

# Часть II

## Все про сексуальность

### Глава 1

## КОГДА ПОЯВЛЯЕТСЯ СЕКСУАЛЬНОСТЬ

Многие из вас ожидают прочесть, что сексуальность — это какой-то определенный профиль физиологии, который заявляет о себе к началу полового созревания. Это глубоко ошибочное утверждение. Дело в том, как я уже говорила, сексуальность — стержневой аспект человеческого бытия, врожденное качество человека. Это значит, что сексуальность присуща уже эмбриону и появляется во время формирования пола.

Правильная последовательность такая. Сначала яйцеклетка получает либо две одинаковые хромосомы «X», и тогда пол организма будет женский, либо у одной из хромосом «X» недостает ножки, поэтому получается «Y», и тогда пол организма будет мужской. Так складывается хромосомный пол.

Затем хромосомный набор определяет вектор закладки органов. «XX» приобретают женские половые органы, а «XY» — мужские. Это гонадный пол. Он так называется потому, что два внешне одинаковых зародыша отличаются друг от друга строением гонад (половых желез).

В момент рождения акушерка объявляет всем, что родился мальчик или девочка. Это значит, что наружные половые органы соответствуют по строению мужским или женским. И это — акушерский пол.

Как видим, чем более развит человек, тем по более очевидным структурам определяется пол. Сначала хромосомы, потом железы и наконец наружные признаки. Казалось бы, как в такой важном деле можно доверять мнению какой-то акушерки, которая что-то там разглядела? Оказывается, можно. Много тысячелетий человечество определяет пол новорожденного именно на глазок акушерки. Внешних данных для точного понимания половой принадлежности достаточно. Но в редких случаях бывает так, что внутренняя закладка органов — одного пола, а внешние

органы — другого. Это обусловлено несбалансированным гормональным воздействием. Тогда говорят о гормональном поле.

Но время идет! Ребенок растет. К трем годам малыш совершенно четко понимает, к какому полу он относится, а к семи годам не только совершенно точно знает, какого он пола, но и осознает его необратимость. Начинается школа, и ребенок вступает на путь половой социализации, то есть усваивает нормы поведения и социальные задачи, присущие своему полу. Так определяется социальный пол. Как видите, социальный пол никакой привязки к внутренним органам не имеет, и даже внешние признаки уже не играют роли. Человек ведет себя определенным образом и ориентируется в системе ценностей так, что окружающие его признают лицом либо мужского пола, либо женского.

Но выглядеть мужчиной или женщиной еще не значит усвоить полный набор маскулинных или феминных качеств. И вот этот комплект далеких друг от друга мужских или женских качеств соответствует понятию гендер — социокультурный пол.

Все эти характеристики существуют в рамках принадлежности организма к системе биологических координат: хромосомная и гормональная, анатомическая и физиологическая. Поэтому говорят о биологическом поле как совокупности всех вышеописанных параметров.

И, наконец, существует еще одно определение пола, которое не соответствует внутреннему строению половых органов, а существует вопреки им. Это паспортный пол. Это определение пола характерно для трансгендеров, которые меняют свой пол по своему усмотрению. Этот процесс длительный. Он включает ряд хирургических пластических операций, которые удаляют одно и конструируют другое, и гормональную терапию, которая приводит внешность в вид, соответствующий новому полу.

А где же здесь место сексуальности, спросите вы?

Чтобы вполне разобраться с сексуальностью человека, давайте вспомним, чем она отличается от сексуального поведения животных.

У животных инстинкт размножения связан с условно-рефлекторными реакциями. И это все. Никакой романтики, эмоций и отчаянного влечения друг к другу. Приходит весна, солнце поднимается выше и припекает, удлиняется световой день. Просыпается шишковидная железа у животных, растормаживает в мозге зоны, провоцирующие секс-драйв. И животные, увлекаемые половым инстинктом, устремляются участвовать в сексуальном празднике жизни — в брачных играх. У большинства животных с первыми признаками беременности вход во влагалище самок закрывается плотной пробкой. Неугомонные самцы успокаиваются и снова подчиняются инстинктам самосохранения, пищевому, территори-

## ЖЕНСКОЕ ЗДОРОВЬЕ: МЕЖДУ НАМИ ДЕВОЧКАМИ

---

альному и так далее. Половой инстинкт, как моровое поветрие, проходит через обезумевших по весне животных, вносит сумятицу в иерархию их жизненных потребностей, неизбежно приводит самок к беременности и отступает.

В чем здесь разница с человеком? У человека в сексуальности физиологический компонент участвует на равных правах с эмоциональным, да и сама биологическая сущность человека функционирует в тесной связи с его социальной сущностью. Сексуальное удовольствие зависит не только от чисто физической разрядки, но и от эмоций, которые человек получает в этот момент. А эти эмоции сильно зависят от эмоций, которые он вызывает у партнера. Итак, если хочется получить удовольствие, придется сначала доставить его партнеру, а потом насытиться положительной обратной связью. Как дом, который построил Джек: а это — сексуальное удовольствие, которое обусловлено физиологической реакцией, которая тесно связана с эмоциональным восторгом, который сначала надо вызвать в партнере.

Эмоции — это положительные либо отрицательные реакции на внешние стимулы. Часто они — необъяснимый компонент оценки, которую мы даем реальному миру с точки зрения его соответствия нашему плану о его совершенстве. Эмоции, между прочим, участвуют в формировании абстрактного феномена любви.

В сексуальности физиологические и эмоциональные реакции связаны с проявлением и удовлетворением полового влечения (либидо). Так что сексуальность — это одновременно базис и надстройка другого, еще более загадочного явления — либидо. А раз половое влечение обслуживается именно сексуальностью, ее мы и будем изучать.

Физиологический же компонент сексуальности связан с полом человека. Вот поэтому мы и говорим о том, что сексуальность начинается в человеке тогда, когда яйцеклетка выбрала себе сперматозоид, их ядра слились в экстазе любви и образовали зародыш с хромосомным полом, мужским или женским. Все этапы дальнейшего развития человека опираются на развитие его физиологии, как на фундамент, и им же ограничиваются.

## Глава 2

# РАЗВИТИЕ СЕКСУАЛЬНОСТИ

В этой книге мы не будем углубляться во все известные периодизации психосексуального развития. Например, не будем рассматривать стадийность, предложенную еще дедушкой Фрейдом. Если кто помнит, он выделял в развитии оральную, анальную, генитальную, латентную и сексуальную стадии. Первые три соответствуют возрасту с рождения и до поступления в школу. Серьезные психические нарушения на этих стадиях действительно встречаются, но тогда изменения касаются всей личности, а не только ее сексуальности.

Мы рассмотрим ту стадию, которая соответствует периоду полового созревания. У Фрейда это сексуальная стадия, а в физиологии она называется пубертатом. Pubertas — с латинского — означает возмужалость, возраст роста волос на лобке. Нестрогие синонимы — подростковый, старший школьный или юношеский возраст.

Мы проследим фазы становления сексуальности с момента первого пробуждения либидо и до взрослого состояния личности.

Начинается этот процесс в 11–13 лет с начального всплеска полового влечения, а завершается к 17–22 годам. Интересно, что у девочек половое созревание начинается и заканчивается раньше, чем у мальчиков, а вот формирование зрелой сексуальности совершается позже. Безусловно, среди обоих полов можно найти индивидов, которые не завершают свое половое созревание до старости. Это проявляется во всех возможных вариантах проблемного становления и самораскрытия, сложностях партнерского взаимодействия и сексуальной самореализации личности.

Сексуальность — врожденная потребность и неотъемлемая часть физиологии и психоустройства личности, такая же, как дыхание, пищеварение, эмоциональный фон и другие проявления. Поэтому сексуальная гармонизация — это обязательная часть общей гармонии личности. Бессмысленно рассматривать сексуальность как часть изменной физиологии, отвлекающей от тонких материй типа глубокой духовности и мо-

гучего интеллекта. Если сексуальность не развита, не проявлена, не реализована, то она растворена и искажает другие стороны личности. Чаще всего, когда сексуальность подавлена и зажата негативными установками, она становится частью деструктивных взаимоотношений человека с самим собой, партнером, окружающим миром. У немногих избранных она превращается в служение, растворяется и питает творческие и духовные устремления: созидательную деятельность художников, поэтов, изобретателей, молитвенное священнодействие.

Поэтому бессмысленно отрицать значение сексуальности и настаивать на ее особенной важности. Нужно просто принять, что сексуальность — часть личности, и воздать ей должное.

### **Платоническая стадия**

Итак, с чего все начинается? В 11–13 лет впервые просыпается либидо и начинается платоническая фаза становления сексуальности.

В чем это выражается? В первую очередь в осознании своей причастности к стихийному потоку любовных энергий.

Здесь очень важно заметить, что к этому возрасту у детей полностью развита половая идентификация и усвоены ролевые половые взаимоотношения, то есть ребенок к началу полового созревания полностью утверджен в своем поле и ориентируется в ролевых задачах своего пола. Половое созревание — пубертат — предназначено, чтобы человек прошел сексуальное развитие и половую социализацию. Это значит, что личности нужно утвердиться в своих сексуальных проявлениях таким образом, чтобы социализировать и реализовать половое влечение, вписать его в общественные стереотипы и обрести гармонию.

И когда темное, необъяснимое для детской психики смятение начинает томить невинную юную душу, оно очень точно улавливается как проявление пола. Подросток учится распознавать стимулы окружающей среды, внутренние устремления, сличать их с собственными знаниями о поле и очень быстро адаптируется к сексуальности, проявляющей себя пока неясными желаниями.

Половое влечение размыто, не связано с сексуальной чувственностью как таковой, а скорее отражает неизвестно откуда появившиеся и рвущиеся наружу чувства, смущающие душу и не имеющие объяснения.

На платонической стадии неясные, но ярко окрашенные эмоциональные импульсы выражаются в восхищении и поклонении объекту любви. Подростка переполняют смутное томление, стремление быть рядом с возлюбленным, ревность и чувство непонятого притяжения. Партнерство, взаимность и чисто телесные проявления любви не имеют для

него значения. Чувство опирается на эксклюзивность любимого человека, который выделяется из потока друзей и знакомых. Восторг и признание исключительности характера, внешности и достижений объекта любви закладывают основы социального феномена любви. Именно на этой стадии личность впервые сталкивается с целостным проявлением любви: гремучей смесью влечения, восхищения и уважения.

Часто объект любви может и не подозревать о чувствах, которые обуревают его поклонника. Не имеет значения и взаимность. Любовь питается самым осознанием того, что избранник есть на свете. Это может быть актер, учитель, вожатый, тренер, друг семьи, сосед по парте. Самые яркие проявления любви, которые характерны в этот период, — это тайные воздыхания, записи в дневнике, молчаливое поклонение, обмен сообщениями, сидение за одной партой.

Выделение избранника станет основой для будущей способности выбирать пару, находить именно желанные для партнерства и любви качества и проявлять любовь. Нереализованность платонической стадии — трудности контакта с объектом влюбленности, неуверенность в себе, сомнения — переносятся на более поздние стадии.

При недостатке развития этой стадии (часто это происходит у мужчин, которые в период гиперсексуальности стремительно проходят все стадии и даже перескакивают через первую) страдает эмоциональный компонент близости и партнерства. Бывает труднее устанавливать долгосрочные партнерские отношения, сложнее формируется чувство симпатии и любви.

Еще одно последствие выпадения платонической фазы — это деперсонификация отношений в будущем: трудности в поиске партнера и создании постоянного партнерства. При этом сложностей в установлении сексуальных связей не возникает. Как правило, проблема проявляется в том, что либо никто не нравится, либо нравятся многие. На вопрос, почему у человека нет партнера, он не может ни с кем познакомиться, сблизиться — он отвечает, что не может выбрать, так как никто не нравится. Или хотел бы секса только по любви, а любовь не встречается.

Это значит, что человеку трудно однозначно определить, какой партнер нужен. Он не понимает, чем один претендент в партнеры отличается от другого.

Недостаточность платонической стадии приводит к отсутствию в половом влечении энергии любви. Такие люди не дифференцируют влечение к партнеру и проявление физиологического возбуждения перед сексуальным актом: не могут различить эрекцию или увлажнение вульвы и половое влечение (это называется генитальным типом мотивации к половому акту). Такая неполноценность развития сексуальности проявляется в любви к рискованным связям, частой смене половых партнеров.

Причиной этого дефекта может быть раннее приобщение к мастурбации с использованием соответствующих стимуляторов, агрессия и эмоциональное отчуждение в семье, отношения в неполных семьях.

Другой недостаток сексуального развития в этот период — задержка на первой стадии сексуальности, застревание в платонической фазе. Это приводит к отсутствию потребности в партнерстве и взаимности, завышенным ожиданиям в отношении любви, отвержению роли секса в любовных отношениях.

Как правило, организму в пубертате требуется один год, чтобы начавшиеся гормональные изменения «достигли» мозга и запустили в нем генетические программы полового становления личности. Поэтому, как правило, через год после начала платонической подключается эротическая стадия. Физически это выражается в том, что при нормальных темпах полового созревания первые поллюции у мальчиков случаются через год после пробуждения либидо и менархе (первая менструация) у девочек приходит также примерно через год после появления вторичных половых признаков. Переход платонической стадии в эротическую сопровождается быстрым ростом и внешним изменением облика мальчиков и девочек. Появляются внешние знаки пола — вторичные половые признаки.

К вторичным половым признакам юношей относят развитие адамова яблока (кадыка), изменение тембра голоса, появление оволосения в области лобка, груди, подмышечных впадин. Оволосение в области лобка происходит по так называемому мужскому типу (в форме ромба, рост волос идет по направлению к пупку). Пенис и яички увеличиваются в размерах и в объеме. Появляется пигментация (потемнение) кожи полового члена и мошонки. Из-за гормональной перестройки изменяется деятельность сально-потовых желез, что проявляется в высыпании *acne vulgaris* — юношеских угрей. Это свойственно не только юношам, но и девушкам.

У девушек, в свою очередь, вторичные половые признаки — это рост и развитие молочных желез, рост волос в подмышечных впадинах и на лобке. Причем оволосение на лобке имеет так называемый женский тип — в форме треугольника, обращенного основанием вверх.

Вторичные половые признаки формируются вслед за интенсивным развитием первичных (это половые железы — яичники или яички), которые вырабатывают половые гормоны — андрогены, эстрадиол, прогестерон. Эти гормоны вызывают изменения в органах-мишенях (головной мозг, ткани вторичных половых признаков) и таким образом дирижируют всей симфонией полового созревания.

У девушек эндокринное развитие происходит с гормонообразованием циклического типа. После менархе месячный цикл устанавливается,

в среднем через один год, что определяется созреванием яйцеклетки в каждом цикле.

Половое созревание сильно опережает по темпу социальное. Это связано с увеличившейся продолжительностью образования.

Скорость развития половых органов влияет на половое созревание. Ускорение созревания часто имеет серьезные последствия. Внешний вид развитого сексуально активного подростка может ввести в заблуждение потенциальных половых партнеров. Это может привести к сексуальным действиям с несовершеннолетними. По закону возраст добровольного сексуального согласия в нашей стране — шестнадцать лет. Поэтому любые действия с партнером младше этого возраста рассматриваются как развратные и караются (статьи 133–135 УК РФ).

Темп полового созревания может быть и замедлен. Это бывает связано с конституциональной или временной задержкой развития гипоталамо-гипофизарной области мозга (она отвечает за центральную стимуляцию половых желез), стрессом, голоданием (особенно нервной анорексией, развившейся из-за желания соответствовать стандартам красоты), токсическим поражением мозга сильнодействующими веществами (алкоголь, наркотики, токсические вещества), органическими поражениями мозга (травмы, инфекции), первичным гипогонадизмом (генетические нарушения в эндокринной системе).

Гормональное развитие сопровождается значительным изменением физического облика: скачок роста, формирование фигуры, соответствующей мужскому или женскому облику. Часто подростки не могут принять изменений тела, особенно если они уводят от идеалов моды. Это может вызвать недовольство своей внешностью и фрустрацию на этой почве, вплоть до дисморфофобии — невротического неприятия части своего тела: длины члена у юношей, формы ног, груди, ягодиц у девушек и тому подобное. Негативный образ своего тела — причина тревожности, сниженной самооценки, проблем с общением.

Гормональное развитие завершается половой социализацией, то есть освоением моральных норм и ценностей, регулирующих сексуальное поведение в обществе. Сюда входят религиозные, этические ценности, навыки адаптации и социализации, национальные особенности, коммуникативные качества, знания и умения технической стороны сексуальности, опыт партнерских отношений. Половая социализация начинается с усвоения внешних санкций (по шкале нельзя — неприемлемо — допустимо — желательно). Впоследствии они заменяются на внутренние. Это происходит уже в более зрелом возрасте.

Психосексуальное развитие подростка играет очень важную роль в становлении сексуальности взрослого человека.

С началом полового созревания девушки приобретают повышенную чувствительность экстрагенитальных эрогенных зон, что делает их podatливыми на ласки. У юношей поллюции и высокий уровень андрогенов приводят к гиперсексуальности.

### **Эротическая стадия**

Итак, гормональные программы активированы, и наступает эротическая стадия развития. Если платоническая фаза акцентирована на влюбленности, то эротическая проходит под знаком телесности. Но эротическая стадия вбирает в себя и достижение платонической стадии — умение выделять объект любви по критерию эксклюзивности. Она возбуждает половое влечение к объекту и добавляет к нему проявления телесности: касания, объятия, поцелуи. При гармоничном развитии психики последующие стадии и дальше будут строиться на фундаменте всех предыдущих.

На эротической стадии реализуются выбор, интимность и синхронизация с партнером. Для нее типичны катание вдвоем на одном велосипеде, загорание вместе на пляже, походы и сон в одной палатке, кусание от одного куска, касания друг друга. Это время прикосновений, объятий, поцелуев и бесконечных признаний в любви. Серьезная влюбленность, пережитая на этой стадии, необратимо фиксирует ориентацию — направленность влечения (гетеро- или гомосексуальную). Увлечение и страсть помогают приобрести навыки партнерского общения, опыт доверительных отношений с партнером и понимание его эмоционального состояния.

Эротическую стадию характеризуют и деперсонализированные сексуальные игры подростков (в лагере, интернате), которые подразделяются на добровольные и принудительные, наивные и вульгарные (бутылочка, карты на раздевание).

В этот период влечение реализуется без оргазма, то есть ограничивается ласками. Идет развитие сексуального воображения, появляются грезы и фантазии, которые уже имеют четко направленный телесный характер и требуют разрядки. Это инициирует заместительную мастурбацию.

Мастурбация заменяет реальный сексуальный опыт, которого еще нет, усиливает возбуждение и оргазм, снимает сексуальное напряжение, повышает уверенность в себе, знакомит с собственными эрогенными зонами и снимает стресс. Самоудовлетворение облегчает сексуальную деятельность в будущем.

Недостаточность эротической стадии, как и платонической, может иметь два типа последствий. При выпадении (в семьях с религиозным или рестриктивным (ограничительным) воспитанием) несовершенство опыта

влюбленности и фантазийно-мастурбаторных экспериментов приводит к бедности и ограниченности сексуального репертуара во взрослом возрасте, недостатку сексуальных техник.

В противоположном случае, когда происходит застревание на эротической стадии, взрослый человек испытывает трудности не только в партнерском сексе, но и с формированием взаимоотношений.

При задержке эротической стадии затрудняется реализация сексуальной стадии развития — совместного с партнером секса.

В норме воплощение опыта влюбленности, фантазий и мастурбаций неизбежно ведет к развитию сексуальной стадии — формирует сексуальный компонент влечения, то есть стремления к оргазму в интимных отношениях.

### **Сексуальная стадия**

На сексуальной стадии формируется сексуальное партнерство. Создание пар отражает двойственный характер сексуальности: сочетание физиологического и психоэмоционального компонента с социальным. Этим сексуальность человека отличается от сексуального поведения животных (их половые сношения — проявление инстинкта продолжения рода).

Партнерский компонент сексуальной стадии связан с развитием сексуальной избирательности полового влечения. Это значит, что влечение приобретает узконаправленный характер и поддерживается комплексом чувств, социальных и эмоциональных связей с партнером.

Направление полового влечения на сексуальной стадии отличается от платонической и эротической. Отличие в том, что из неуправляемого потока чувств, производимых гормональным фоном и психикой, оно превращается в вектор, направленный на партнера, и зависит от развития отношений с этим партнером.

Мастурбацию заменяет петтинг — форма партнерского общения с получением оргазма без коитуса (полового акта). Петтинг может быть настоящим эротическим искусством. Он прививает партнерский этикет, служит богатейшей основой для прелюдии в партнерском сексе и залогом полноценного сексуального взаимодействия с партнером в период инволюции.

Затем редкие половые акты у юношей становятся все более частыми и в определенный момент (как правило, это 18–20 лет) совсем вытесняют мастурбацию, на место которой приходит совместный сексуальный опыт с партнером.

Сексуальная стадия включает этапы научения и реализации. Это значит, что личность постепенно накапливает сексуальные навыки, достаточные для первых практических опытов. Научение позволяет преодолеть инфантильный (незрелый) этап сексуальной стадии и перейти

к реализации — зрелым регулярным сексуальным отношениям, которые приносят партнерам удовольствие и удовлетворение.

Если развитие предыдущей эротической стадии задержалось, то это приведет к дефициту научения. При застревании в мастурбаторном опыте у мужчин и женщин не только возникают сложности с прохождением копулятивного цикла (полового акта) с партнером, но и само формирование партнерства ставится под сомнение. Иногда мужчине или женщине с задержкой на эротической стадии все же удается сформировать пару, но им трудно реализовать партнерство из-за сексуальных сложностей. Оргазмический опыт мастурбации не воспроизводится в партнерском сексе, разрядка в половом акте не происходит, и гармония семейных отношений остается недостижимой.

Причины этого — запаздывание попыток переучиться с мастурбации на партнерский секс, повышенная тревожность личности, коитофобия (боязнь совершения половых актов), сложившаяся на этой почве, отказ менять привычный сексуальный сценарий.

При нормальном развитии юноши стремительно проходят все стадии за несколько лет пубертата (13–17 лет), а большинство девушек остаются на эротической стадии до вступления в брак. За это время девушки социализируются и имеют четкое представление, что для них значит «любовь» и как они «будут любить», поэтому, даже находясь на эротической стадии развития, к моменту партнерства они потенциально готовы для перехода к сексуальной стадии при совместном сексе.

При недостаточности становления сексуальной стадии появляются серьезные проблемы с формированием партнерских отношений и их основой — партнерским сексом.

Начало сексуальной стадии — это время сексуального дебюта. Это серьезное испытание для юношей и девушек. Чаще всего мотивы сексуального дебюта у юношей — сильное сексуальное влечение, самоутверждение, развлечение, приобретение опыта, у девушек — любовь.

Итак, давайте резюмируем. Нормальное психосексуальное развитие включает три стадии: платоническую, эротическую и сексуальную. Только успешно пройдя через все эти три стадии, личность способна гармонично реализовать свою сексуальность. Недостаточность и застревание на различных стадиях отражаются на всем сексуальном анамнезе личности: на платонической стадии — отсутствие образа партнера; на эротической стадии — бедность сексуальных техник, неприятие себя; на сексуальной стадии — недостаток опыта партнерского взаимодействия.

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Введение. Почему я написала эту книгу? .....	3
<b>Часть I. ВСЕ ПРО АНАТОМИЮ</b> .....	5
Глава 1. Общий пол и как получают мальчики и девочки .....	5
Глава 2. Женская сущность в анатомическом разрезе.....	8
Глава 3. Мужская сущность в анатомическом разрезе.....	20
Глава 4. Жители вагины .....	27
Глава 5. Дресс-код для посетителей вагины.....	32
Глава 6. Исповедь вагины .....	34
Глава 7. Орган, в котором живет либидо, и реализм оргазма.....	37
<b>Часть II. ВСЕ ПРО СЕКСУАЛЬНОСТЬ</b> .....	42
Глава 1. Когда появляется сексуальность .....	42
Глава 2. Развитие сексуальности .....	45
Глава 3. Девственность и целомудрие .....	57
Глава 4. Современный взгляд на дефлорацию .....	68
Глава 5. Мастурбация — это секс или не секс? .....	75
Глава 6. Оргазм. Желанный, но необязательный атрибут .....	101
<b>Часть III. ВСЕ ПРО ПОЛОВЫЕ ИНФЕКЦИИ</b> .....	113
Глава 1. Вступление. Венерология начинается с триппера .....	113
Глава 2. Что такое половые болезни .....	117

Глава 3. Какие бывают половые инфекции.....	121
Глава 4. Симптомы половых инфекций.....	126
Глава 5. Осложнения ИППП .....	136
<b>Часть IV. ВСЕ ПРО БЕРЕМЕННОСТЬ .....</b>	<b>157</b>
Глава 1. Подготовка к беременности .....	157
Глава 2. Несколько слов о вспомогательных репродуктивных технологиях.....	174
Глава 3. От зачатия до родов.....	186
Глава 4. После родов.....	217
Глава 5. Контрацепция.....	242
Глава 6. Обзор женской гигиены.....	254
Глава 7. Секс.....	259
<b>Часть V. ВСЕ О ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЯХ.....</b>	<b>267</b>
Глава 1. Черты портрета женщины с избытком эстрогенов.....	268
Глава 2. Гиперпластические процессы (полипы эндометрия и канала шейки матки, гиперплазия эндометрия) .....	275
Глава 3. Эндометриоз.....	280
Глава 4. Дисфункциональные маточные кровотечения .....	283
Глава 5. Кисты яичников.....	285
Глава 6. Миома матки.....	291
Глава 7. Ановуляторные циклы .....	294
Глава 8. Предменструальный синдром .....	296
<b>Часть VI. ВСЕ ПРО МОЛОЧНЫЕ ЖЕЛЕЗЫ .....</b>	<b>298</b>
<b>Часть VII. ВСЕ О СТАРЕНИИ.....</b>	<b>304</b>
Послесловие.....	314