
Оглавление

Благодарности.....	13
Список действующих нейрогормональных лиц.....	18
Гормоны, о которых знает ваш врач.....	18
Гормоны, о которых ваш врач может не знать, но которые тоже действуют на мозг.....	19
Этапы жизни женщины.....	20
Введение.....	24
Что делает нас женщинами	24

Глава 1. Рождение женского мозга · 36

Чтение эмоций — это чтение реальности	40
Слушание, одобрение и понимание, что ее услышали	43
Эмпатия.....	45

Она наследует не только мамины гены.....	47
Не ссорьтесь.....	49
Она хочет общества, но только на собственных условиях.....	53
Гендерное обучение.....	58
Начальственный мозг.....	60

Глава 2. Мозг девочки-подростка • 64

Прокатимся на волнах эстрогена и прогестерона.....	66
И как же ее успокоить?.....	70
Мальчики — всегда мальчики.....	74
Страх конфликта.....	76
Мозг марширует под барабанный бой эстрогена.....	81
Почему мозг девочки-подростка сходит с ума.....	85
Готовность к риску и агрессия у девушек-подростков.....	90
Депрессия.....	95
Биология и злые девочки.....	96

Глава 3. Любовь и доверие • 100

Настрой на спаривание.....	104
Химическое притяжение.....	108

Расчет потенциальной опасности	110
Влюбленный мозг	112
Когда пара уже сформирована	118
Секс, стресс и женский мозг.....	122
Ген моногамии.....	123
Расставание	125

Глава 4. Секс: мозг ниже пояса · 129

Чтобы испортить настроение, много не надо.....	135
Для чего нужен женский оргазм?.....	137
Биологические основы женской неверности.....	142
Топливо для любви	145
Великое сексуальное разделение	148
Почему женщины не понимают, что секс значит для мужчины	150

Глава 5. Мамин мозг · 153

Как ребенок действует на мозг.....	156
Рождение маминого мозга.....	160
Папин мозг	164
Угон центров удовольствия	166
Грудное вскармливание и туман в мозгах.....	170

Один хороший мамин мозг заслуживает помощи другого	173
Работа или забота?	176
Идеальная среда для маминого мозга	179
Жизнь за двоих	180

Глава 6. Эмоции: чувствующий мозг • 182

Биология интуиции	186
Как достучаться до мужского мозга	191
Когда он реагирует не так, как ей хотелось бы	193
Эмоциональная память	195
Женскому мозгу туго приходится с гневом	199
Тревога и депрессия	202
Не забывайте о разнице	205

Глава 7. Мозг зрелой женщины • 207

Перименопауза: нелегкое начало	211
Последний гинекологический кризис женщины	214
Кто ты такая и что ты сделала с моей женой?	221
Кто готовит ужин?	224
Это только начало	227
Да оставь меня уже в покое!	228

Гормоны в женском мозге после менопаузы	229
И что мне теперь делать?.....	234
Эпилог. Будущее женского мозга	237
Приложение 1. Женский мозг и гормональная терапия.....	243
Часто задаваемые вопросы	247
Примечание по поводу гормональной терапии: эстроген с прогестероном и без него	255
Как справиться с еще одной мозговой утечкой — потерей тестостерона.....	259
Что делать с сексуальными жалобами и как получить помощь.....	262
Приложение 2. Женский мозг и послеродовая депрессия	266
Приложение 3. Женский мозг и сексуальная ориентация	270
Примечания	273
Список литературы.....	274
Предметный указатель	326