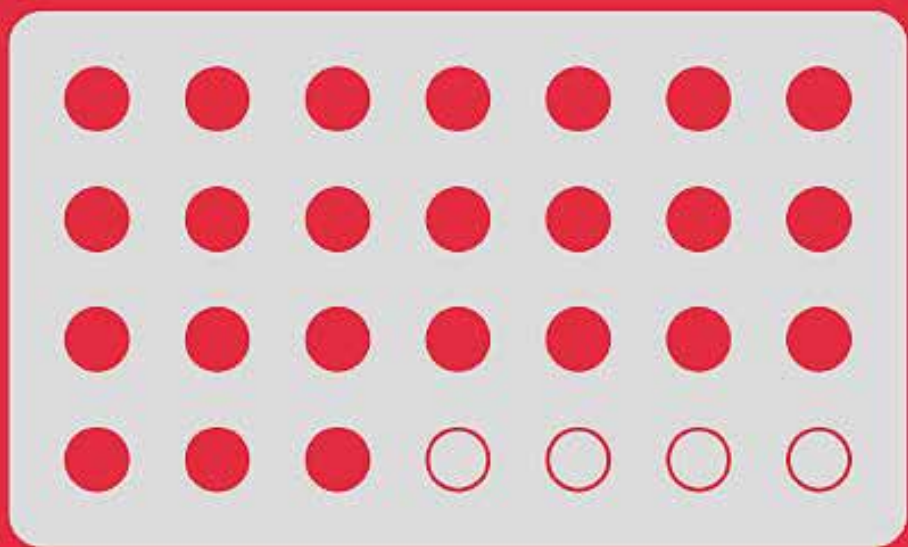


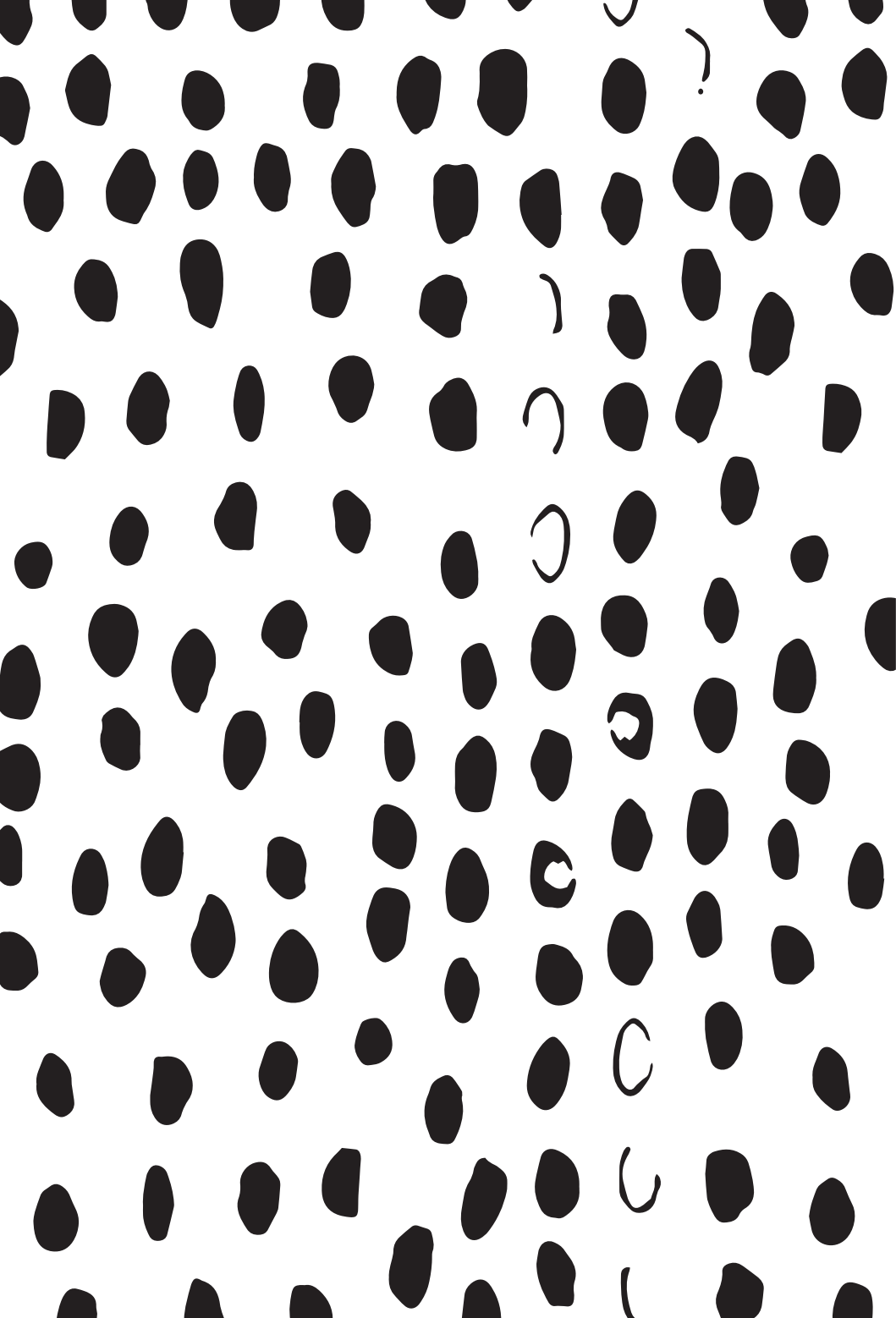
Сара Хилл

18+

Вы и ваши гормоны



Наука о женском  
здоровье и гормональной  
контрацепции



# Вы и ваши гормоны

## НАУКА О ЖЕНСКОМ ЗДОРОВЬЕ И ГОРМОНАЛЬНОЙ КОНТРАЦЕПЦИИ

**Оригинальное название:**

This Is Your Brain on Birth Control: The Surprising Science of Women, Hormones, and the Law of Unintended Consequences

**Авторы:** Сара Хилл

**Год издания:** 2020

**Количество страниц:** 336

**Время на прочтение:** 4–5 часов

**Сложность темы:**

для любого уровня подготовки

**Купить книгу в магазине «МИФ»:**

<https://www.mann-ivanov-ferber.ru/books/vy-i-vashi-gormony/>



### Книги по теме:

- [Эмили Нагоски «Как хочет женщина. Мастер-класс по науке секса»](#) или [«Как хочет женщина: практика»](#)
- [Лори Минц «Точка наслаждения»](#)
- [Эмили Нагоски и Амелия Нагоски «Выгорание»](#)
- [Эмбер Рэй «Вся правда обо мне»](#)

### О книге

Ведущий специалист в области эволюционной психологии рассказывает, какие процессы протекают в женском организме, какую роль в них играют гормоны и как может влиять на мозг гормональная контрацепция.

На протяжении 20 лет Сара Хилл изучала, как биологические факторы влияют на женскую психологию. Накопленные ею научные данные позволяют утверждать: мы — существа биологические, и, хотим того или нет, это во многом определяет особенности поведения. В книге Сара подробно рассказывает о женском организме и объясняет, почему он функционирует так, а не иначе.

Автор рассматривает гормональные контрацептивы и объясняет, как их прием влияет на женщину. Опираясь на научные данные, Хилл рассказывает, как меняется женщина, принимающая противозачаточные средства. Ключевое слово — «меняется», необязательно в худшую сторону. Речь не пойдет о побочных эффектах. Книга посвящена более широким аспектам: влиянию гормональной контрацепции на разные стороны жизни женщины, ее настроение и поведение. Состояние каждой индивидуально, реакция на конкретный препарат определяется особенностями организма.

### Для кого

Для женщины, которая хочет понять, как устроен ее организм, что влияет на настроение и самочувствие.

Для тех, кто принимает гормональные контрацептивы или задумывается об их приеме.

# Об авторе

**Сара Хилл** — ведущий исследователь в эволюционной психологии, научной сфере, которая развивается быстрыми темпами. Защитила диссертацию в Техасском университете в Остине, в настоящее время преподает в Техасском христианском университете. Имеет более 50 научных публикаций и многочисленные престижные исследовательские гранты. Ее цитируют такие издания, как The New York Times, The Washington Post, Scientific American и The Economist.

## **Важно**

Книга издана в информационных целях. Принимая решения относительно своего здоровья, обязательно проконсультируйтесь с врачом.

# 5 причин прочитать эту книгу

**1** Небанальные факты о гормонах и особенностях работы женского организма.

**2** От ведущего специалиста в области эволюционной психологии. Со ссылками на исследования и свежими данными.

**3** Автор пишет с юмором, что облегчает восприятие непростой научной информации.

**4** Автор собрала информацию по теме, чтобы помочь читательницам принять грамотные решения, касающиеся здоровья.

**5** Подробный разбор гормональных контрацептивов.

# О чем будем говорить

Вот несколько главных мыслей, которые Сара Хилл предлагает обсудить в своей книге.

## **1. Гормональные контрацептивы могут менять личность**

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 того, кто вы есть. И спровоцировать тем самым изменения в вашей личности.

## **2. 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.

## **3. Нет выброса кортизола**

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.

#### **4. Гормоны и выбор партнера**

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.

#### **5. Влияние на других людей**

Противозачаточные таблетки 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.



Главное, что предстоит уяснить из этой книги, — назрела потребность улучшить лабораторные практики, последовательно добиваясь, чтобы ученые находили время и возможности изучать женский организм.

# Для тех, 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 пилюли 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 эту узкую категорию людей, не спешите с выводом, что собственный опыт ничего не значит. Он очень важен, не сомневайтесь. И вы тоже узнаете много полезного из представленных здесь данных. Ведь сходств между всеми нами гораздо больше, чем различий.

# Вы — существо биологическое

Нравится нам это или нет, женский мозг сформировался в процессе эволюции методом естественного отбора именно так, чтобы отличаться от мужского, потому что женский организм биологически предназначен для вынашивания и рождения ребенка, а мужской — нет.

Мы охотнее отмели бы эту разницу, чем приняли, но она все равно оказывает каскадное воздействие на самые разнообразные стороны нашей психологии:

- выбор полового партнера;
  - воспитание детей;
  - питание;
  - отношения с людьми;
  - готовность повышать ставки в соперничестве;
  - склонность агрессивно реагировать на провокации
- и другие процессы.

} Быть женщиной означает обладать мозгом, который воспринимает секс как занятие, неизменно влекущее за собой последствия.

Это означает, что мы более разборчивы в выборе партнеров для секса, но менее агрессивны физически. Это говорит о более высокой подверженности аутоиммунным заболеваниям и меньшей — гипертонии. Вы унаследовали те самые признаки (качества), которые и делают вас теми, кто вы есть сегодня, потому что бесчисленные поколения женщин до вас сумели выжить и произвести благополучное потомство.

### **Вы не обязаны**

Возможно, в этот момент некоторые из вас возмутились, усмотрев в этих словах попытку низвести вашу личность до уровня матки. Да, вы и есть ваша биология, даже не сомневайтесь. Матка, как и требуемый от вас повышенный в сравнении с мужчинами минимальный изначальный вклад в продолжение рода, — часть вашей биологии.

¿ Но с ней вы вольны поступать, как заблагорассудится.

Вы — женщины. И в вас живет унаследованная от предков, миллионы лет копившаяся мудрость. Знания об особенностях вашего организма подскажут более удачные и верные пути к достижению целей.

# Гормоны: азы и основы

Гормоны — это сигнальные молекулы, которые синтезируются в определенных органах вашего тела и выделяются в кровеносное русло, откуда их «вылавливают» клетки-мишени, то есть клетки с соответствующими этому гормону рецепторами. Гормоны попадают в места назначения благодаря рассыпанным по всему телу клеткам со специальными рецепторами на мембране, а также в цитоплазме или ядре.

} Работает это по принципу «ключик — замочек», где гормоны играют роль крохотных ключиков, которые перемещаются с током крови и открывают только те замочки, к скважинам которых подходят.

Благодаря диффузной системе высвобождения гормоны способны одновременно воздействовать на многие системы организма. Они работают примерно по принципу громкоговорителя: «выкрикивают» инструкции множеству клеток тела. Клетки-мишени, которым адресованы послания, получают их и реагируют так, как им предписано.

Вот далеко не полный перечень процессов, координацию которых гормоны осуществляли за последнее время:

- пищеварение;
- обмен веществ;

- чувственное восприятие;
- сон;
- дыхание;
- лактация;
- стресс;
- рост;
- развитие;
- секс;
- деторождение;
- менструальный цикл;
- настроение и все то, что происходило за закрытыми дверями уборной.

Гормоны — это залог нашего выживания.

### **Вы — это в основном ваши половые гормоны**

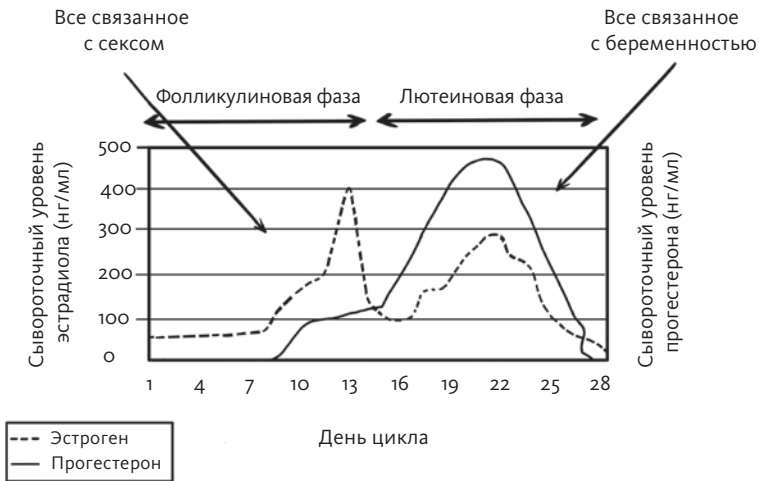
От предков нам достался мозг, приученный ставить во главу угла свои биологические обязанности, непосредственно способствующие передаче генов. И приоритетный среди них — секс, выделенный жирным шрифтом и подчеркнутый.

У женщин преобладают такие половые гормоны, как эстроген и прогестерон.

**Эстроген** отвечает за большинство признаков, которые женщину делают женщиной: развитие и благополучие молочных желез; женственные, наподобие песочных часов, очертания фигуры; формирование и регуляцию репродуктивной системы. Он благоприятствует ежемесячной подготовке организма к возможности забеременеть, а также побуждает к типам поведения, которые вернее всего приведут к этому факту.

**Прогестерон** — скорее гормон материнства, синоним доброй, заботливой, нежной и уютной мамочки. Он координирует «гнездовые» действия, готовящие тело к возможности имплантации эмбриона. Прогестерон

побуждает даму к такому поведению, которое помогает привести ее тело в готовность — на случай, если в довольно обозримом будущем ему придется расти и питать за счет своих ресурсов еще одно человеческое существо.



*Гормональные изменения у женщин на протяжении овуляторного цикла*

Когда клетки тела оборудованы рецепторами гормонов, это означает, что они запрограммированы совершать те или иные действия исходя из наличия или отсутствия гормонов. Следовательно, мозг действует по-разному в зависимости от того, какие половые гормоны выбрасываются в кровоток.



Ваши половые гормоны участвуют в формировании той версии вас, какой вы привыкли себя осознавать. И это имеет колоссальное значение в контексте противозачаточных пилюль.

# Как работают контрацептивы?

При естественном протекании цикла у женщины уровни гормонов активно колеблются, а вот если она принимает противозачаточные пилюли, мозг и гипофиз каждый день получают один и тот же гормональный сигнал. Контрацептивные средства ловко внушают мозгу, что он постоянно пребывает в той фазе цикла, когда ни лютеинизирующий гормон (ЛГ), ни фолликулостимулирующий гормон (ФСГ) — гормоны, которые вырабатываются в гипофизе и определяют регуляцию эстрогенов, — не требуются. А если эти гормоны не секретируются в больших количествах, не происходит и овуляции.

) Отсутствие овуляции означает невозможность забеременеть.

За счет небольшой корректировки гормонального профиля организм женщины, принимающей противозачаточные пилюли, сам себя ограждает от возможности забеременеть тем, что не дает вызреть яйцеклетке.

# Пилюли влияют на все

Несмотря на то что гормональные контрацептивы создавались под очень конкретный узконаправленный эффект (предотвратить овуляцию, то есть возможность беременности), так работать гормоны в принципе не могут. Это не чудодейственная таблетка. Невозможно отправить «целевое гормональное послание» какой-то одной части тела и надеяться, что оно не затронет все остальное в организме.

} Не играет роли, каким путем гормоны попадают в организм, конечный пункт у них всегда один и тот же. И называется он «Везде».

Наши мозг и тело настолько изобилуют гормональными рецепторами, что пилюли просто не могут не менять женщин. И речь не только о специализированных участках мозга и тела, которые напрямую дирижируют вашими циклами и обеспечивают условия для беременности.

Мы говорим и о других участках мозга, ответственных за:

- переработку эмоциональной информации;
- социальные взаимодействия;
- внимание;
- обучение;
- память;
- распознавание лиц;

- самообладание;
- пищевое поведение;
- речь.

И еще — о составляющих в других частях организма, таких как, например, иммунная система, реакция на стрессы, гормоны желудочно-кишечного тракта.

### **Важно!**

Не все воздействия пилуль проявляются сразу, часто они носят отсроченный характер и довольно косвенны. И поэтому не всегда можно с уверенностью констатировать, что некий результат напрямую вызван таблетками, поскольку в биологии мало что работает так прямолинейно.

# Партнеры, которых мы выбираем

Противозачаточные пилюли производят на основе искусственных половых гормонов, а они щелкают по миллиардам клеток вашего тела. Это означает, что пилюли — несомненно — не могут не вторгаться в участки нейронных сетей, отвечающих у вас в мозге за все, связанное с любовью и сексом.

Пилюли способны влиять на:

- ваш выбор определенного типа мужчин;
- ход развития отношений;
- качество интимной жизни;
- реакцию, которую вызывает у вас лицо партнера;
- степень вашей сексуальной привлекательности для мужчин;
- вероятность развода.

## **Как мы выбираем партнера без пилюль?**

Женские гормоны подсказывают, к кому испытывать самое сильное влечение. Исследования последних десятилетий позволяют заключить, что вслед за повышением эстрогена на протяжении цикла у женщины усиливается мотивация к сексу и восприимчивость к сигналам, указывающим на хорошие генетические качества мужчины.

} В фазе с высоким уровнем эстрогена — обычно это середина естественного цикла — женщины чаще предпочитают мужчин, чьи лица, голоса и поведение отчетливо помечены маркерами тестостерона.

Речь идет о таких внешних признаках, как квадратная челюсть, низкий голос и некоторая развязность манер. Эстроген усиливает предпочтительность запаха мужчин с выраженными признаками маскулинности, чьи лица и телосложение симметричны и/или чьи иммунные гены отличны от женских.

### **Что происходит, когда женщина пьет пилюли?**

Только недавно ученые обратились к изучению этого вопроса. И хотя исследование достаточно новое, а его результаты неоднозначны, уже сейчас проступают контуры совершенно заворачивающей картины.

У женщин на пилюлях отсутствуют циклические колебания в предпочтениях относительно половых партнеров. Но самое интересное: особы на пилюлях демонстрируют стойкий выбор партнеров с менее выраженной маскулинностью в чертах лица и голосе.

<b>Аспект отношений</b>	<b>Кто больше удовлетворен отношениями: женщины на пилюлях или женщины не на пилюлях</b>
Финансовая обеспеченность партнера	На пилюлях > Не на пилюлях
Умственные способности партнера	На пилюлях > Не на пилюлях
Сексуальное возбуждение	На пилюлях < Не на пилюлях
Сексуальная авантюристичность	На пилюлях < Не на пилюлях

Аспект отношений	Кто больше удовлетворен отношениями: женщины на пилюлях или женщины не на пилюлях
Сексуальное поведение с целью стимулировать сексуальную активность партнера	На пилюлях < Не на пилюлях
Сексуальное влечение	На пилюлях < Не на пилюлях
Поддержка со стороны партнера	На пилюлях < Не на пилюлях
Телесная привлекательность партнера	На пилюлях < Не на пилюлях
Оргазм с партнером	На пилюлях = Не на пилюлях
Верность партнера	На пилюлях = Не на пилюлях
Честолюбие (амбициозность) партнера	На пилюлях = Не на пилюлях
Непримиримость партнера	На пилюлях = Не на пилюлях
Секс по согласию	На пилюлях = Не на пилюлях
Привлекательность лица партнера	На пилюлях = Не на пилюлях

*Насколько женщины удовлетворены различными аспектами взаимоотношений с партнером в зависимости от того, когда его выбрали: сидя на пилюлях или нет*

### **Это плохо?**

Все в жизни кроме плохих сторон имеет и хорошие. В нашем случае это означает, что отношения с партнером, которого выбрали гормоны в ваших пилюлях, таят множество преимуществ. И как выясняется, многие женщины очень высоко ценят такие выгоды.



# Секс на фоне пилюль

У дам механизм принятия решений по поводу интимной жизни специально запрограммирован естественным отбором на наличие в нем элемента последовательной стойкой несговорчивости — и он отсутствует в других вещах, которые нам не хочется делать.

Раньше соглашаться на секс, которого не хочешь, нередко означало обрекать себя как минимум на девятимесячное вынашивание ребенка. Вот почему эволюция путем естественного отбора позаботилась снабдить женскую половую психологию **педалью жесткого тормоза**, из-за чего нам трудно принудить себя к сексу, которого не хочется, даже если мы желаем его захотеть.

Для женского мозга «Мне что-то не хочется мыть посуду» так и интерпретируется: «Мне что-то не хочется мыть посуду». Но ощущение «Мне что-то не хочется секса» может означать категорическое нежелание: «Мне. Что-то. Не хочется. Секса. Не Хочу. Ни За Что. Точка».

## Так что там с пилюлями?

А вот что: у женщин на пилюлях сексуальное желание слабее, чем при естественном цикле. Обнаружено также, что те, кто принимает гормональные контрацептивы, как

правило, реже занимаются сексом и чаще испытывают болезненные ощущения или дискомфорт во время секса.

И дело не только в том, что пилюли способны отбить у женщины всякую охоту к интимной близости. Они могут повлиять и на желание мозга в принципе думать на эту навязываемую нам тему.

### **Что делать?**

Если вы вдруг оказались в подобном положении, будьте снисходительны к себе. Вы не спятили, и ничего у вас внутри не сломалось. Относитесь к себе (и к партнеру) терпимее, пока общими силами не подыщите наилучший вариант контрацепции. Помните, что многие женщины прошли через это или сейчас проходят. А решение может быть не сложнее, чем просто поменять доктора, перейти на другие пилюли или на новую форму контрацепции.

# Секс — это больше чем секс

Рискуя навлечь на себя обвинения в упрощенчестве и попытке протащить редукционизм, автор книги Сара Хилл заявляет: сексуальная мотивация лежит в основе множества наших поступков. Этим удручающим побочным эффектом мы расплачиваемся за то, что род человеческий создан эволюционным процессом, всячески поощряющим передачу генов.

} Это означает, что сексуальная мотивация затрагивает множество вещей, не имеющих, казалось бы, ни малейшего отношения к сексу.

Хотя для подкрепления этой гипотезы все еще не хватает достоверных данных, явные намеки на ее верность встречались автору бесчисленное количество раз в беседах с женщинами. Многие рассказывали, что стоило им прекратить прием, как заметно усиливалась потребность заботиться о своей внешности и одновременно с этим возобновлялось сексуальное желание. Кто-то вновь начинал покупать себе одежду и отращивать волосы, хотя «под противозачаточными» годами очень коротко стригся. У других возрождался интерес к здоровому питанию и физическим упражнениям. Третьи прибегали к услугам пластической хирургии и отбеливали зубы.

### **И что это значит?**

Нет, меньше заботиться о собственной соблазнительности — нормально. Возможно даже, большинство из нас только выиграют от толики здорового пофигизма («да плевать, как я выгляжу»). Просто примите это к сведению, когда обдумываете варианты и свой опыт контрацепции пилюлями.

) Потому что, оказывается, секс — нечто большее, чем собственно секс.

И если желание настоящего контакта (в смысле физического) слабеет, это может быть первым тревожным звоночком гораздо более глубоких перемен, как то: интересы, желания, стремления, намерения, влечения, страсти, установки.

### **Почему так происходит?**

**Эстроген.** Одной из причин, по которой таблетки могут убить ваше половое влечение, является подавление овуляции и предшествующего ей всплеска эстрогена. Это замечательно для предотвращения беременности, но крайне плохо для секса. Биология порой жестока и бесчувственна.

**Тестостерон.** Хотя обывательский стереотип оставляет тестостерон мужчинам, в женском организме он тоже присутствует. Тестостерону отведена своя роль в половом возбуждении и сексуальной реактивности. Целый свод достаточно основательных научных исследований убеждает, что пилюли могут провоцировать у женщин резкий спад Т: примерно на 61% ниже, чем при естественном цикле.

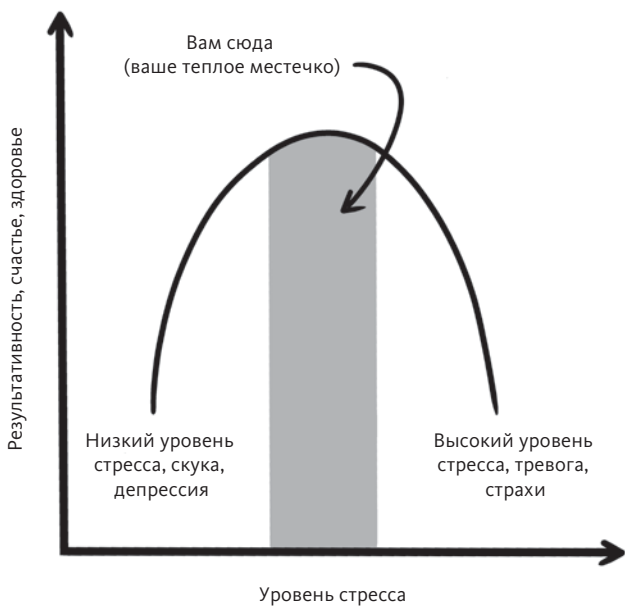
**Окситоцин.** Роль окситоцина незаменима в регуляции сексуальной сферы, привязанностей и социальных взаимодействий. Он заставляет центры удовольствия в мозгу вспыхивать, как рождественская гирлянда,

при виде любимого лица. Но только если вы не сидите на пилюлях. Когда дозу интраназального окситоцина получают женщины на пилюлях, возлюбленный в их глазах не прибавляет ни капли единственности/неповторимости.

**Аллопрегнанолон.** Наконец, исследования на нечеловекообразных видах животных позволяют предположить, что пилюли могут также понижать в мозге концентрацию аллопрегнанолона. Это нейрохимическое вещество, участвующее в регуляции настроения и памяти; кроме того, оно касается и мотивации полового поведения.

# Загадочная история исчезнувшего кортизола

Стресс — понятие не такое однозначное, и не все его оттенки сплошь черные. Чересчур много стресса — плохо для нас, но и чересчур мало — тоже плохо. Да, избыток стресса заставляет нас злиться, раздражаться, зашиваться



*Чересчур много стресса — плохо для нас,  
но и чересчур мало — тоже плохо*

с делами и даже опускать руки, но когда стрессовых ситуаций недостаточно, мы рискуем впасть в уныние, скуку и даже вообразить, будто жизнь — вообще одна зеленая тоска.

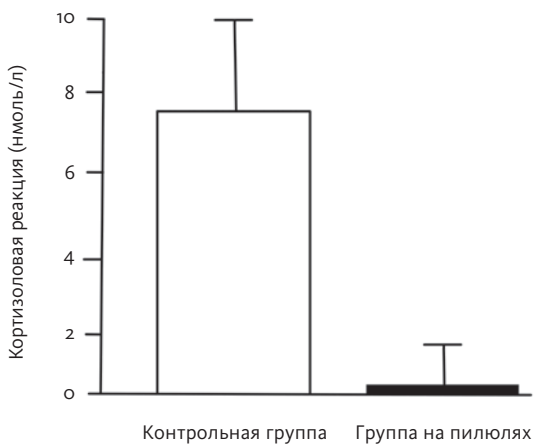
Стресс не всегда означает что-то плохое. Это просто биологически важное, исполненное смысла явление. Секс, физическое влечение, сногшибательные новости и рождественское утро — не менее мощные стимуляторы стрессовых реакций. Ключевой маркер, по которому ученые безошибочно определяют, действительно ли человек пережил стресс, — это выброс стрессового гормона под названием кортизол.

) Противозачаточные пилюли способны убить у женщин кортизоловую реакцию на стресс.

### **И что это значит?**

Утрата нормальной стрессовой реакции не освобождает от самого стресса. Наоборот, это означает, что, столкнувшись с очередным стрессовым напряжением, мы рискуем попросту не справиться с ним. А это ведет к нарушению эмоциональной регуляции и нормального взаимодействия с окружающим миром, а также способности к обучению и запоминанию. Кажется, что испытывать стресс плохо, но недостаточная (ослабленная) реакция на него — это намного, намного хуже.

Таким образом, еще один возможный эффект пилюль в том, что они способны менять у женщины восприятие мира. Пусть эти перемены едва различимы, но они влекут далеко идущие последствия для настроения, благополучия и качества жизни.



*Кортизоловая реакция на стресс-тест Трира у женщин на гормональной оральной контрацепции и у контрольной группы с естественным циклом*

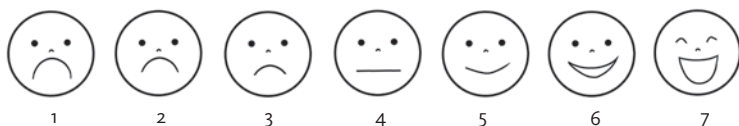
# Что делать, если вам нужны гормональные контрацептивы?

Имеет смысл также отметить, что у некоторых женщин под действием пиллюль возникают неблагоприятные перемены в настроении, а у других может отмечаться прямо противоположная реакция. Их самочувствие не ухудшается, а, напротив, намного улучшается, и на этих таблетках они чувствуют себя намного стабильнее, чем без них.

Но как понять, что пиллюли меняют вас?

- **Сообщите близким.** Когда начинаете принимать новые пиллюли, пожалуйста, сообщите об этом кому-нибудь из ваших близких. Попросите присматриваться к вам, и пусть они сразу предупредят, если заметят какие-либо перемены в вашем поведении, указывающие на возможность приближения депрессии.
- **Заведите дневник.** Опираясь на дневниковые свидетельства из серии «раньше со мной такого не было», вы сможете объективно анализировать разницу в своем допиллюльном настроении.
- **Заведите дневник настроения.** В каждой новой записи отмечайте, какое у вас настроение, насколько вы бодры и энергичны, в какой степени благополучными себя ощущаете. Используйте для этого шкалу вроде той, что найдете ниже. Так вам будет проще отслеживать

перемены в себе (которых может и не быть!), когда воспользуетесь новыми таблетками.



Мне грустно / Мне тревожно

Чувствую себя превосходно

*С помощью подобной шкалы можно отслеживать свое настроение на пилюлях и без них, что поможет определить, меняют ли гормональные контрацептивы ваши взгляды на жизнь*

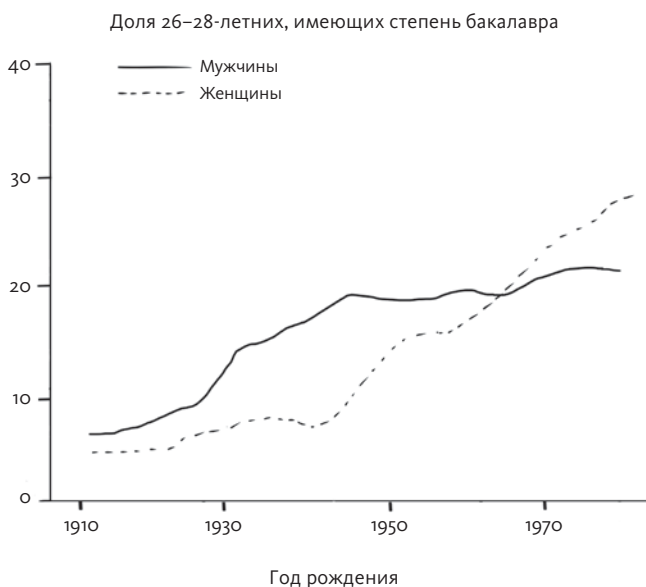
Порой только опытным путем можно проверить, какие пилюли хороши для вашего организма, а какие категорически нет. Если вы сидите на гормональных противозачаточных, но не в восторге от них, проверьте:

- прогестин какого поколения в них содержится;
- каковы дозы эстрогена и прогестина.

Если в состав ваших пилюль входит прогестин третьего поколения и самочувствие вас не устраивает, попросите врача назначить на пробу пилюли с прогестином второго или четвертого поколения — может, принимая их, вы почувствуете себя лучше.

# Общая картина

Сегодня женщины достигают большего, чем в прошлые десятилетия. Так, в 1940 году только около 10% женщин 26–28 лет окончили колледж, тогда как в 2017-м показатель

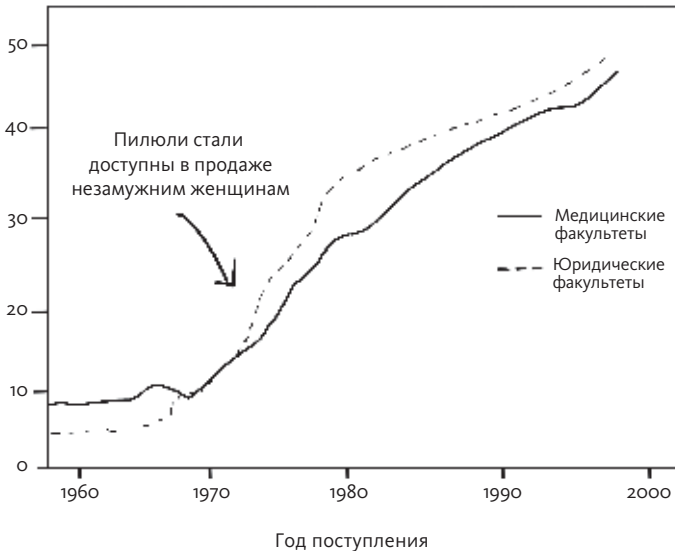


*Традиционно мужчины чаще, чем женщины, учились в колледжах и оканчивали их, а в настоящее время девушки значительно обгоняют парней по всем образовательным показателям*

возрос на 35%. Девушки поступают в высшие учебные заведения, оканчивают их и вливаются в ряды трудящихся в большем количестве, чем когда-либо в прошлом.

Пилюли дают шанс потенциальным мамам — впервые в истории — планировать свою жизнь. Само осознание, что риск непрошеной беременности стремится к нулю, прогнало с нашего горизонта черную тучу, омрачавшую робкие мечты о будущем наших бабушек и прабабушек в пору их студенчества.

Ежегодный процент заявок от женщин, поступающих на медицинские и юридические факультеты



*Число девушек, подающих заявки в университеты на юридический или медицинский факультет, резко подскочило, как только противозачаточные таблетки разрешили легально продавать незамужним женщинам*

Правда, с точки зрения фертильности все обстоит не очень весело. Когда женщина откладывает деторождение на потом, беременность может и не случиться с приходом этого «потом». И уже почти не осталось сомнений, что пилюли — меняющие возраст замужества и рождения детей — сыграли ключевую роль в том, что в итоге желающие иметь потомство все острее нуждаются в специальных репродуктивных технологиях.

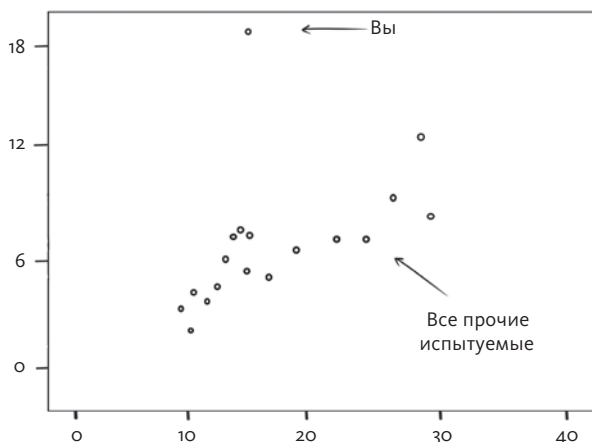
} За последнюю четверть века бизнес на лечении бесплодия поднялся в четыре раза, и сегодня эта индустрия оценивается в \$3,5 миллиарда.

Да, какие-то эффекты от пилюль идут нам на пользу, какие-то — не всегда. Но есть и хорошая новость: благодаря пилюлям в науке теперь трудится рекордное число женщин. А это значит, что сегодня у нас как никогда высокие шансы разобраться в эффектах таблеток и оценить примерные пределы их влияния на нашу жизнь.

# Дисперсия ошибок

В любом исследовании всегда есть место для так называемой дисперсии ошибок — это числовая характеристика случайной величины, отражающей разброс данных исследования относительно типично наблюдаемых. Нечто, выпадающее из общего ряда, и оно присутствует в любом исследовании.

Диаграмма состояний под действием оральных контрацептивов



*Во всех исследованиях неизменно присутствует дисперсия ошибок. Это означает, что, если ученые выявили у женщин некие симптомы, обусловленные действием пиллюль, вовсе не обязательно, что это и ваш случай; у вас таких проявлений может и не быть*

Возможно, к числу таких исключений относитесь и вы — ваши данные могут в чем-то не укладываться в типичную картину, наблюдаемую у большинства участников эксперимента. Не забывайте об этом.

# Пить или не пить: какое решение принять?

На определенных жизненных этапах большинству женщин вполне имеет смысл ради выгод контрацепции примириться с издержками пилюль, а в другие периоды подобная сделка может обойтись слишком дорого. Отдавайте себе отчет, во что собираетесь ввязаться, и принимайте решение с открытыми глазами. Соотносите плюсы и минусы таблеток со своими текущими задачами, и всегда будете выступать в той версии себя, какой больше всего хочется быть.



[Почитать описание, рецензии  
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



Mifbooks



Mifbooks



Mifbooks



издательство

**МАНН, ИВАНОВ И ФЕРБЕР**

Максимально полезные книги