

А.Е. Чуприн, Д.Ю. Пушкарь,
С.С. Апресян, К.И. Каратаева, Д.Т. Манашерова

ОН И ОНА

БЛИЗОСТЬ БЕЗ ПРЕГРАД

ДЛЯ ШИРОКОГО КРУГА ЧИТАТЕЛЕЙ

Москва 2026

УДК 611.6+616.6
ББК 56.968+57.12+60.561.5
О-58

Авторы:

А.Е. Чуприн, Д.Ю. Пушкарь, С.С. Апресян, К.И. Каратаева, Д.Т. Манашерова

О-58 **Он и она: близость без преград** / А.Е. Чуприн, Д.Ю. Пушкарь, С.С. Апресян [и др.]. – М. : ИД «МедИНК», 2026. – 244 с. – (Для широкого круга читателей).

ISBN 978-5-6055984-4-2

«Он и она: близость без преград» – издание, посвященное взаимосвязи заболеваний мочеполовой системы и качества супружеских отношений. В книге последовательно рассматриваются распространенные урологические и гинекологические патологии у мужчин и женщин, а также их влияние на репродуктивную, сексуальную и мочевыделительную функции. Особое внимание уделено возрастным изменениям после 45 лет, включая андропаузу и климакс, и их роли в формировании сексуальной дисфункции и семейных конфликтов.

Книга предназначена для широкого круга читателей, которые ответственно относятся к своему здоровью и хотят сохранить гармоничные и устойчивые отношения в паре на разных этапах жизни. Она будет полезна как молодым, так и зрелым супругам, стремящимся лучше понимать физиологию друг друга и своевременно распознавать тревожные симптомы, влияющие на интимную сферу и семейное благополучие.

Кроме того, издание может представлять интерес для молодых специалистов и практикующих врачей: урологов, гинекологов, репродуктологов, андрологов, врачей общей практики, а также специалистов, занимающихся сексуальным воспитанием, психосоматикой и качеством жизни пациентов. Книга может использоваться как дополнительный образовательный ресурс при работе с супружескими парами, столкнувшимися с урологическими, гинекологическими и сексуальными проблемами.

УДК 611.6+616.6
ББК 56.968+57.12+60.561.5

ISBN 978-5-6055984-4-2



9 785605 598442 >

© А.Е. Чуприн, Д.Ю. Пушкарь, С.С. Апресян,
К.И. Каратаева, Д.Т. Манашерова, 2026
© «ИД «МедИНК», оформление, 2026

Сведения об авторах

Чуприн Александр Евгеньевич, канд. мед. наук, основатель и главный врач «Первой мужской клиники» и «Первой женской клиники» – специализированных амбулаторных лечебно-профилактических учреждений соответственно для мужчин и женщин; глава представительства Международного института интегральной превентивной и антивозрастной медицины PreventAge® в Иркутске; член российских и международных профессиональных объединений медиков: Российского общества урологов, Российского общества дерматовенерологов и косметологов, Европейской ассоциации урологов, Международного клуба андрологов, старший научный сотрудник АНО «Научно-исследовательский медицинский центр «Геронтология»

Пушкарь Дмитрий Юрьевич, д-р мед. наук, профессор, академик РАН, заведующий кафедрой урологии ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Минздрава России, руководитель Московского урологического центра ГБУЗ г. Москвы «Московский многопрофильный научно-клинический центр им. С.П. Боткина» Департамента здравоохранения г. Москвы, заслуженный врач Российской Федерации, главный внештатный специалист-уролог Минздрава России и Департамента здравоохранения г. Москвы

Апресян Светлана Сергеевна, врач-уролог, аспирант кафедры урологии ФГБОУ ВО «Российский университет медицины» Минздрава России

Каратаева Ксения Игоревна, сотрудник отдела медицинской психологии ГБУЗ г. Москвы «Московский многопрофильный научно-клинический центр им. С.П. Боткина» Департамента здравоохранения г. Москвы

Манашерова Дина Тамазиевна, младший научный сотрудник, ординатор кафедры урологии ГБУЗ г. Москвы «Московский многопрофильный научно-клинический центр им. С.П. Боткина» Департамента здравоохранения г. Москвы

Оглавление

Список сокращений	6
Введение	7
Мочеполовые расстройства как триггеры семейных конфликтов.	7
Ключ к решению проблем	10
О чем пойдет речь?	10

ЧАСТЬ I. Мужчины. Что тревожит жен?

Глава 1. Невидимый враг – простатит	14
Что такое предстательная железа?	14
Что такое простатит и его причины	16
Распространенность простатита	20
Формы простатита: течение и симптомы	20
Как поступают мужчины?	24
Подробнее о сексуальных расстройствах при простатите	26
Глава 2. Половые инфекции	33
Что такое инфекции, передающиеся половым путем?	33
Воспаление предстательной железы как следствие заражения инфекциями, передающимися половым путем	39
Инфекции, передающиеся половым путем, – индикатор измены?	40
Гигиена половой жизни	41
Глава 3. Современная урология в борьбе с простатитом	45
Диагностика простатита	46
Лечение простатита	60
Профилактика простатита	62

ЧАСТЬ II. Женщины. Чего не понять мужьям?

Глава 1. Женщины сложнее мужчин	69
Принципиальные различия мужской и женской репродуктивных систем	69
Осложнения в менструальных циклах	70
Что происходит в менструальном цикле	71
Глава 2. Фазы и осложнения менструального цикла	74
Менструальная фаза и дисменорея	74
Вторая фаза (фолликулярная)	80
Третья фаза и овуляторный синдром	81
Четвертая фаза и предменструальный синдром	87
Дисменорея, овуляторный синдром и предменструальный синдром – как жить в критические дни?	93
Глава 3. Беременность	98
Адаптация к нагрузке	98
Распространенные симптомы беременности	99
Это не болезнь!	101
Зачем нужны женские консультации?	103
Симптомы возможных осложнений беременности	105

Осознанный подход	106
Сексуальная жизнь во время беременности	112
Глава 3. Женщина после родов	115
Общая картина	115
Значимые расстройства мочевого выделительной системы после родов	117
Другие значимые мочеполовые расстройства после родов	124
Послеродовая депрессия	127
Сексуальная жизнь после родов	137
ЧАСТЬ III. Мужчины и женщины. Проблемный возраст	
Глава 1. Андропауза	148
Как тестостерон влияет на мужчину?	148
Причины потерь	148
Андропауза. Первые симптомы	149
Кризис среднего возраста	150
Развитие андропаузы	157
Мужской климакс и здоровый образ жизни	158
Как жить при андропаузе?	163
Доброкачественная гиперплазия предстательной железы	163
Несколько слов о раке предстательной железы	169
Глава 2. Женщина в возрасте 45+ лет	172
«Скачущие» эстрогены	172
Угасание яичников	173
Менопаузальный переход и климактерический синдром	175
Симптомы климакса	175
Отношение к климактерическому синдрому	180
Женский климакс и здоровый образ жизни	181
Лечение женского климакса	183
Клинический сценарий пациентки с недержанием мочи	188
Кризис среднего возраста	190
Глава 3. Сексуальная жизнь супругов в возрасте 45+ лет	193
Климакс и секс	193
Проблематика секса в возрасте 45+ лет	193
По взаимному согласию	195
Магия интимности	198
Новый формат. Советы для супругов в возрасте 45+ лет	199
Глава 4. Климакс, старение и здоровый образ жизни	203
Причины старения	203
Определение и механизмы старения	207
Почему старение – не болезнь?	207
Прокси-болезни старения и здоровый образ жизни	209
Здоровый образ жизни и активное долголетие	213
Регулярная физическая активность	213
Глава 5. Сбалансированное питание	220
Профилактика стрессовых состояний и управление ими	229
Обеспечение полноценного сна	233
Заключение	240

Список сокращений

БХП – бактериальный хронический простатит
ВИЧ – вирус иммунодефицита человека
ВПЧ – вирус папилломы человека
ДГПЖ – доброкачественная гиперплазия предстательной железы
ДНК – дезоксирибонуклеиновая кислота
ЗГТ – заместительная гормональная терапия
ЗОЖ – здоровый образ жизни
ИППП – инфекции, передающиеся половым путем
ЛГ – лютеинизирующий гормон
МЦ – менструальный цикл
НПВС – нестероидное противовоспалительное средство
НХП – небактериальный хронический простатит
ОБП – острый бактериальный простатит
ПМДР – предменструальное дисфорическое расстройство
ПМС – предменструальный синдром
ПП – послеродовой период
ПРД – послеродовая депрессия
ПСА – простатический специфический антиген
СПИД – синдром приобретенного иммунодефицита
ТРУЗИ – трансректальное ультразвуковое исследование
УЗИ – ультразвуковое исследование
ФСГ – фолликулостимулирующий гормон
HIIT – high-intensity interval training, высокоинтенсивный интервальный тренинг

ДЛЯ ШИРОКОГО КРУГА ЧИТАТЕЛЕЙ

Александр Евгеньевич **Чуприн**, Дмитрий Юрьевич **Пушкарь**,

Светлана Сергеевна **Апресян**, Ксения Игоревна **Каратаева**,

Дина Тамазиевна **Манашерова**

ОН И ОНА

БЛИЗОСТЬ БЕЗ ПРЕГРАД

Выпускающий редактор Е.И. Иванова

Корректор Р.В. Журавлева

Дизайн и верстка: Е.А. Остафьева

Подписано в печать 15.07.2026

Бумага мелованная

Гарнитура BloggerSans

Тираж 2000 экз.

Отпечатано в типографии ООО «Типография»

Заказ 26-Z-0723

ООО «ИД «МедИНК»