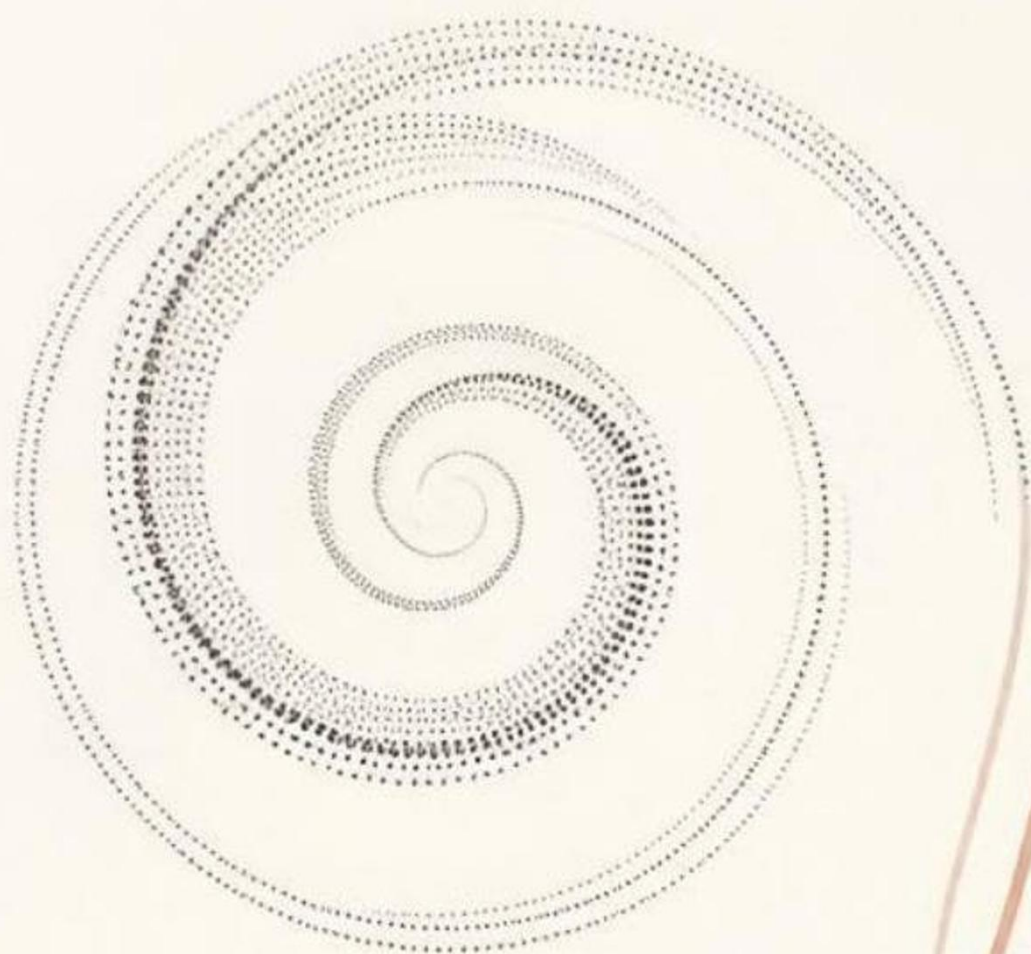


Сари Лада



В своём ритме

Сари Лада
В своём ритме

«Автор»

2026

Лада С.

В своём ритме / С. Лада — «Автор», 2026

Журналист Макс приходит к биологу Диане за комментарием для статьи о женской продуктивности. Она не даёт интервью — она переворачивает его представление о том, как устроены женщины, близость и само время. Двое взрослых людей учатся говорить правду — себе и друг другу. Наука, тело и жизнь.

© Лада С., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Глава 1. Закрыто.	5
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Сари Лада

В своём ритме

Глава 1. Закрыто.

Материал про гормоны и продуктивность начался как лёгкое задание.

Редактор Марина скинула ему ссылку на исследование — датское, свежее, про то, как фазы цикла влияют на концентрацию и принятие решений у женщин. Надо было написать об этом. Макс прочитал аннотацию, нашёл пару цитат в открытом доступе, написал половину текста за вечер. Он умел работать быстро.

Потом застрял.

Не на фактах. На ощущении, что пишет мимо. Что-то в материале было правильным с точки зрения редакции и пустым по существу. Он перечитал черновик и понял: там нет ни одного живого голоса. Только цифры и чужие выводы, пересказанные своими словами. Марина бы приняла. Читатели бы кивнули. Но что-то в нём — та часть, которая отличала его от контент-менеджера — не давало отправить.

Он написал в научный отдел: нужен эксперт, желательно практикующий, желательно чтобы мог говорить не только терминами.

Ответ пришёл на следующий день. Попробуй Диану Соколову, биолога, кафедра физиологии в Первом меде. Иногда даёт комментарии, но разборчивая — не со всеми говорит.

Это его заинтересовало больше, чем сама тема.

Он нашёл её через кафедральный сайт. Фотография была плохая — университетская, казённая. Список публикаций был длинным и непонятным. Он записал номер и отложил.

Вспомнил, когда пятница превратилась в следующую пятницу, а черновик всё так же заканчивался на середине.

Она ответила на второй звонок. Голос ровный, без лишнего.

— Какое издание?

Он сказал. Пауза.

— Я читала вас. Бывает неплохо. — Это прозвучало не как комплимент, скорее как условие. — Встретиться могу в среду, после двух. Я буду в университете, есть кафе напротив корпуса, называется «Среда». Знаете?

— Найду.

— Хорошо. Только предупреждаю сразу — если тема про то, что гормоны мешают женщинам работать, я разворачиваюсь.

— А если нет?

Короткая пауза.

— Тогда посмотрим.

Кафе «Среда» оказалось узким, как пенал, с деревянными столиками и запахом кофе. Студенческое место — громкое, тесное, никто ни на кого не смотрит. Макс пришёл раньше, взял американо, сел у окна и открыл блокнот.

Вопросы были готовы. Профессиональные. Он умел готовиться.

Диана вошла в двадцать минут третьего — без извинений за опоздание, с рюкзаком на одном плече, в пальто, которое она не сняла сразу, а как будто ещё решала — остаться или нет. Нашла его взглядом, подошла, села напротив. Не улыбнулась при знакомстве — просто посмотрела коротко и прямо, как на фотографии.

— Макс.

— Диана.

Она положила рюкзак на соседний стул, позвала официанта, заказала чай. Руки холодные — он это заметил, когда она обхватила кружку, как только та появилась на столе. Держала её двумя руками, чуть закрыто.

Он открыл блокнот.

— Я хотел поговорить о связи гормонального фона и когнитивной...

— У вас в анонсе был неточный подзаголовок, — сказала она. — «Гормоны мешают работать».

Он остановился.

— Я знаю. Поэтому я здесь.

Она посмотрела на него чуть внимательнее.

— Они не мешают, — сказала она. — Они и есть работа. Просто другая, чем принято измерять.

Голос остался ровным. Не агрессия — констатация. Как будто она поправляла очевидную опечатку в очевидном месте и немного устала делать это снова.

Макс зачеркнул первый вопрос в блокноте.

— Хорошо. Тогда начнём иначе. Расскажите, как вы к этому пришли.

Диана посмотрела в окно.

— Это долго, — сказала она.

— У меня есть время.

Она перевела взгляд на него. Что-то в её лице чуть изменилось. Приоткрылось на один миллиметр. Как форточка.

— Хорошо. Но я буду говорить своими словами. Не упрощая.

— Я не прошу упрощать.

Она взяла кружку, отпила. Помолчала секунду — выбирала точку входа в большую тему. И начала говорить.

Говорила она хорошо. Не так, как говорят на конференциях — сжато, с оглядкой на аудиторию — а как человек, который давно думает об одном и том же и наконец нашёл повод сказать вслух.

Макс писал. Потом перестал писать и просто слушал. Потом вспомнил, что надо писать, и написал несколько слов, которые не передавали ничего.

Она говорила о цикле как о системе. Не о неудобстве, не о биологическом факте, который нужно терпеть — а о живой, сложной, внутренне логичной системе. Четыре фазы, каждая со своей гормональной партитурой, каждая меняет не только тело, но и восприятие, внимание, порог чувствительности, способность к риску, к эмпатии, к абстрактному мышлению.

— Женщина в фолликулярную фазу и женщина в лютеиновую — это не одинаковые когнитивные состояния, — говорила Диана, и в её голосе не было пафоса, только точность. — Это как сравнивать утро и вечер. Или прилив и отлив. Не лучше и хуже. Просто — другое.

— А мужчины? — спросил Макс.

— Мужчины живут в другом ритме, — сказала она. — Суточном. Тестостерон утром на пике, к вечеру падает, за ночь восстанавливается. Цикл есть — просто он короткий и почти незаметный изнутри. Вы не привыкли его отслеживать.

— А у женщин суточного нет? — спросил Макс.

Диана чуть качнула головой.

— Есть. Тот же утренний пик тестостерона, тот же кортизол по расписанию. Просто поверх этого — ещё месячный. Два ритма одновременно, и они друг друга меняют. В фолликулярную фазу утро острее. В лютеиновую — суточные перепады сглаживаются прогестероном, становится тяжелее. Это не «нестабильность». Это — сложная система.

— Сложнее мужской.

— Другая, — сказала она. — Я стараюсь не сравнивать по сложности. Просто — другая архитектура.

— Потому что не нужно?

— Потому что мужской не создаёт социального неудобства, — сказала она просто. — А женский — создаёт. Поэтому его изучали с точки зрения проблемы. Как управлять. Как подавить. Как сделать так, чтобы не мешал.

Макс отложил ручку.

За соседним столиком двое студентов спорили о чём-то громко, смеялись. Кто-то уронил чашку. Обычный шум обычного кафе — и этот разговор, который шёл куда-то не туда, куда он планировал.

— То есть вся индустрия продуктивности, — сказал он медленно, — все эти системы, тайм-менеджмент, пиковые часы...

— Построены под мужскую физиологию, — кивнула она. — Да. Под суточный цикл. Линеиный. Подъём, работа, спад, сон, повтор. Женщина в эту схему не вписывается, потому что она работает в другом времени. Месячном. Спиральном.

Макс смотрел на неё.

— Почему об этом никто не пишет нормально?

Диана чуть усмехнулась — первый раз за весь разговор. Не тепло, скорее устало.

— Пишут, — сказала она. — Только в специальных журналах, которые никто не читает. Или в женских блогах, где это называется «синхронизация с луной» и теряет всю науку. Середины почти нет.

— Середина — это что?

— Честно и понятно. Без эзотерики и без снисхождения.

Он записал это. Не для статьи — просто записал.

Чай у неё давно остыл. Она не замечала. Говорила ещё минут двадцать — про исследования, про то, как фармацевтика десятилетиями изучала лекарства только на мужских организмах, про то, что многие женщины не знают своего цикла дальше одной отметки в календаре.

Макс слушал и чувствовал что-то неловкое и точное одновременно. Как будто ему объясняли правила игры, в которой он участвовал всю жизнь, не зная, что она идёт.

Потом она остановилась. Посмотрела на часы.

— Мне нужно на кафедру.

— Да, конечно, — сказал он и не двинулся с места секунды три.

Она начала собираться — рюкзак, пальто. Движения привычные, закрытые. Человек, который умеет уходить.

— Этого хватит для вашего материала? — спросила она без особого интереса к ответу.

— Для материала — да, — сказал он. — Но я бы хотел поговорить ещё.

Она остановилась. Посмотрела на него.

— О чём ещё?

— Не знаю пока, — сказал он честно. — Но чувствую, что это не поместится в один текст.

Диана смотрела на него секунду — спокойно, без кокетства, как будто проверяла что-то внутри себя.

— Я подумаю, — сказала она наконец.

И вышла. Он смотрел как она идёт мимо стекла — быстро, чуть наклонившись вперёд против ветра — и исчезает за углом.

Макс посмотрел в блокнот.

На последней странице было написано одно слово, которое он не помнил, когда написал.

Спиральное.

Она не объявлялась три дня.

Макс сдал материал в четверг — переписал почти полностью, выбросил половину заготовленных цитат, структуру поменял дважды. Марина прочитала, написала хорошо, непривычно для тебя и поставила в следующий номер. Он не понял — комплимент это или нет. Решил, что это неважно.

В пятницу поймал себя на том, что читает публикации Дианы. Не аннотации — сами тексты, насколько мог продрааться сквозь терминологию. Гуглил каждое второе слово, злился и читал дальше.

В субботу вечером телефон зазвонил с незнакомого номера.

— Макс? — Голос он узнал сразу. — Это Диана Соколова. Вышел ваш материал. Подзаголовок нормальный.

Он встал с дивана. Зачем-то.

— Это ваша заслуга.

Короткая пауза.

— Вы сказали, что не поместится в один текст. Что именно вы имели в виду?

Он прошёлся по комнате. Сел обратно. Это был честный вопрос, и он не знал на него ответа. Он имел в виду что-то, что ещё не оформилось в слова — ощущение, что в том разговоре была дверь, и он едва заглянул в щель.

— Не знаю точно. Но мне кажется, вы говорите о чём-то, о чём никто не говорит нормально. И я хочу понять насколько глубоко это идёт.

Долгая пауза. Он почти решил, что переборщил.

— Это очень глубоко. Предупреждаю сразу.

— Я не боюсь глубины.

Ещё пауза. Короче.

— Хорошо. Тогда в следующую среду. Там же.

Следующая среда началась не так, как он ждал.

Она пришла вовремя — минута в минуту, что само по себе было не похоже на прошлый раз. Села, не снимая пальто. Заказала не чай, а воду. Руки не тянулись ни к чему.

Макс смотрел на неё и чувствовал, что что-то изменилось — не в ней как таковой, а в том, сколько места она занимала в пространстве. В прошлый раз её было много — голос, мысли, та плотная точность, с которой она говорила. Сейчас она была здесь, но как будто немного издалека.

— Всё хорошо? — спросил он.

— Да, — сказала она. Пауза. — Просто не лучший день.

Он кивнул и не стал уточнять. Открыл блокнот.

— Я читал ваши статьи, — сказал он. — Ту, про эстроген и пространственное мышление. И ту, про болевой порог.

Она посмотрела на него чуть внимательнее.

— И?

— Там есть момент, который я не понял. Вы пишете, что болевой порог в разные фазы цикла меняется значительно. Но при этом именно в период наибольшей боли женщина чаще всего продолжает работать как ни в чём не бывало.

— Да. — Она помолчала. — Речь о менструации. О первой фазе. Именно тогда боль максимальная — простагландины, сокращения матки. И именно первый день менструации клинически считается первым днём цикла. Это сбивает с толку интуитивно — кажется, что что-то заканчивается. Но биологически это обнуление. День ноль и день один одновременно.

— Почему?

Диана помолчала. Взяла стакан воды, повертела в руках.

— Потому что никто не учил иначе, — сказала она тихо. Не как научный факт — как что-то личное, которое случайно вышло наружу.

Макс не написал ничего в блокнот.

За окном было темно уже в пять. Ноябрь вытягивал свет из города рано и без предупреждения. Кафе гудело вокруг них своим обычным гулом, но между ними образовалась та особая тишина, которая бывает, когда два человека одновременно касаются чего-то настоящего и оба это чувствуют.

— Расскажите мне про фазы, — сказал он. — Не как в статье. Просто — что происходит. По порядку.

Диана посмотрела в окно. Потом на него.

— Сейчас первая, — сказала она вдруг.

— Что?

— У меня. Сейчас первая фаза. — Она произнесла это ровно, без смущения, как называют погоду за окном. — Поэтому не лучший день. Поэтому вода, а не чай. Поэтому я приехала вовремя — потому что опоздание потребовало бы энергии, которой нет.

Макс смотрел на неё.

Он не знал, что сказать. Он понял вдруг, что никогда в жизни ни одна женщина не говорила с ним вот так. Прямо. Без обёртки. Называя вещи своими именами не для того, чтобы шокировать, а просто потому что это — правда её сегодняшнего дня.

— Спасибо, — сказал он наконец.

Она чуть нахмурилась.

— За что?

— За то, что сказали.

Диана смотрела на него секунду — проверяла, нет ли там иронии, снисхождения, неловкости. Не нашла ничего из этого.

— Ладно, — сказала она. Взяла воду. — Слушайте тогда. Расскажу по порядку.

Она говорила без спешки. Не как на лекции — без слайдов, без структуры ради структуры. Просто рассказывала, иногда останавливалась, искала слово, находила.

Первая фаза — когда тело обнуляется. Всё лишнее уходит, остаётся только необходимое. Энергия низкая, болевой порог снижен, хочется тепла и тишины. Не слабость — скорее, особый вид ясности. Как будто убрали шум и стало слышно что-то тихое, но важное.

— Многие женщины ненавидят это время, — сказала Диана. — Потому что оно не вписывается в расписание. Потому что надо продолжать как обычно, а тело говорит — нет. И они воспринимают это как предательство.

— А вы?

— Я привыкла его слушать, — сказала она просто. — Не сразу, но привыкла.

Макс смотрел на её руки вокруг стакана. Она всё ещё не сняла пальто.

— Вторая фаза, — продолжала она, — это когда возвращается свет. Буквально — меняется восприятие. Эстроген растёт, мозг работает острее, хочется двигаться, говорить, придумывать. Многие женщины замечают, что лучшие идеи приходят именно тогда. Лучшие разговоры. Лучшее всё.

— Третья? — спросил он.

— Овуляция, — сказала она. — Пик. Тело готово к близости в самом широком смысле — не только физической. Хочется людей, разговоров, тепла. Голос меняется, это доказано исследованиями. Запах меняется. Притяжение — не метафора, физиология.

Она произнесла это спокойно, как факт. Но что-то в воздухе между ними чуть изменилось. Не напряжение — скорее внимание. Оба это почувствовали и оба сделали вид, что нет.

— А четвёртая?

Диана помолчала секунду.

— Четвёртая — самая сложная для объяснения. Прогестерон берёт своё, тело готовится к возможной беременности и одновременно к тому, что её не будет. Женщина уходит внутрь. Становится чувствительнее — к несправедливости, к фальши, к тому, что не так. Многие называют это плохим настроением. Я называю это — обострённая честность.

— Обострённая честность, — повторил он.

— В эту фазу сложнее терпеть то, что в другое время терпишь не задумываясь. — Она посмотрела на него. — Это пугает людей рядом. Особенно тех, кто привык к удобной версии женщины.

Макс отложил ручку.

— А вы никогда не думали написать об этом? — спросил он. — Не статью. Что-то для людей, которые не читают научные журналы.

— Думала, — сказала она.

— И?

— И решила, что не умею. Я умею точно. Не умею — просто.

— Просто — это не значит неточно.

Диана посмотрела на него.

— Вы журналист, — сказала она. — Для вас это очевидно.

— Для меня это работа, — сказал он. — Но то, что вы только что рассказали — за двадцать минут, без подготовки — я не читал нигде. А я читал много.

Она не ответила. Смотрела в стакан.

За окном по тёмной улице шли люди, подняв воротники. Кафе начинало пустеть.

— Мне нужно идти, — сказала она наконец.

На этот раз собиралась медленнее. Застёгивала пальто, которое так и не сняла, поправляла рюкзак. Он смотрел и думал — она уходит так же, как в первый раз, но что-то уже другое. Не в ней. В том, что осталось между двумя встречами.

У двери она обернулась.

— В следующий раз, — сказала она, — я буду в другой фазе. Заметьте разницу.

Это прозвучало не как обещание и не как вызов. Просто — факт. Который почему-то остался с ним на весь вечер.

Он заметил разницу ещё до того, как она села.

Диана вошла в кафе быстро, по-другому — не так, как в прошлые разы, когда дверь открывалась, и она как будто ещё решала войти или нет. Сейчас она просто шла, пальто нараспашку, шарф чуть съехал, и в этой небрежности было что-то очень живое. Увидела его, кивнула — и в кивке тоже было больше, чем раньше. Теплее. Конкретнее.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.