

ЭВА КЕМПИСТЫ-ЕЗНАХ



ТЕСТОСТЕРОН

мужской гормон, о котором
должна знать каждая
женщина



БОМБОРА™

Москва 2020

УДК 616.69
ББК 57.05
К35

Ewa Kempisty-Jeznach
TESTOSTERON. KLUCZ DO MESKOSCI
Copyright © Ewa Kempisty-Jeznach, 2018

Кемписты-Езнах, Эва.

К35

Тестостерон. Мужской гормон, о котором должна знать каждая женщина / Эва Кемписты-Езнах ; [перевод с польского С. А. Арбузовой]. — Москва : Эксмо, 2020. — 208 с. : ил. — (ТАВУ. Говорим открыто о том, что скрыто).

Мужчинами управляет тестостерон. Скорее всего, вы об этом уже не раз слышали. Именно от него зависит поведение, стиль жизни, здоровье и даже верность или ее отсутствие в отношениях. И, конечно же, желание заниматься сексом. Эта книга объясняет, что именно изменилось в организме мужчин по сравнению с предшествующими поколениями и, что самое главное, как женщины могут помочь им справиться с проблемами и добиться успехов. Ведь каждая из нас хочет, чтобы рядом с ней был воспитательный мужчина: партнер, любовник, отец семейства и кормилец.

Внимание! Информация, содержащаяся в книге, может служить заменой консультации врача. Перед совершением любых рекомендуемых действий необходимо проконсультироваться со специалистом.

УДК 616.69
ББК 57.05

© Арбузова С.А., перевод на русский язык, 2020
© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-103072-8

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Научно-популярное издание

ТАВУ
ГОВОРИМ ОТКРЫТО О ТОМ, ЧТО СКРЫТО

Кемписты-Езнах Эва

ТЕСТОСТЕРОН МУЖСКОЙ ГОРМОН, О КОТОРОМ ДОЛЖНА ЗНАТЬ КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА

Главный редактор *Р. Фаскутдинов*
Руководитель отдела *Т. Решетник*
Руководитель направления *Н. Румянцева*
Ответственный редактор *Е. Комиссарова*
Младший редактор *Е. Фоменко*
Научный редактор *М. Тардов*
Художественный редактор *Л. Петров*
Технический редактор *О. Куликова*
Компьютерная верстка *Л. Кузьминова*
Корректор *Ю. Иванова*

ООО «Издательство «Эксмо»
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Өндүрүшү: «ЭКСМО» АҚБ Баспасы, 123308, Мәскеу, Ресей, Зорге көшесі, 1 үй.
Тел.: 8 (495) 411-68-86.
Home page: www.eksmo.ru E-mail: info@eksmo.ru
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: www.book24.ru

Интернет-магазин: www.book24.kz

Интернет-дүкен: www.book24.kz

Импортёр в Республику Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».
Қазақстан Республикасындағы импорттаушы «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,
в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»
Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаптарды
қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС.
Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.
Тел.: 8 (727) 251-59-90/91/92. E-mail: RDCS-Almaty@eksmo.kz
Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.
Сертификация туралы ақпарат сайтта: www.eksmo.ru/certification
Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ
о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»
www.eksmo.ru/certification
Өндүрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған

Подписано в печать 22.08.2019. Формат 60х84 1/16.
Гарнитура «GillSansLightC». Печать офсетная.
Усл. печ. л. 12,13. Тираж экз. Заказ



ISBN 978-5-04-103072-8



9 785041 030728

© зарегистрирован в РДЦ и в соответствии с законом
КЗ № 10-III от 2010 г. № 1000-III

ЛитРес:
ЭЛЕКТРОННАЯ БИБЛИОТЕКА



ОГЛАВЛЕНИЕ

Вступление. К читательницам 7

Часть 1. ИНСТРУКЦИЯ ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ МУЖЧИНЫ

Глава 1. Женщины с Венеры, мужчины с Марса 12

Глава 2. Женщина — идеальное создание 17

Глава 3. Мужские и женские гормоны 22

Глава 4. Рождение мужчины 30

Глава 5. Тестостерон против эстрогенов 37

Глава 6. Солнце — друг гормонов 41

Глава 7. Мужское увядание 49

Глава 8. История тестостерона и его действие 61

Глава 9. Тестостерон — панацея от всех болезней? 70

Часть 2. ЗДОРОВЬЕ МУЖЧИНЫ: ОТ МОЗГА ДО ПРОСТАТЫ

Глава 10. Болезни XXI века 80

Глава 11. Типично мужские проблемы 91

Глава 12. Простата 102

Часть 3. МУЖСКИЕ ПРОБЛЕМЫ: СЕКС И ФЕРТИЛЬНОСТЬ

Глава 13. Мы не можем забеременеть! 118

Глава 14. Проблемы в постели 126

Глава 15. Лекарства и секс 135

Глава 16. Когда он кончает, не начав	138
Глава 17. Гомосексуализм	145

Часть 4. МУЖСКАЯ ЛЮБОВЬ

Глава 18. Любовный гормональный взрыв	148
Глава 19. Цвета любви	158
Глава 20. Палитра цветов любви	161

Часть 5. СТИЛЬ ЖИЗНИ И ДИЕТА ДЛЯ МУЖЧИН

Глава 21. Так что там со спортом?	166
Глава 22. Что должен есть здоровый мужчина?	171
Глава 23. Вся правда о лактозе	176
Глава 24. Глютен	183
Глава 25. Непереносимость фруктозы	185
Глава 26. Мясо	190

Часть 6. ЧТО БУДЕТ С МУЖЧИНАМИ?

Глава 27. Метросексуализм и тестостерон	194
Глава 28. Самый главный гормон	199
Глава 29. Тестостерон мертв?	204
Алфавитный указатель	207

ВСТУПЛЕНИЕ. К ЧИТАТЕЛЬНИЦАМ

Дорогие дамы!

Моя «Книга только для мужчин»¹ была принята с большим энтузиазмом. Однако во время авторских встреч я нередко слышала просьбы о создании подобной книги, но уже для женщин. На мой вопрос «зачем» мужчины отвечали, что хотели бы, чтобы их жены, партнерши, девушки поняли, почему они другие, по какой причине их организм иначе работает, они иначе себя ведут и реагируют на разные вещи. Один из них полушутя-полусерьезно сказал:

— Доктор, речь идет о создании такой инструкции, которая помогла бы жене понять мое поведение. Что-то, что позволит ей открыть меня, посмотреть внутрь и увидеть механизмы, которые руководят моими действиями.

Цель этой книги — облегчить нам, женщинам, понимание мужчин как вида и действия их главного гормона — тестостерона.

Почему мужчины так усиленно искали у меня поддержку и помощь в понимании отношений между мужчинами и женщинами? Я убеждена, что реальность XXI века бросает им сложнейший вызов.

¹ Ewa Kempisty-Jeznach, Książka tylko dla mężczyzn, Prószyński i S-ka, Warszawa 2016.

Современные женщины вовсе не такие, какими были их матери и бабушки. Они отличаются от тех, которых мужчина узнает в родном доме. Они свободны, эмансипированны, смотрят на мир совершенно иначе, чем предшественницы. Проблема в том, что такой расклад не всегда устраивает представителей сильного пола. Видимо, поэтому сегодня такому их количеству нужна помощь: СМИ или книги объясняют им их роль в отношениях.

Так ли сильно изменился мир? Осмотримся вокруг. Женщины все еще в большинстве случаев получают меньшую зарплату, чем мужчины (даже работая на аналогичных должностях), и, несмотря на это, постоянно увеличивается доля тех, чье участие в домашнем бюджете превышает участие партнера. Кроме того, современные женщины, как правило, лучше образованны, чем партнеры, с которыми они строят отношения. Эта ситуация пугает мужчин, бьет по их хрупкому эго. В конце концов, они веками воспринимались (или сами создали такой образ?) как кормильцы, те, кто приносил в пещеру пойманную дичь. Задачей женщины оставалось поддержание порядка, готовка, а прежде всего — рождение потомства (лучше — мужского пола) и его воспитание.

Сейчас разделение обязанностей между полами меняется. Женщины начинают доминировать в отношениях, на работе, даже в армии. Мужчины все чаще им подчиняются. Эта ситуация вызывает не только экономическое, но и психическое напряжение. Мужчинам сложно это принять: из-за воспитания и приписываемых ролей им нужно чувствовать власть. Отнимая у них это, женщины ставят отношения под угрозу. Их мужья или партнеры могут просто-напросто начать искать того, кто подойдет под стереотип, существующий в их головах.

То, что мы стали свободнее, не единственная проблема мужчин. Есть еще один важный аспект. Мы, женщины XXI века, не только свободны, но и требовательны в отношении партнера. У нас высокие ожидания: мужчина должен быть мужественным, сильным, мудрым, решительным, джентльменом и при этом добрым, справедливым, теплым, понимающим и заботливым, а также уверенным в себе. К сожалению и разочарованию многих из нас, все труднее найти такой идеал. Большинство, казалось бы, типично мужских черт исчезает прямо на наших глазах. И на наших глазах гибнет король гормонов мужского организма — тестостерон.

Что же делать, чтобы спасти пол, который находится под угрозой?

Ко мне за советом обращаются многие женщины — как юные девочки, так и зрелые дамы. Они задают один и тот же вопрос: «Почему так происходит?»

Проблема очень сложная. Своя роль в ней есть и у социальных, и у культурных факторов, и у внешней среды, и у стресса.

В этой книге я подробно объясняю сложившуюся ситуацию, чтобы женщины поняли, что именно меняется в жизни современного мужчины по сравнению с предыдущими поколениями и почему в его организме падает уровень тестостерона. Также я привожу советы, как мы можем помочь мужчинам.

Этими советами стоит воспользоваться, ведь каждая из нас тайне мечтает, чтобы рядом был замечательный мужчина. Потому что наше женское удовлетворение в жизни в определенной степени связано с наличием партнера, любовника, отца потомства, опекуна и кормильца.

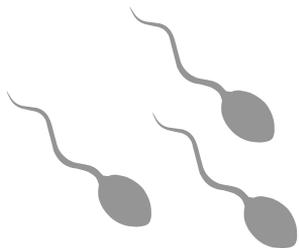
Как сертифицированный мужской врач с международным сертификатом Health of Men, я чувствую себя обязанной помочь как мужчинам, так и женщинам, дать им понять друг друга. Если я достигну этой цели, во многих парах вырастет уровень эмпатии и сохранится любовь. При этом я неоднократно предупреждаю: мужчины как вид гибнут! Во всей мужской популяции резко падает уровень тестостерона, умирают сперматозоиды. Означает ли это, что шутовское видение мира женщин без мужчин, представленное в культовом фильме «Секс-миссия», скоро станет реальностью?

Некоторые могут подумать, что я преувеличиваю величину проблемы, но у человечества действительно осталось совсем немного времени на то, чтобы сохранить свой вид.

Ежедневно в кабинете я встречаю молодых мужчин около 30 лет с пониженным либидо и нарушениями потенции. Депрессивные, уставшие, ленивые, без сексуального влечения и желания жить — такими я их вижу. Большинство из них находится в жутком стрессе, их съедают завышенные амбиции, а иногда и завышенные ожидания родителей или партнерши. Они измучены необходимостью карабкаться по корпоративной лестнице, борьбой с трудностями в бизнесе. Свою злую роль играют техника, социальные сети, мобильные телефоны. Да, они облегчают жизнь, но и создают дополнительный стресс.

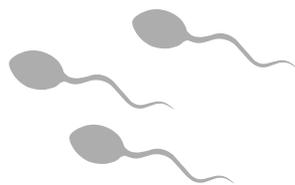
В этой книге я назову врагов тестостерона и подскажу, как бороться за мужественность сильного пола.

Поверьте мне, дамы, это стоит того.



**ИНСТРУКЦИЯ
ПО ЭКСПЛУАТАЦИИ
МУЖЧИНЫ**

1 ГЛАВА



ЖЕНЩИНЫ С ВЕНЕРЫ, МУЖЧИНЫ С МАРСА

I

Немало работ написано о разнице полов, например книга американского терапевта Джона Грея «Мужчины с Марса, женщины с Венеры», изданная в 1992 году. Она открыла целую серию книг и статей на эту тему. Но до сих пор на рынке профессиональных издательств не хватает материалов, посвященных работе гормонов.

Своей книгой я постараюсь закрыть этот пробел.

Наша жизнь подчиняется главной цели, вписанной в наши инстинкты: размножение и поддержание вида *homo sapiens*, человека разумного. Если бы не этот генетически заложенный в нас императив и связанная с ним сексуальная жизнь,

наверняка женщины с большим удовольствием проводили бы время с себе подобными, а мужчины — с мужчинами. Хотя, вероятно, в этом часть женщин с моим тезисом не согласится, ссылаясь на сексуальный аспект.

II

Почему же я считаю, что нам было бы комфортнее среди своей половины? Мы просто лучше друг друга понимаем, у нас много общих тем для разговоров. Поэтому мужчины с таким удовольствием выбирают куда-то вместе, пьют пиво или занимаются спортом. У нас, женщин, свои удовольствия и свои встречи, на которые мы не приглашаем мужчин.

Однако из-за влияния биологических механизмов и зависящей от них сексуальности мы все же стараемся жить с противоположным полом более-менее дружно. В этом виноваты чувства, связанные с действием сильных эмоций: желание очаровать мужчину, влюбить его в себя, ревность к другим женщинам, борьба за внимание и чувства партнера, боль, вызванная мужской изменой. А также чувства, связанные с материнством: забота о потомстве, страдания из-за того, что оно страдает, боль, связанная со сложной беременностью или рождением нездорового ребенка. Женщина из-за своих специфических гормонов — эстрогенов — испытывает более сильные чувства и эмоции, чем мужчина, и это иногда называют истеричностью. Только вот мужчинам тестостерон такого количества эмоций просто не дает, и прочувствовать их они не смогут.

Заведующие любовью и другими чувствами гормоны, например серотонин, окситоцин, дофамин, а прежде всего упомянутые эстрогены, приводят к тому, что в женщинах

бьет настоящий фонтан эмоций. Тестостерон работает иначе. Благодаря ему мужчина — самец, не слишком чувствительный, заботливый, но не плакса, решительный, малоэмоциональный. Тестостерон тоже производит в организме эстроген, но в меньших количествах. Он определяет романтичность, впечатлительность, сентиментальность, чувственность, то есть черты, которые делают мужчину привлекательным в глазах женщины. Чем ниже уровень тестостерона, тем заметнее эти черты. Ученые выяснили, что у мужчин, которые только что стали отцами, уровень тестостерона заметно падает и держится на таком уровне около полугода. В результате даже мачо становятся безумными, влюбленными в потомство папочками.

Несмотря на то что со временем количество тестостерона приходит в норму, эта недолгая игра матери-природы миллионы лет помогает удержать мужчину дома, чтобы он защищал потомство от опасностей внешнего мира. Это изменение в организме также приводит к понижению либидо в период перед родами и после них и кормления, то есть тогда, когда у партнерши нет времени и желания заниматься сексом. Кстати, и у женщин в это время нарушается обычный уровень гормонов, который постепенно выравнивается и возвращается к состоянию как до беременности. Отсюда у многих бывает послеродовая депрессия — результат такого хаоса.

Одновременно с рождением ребенка в организме матери резко понижается уровень прогестерона и эстрогенов. Это приводит к гормональной революции, а в результате — к множеству физических и психических нарушений: головным и суставным болям, проблемам со сном, усугубляющимся необходимостью вставать к плачущему ребен-

ку, выпадению волос, ухудшению настроения и отсутствию либидо. Многие молодые матери впадают в послеродовую депрессию, которая проявляется в низкой самооценке, плаксивости, излишней впечатлительности.

Таким образом, дамы, вы сами видите, сколь огромную роль играют в нашей жизни гормоны.

Важно понимать, что гормональные революции касаются и мужчин. Теряя тестостерон, они становятся более мягкими как физически, так и психически. Отсутствие тестостерона вызывает физические изменения: ожирение, особенно абдоминальное, боль в суставах, головную боль, шум в ушах, деградацию мышц. Также могут наступить психологические изменения: скачки настроения, необоснованная раздражительность, наконец, депрессивное состояние, тревога. А кроме того, бессонница, отсутствие либидо и жизненной активности.

Часто мужчина не понимает, что с ним происходит. Несмотря на очевидные предупреждения организма, он уверен, что все в порядке. И уж точно ему не придет в голову, что во всем виновато понижение уровня тестостерона.

Поэтому женщина — единственный человек, который, заботливо наблюдая за партнером, может обратить его внимание на то, что в его организме что-то происходит и стоит пойти проверить уровень гормонов. По своему опыту знаю, что сначала мужчинам не нравится такая идея, они отказываются, но в конце концов — видимо, из интереса ко всему мужскому и страха его потерять — они решают отправиться ко врачу.

Женщины в прошлом заботились о домашнем очаге, растили детей, были чувственными любовницами. Мужчина от-