новых разговоров на эту тему. Вот вам подсказка, которая поможет начать этот важный разговор: «*Может, это моя придурь, но...*»

имени женщины-донора HeLa) была выращена первая в мире и наиболее часто применяемая для научных исследований «бессмертная» клеточная линия, то есть колония клеток, происходящих от одного общего предка. Тем не менее львиная доля ныне используемого для исследований клеточного материала чаще мужского, чем женского происхождения.

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О СТРУКТУРЕ КНИГИ

Материал организован в три части. В части I («Вы — существо биологическое») мы обсудим, что означает быть женщиной в чисто биологическом смысле. Я расскажу о вашем мозге, гормонах и объясню, почему эволюция посредством естественного отбора в первую очередь позаботилась сделать нас такими непохожими на мужчин. Часть I разделена на три главы, призванные дать общее представление о том, как функционирует ваш организм и почему он работает именно так. Возможно, вас удивит, зачем я так подробно расписываю это в книге об оральных контрацептивах, но детали абсолютно необходимы нам, чтобы вникнуть в суть дела. Слишком небрежно и бездумно мы обращаемся со своими гормонами, и меня преследует мысль, что мы обходились бы с собой куда бережнее и осмотрительнее, если бы понимали, как устроен и как работает женский организм. Вам необходимо знать, как функционирует мозг; нужно понимать, как участвуют и как влияют на его работу ваши гормоны; наконец, важно уяснить, как все это меняется под действием противозачаточных пилюль. И потому в части I я даю основы для понимания тонкостей устройства женского организма. Думаю, вас ожидают поразительные, интригующие открытия, в сравнении с которыми померкнет многое из того, что вам доводилось узнавать. Женщины — создания гораздо более восхитительные и интересные, чем вы могли бы вообразить.

В части II («Вот что такое ваш мозг под воздействием пилюль») я расскажу о механизме действия оральных контрацептивов и о том, что нам известно об их влиянии на мозг и жизнь женщины. Вы узнаете, гормоны каких типов содержатся в составе пилюль, каким образом эти средства меняют половую психологию, равно как и психологию выбора полового партнера, реакцию на стрессы, настроение и многие другие протекающие в мозге процессы. Все это известно ученым, а некоторые факты — уже десятки лет, просто вы могли не догадываться об этом. Я расскажу вам об уже имеющихся данных, о результатах исследований и о том, какие темы нуждаются в дальнейшем изучении. Часть II даст

ВВЕДЕНИЕ

полную информацию, позволяющую с открытыми глазами решить, подходит ли вам оральная контрацепция.

Третья и последняя часть («Общая картина») затрагивает ряд мета-проблем, связанных с оральными гормональными контрацептивами. Во-первых, мы обсудим, каким образом изменения в поведении женщин под действием пиллюль могут провоцировать цепные реакции в поведении других людей, а также изменять облик брака, беременности и рабочей среды. Во-вторых, разберемся, почему вы до сих пор оставались в неведении относительно всего вышесказанного. Вы увидите, что эта тема очень сложная, крайне щекотливая и глубокая. Одни причины такой ситуации упираются в политкорректность (считается не очень приличным связывать в одном предложении такие понятия, как «женщины» и «гормоны»), другие носят чисто практический характер (изыскания должного уровня требуют большого напряжения сил, а исследование женщин само по себе представляет огромную сложность), третьи же продиктованы общим желанием считать контрацепцию проблемой решенной. И все же, какими бы ни были мотивы, следует и дальше подстегивать ученых глубже и полнее изучать женщин и важные для их здоровья и благополучия вопросы.

ТЕМ ИЗ ВАС, КТО НЕ ВПИСЫВАЕТСЯ В ОБЩИЕ РАМКИ

Большинство исследований, которые обсуждаются в этой книге, изучали исключительно опыт гетеросексуальных цисгендерных женщин (тех, чья гендерная идентичность совпадает с генетическим полом), поскольку именно для этой категории характерна практика оральной контрацепции. В некоторых случаях пиллюли принимают лесбиянки, женщины-трансгендеры, *а также* мужчины, хотя и по не связанным с контрацепцией причинам, но эти категории еще не охвачены научными изысканиями.

Если вам не случилось попасть в узкую категорию людей, которые, как правило, становятся объектами научных исследований на тему оральных контрацептивов, не спешите с выводом, что собственный опыт

ничего не значит. Он очень важен, не сомневайтесь. И надеюсь, вы тоже узнаете много полезного из представленных здесь данных. Ведь сходств между всеми нами гораздо больше, чем различий. И это касается даже тех, кто большую часть жизни вынужден был мириться с тем, что его считают белой вороной. Все мы люди, и в каждом личном опыте много общего. И значит, даже если представленные здесь научные изыскания не совсем соответствуют вашему случаю, будьте уверены: в их результатах все равно содержится что-то полезное и для вас. Как показывают исследования, психология выбора половых партнеров у геев и трансгендерных женщин не сильно отличается от той, какой руководствуются их гетеросексуальные цисгендерные ровесники.

В случаях, когда, на ваш взгляд, научное сообщество упускает какие-либо значимые различия, требуйте большей глубины и основательности исследований. Ваша история имеет значение. Надеюсь, на страницах книги вы найдете что-то знакомое по личному опыту.

Теперь обращаюсь ко всем читателям и заявляю, что писала эту книгу с желанием вооружить вас самыми свежими данными науки, изучающей оральные контрацептивы, чтобы вы со знанием дела решали, как лучше всего предохраняться и какими вам хочется быть. Хотя эта наука еще очень молода и многое еще только предстоит исследовать, считаю категорически неприемлемым оставлять вас во тьме неведения. Слишком многое уже известно, чтобы позволить вам и дальше довольствоваться жалкими крохами знаний.

Итак, начинаем. Нам есть о чем поговорить.