

Окситоцин не только про любовь: почему мужчины и женщины по-разному реагируют на объятия и стресс



Дата публикации: 22.05.2026

На протяжении десятилетий окситоцин называли гормоном любви, доверия и эмоциональной привязанности. Научно-популярная литература описывала его как универсальный механизм, укрепляющий отношения, усиливающий эмпатию и создающий чувство близости между людьми. Считалось, что этот гормон примерно одинаково влияет на мужчин и женщин, помогая формировать устойчивые социальные связи. Однако исследования последних лет показали, что картина гораздо сложнее. Окситоцин оказался не просто гормоном романтической привязанности, а мощным биологическим регулятором поведения, который в стрессовых ситуациях буквально заставляет мужской и женский мозг работать по разным сценариям.

Серия экспериментов, проведённых в Стэнфордский университет и Институт когнитивной нейробиологии Берлина, показала неожиданную закономерность. Добровольцам вводили окситоцин или плацебо, после чего помещали их в контролируемые стрессовые ситуации. Результаты оказались

противоположными для разных полов. У женщин уровень кортизола — основного гормона стресса — под действием окситоцина повышался примерно на сорок процентов по сравнению с группой плацебо. У мужчин, напротив, уровень кортизола снижался примерно на тридцать пять процентов. Один и тот же гормон усиливал стрессовую реакцию у женщин и одновременно подавлял её у мужчин.

Одним из самых показательных стал эксперимент с публичным выступлением. Участникам давали несколько минут на подготовку речи по сложной теме, после чего они должны были выступать перед строгим жюри, которое намеренно демонстрировало холодную реакцию и критиковало выступление. Такой метод давно используется в нейробиологии как стандартная модель лабораторного стресса. Женщины, получившие окситоцин, чаще сбивались, демонстрировали учащённый пульс и более высокий уровень кортизола. После эксперимента они сообщали о сильном чувстве тревоги и социальной неловкости. Мужчины на окситоцине, наоборот, выглядели увереннее, быстрее восстанавливались после стресса и демонстрировали более стабильные физиологические показатели.

Не менее интересными оказались результаты теста социального исключения. Участники играли в простую виртуальную игру, где компьютер постепенно переставал включать их в процесс взаимодействия. Несмотря на внешнюю простоту, подобная модель вызывает выраженную реакцию социальной боли. Сканирование мозга при помощи fMRI показало, что женщины под действием окситоцина реагировали на исключение значительно острее. У них активировались зоны мозга, связанные с переживанием физической боли и эмоциональной тревоги. Мужчины демонстрировали противоположный эффект: активность этих зон снижалась, а субъективное чувство социальной боли ослабевало.

Эксперименты с эмпатией показали ещё более необычные различия. Добровольцам демонстрировали фотографии людей, испытывающих физическую боль или эмоциональные страдания. Женщины после введения окситоцина оценивали уровень чужой боли выше и чаще выражали желание помочь. Мужчины на окситоцине, напротив, становились менее эмоционально вовлечёнными и реже проявляли сочувствие. Полученные данные показывают, что окситоцин усиливает женскую эмпатию, но при этом может снижать эмоциональную чувствительность мужчин в стрессовых условиях.

Исследования активности мозга подтвердили эти различия на нейробиологическом уровне. У женщин окситоцин усиливал работу миндалевидного тела и островковой доли — структур, связанных со страхом, тревогой и эмоциональной обработкой информации. У мужчин активировались

области префронтальной коры, подавляющие эмоциональные реакции, а также зоны гипоталамуса, связанные с агрессией и защитным поведением. Фактически один и тот же гормон переключал мужской и женский мозг в принципиально разные режимы реакции на стресс.

Эволюционная биология предлагает объяснение этому парадоксу. На протяжении сотен тысяч лет мужчины и женщины выполняли разные адаптивные функции в условиях опасности. Для женщин эволюционно более выгодной стратегией становился поиск социальной поддержки, объединение с группой и защита потомства. Усиление тревожности и чувствительности к эмоциям окружающих помогало быстрее распознавать угрозу и укреплять социальные связи. Мужская стратегия была иной: защита территории, конкуренция и подавление страха в условиях конфликта. Окситоцин, вероятно, усиливает именно эти древние модели поведения.

Эти данные помогают лучше понять многие проблемы современных отношений. Во время конфликта или эмоционального напряжения уровень окситоцина у обоих партнёров естественным образом повышается. Но реакция оказывается противоположной. Женщина чаще стремится к разговору, объятиям и эмоциональной поддержке. Мужчина, напротив, может замыкаться, избегать обсуждения чувств или становиться более жёстким и раздражительным. Это не обязательно связано с отсутствием любви или эмпатии. Биология буквально направляет их поведение в разные стороны.

Практические выводы из подобных исследований уже активно обсуждаются в психологии отношений. Женщине в стрессовой ситуации обычно помогают физический контакт, слова поддержки и эмоциональное участие. Это снижает уровень тревоги и помогает стабилизировать состояние. Мужчине в аналогичной ситуации чаще требуется пространство, спокойствие и отсутствие эмоционального давления. Попытка немедленно обсуждать чувства или навязчиво поддерживать его может только усилить внутренний дискомфорт и агрессивную реакцию.

Одной из самых распространённых ошибок в отношениях остаётся попытка поддерживать партнёра так, как хотелось бы получить поддержку самому. Женщина старается разговаривать и эмоционально вовлекаться, когда мужчина предпочёл бы дистанцироваться. Мужчина предлагает логические решения и минимизирует проблему, когда женщине нужна эмоциональная близость. В результате оба партнёра действуют из лучших побуждений, но усиливают взаимное непонимание.

При этом в спокойных условиях окситоцин действительно остаётся важным гормоном привязанности. Объятия, прикосновения, поцелуи и близкий

физический контакт повышают уровень окситоцина у обоих полов, улучшая настроение и усиливая доверие. Основные различия проявляются именно в условиях стресса, когда гормон уже активно участвует в регуляции защитных реакций организма.

Учёные подчёркивают, что эти результаты нельзя воспринимать как абсолютную биологическую программу. Эксперименты проводились с дозами окситоцина, превышающими естественный уровень гормона. Кроме того, реакция зависит от генетики, воспитания, уровня тестостерона и эстрогена, особенностей личности и прошлого опыта. Уже известно, что вариации гена OXTR могут значительно менять чувствительность к окситоцину и сглаживать различия между людьми.

Сейчас исследования продолжаются сразу по нескольким направлениям: генетика рецепторов окситоцина, взаимодействие гормона с половыми гормонами, долгосрочное влияние на семейные отношения, применение в терапии конфликтных пар. Всё больше данных показывает, что окситоцин — не просто романтический гормон, а самый сложный инструмент эволюционной настройки поведения. Он делает мужчин и женщин не лучше и не хуже друг друга, а по-разному адаптированными к стрессу. И понимание этих различий постепенно становится не только темой нейробиологии, но и важной частью современной психологии отношений.