

УДК 612.018  
ББК 28.707.2  
Х35

Издание осуществлено при поддержке фонда “Эволюция”

Художественное оформление и макет АНДРЕЯ БОНДАРЕНКО

**Хейзелтон, Марти**

Х35 Игры гормонов. Как гормоны движут нашими желаниями, определяют наши отношения с людьми, влияют на наш выбор и делают нас мудрее / МАРТИ ХЕЙЗЕЛТОН; пер. с англ. Т. Мосоловой. — Москва : Издательство АСТ : CORPUS, 2020. — 320 с. (Библиотека фонда “Эволюция”).

ISBN 978-5-17-119863-3

Марти Хейзелтон нельзя назвать новичком в деле популяризации науки: она автор многих исследований и статей. Однако “Игры гормонов” — ее первая книга. Прежде чем написать ее, Хейзелтон провела десятки экспериментов, как самостоятельно, так и с привлечением своих студентов, выслушала, выступая на конференциях, аргументы “за” и “против” коллег-психологов, опубликовала промежуточные результаты исследований, чтобы получить отзывы других ученых... Она выходила за рамки общепринятого, доказывая важность изучения нашей гормональной природы. Хейзелтон, убежденная феминистка, уверена в необходимости признать феномен неodarвинистского феминизма и призывает к этому читательниц (и читателей!) своей книги. Женщины, говорит она, не должны становиться жертвами собственных гормонов: ведь наши гормоны могут доставлять нам удовольствие, вести нас по жизни и делать нас мудрее.

УДК 612.018  
ББК 28.707.2

ISBN 978-5-17-119863-3

- © Martie Haselton, 2018
- © Т. Мосолова, перевод на русский язык, 2020
- © А. Бондаренко, художественное оформление, макет, 2020
- © ООО “Издательство АСТ”, 2020  
Издательство CORPUS ®



ЭВОЛЮЦИЯ

## **Просветительский фонд “Эволюция”**

основан в 2015 году сообществом  
российских просветителей.

Цель фонда — популяризация научного мировоззрения, продвижение здравого смысла и гуманистических ценностей, развитие науки и образования.

Одно из направлений работы фонда — поддержка издания научно-популярных книг. Каждая книга, выпущенная при содействии фонда “Эволюция”, тщательно отбирается серьезными учеными.

Критерии отбора — научность содержания, увлекательность формы и значимость для общества.

Фонд сопровождает весь процесс создания книги — от выбора до выхода из печати. Поэтому каждое издание библиотеки фонда — праздник для любителей научно-популярной литературы.

Больше о работе просветительского фонда “Эволюция” можно узнать по адресу

**[www.evolutionfund.ru](http://www.evolutionfund.ru)**



# Оглавление

<i>Введение: Неодарвинистский феминизм</i> .....	11
<b>Глава 1.</b> Проблема гормонов .....	21
<b>Глава 2.</b> В поисках эструса .....	43
<b>Глава 3.</b> За 28 дней вокруг Луны .....	77
<b>Глава 4.</b> Эволюция желания .....	109
<b>Глава 5.</b> Выбор партнера .....	137
<b>Глава 6.</b> Почти скрытая овуляция .....	175
<b>Глава 7.</b> От девицы до главы семьи .....	203
<b>Глава 8.</b> Гормональный разум .....	241
<i>Благодарности</i> .....	285
<i>Комментарии</i> .....	289
<i>Предметно-именной указатель</i> .....	307



*Моему отцу  
Марку Бардену Хейзелтону.  
Мне тебя не хватает.*

*И моей семье:  
Джеки и Рикку Сейб,  
Памеле Хейзелтон,  
Джоди, Тиму, Тейлору  
и Билли Нижник  
и, прежде всего,  
моим детям  
Джорджи и Лахлану*



# Введение

## Неодарвинистский феминизм

В тот момент, когда я начала заниматься исследовательской работой, мне невероятно повезло найти то, что ищет каждый ученый: увлекательную, общественно значимую и недостаточно проработанную тему исследований, которая оказалась чрезвычайно богатой на эмпирические данные.

Когда я только стала изучать женский гормональный цикл, общее мнение ученых сводилось к тому, что люди очень сильно отличаются от других живых существ и что гормональный цикл оказывает весьма незначительное влияние на наше сексуальное поведение. Все считали, что человек “перерос” гормональный контроль, тогда как наши братья животные по-прежнему ему подчиняются. Отчасти этот образ мыслей основан на искренней вере в то, что люди имеют некоторые необычные свойства, в частности, могут заниматься любовью практически в любое время: не только в дни пика фертильности в период овуляции, но и в другие дни менструального цикла, и даже когда зачатие невозможно, например, во время беременности, непосредственно после родов и в период кормления грудью, а также за пределами репродуктивного возраста после наступления менопаузы. Эта “расширенная сексуальность” разительно контрастирует с поведением других млекопитающих.

Безусловно, я согласна, что женщины отличаются от самок животных. Мы не действуем автоматически, немедленно кидаясь искать половых партнеров или конкурировать с со-



перницами при выбросе эстрогенов. Но мои знания в области эволюционной теории помогли мне предусмотреть и возможность того, что сексуальное и социальное поведение женщин тоже может быть подвержено влиянию гормонов. Гормоны контролируют репродукцию — мощнейший механизм естественного отбора. И поэтому казалось практически невероятным, чтобы они тем или иным образом не влияли на наше поведение.

Первые исследования, проведенные в моей лаборатории, показали, что в период пика фертильности женщины придавали большое значение сексуальности своих партнеров. Кроме того, они чувствовали себя более привлекательными и с большим желанием посещали клубы и вечеринки, где могли встретить мужчин. Даже в лабораторию они приходили более нарядными и в более откровенной одежде. Складывалось впечатление, что овуляция является триггером “поиска партнера”.

Поначалу я рассматривала это исследование в качестве побочной темы, но выводы из наших наблюдений показались мне слишком интересными, чтобы не обращать на них внимания, и я решила не останавливаться. Какие еще скрытые проявления женских желаний я смогу обнаружить, если буду искать дальше? И я продолжила эту работу с помощью десятков студентов и многих моих дорогих коллег.

Я пишу эту книгу, чтобы поделиться с вами историей наших удивительных открытий. Выяснилось, что у нас есть гормональный разум. Наши гормоны влияют абсолютно на все — от поиска партнера (главы 2 и 4) до духа соперничества (глава 5), на физические и поведенческие изменения во время беременности и сразу после родов (глава 7), а также на то, что с нами происходит в “следующей главе” — в менопаузе, когда открываются возможности для нового опыта, выходящего за рамки репродуктивной функции (глава 7).

Кроме того, я пишу эту книгу, чтобы обратить внимание на необходимость изучения женского мозга и организма. Несмотря на все наши знания, на протяжении десяти-

летий объектом биомедицинских исследований “по умолчанию” были мужчины (*если что-то справедливо для мужчин, почему это не должно быть справедливо и для женщин?*). Исследователи считали, что женщины со всеми их гормональными перепадами слишком “беспорядочны”. Так зачем усложнять себе жизнь?

Я думаю, мы слишком мало знаем о женских гормонах и о поведении женщин и обязаны знать намного больше, чтобы иметь возможность принимать оптимальные решения на каждом жизненном этапе. Каковы последствия подавления гормонального цикла или полного устранения менструаций с помощью противозачаточных таблеток? Каковы шансы забеременеть на третьем, четвертом или даже пятом десятке жизни? Существует ли для женщин такое же чудодейственное средство, как “Виагра”, позволяющая мужчинам преодолеть их постельные проблемы? Следует ли рассматривать возможность приема гормонов на более поздних этапах жизни? В книге я затрагиваю все эти вопросы, но пока у нас нет полных ответов, крайне важных как для женщин, так и для мужчин.

Я также хочу раскрыть тему женщин и гормонов с новой точки зрения. За пределами научного мира женщин на протяжении многих десятилетий считали “гормонозависимыми”, даже слишком “гормонозависимыми”, чтобы избирать в президенты страны (до конца моих дней я не забуду, как 8 ноября 2016 года взяла с собой на выборы мою маленькую дочь, чтобы она смогла своими глазами увидеть выборы первой в истории женщины-президента; *увы и ах*). Кто-то может возразить, что подобные шовинистические взгляды отжили свое, но я по-прежнему вижу их проявления (и расскажу об этом в первой главе).

При обсуждении темы гормональных циклов для мужчин и женщин существуют двойные стандарты. В конце 1980-х годов Глория Стайнем\* писала об этом в эссе “Если

\* Глория Стайнем — американская феминистка и журналистка. — *Здесь и далее, кроме особо оговоренных случаев, примечания переводчика.*

бы у мужчин была менструация”<sup>1</sup>. Она утверждала, что если бы у мужчин была менструация, они бы этим гордились. И говорила, что в таком случае “средства гигиены были бы бесплатными и оплачивались из государственных средств”. И весело добавляла: «Конечно, некоторые мужчины предпочитали бы платить за гигиенические средства престижных коммерческих брендов, например, тампоны Пола Ньюмана, прокладки “Канатный допинг Мохаммеда Али”, макси-прокладки Джона Уэйна и защитные средства Джо Нэймета\* — “в светлые холостяцкие дни”». (Подробнее о движении за отмену “налога на розовое” см. в разделе “Бесплатные тампоны!” в главе 3.)

Некоторые считают, что объяснение женского поведения на основе принципов биологии усложняет женщинам карьерный рост. Они рассуждают так: при наличии малейшего намека на биологическую основу различий между мужчинами и женщинами немедленно возникает “девический” стереотип, в соответствии с которым женщина должна играть роль матери и непременно разбивать голову о потолок, если станет стремиться к профессиональному росту. Для ученых это означает, что всю информацию о женских гормонах и женском поведении нужно оставлять при себе. Стереотипы лучше не менять.

Я придерживаюсь противоположной точки зрения. Мы не поможем женщинам, если будем придерживать информацию или откажемся от исследований, которые могли бы прояснить важные вопросы, касающиеся гормонов. На мой взгляд, то, что мы уже узнали о женщинах и о гормонах, делает нас сильнее. Ведь речь идет не просто о том, что в последние дни цикла у нас “играют гормоны” и мы теряем способность рационально мыслить. Речь о том, каким

\* Пол Ньюман (1925–2008) — американский актер, кинорежиссер и продюсер; Мухаммед Али (1942–2016) — знаменитый американский боксер-профессионал; “канатный допинг” (*rope-a-dope*) — его прославленная стратегия боя; Джон Уэйн (1909–1979) — американский актер, один из самых востребованных в Голливуде; Джо Нэймет — американский актер, в прошлом защитник в американском футболе.

образом наши гормоны ведут нас через уникальный женский жизненный опыт: желание выбрать партнера и получать удовольствие от этого процесса, рождение ребенка (если мы того захотим), воспитание ребенка и, наконец, переход к пострепродуктивному периоду. Этот опыт играет важнейшую роль в понимании того, что такое человек. Кроме того, этот опыт роднит нас с нашими братьями млекопитающими и даже с гигантскими рептилиями, которые когда-то жили на Земле. (Впрочем, мы делаем все по-своему, и в главе 4 я объясню почему.)

Когда я начинала заниматься наукой, я думала, что в моей работе не будет места политике. Я надеялась быть объективной. Факты и только факты! Однако политика — или, как минимум, конфликтные ситуации! — преследовала меня повсюду. Приложение эволюционного способа мышления к психологии человека было (и остается) спорным вопросом. Любое биологическое объяснение поведения в социальных науках встречают с недоверием, и этот факт поражал меня... много раз! Однако мне кажется, что мои результаты представляют очевидные доказательства того, что эволюция оставила на социальном поведении человека свои отпечатки. Поэтому освещение этих результатов имеет значение не только в силу их новизны и пикантности, но и из-за того, насколько важны они для более глубокого понимания сил, формирующих наши мысли и наше поведение. Эта работа помогла мне найти свое место в качестве ученого.

Я выиграла битву. Я публиковала результаты, не выбирая быстрых и легких маршрутов: я проделала тщательную работу и прошла по длинному пути, пытаюсь отбирать лучшие данные. Я получала отрицательные отзывы: меня критиковали за использованные мною научные методы и за то, что мои результаты якобы подвергались недостаточной статистической обработке и потому лишь создавали иллюзию каких-то явлений. (На самом деле, когда мы проверяли свои данные, выяснялось, что высказанные критиками претензии не имели к этим данным ни малейшего касательства.