

Вернуть страсть:

план для пар, которые
давно вместе



АЛИНА ИЛЬЯСОВА

18+

Алина Ильясова

**Вернуть страсть: план для
пар, которые давно вместе**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Вернуть страсть: план для пар, которые давно вместе /
А. Ильясова — «Автор», 2026

Почему страсть угасает даже в любящих парах? Эта книга — честный разговор о том, что происходит с отношениями через годы совместной жизни, и практическое руководство по возвращению близости. Вы узнаете, как нейробиология привычки заставляет перестать видеть партнёра, как обиды блокируют желание, а комфорт убивает эротику. Автор предлагает пошаговый план: диагностика отношений, искусство свиданий, игра и ролевые игры, прикосновения без цели, работа со стрессом и гормонами, секс после 40, 50 и далее. Отдельные главы посвящены несовпадению желаний и восстановлению после измены. Здесь нет волшебных таблеток — только упражнения, примеры из жизни и научный подход. Книга для пар, которые давно вместе и не готовы довольствоваться словом «нормально».

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Миф о «счастливом конце» и почему страсть угасает	5
Глава 1. Нейробиология привычки: Почему мы перестаём видеть друг друга	12
Глава 2. Эмоциональные качели: Обиды, которые мы носим с собой	20
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Алина Ильясова

Вернуть страсть: план для пар, которые давно вместе

Введение. Миф о «счастливом конце» и почему страсть угасает

История, с которой всё начинается

Представьте себе типичный вечер пятницы. Анна и Дмитрий, женаты восемь лет, двое детей, ипотека, совместный бизнес по ремонту квартиры, который они затеяли три месяца назад и который, кажется, никогда не закончится. Дети наконец уснули. Анна падает на диван с чашкой чая и телефоном, Дмитрий садится рядом с ноутбуком, проверяя рабочие письма. Между ними — тридцать сантиметров диванной подушки и целая вселенная невысказанных мыслей. Они любят друг друга. Они уверены в этом. Но когда в последний раз они смотрели друг другу в глаза дольше пяти секунд? Когда в последний раз прикосновение руки вызывало мурашки, а не привычное «подвинься, мне не видно экран»?

Они не ссорятся. У них не было измен. У них всё «нормально». И именно это «нормально» — самое опасное слово в лексиконе долгосрочных отношений. Потому что «нормально» — это синоним «никак». Это состояние, в котором страсть не умерла, но впала в глубокую спячку, и никто не знает, как её разбудить, не разрушив при этом уютный, налаженный быт.

Эта книга — для Анны и Дмитрия. Для всех пар, которые прошли огонь, воду и медные трубы совместного быта, воспитания детей, карьерных кризисов и ремонта, но обнаружили, что между ними выросла невидимая стена. Стена не из ненависти или презрения, а из привычки. Из предсказуемости. Из уверенности, что партнёр никуда не денется, а значит, можно перестать стараться. Можно перестать удивлять. Можно перестать видеть.

Если вы держите эту книгу в руках, значит, вы не хотите сдаваться. Вы не хотите довольствоваться «нормально». Вы хотите вернуть то электричество, которое когда-то пробегало между вами при одном лишь взгляде. И хорошая новость в том, что это возможно. Не потому, что существуют волшебные таблетки или секретные техники, а потому, что страсть — это не случайность и не удача. Это навык. Это система. Это результат осознанных действий, которые можно освоить точно так же, как вы когда-то научились водить машину или готовить борщ.

Но, прежде чем мы начнём строить план возвращения страсти, нам нужно разобраться с главным врагом — с мифом, который сидит в голове почти каждого человека, состоящего в долгосрочных отношениях. С мифом о «счастливом конце».

Откуда берётся миф о «счастливом конце»

Все мы выросли на историях, которые заканчиваются свадьбой. Золушка выходит замуж за принца, и занавес опускается. Красавица и Чудовище превращается в прекрасного юношу, и они живут долго и счастливо. Романтические комедии девяностых и двухтысячных неизменно завершаются поцелуем под дождём, признанием в любви на фоне заката или бегом через аэропорт, чтобы остановить любимую от вылета в другой город. Финальный кадр — объятия, улыбки, слёзы счастья. Дальше — тишина.

Никто не снимает продолжение. Никто не показывает, что происходит через три года после того самого поцелуя под дождём. Через пять лет. Через десять. Потому что, если бы снимали, это была бы совсем другая история. Менее романтическая, но, возможно, более правдивая и — парадоксальным образом — более полезная.

Культура внушила нам опасную идею: что любовь — это пункт назначения. Что есть некая финальная точка, достигнув которой, можно расслабиться и просто пожинать плоды. Что страсть — это топливо, которое нужно только для разгона, а дальше машина поедет сама по инерции. Эта метафора настолько глубоко укоренилась в коллективном бессознательном, что мы даже не задумываемся, насколько она ложна.

Любовь — это не пункт назначения. Это не финишная черта. Это не диплом, который вы получили один раз и повесили на стену. Любовь — это процесс. Это ежедневный выбор. Это сад, который требует постоянного ухода, и если вы решите, что после свадьбы можно просто сидеть в беседке и любоваться цветами, очень скоро вы обнаружите, что беседка заросла сорняками, а цветы засохли.

Миф о «счастливом конце» опасен не только своей ложью. Он опасен тем, что порождает чувство вины и стыда, когда реальность не совпадает с ожиданиями. «Если мы любим друг друга, почему нам не хочется заниматься сексом каждый день?», «Если мы созданы друг для друга, почему меня раздражает, как он чавкает за завтраком?», «Если это настоящая любовь, почему я иногда смотрю на своего партнёра и чувствую... ничего?». Эти вопросы мучают миллионы людей, и миллионы людей делают неправильный вывод: «С нами что-то не так. Наша любовь неполноценна. Наверное, мы просто не подходим друг другу».

На самом деле с ними всё в порядке. С вами всё в порядке. Просто вы столкнулись с реальностью, о которой не рассказывают в сказках. И первое, что нужно сделать, чтобы вернуть страсть, — это перестать гнаться за мифом. Перестать ждать, что страсть вернётся сама собой, как по волшебству. Перестать сравнивать свои отношения с воображаемым идеалом, который никогда не существовал.

Что такое страсть на самом деле

Прежде чем говорить о том, как вернуть страсть, нужно договориться о терминах. Потому что слово «страсть» каждый понимает по-своему. Для одного это ежедневный секс и постоянное желание. Для другого — глубокое эмоциональное переживание, чувство полёта и влюблённости. Для третьего — ощущение новизны, приключения, тайны.

Давайте разберём это понятие на составляющие. Страсть в долгосрочных отношениях — это не однородное чувство, а сложный сплав нескольких компонентов.

Первый компонент — желание. Это физиологическое влечение, которое может проявляться как спонтанно, так и в ответ на стимул. Это то самое чувство, когда вы смотрите на партнёра и ощущаете тепло внизу живота, когда прикосновение его руки к вашей спине вызывает дрожь, когда вы предвкушаете близость и считаете часы до вечера. Желание — это топливо сексуальной жизни, и без него отношения постепенно превращаются в дружеские.

Второй компонент — новизна. Это ощущение открытия, удивления, непредсказуемости. В начале отношений новизна создаётся автоматически: вы не знаете друг друга, каждый разговор открывает что-то новое, каждое свидание — приключение, каждый сексуальный контакт — исследование неизведанной территории. В долгосрочных отношениях новизну приходится создавать сознательно, и это одна из главных задач нашей книги.

Третий компонент — эмоциональная близость. Это чувство глубокой связи, доверия, понимания без слов. Это когда вы можете сказать партнёру что-то, чего не сказали бы никому другому, и знать, что вас не осудят. Это когда вы смеётесь над одной шуткой, обмениваясь взглядами через комнату, полную людей. Это когда вы чувствуете, что вас видят по-настоящему.

Четвёртый компонент — игра и лёгкость. Это способность дурачиться, смеяться, не воспринимать себя слишком серьёзно. Это флирт, подколы, совместные шалости. Это то, что часто исчезает первым, когда на плечи пары ложится груз взрослой жизни — работа, ипотека, дети, быт.

Проблема в том, что в долгосрочных отношениях все эти компоненты постепенно слабеют. Желание снижается, потому что мозг привыкает к партнёру и перестаёт выделять дофамин в прежних количествах. Новизна исчезает, потому что вы знаете друг друга вдоль и поперёк. Эмоциональная близость размывается, потому что вы перестаёте разговаривать о важном, заменяя глубокие разговоры логистикой («Ты забрал детей из садика?», «Что купить на ужин?», «Не забудь оплатить коммуналку»). Лёгкость улетучивается, потому что жизнь становится слишком серьёзной и напряжённой.

И вот пара оказывается в той самой точке, где находятся Анна и Дмитрий: они любят друг друга, но страсти нет. Они вместе, но между ними пустота. Они хотят вернуть огонь, но не знают как. И самое главное — они не понимают, почему огонь погас. А без понимания причин невозможно найти решение.

Нейробиология: почему мозг «отключает» страсть

Чтобы понять, почему страсть угасает, нужно заглянуть в мозг. Не потому, что мы хотим свести всю любовь к химии, а потому, что нейробиология помогает снять вину и стыд. Ведь когда вы понимаете, что угасание страсти — это не ваша личная неудача, а закономерный биологический процесс, вы перестаёте корить себя и своего партнёра. Вы начинаете видеть проблему там, где она есть, — в механизмах, которые можно осознать и обойти.

Итак, что происходит в мозге, когда вы влюбляетесь?

В начале отношений в игру вступает дофаминовая система. Дофамин — это нейромедиатор, который связан с предвкушением награды, мотивацией и ощущением удовольствия. Когда вы видите нового партнёра, когда вы предвкушаете свидание, когда вы получаете сообщение от него, ваш мозг выбрасывает порцию дофамина. Это создаёт ощущение эйфории, волнения, «бабочек в животе». Вы не можете думать ни о чём другом, вы хотите быть рядом с этим человеком постоянно, вы готовы на подвиги ради него.

Одновременно снижается активность серотонина — нейромедиатора, отвечающего за спокойствие и удовлетворённость. Это объясняет, почему влюблённые часто ведут себя навязчиво, теряют аппетит, не могут спать. Их мозг находится в состоянии, похожем на лёгкую одержимость. Это не патология, это нормальная реакция на новизну и неопределённость.

А ещё в игру вступает окситоцин — гормон привязанности. Он вырабатывается во время объятий, поцелуев, секса, и создаёт чувство близости и доверия. Окситоцин — это то, что превращает страстную влюблённость в глубокую привязанность.

Теперь представьте, что вы вместе пять лет. Десять лет. Пятнадцать. Ваш мозг давно изучил партнёра. Он знает, как он пахнет, как он звучит, как он двигается. Он знает, что будет дальше. И дофаминовая система, которая реагирует на новизну и неопределённость, перестаёт выделять дофамин в прежних количествах. Зачем? Всё предсказуемо. Всё известно. Награда гарантирована. А дофамин — это нейромедиатор предвкушения, а не получения. Он выделяется в ожидании награды, а не когда награда уже в руках.

Это называется «гедонистическая адаптация». Мозг адаптируется к постоянному стимулу и перестаёт на него реагировать. Это тот же механизм, из-за которого вы перестаёте замечать шум холодильника, запах собственной квартиры, вид из окна. И это тот же механизм, из-за которого вы перестаёте «замечать» партнёра как сексуальный объект.

Более того, предсказуемость партнёра снижает уровень тревоги, а тревога — это один из компонентов страсти. В начале отношений вы не знаете, что будет дальше. Будет ли он вам отвечать взаимностью? Позвонит ли? Пригласит ли на свидание? Эта неопределённость держит вас в тонусе, заставляет сердце биться быстрее. В долгосрочных отношениях неопределённости нет. Партнёр всегда рядом. Он всегда доступен. Он никуда не денется. И эта гарантированность убивает элемент вызова, который является одним из ключевых компонентов страсти.

Наконец, стресс. Хронический стресс, который сопровождает взрослую жизнь — работа, дети, финансовые проблемы, здоровье родителей, — повышает уровень кортизола. Кортизол

— это гормон стресса, который в больших количествах подавляет либидо. Эволюционно это имеет смысл: когда вы находитесь в опасности, мозг не тратит ресурсы на размножение. Но в современном мире опасность — это не тигр в кустах, а дедлайн на работе. И мозг реагирует на этот дедлайн так же, как на тигра: отключает всё, что не связано с выживанием. В том числе и сексуальное желание.

Итак, вот вам нейробиологическая картина угасания страсти: дофамин падает, потому что новизна исчезла. Окситоцин высокий, но он создаёт привязанность, а не страсть. Кортизол высокий, потому что жизнь полна стресса. Тревога низкая, потому что партнёр предсказуем. Всё это вместе создаёт идеальный шторм: вы любите друг друга, вы привязаны друг к другу, но страсти нет.

Хорошая новость в том, что все эти механизмы можно обойти. Дофамин можно стимулировать новизной и неожиданностью. Тревогу можно повышать здоровыми способами, создавая элемент тайны и игры. Кортизол можно снижать через управление стрессом. Окситоцин можно использовать для укрепления близости, но при этом не позволять близости превращаться в предсказуемость. Всё это мы будем делать на страницах этой книги.

Но, прежде чем перейти к практическим шагам, давайте разберёмся с ещё одним мифом, который мешает парам вернуть страсть. Мифом о том, что спонтанное желание — это единственно правильное желание.

Миф о спонтанном желании

В культуре доминирует представление о том, что секс должен быть спонтанным. Что желание должно возникать само собой, как вспышка молнии. Что если вы любите друг друга, вы должны хотеть друг друга постоянно, без всяких усилий. И если желание не возникает спонтанно, значит, с вами что-то не так.

Этот миф настолько распространён, что многие пары считают планирование секса чем-то постыдным. «Если мы должны планировать секс в календаре, значит, у нас проблемы», — думают они. И вместо того, чтобы планировать, они ждут. Ждут, когда желание появится само. А оно не появляется. Потому что в долгосрочных отношениях спонтанное желание — это редкость, а не норма.

Сексологи различают два типа желания: спонтанное и отзывчивое.

Спонтанное желание — это то, о чём пишут в романах. Вы ни о чём не думаете, занимаетесь своими делами, и вдруг — бац! — вас накрывает волна желания. Вы смотрите на партнёра, и всё внутри загорается. Это желание, которое возникает само по себе, без внешнего стимула.

Отзывчивое желание — это желание, которое возникает в ответ на стимул. Вы не думали о сексе, но партнёр начал вас целовать, и постепенно вы почувствовали возбуждение. Вы не хотели, но начали — и в процессе захотели. Это желание, которое нужно «разбудить», «разогреть», «включить».

В начале отношений спонтанное желание — это норма. Новизна, неопределённость, дофамин — всё это создаёт постоянный фон возбуждения. Вы хотите партнёра, даже когда его нет рядом. Вы думаете о нём, мечтаете о нём, предвкушаете встречу.

В долгосрочных отношениях спонтанное желание становится редкостью. И это нормально. Это не значит, что любовь умерла. Это значит, что ваш мозг адаптировался. И вместо того, чтобы ждать спонтанного желания, которое может не прийти, нужно научиться работать с отзывчивым желанием.

Это ключевой сдвиг в мышлении. Вместо «Я не хочу секса, значит, что-то не так» — «Я не хочу секса прямо сейчас, но, если я начну, возможно, я захочу». Вместо «Мы должны хотеть друг друга постоянно» — «Мы можем создавать желание через действия».

Спонтанное желание — это подарок. Отзывчивое желание — это навык. И в долгосрочных отношениях именно навык становится основой сексуальной жизни. Пары, которые это

понимают, не ждут, пока «захочется». Они создают условия, в которых желание может возникнуть. Они не полагаются на удачу. Они строят систему.

Почему «нормально» — это не нормально

Вернёмся к Анне и Дмитрию. Их ситуация — не исключение, а правило. Большинство пар, состоящих в долгосрочных отношениях, проходят через период, когда страсть угасает. Это настолько распространено, что многие считают это неизбежным. «Что вы хотите, мы вместе десять лет», — говорят они. «Страсть — это для молодых», — вздыхают они. «Зато мы надёжные, стабильные, мы друг друга не бросим», — утешают они себя.

Но стабильность без страсти — это не зрелая любовь. Это застой. Это сосуществование. Это дружба с сексом по расписанию и без огня. И многие пары довольствуются этим, потому что боятся, что альтернатива — это развод и одиночество. Они выбирают безопасность вместо страсти, комфорт вместо огня.

Однако есть и другой путь. Путь, на котором можно сохранить и стабильность, и страсть. Путь, на котором привязанность и желание не исключают друг друга, а дополняют. Путь, на котором «нормально» перестаёт быть синонимом «никак» и становится синонимом «хорошо».

Этот путь требует работы. Он требует честности. Он требует готовности выйти из зоны комфорта и посмотреть на свои отношения свежим взглядом. Он требует отказа от мифа о «счастливом конце» и принятия реальности: любовь — это не финиш, а бесконечный процесс. Но этот путь ведёт к тому, ради чего стоит жить: к глубокой, страстной, живой связи с человеком, которого вы выбрали.

Что вас ждёт в этой книге

Эта книга — не сборник абстрактных советов и не философские рассуждения о природе любви. Это практическое руководство, построенное на научных исследованиях, клиническом опыте и реальных историях пар, которые прошли путь от угасания страсти к её возрождению.

Мы будем двигаться поэтапно. Сначала — диагностика. Мы разберёмся, что именно убивает страсть в ваших отношениях. Это может быть накопленные обиды, бытовая рутина, отсутствие эмоциональной близости, стресс, проблемы со здоровьем или что-то ещё. Мы поможем вам определить, какие именно факторы действуют в вашей паре.

Затем — фундамент. Мы научим вас говорить о сексе без стыда и неловкости. Мы разберём, как просить о том, чего вы хотите, и как отказывать так, чтобы не ранить партнёра. Мы поговорим о границах, фантазиях и о том, как найти общий язык в интимной сфере.

Далее — практика. Мы предложим конкретные упражнения и техники, которые помогут вернуть новизну, игру и желание. Это будут и упражнения на тактильную связь, и идеи для свиданий, и сенсорные практики, и многое другое. Всё это — с подробными инструкциями и объяснениями, почему это работает.

Потом — работа с телом и разумом. Мы разберём, как стресс, усталость, гормональные изменения и возраст влияют на сексуальную жизнь. Мы предложим стратегии управления стрессом, улучшения сна, питания и физической активности, которые положительно скажутся на либидо.

Затем — особые случаи. Мы поговорим о том, что делать, если у партнёров разный уровень желания. Что делать, если один хочет чаще, а другой реже. Как найти компромисс без принуждения и обиды. Мы также затронем тему измены и кризиса доверия — не для того, чтобы оправдать, а для того, чтобы понять и, если возможно, восстановить.

И наконец — долгосрочная перспектива. Мы поговорим о том, как поддерживать огонь на протяжении многих лет. Как не скатиться обратно в рутину. Как проводить регулярный «аудит» отношений и вносить коррективы.

Каждая глава будет содержать теоретическую часть, практические упражнения и истории из жизни. Эти истории — собирательные образы, основанные на реальном опыте сотен пар,

с которыми я работал. Они призваны показать, что вы не одиноки, что ваши проблемы не уникальны и что выход есть.

Обещание и предупреждение

Прежде чем мы начнём, я хочу дать вам два обещания и одно предупреждение.

Первое обещание: если вы будете следовать рекомендациям этой книги, если вы будете честны с собой и с партнёром, если вы будете готовы работать, — вы сможете вернуть страсть. Не ту наивную влюблённость первых месяцев, которая невозможна и не нужна, а зрелую, глубокою, осознанную страсть, которая доступна парам, готовым вкладываться в свои отношения.

Второе обещание: вы не одиноки. То, что вы чувствуете — или не чувствуете — это не ваша личная неудача. Это универсальный опыт. Миллионы пар проходят через то же самое. И миллионы пар находят выход. Вы можете стать одной из них.

Предупреждение: эта книга не волшебная таблетка. Она не сработает, если вы будете читать её пассивно, кивая головой и ничего не делая. Она не сработает, если вы будете использовать её как оружие против партнёра («Вот видишь, это ты во всём виноват!»). Она не сработает, если вы будете ждать мгновенных результатов. Возвращение страсти — это процесс, который требует времени, терпения и готовности меняться. Но если вы готовы — результат стоит усилий.

Упражнение для начала: «Карта вашей страсти»

Прежде чем двигаться дальше, я предлагаю вам выполнить первое упражнение. Оно поможет вам понять, где вы находитесь сейчас и куда хотите прийти.

Возьмите два листа бумаги. На первом нарисуйте карту ваших отношений в начале. Вспомните, как вы познакомились. Что вы чувствовали? Как часто вы виделись? О чём говорили? Как прикасались друг к другу? Что вас заводило? Запишите всё, что помните. Не торопитесь. Позвольте себе погрузиться в эти воспоминания. Почувствуйте то, что чувствовали тогда.

На втором листе нарисуйте карту ваших отношений сейчас. Как выглядит ваш типичный день? Как вы проводите вечера? Когда вы разговариваете о важном? Как часто вы прикасаетесь друг к другу? Когда был последний раз, когда вы чувствовали страсть? Запишите всё честно, без осуждения.

Теперь сравните две карты. Что изменилось? Что исчезло? Что появилось? Где вы потеряли связь? Где страсть угасла? Это не упражнение на самобичевание. Это диагностика. Вы не судите себя. Вы просто смотрите на факты.

Когда вы закончите, отложите листы. Мы вернёмся к ним позже. А пока — просто позвольте себе осознать, что вы находитесь в точке, из которой есть выход. Вы не заблудились. Вы не потерпели поражение. Вы просто оказались там, где оказываются почти все пары, которые долго вместе. И теперь у вас есть карта. А с картой можно двигаться дальше.

Что дальше?

В следующей главе мы поговорим о нейробиологии привычки. Мы разберём, почему мозг перестаёт видеть партнёра, как работает эффект «притирки» и что можно с этим сделать. Мы также проведём более глубокую диагностику ваших отношений — на этот раз с помощью структурированного теста, который поможет определить, какие именно факторы действуют в вашей паре.

Но перед этим — ещё одна важная мысль.

Страсть не умирает. Она засыпает. И как Спящую красавицу, её можно разбудить. Не поцелуем принца, а осознанными действиями, честностью и готовностью работать. Эта книга — ваш план пробуждения. Давайте начнём.

Прежде чем что-то чинить, нужно понять, что именно сломалось. Прежде чем возвращать страсть, нужно выяснить, куда она ушла. Это не всегда очевидно. Иногда кажется,

что проблема в сексе, а на самом деле она в обидах, которые копились годами. Иногда кажется, что виновата усталость, а на самом деле — страх близости. Иногда кажется, что любовь прошла, а на самом деле она просто спряталась под слоями рутины, быта и невысказанных слов.

Эта часть книги — диагностическая. Мы будем исследовать, анализировать, задавать неудобные вопросы и честно смотреть на то, что происходит в ваших отношениях. Это может быть болезненно. Это может быть неприятно. Но это необходимо. Потому что невозможно вернуть страсть, не понимая, что её убило.

Мы разберём три главные силы, которые разрушают страсть в долгосрочных отношениях. Первая — нейробиологическая привычка, когда мозг перестаёт видеть партнёра как источник новизны и возбуждения. Вторая — эмоциональные обиды, которые накапливаются как токсины и блокируют желание. Третья — ловушка комфорта, когда близость и предсказуемость превращают любовников в соседей по комнате.

Каждая глава этой части содержит теоретическую часть, практические упражнения и истории из жизни. Читайте внимательно. Выполняйте упражнения. Не пропускайте главы, даже если кажется, что они не про вас. Особенно если кажется, что они не про вас. Потому что часто мы не видим собственных слепых зон, и именно там скрывается истинная причина угасания страсти.

Глава 1. Нейробиология привычки: Почему мы перестаём видеть друг друга

История Алексея и Марины

Алексей и Марина вместе двенадцать лет. Познакомились на корпоративе, где Марина работала официанткой, а Алексей — программистом в соседнем офисе. Первые полгода они не могли насытиться друг другом. Встречались каждый день, писали друг другу сообщения до трёх ночи, занимались любовью так, что соседи стучали по батареям. Алексей помнит, как однажды, увидев Марину в новом платье, он почувствовал, как у него перехватило дыхание. Марина помнит, как однажды Алексей позвонил ей с работы просто чтобы сказать, что думает о ней.

Сейчас они живут в просторной квартире, воспитывают двоих детей, вместе ведут бюджет, вместе ездят в отпуск, вместе принимают решения. Они любят друг друга. Но когда Марина надевает новое платье, Алексей говорит: «Красиво», не поднимая глаз от телефона. А когда Алексей звонит с работы, это всегда по делу: «Ты забрала сына из школы?», «Что купить по дороге домой?».

Однажды Марина сказала подруге: «Я знаю, что он меня любит. Но иногда мне кажется, что он меня не видит. Как будто я стала частью интерьера. Как диван. Удобный, привычный, но не замечаемый».

Алексей, если бы его спросили, сказал бы то же самое. Он чувствует, что Марина смотрит на него, но не видит. Она знает его привычки, его расписание, его любимые блюда. Но она перестала видеть в нём мужчину. Он стал для неё отцом детей, добытчиком, партнёром по быту. Кем угодно, кроме того, кем был в начале — объектом желания.

Это не история про то, что Алексей и Марина разлюбили друг друга. Это история про нейробиологию. Про то, как мозг, созданный для новизны, адаптируется к предсказуемости. Про то, как привычка, которая помогает нам выживать, убивает страсть, которая делает жизнь стоящей.

Как работает дофамин в начале отношений

Чтобы понять, почему Алексей перестал замечать новое платье Марины, нужно заглянуть в его мозг. Точнее, в его дофаминовую систему.

Дофамин — это нейромедиатор, который часто называют «молекулой удовольствия». Но это упрощение. Дофамин — это не столько про удовольствие, сколько про предвкушение. Про мотивацию. Про желание. Он выделяется не когда мы получаем награду, а когда мы её ожидаем. Когда мы предвкушаем что-то хорошее, что-то новое, что-то волнующее.

В начале отношений дофаминовая система работает на полную мощность. Почему? Потому что всё ново. Вы не знаете, что будет дальше. Вы не знаете, ответит ли он на ваше сообщение. Вы не знаете, поцелует ли она вас на прощание. Вы не знаете, чем закончится свидание. Эта неопределённость — топливо для дофамина.

Каждое новое сообщение от партнёра — это маленькая награда. Каждое свидание — это приключение. Каждый сексуальный контакт — это открытие. Мозг выделяет дофамин, вы чувствуете эйфорию, волнение, «бабочек в животе». Вы не можете думать ни о чём другом. Вы хотите быть рядом с этим человеком постоянно. Вы готовы на всё, чтобы получить ещё одну порцию этой награды.

Это состояние иногда называют «влюблённостью». Но с точки зрения нейробиологии это состояние дофаминовой бури. Мозг находится в режиме поиска награды, и партнёр — это источник этой награды. Вы буквально зависимы от него. Как от наркотика. И это не мета-

фора. Исследования показывают, что активность мозга влюблённых людей похожа на активность мозга людей, находящихся в состоянии наркотической зависимости.

Но вот в чём проблема: дофаминовая система создана для поиска, а не для обладания. Она работает, когда есть неопределённость, когда есть вызов, когда есть новизна. Как только награда получена и стала предсказуемой, дофамин падает. Это называется «гедонистическая адаптация». Мозг адаптируется к постоянному стимулу и перестаёт на него реагировать.

В начале отношений Алексей не знал, что Марина скажет на его предложение пойти на свидание. Он не знал, поцелует ли она его. Он не знал, будет ли у них секс. Эта неопределённость держала его дофаминовую систему в тонусе. Каждое свидание было волнующим. Каждый поцелуй был наградой. Каждый секс был событием.

Через двенадцать лет Алексей знает всё. Он знает, что Марина скажет «да» на предложение пойти на ужин. Он знает, что она поцелует его на прощание. Он знает, что секс будет в субботу вечером, если дети уснут вовремя и никто не устанет. Неопределённости нет. Вызова нет. Новизны нет. Дофамин не выделяется. И страсть угасает.

Это не значит, что Алексей разлюбил Марину. Это значит, что его мозг адаптировался. Он перестал видеть в Марине источник новизны. Она стала предсказуемой. А предсказуемость — это смерть дофамина. А смерть дофамина — это смерть страсти.

Почему рутина убивает новизну

Рутинa — это не враг отношений. Рутинa — это то, что делает жизнь управляемой. Без рутины мы бы сходили с ума от хаоса. Рутинa позволяет нам экономить энергию, принимать решения быстро, не тратить когнитивные ресурсы на каждую мелочь. Рутинa — это друг.

Но у рутины есть тёмная сторона. Она убивает новизну. А новизна — это топливо для дофамина. А дофамин — это топливо для страсти.

Вот как это работает. В начале отношений всё ново. Вы не знаете, что будет дальше. Каждый день — это открытие. Каждое свидание — это приключение. Каждый разговор — это исследование. Ваш мозг работает на полную мощность, обрабатывая новую информацию, создавая новые связи, выделяя дофамин.

Постепенно вы узнаете друг друга. Вы знаете, что он любит на завтрак. Вы знаете, что она не переносит запах лаванды. Вы знаете, какие шутки его рассмешат. Вы знаете, какие темы её расстроят. Вы знаете всё. И это знание — комфортно. Но оно же — смертельно для страсти.

Потому что когда вы знаете всё, вам нечего исследовать. Когда вы знаете всё, нет неопределённости. Когда вы знаете всё, нет вызова. Когда вы знаете всё, нет новизны. А без новизны нет дофамина. А без дофамина нет желания.

Рутинa проникает в отношения постепенно. Сначала вы перестаёте удивлять друг друга. Потом перестаёте задавать вопросы. Потом перестаёте разговаривать о важном, заменяя глубокие разговоры логистикой. Потом перестаёте прикасаться друг к другу без цели. Потом перестаёте смотреть друг на друга. Потом перестаёте видеть.

И вот вы уже не любовники. Вы соседи по квартире, которые вместе платят за ипотеку и воспитывают детей. Вы партнёры по бизнесу под названием «семья». Вы друзья. Но вы не любовники. Потому что любовники видят друг друга. А вы перестали видеть.

Марина надевает новое платье. Алексей говорит: «Красиво», не поднимая глаз. Он не видит платье. Он не видит Марину. Он видит привычный силуэт, привычное лицо, привычную фигуру. Он видит то, что видел тысячу раз. И его мозг не выделяет дофамин, потому что это не ново. Это не интересно. Это не волнующе.

Но вот парадокс: платье действительно новое. Марина действительно выглядит по-другому. Но Алексей не видит этого, потому что его мозг фильтрует информацию. Он не обрабатывает то, что считает неважным. А Марина в новом платье — это неважно, потому что Марина — это привычно. Мозг экономит энергию, игнорируя предсказуемое.

Это называется «слепота к изменениям». Мы не замечаем, как стареют наши партнёры, как меняются их причёски, как они худеют или полнеют. Мы не замечаем, потому что наш мозг создал стабильный образ партнёра и обновляет его только при необходимости. А необходимости нет. Потому что мы уверены, что знаем своего партнёра. Но мы знаем не партнёра. Мы знаем образ, который создали много лет назад.

И этот образ — враг страсти. Потому что страсть — это реакция на реального человека, а не на образ. Страсть — это видение партнёра здесь и сейчас, а не воспоминание о том, каким он был. Страсть — это новизна, а не привычка.

Эффект «притирки»: когда партнёр становится мебелью

Есть такой феномен, который в психологии называют «эффектом притирки». Суть его проста: чем дольше мы находимся рядом с чем-то или кем-то, тем меньше мы это замечаем. Это работает с шумом холодильника, с запахом собственной квартиры, с видом из окна. И это работает с партнёром.

В начале отношений вы замечаете всё. Как он держит вилку. Как она поправляет волосы. Как он смеётся. Как она морщит нос. Каждая деталь — это открытие. Каждая мелочь — это информация. Ваш мозг работает на полную мощность, собирая данные о новом человеке.

Через несколько лет вы перестаёте замечать эти детали. Не потому, что они исчезли, а потому, что мозг решил, что они не важны. Он создал образ партнёра и перестал обновлять его. Партнёр стал частью фона. Как мебель.

Это не метафора. Это нейробиологическая реальность. Мозг экономит энергию, игнорируя предсказуемое. Партнёр стал предсказуемым. Значит, его можно игнорировать. Значит, его можно не видеть.

И вот тут начинается самое опасное. Потому что если вы не видите партнёра, вы не можете его хотеть. Желание требует объекта. Если объекта нет — есть только мебель, — то и желания нет. Вы не можете хотеть диван. Вы не можете хотеть шкаф. Вы не можете хотеть партнёра, которого не видите.

Многие пары в этой точке делают неправильный вывод. Они думают: «Мы больше не хотим друг друга. Значит, любовь прошла. Значит, нам нужно расстаться». И они расстаются. А потом находят нового партнёра, и страсть вспыхивает снова. Но через несколько лет всё повторяется. Потому что проблема не в партнёре. Проблема в нейробиологии. Проблема в том, что мозг адаптируется к любому партнёру, если с ним долго находиться рядом.

Решение не в том, чтобы менять партнёра. Решение в том, чтобы менять способ взаимодействия с партнёром. Чтобы обойти нейробиологию привычки. Чтобы создать условия, в которых мозг снова начнёт выделять дофамин. Чтобы снова начать видеть.

Но как это сделать? Как обойти механизм, который создавался миллионами лет эволюции? Как заставить мозг видеть то, что он решил не видеть?

Ответ — в новизне. В неожиданности. В нарушении шаблона. Мозг выделяет дофамин, когда происходит что-то новое, неожиданное, волнующее. Значит, нужно создавать новизну. Значит, нужно удивлять. Значит, нужно нарушать привычные паттерны.

Это не значит, что нужно устраивать фейерверки каждый день. Это значит, что нужно вносить в отношения элементы новизны, которые заставят мозг обратить внимание. Это может быть что-то маленькое — новая причёска, неожиданный подарок, спонтанное приглашение на свидание. Это может быть что-то большое — совместное путешествие, новый вид деятельности, освоение нового навыка вместе.

Главное — чтобы это было ново. Чтобы это было неожиданно. Чтобы это нарушало привычный ход вещей. Потому что только тогда мозг выделит дофамин. Только тогда вы снова увидите партнёра. Только тогда страсть вернётся.

История Сергея и Наташи

Сергей и Наташа вместе пятнадцать лет. Трое детей, собака, загородный дом, который они построили своими руками. Их жизнь — это логистический шедевр. Кто забирает детей из школы, кто везёт на кружки, кто готовит ужин, кто чинит протекающий кран. Всё расписано по часам. Всё под контролем. Всё предсказуемо.

Секс у них был по субботам. Не потому, что они так решили, а потому, что так получалось. В пятницу вечером они падали без сил после рабочей недели. В воскресенье нужно было готовиться к новой неделе. А суббота — это был единственный день, когда можно было выдохнуть. И заняться сексом. Если, конечно, дети уснут вовремя и никто не устанет.

Однажды Наташа поняла, что не помнит, когда в последний раз Сергей смотрел на неё с желанием. Не с любовью, не с нежностью, не с благодарностью. А с желанием. С тем самым взглядом, от которого у неё когда-то подкашивались ноги. Она посмотрела на него через стол и увидела уставшего мужчину, который ест суп и смотрит в телефон. Она увидела отца своих детей, добытчика, партнёра. Но она не увидела мужчину, которого когда-то хотела.

Она сказала ему об этом. Не в форме обвинения, а в форме вопроса: «Серёж, ты меня ещё хочешь?». Он поднял глаза от телефона и посмотрел на неё. По-настоящему посмотрел. Впервые за долгое время. И сказал: «Прости. Я тебя не вижу. Я вижу расписание. Я вижу задачи. Я вижу всё, что нужно сделать. Но я не вижу тебя».

Это был переломный момент. Не потому, что он что-то сделал. А потому, что он признал правду. Он перестал видеть жену. Не потому, что разлюбил, а потому, что его мозг адаптировался. Он видел не Наташу, а образ Наташи. Образ, который создал много лет назад и не обновлял.

Они начали работать над этим. Медленно, с ошибками, с откатами назад. Они начали устраивать свидания, на которых нельзя было говорить о детях, работе и быте. Они начали задавать друг другу вопросы, которые не задавали годами. Они начали прикасаться друг к другу без цели — просто чтобы почувствовать. Они начали смотреть друг на друга. По-настоящему смотреть. И постепенно Сергей снова начал видеть Наташу. Не образ, а живого человека. Женщину. Желанную.

Это не произошло за один день. Это потребовало месяцев работы. Но это произошло. Потому что они поняли главное: привычка — это не приговор. Это вызов. И на этот вызов можно ответить.

Как обойти нейробиологию привычки

Итак, мы знаем, что мозг адаптируется к партнёру и перестаёт его видеть. Мы знаем, что это убивает дофамин и страсть. Мы знаем, что рутина — это топливо для адаптации. Вопрос: что делать?

Ответ — создавать новизну. Но не любую новизну, а осознанную, целенаправленную, системную. Новизну, которая заставляет мозг обращать внимание. Новизну, которая нарушает привычные паттерны. Новизну, которая возвращает элемент неожиданности и волнения.

Вот несколько принципов, которые помогут вам это сделать.

Первый принцип: меняйте контекст. Мозг связывает партнёра с определённым контекстом. Дом, дети, быт, работа. В этом контексте партнёр — это привычная роль. Но если вы меняете контекст, партнёр может предстать в новом свете. Сходите на свидание в незнакомое место. Проведите выходные в другом городе. Займитесь чем-то, что вы никогда не делали вместе. Новый контекст создаёт новые ассоциации и заставляет мозг видеть партнёра по-новому.

Второй принцип: нарушайте шаблоны. Если вы всегда ужинаете вместе, устройте ужин при свечах на полу. Если вы всегда целуетесь на прощание в щёку, поцелуйте в губы. Если вы всегда занимаетесь сексом в спальне, займитесь в другом месте. Маленькие нарушения шаблонов создают ощущение новизны и заставляют мозг обратить внимание.

Третий принцип: удивляйте. Делайте то, чего партнёр не ожидает. Приносите цветы без повода. Оставляйте записки. Готовьте завтрак вместо него. Устраивайте сюрпризы. Удив-

ление — это мощный стимул для дофамина. Оно говорит мозгу: «Это что-то новое. Обрати внимание».

Четвёртый принцип: создавайте неопределённость. Это может звучать странно, но неопределённость — это топливо для страсти. В начале отношений вы не знали, что будет дальше. Эта неопределённость держала вас в тонусе. В долгосрочных отношениях всё определено. Попробуйте вернуть немного неопределённости. Не в смысле игры в кошки-мышки или манипуляций. А в смысле спонтанности. Не говорите партнёру заранее, куда вы его ведёте. Не планируйте каждый шаг. Оставьте место для сюрприза.

Пятый принцип: будьте любопытны. Один из самых мощных способов вернуть новизну — это задавать вопросы. Не «как дела на работе?», а «что тебя сегодня вдохновило?», «о чём ты мечтаешь?», «что бы ты хотел попробовать в постели?». Задавайте вопросы, на которые вы не знаете ответов. Исследуйте партнёра как незнакомца. Потому что партнёр — это не статичный объект. Это живой человек, который постоянно меняется. И если вы будете любопытны, вы будете замечать эти изменения.

Шестой принцип: будьте здесь и сейчас. Одна из главных проблем долгосрочных отношений — это автоматическое поведение. Вы делаете привычные вещи, не задумываясь. Вы говорите привычные слова, не вкладывая в них смысл. Вы прикасаетесь привычным образом, не чувствуя. Попробуйте вернуть осознанность. Когда вы целуете партнёра, будьте в этом поцелуе. Когда вы смотрите на него, смотрите по-настоящему. Когда вы прикасаетесь, чувствуйте прикосновение. Это простое изменение может вернуть ощущение новизны.

Упражнение: «Первый раз»

Это упражнение поможет вам вернуть ощущение новизны и снова увидеть партнёра.

Возьмите лист бумаги и разделите его на две колонки. В левой колонке напишите «Первый раз», в правой — «Сейчас».

В левой колонке вспомните и запишите всё, что вы делали с партнёром в первый раз. Первое свидание. Первый поцелуй. Первый секс. Первая ссора. Первое путешествие. Первый совместный ужин. Запишите как можно больше.

В правой колонке напротив каждого пункта запишите, когда вы делали это в последний раз. Если вы делали это недавно, отлично. Если вы не помните, когда делали это в последний раз, задумайтесь.

Теперь посмотрите на список. Что вы перестали делать? Что стало рутиной? Что потеряло новизну?

Выберите один пункт из левой колонки и сделайте это снова. Как будто в первый раз. С полным вниманием. С полной осознанностью. С полным присутствием.

Например, если вы перестали ходить на свидания, устройте свидание. Если вы перестали целоваться в засос, поцелуйтесь. Если вы перестали говорить друг другу комплименты, скажите.

Цель этого упражнения — напомнить вам, что новизна не исчезла. Она просто спряталась под слоями рутины. И её можно вернуть.

Тест: «Карта ваших отношений»

Этот тест поможет вам оценить текущее состояние ваших отношений по трём ключевым параметрам: близость, страсть и обязательства. Ответьте на вопросы честно, не думая о том, как «должно быть». Отвечайте, как есть.

Шкала: от 1 до 10, где 1 — совершенно не согласен, 10 — полностью согласен.

Близость:

Я чувствую, что партнёр понимает меня без слов.

Я могу рассказать партнёру о своих самых глубоких переживаниях.

Я чувствую эмоциональную поддержку со стороны партнёра.

Мы часто разговариваем о важных вещах, а не только о быте.

Я чувствую, что партнёр видит меня настоящего, а не образ.

Страсть:

Я часто думаю о партнёре в сексуальном контексте.

Я предвкушаю секс с партнёром.

Я чувствую физическое влечение к партнёру.

Я замечаю, когда партнёр выглядит особенно привлекательно.

Я чувствую волнение, когда мы остаёмся наедине.

Обязательства:

Я уверен, что мы будем вместе через пять лет.

Я готов работать над нашими отношениями, даже когда трудно.

Я чувствую ответственность за благополучие партнёра.

Я не представляю свою жизнь без партнёра.

Я готов идти на компромиссы ради наших отношений.

Подсчёт результатов:

Сложите баллы по каждой категории отдельно.

Близость: сумма от 5 до 50.

Страсть: сумма от 5 до 50.

Обязательства: сумма от 5 до 50.

Интерпретация:

Близость:

5-20: Низкий уровень. Вы эмоционально отделились друг от друга. Это может быть главной причиной угасания страсти.

21-35: Средний уровень. Есть связь, но она не глубокая. Возможно, вы перестали говорить о важном.

36-50: Высокий уровень. Вы чувствуете глубокую эмоциональную связь. Это отличный фундамент.

Страсть:

5-20: Низкий уровень. Страсть угасла. Это главная проблема, которую нужно решать.

21-35: Средний уровень. Страсть есть, но она нестабильна. Возможно, она проявляется только в определённых ситуациях.

36-50: Высокий уровень. Страсть жива. Это отличный результат.

Обязательства:

5-20: Низкий уровень. Вы не уверены в будущем отношений. Это может быть причиной отдаления.

21-35: Средний уровень. Вы преданы, но есть сомнения.

36-50: Высокий уровень. Вы полностью преданы отношениям. Это отличная основа.

Что делать с результатами:

Посмотрите на свои результаты. Где самый низкий балл? Это ваша главная зона роста.

Если низкая близость — работайте над эмоциональной связью. Разговаривайте, делитесь, слушайте.

Если низкая страсть — работайте над новизной. Устраивайте свидания, удивляйте, нарушайте шаблоны.

Если низкие обязательства — работайте над доверием. Обсуждайте будущее, проясняйте ожидания, укрепляйте фундамент.

Повторите этот тест через месяц. Сравните результаты. Это поможет вам отслеживать прогресс.

История Дмитрия и Ольги

Дмитрий и Ольга вместе десять лет. У них нет детей, но есть общий бизнес — небольшая кофейня, которую они открыли пять лет назад. Они работают вместе, живут вместе, отдыхают вместе. Они проводят вместе двадцать четыре часа в сутки. И они ненавидят друг друга. Ну, не ненавидят. Но очень устали.

Их проблема не в том, что они перестали видеть друг друга. Их проблема в том, что они видят друг друга слишком много. Они не имеют личного пространства. Они не имеют времени друг без друга. Они не имеют возможности соскучиться.

Дмитрий сказал на консультации: «Я люблю её. Но я не хочу её. Потому что я не успеваю по ней соскучиться. Она всегда рядом. Всегда. Я не могу даже в туалет сходить без того, чтобы она не постучала и не спросила, где лежат салфетки».

Ольга сказала: «Я чувствую то же самое. Я хочу его, когда его нет. Но когда он рядом, я вижу не мужа, а коллегу. Мы говорим только о работе. Мы решаем только рабочие проблемы. Мы спим вместе, но мы не близки».

Их проблема — это отсутствие границ. Они слились в одно существо. И это убило страсть. Потому что страсть требует дистанции. Страсть требует, чтобы был объект желания, а не продолжение себя.

Они начали работать над этим. Они ввели правило: один вечер в неделю каждый проводит отдельно. Дмитрий ходит в спортзал, Ольга встречается с подругами. Они перестали говорить о работе дома. Они начали ходить на свидания, как в начале отношений. И постепенно они снова начали видеть друг друга. Не как коллег, а как мужчину и женщину. Как объекты желания.

Это ещё один важный принцип: чтобы видеть партнёра, нужно иногда его не видеть. Чтобы хотеть партнёра, нужно иногда его не иметь. Дистанция — это не враг близости. Дистанция — это условие для страсти.

Что дальше?

В этой главе мы разобрались, как нейробиология привычки убивает страсть. Мы поняли, что мозг адаптируется к партнёру и перестаёт его видеть. Мы узнали, что рутина — это топливо для адаптации. И мы наметили пути обхода: новизна, неожиданность, нарушение шаблонов, дистанция.

Но это только первый слой проблемы. Страсть убивает не только привычка. Страсть убивают обиды. Невысказанные претензии. Бытовые мелочи, которые копятся годами и создают стену между партнёрами. Об этом — следующая глава.

А пока — домашнее задание.

Домашнее задание:

Выполните упражнение «Первый раз». Запишите, что вы перестали делать. Выберите один пункт и сделайте это снова.

Пройдите тест «Карта ваших отношений». Определите свою самую слабую зону. Начните думать о том, как её укрепить.

В течение следующей недели создайте три момента новизны. Это может быть что угодно — неожиданный подарок, спонтанное свидание, новый опыт. Главное — чтобы это было ново и неожиданно.

Понаблюдайте за собой. Когда вы перестали видеть партнёра? В какие моменты вы смотрите на него, но не видите? Что можно сделать, чтобы вернуть зрение?

Глава 2. Эмоциональные качели: Обиды, которые мы носим с собой

История Игоря и Светланы

Игорь и Светлана вместе девять лет. У них двое детей, крепкий брак, общие друзья и совместные планы на отпуск. Со стороны может показаться, что это идеальная пара. Они не ссорятся на людях, не повышают голос, не устраивают сцен. Они вежливы друг с другом, предупредительны, заботливы. Но за закрытыми дверями происходит нечто странное.

Каждую субботу вечером, когда дети наконец засыпают, Игорь делает робкую попытку сближения. Он кладёт руку на плечо Светланы, наклоняется для поцелуя. И каждый раз натывается на невидимую стену. Светлана мягко отстраняется, говорит, что устала, что болит голова, что завтра рано вставать. Игорь отступает. Он не настаивает. Он никогда не настаивает.

Они не занимались сексом уже четыре месяца. Не потому, что Светлана потеряла влечение к мужу. Не потому, что Игорь перестал её хотеть. А потому, что между ними выросла стена. Стена из невысказанных слов, накопленных обид, мелких претензий, которые никогда не были озвучены. Стена настолько прочная, что ни один из них не знает, как её сломать.

Светлана помнит, как три года назад Игорь забыл про их годовщину. Он работал допоздна, пришёл уставший, ничего не сказал. Она приготовила ужин, накрыла на стол, ждала. Он не пришёл вовремя. Когда он наконец появился, он даже не заметил свечей на столе. Он просто пошёл в душ и лёг спать. Светлана не сказала ничего. Она проглотила обиду. Но обида не исчезла. Она осталась внутри, как осколок стекла.

Игорь помнит, как два года назад Светлана пригласила друзей на ужин, не спросив его. Он пришёл с работы уставший, хотел побыть один, а вместо этого оказался в центре шумной компании. Он улыбался, поддерживал разговор, играл роль гостеприимного хозяина. Но внутри кипел. Он не сказал ничего. Он проглотил обиду. Но обида осталась.

Таких историй десятки. Мелких, незначительных, почти незаметных. Кто-то не помог с уборкой. Кто-то сказал что-то резкое. Кто-то не позвонил, когда обещал. Кто-то забыл о важной дате. Кто-то не заметил нового платья. Кто-то не выслушал до конца.

Каждая из этих обид по отдельности — мелочь. Но вместе они образуют гору. И эта гора стоит между Игорем и Светланой. Между их телами. Между их желаниями. И чем выше гора, тем труднее им дотянуться друг до друга. Тем труднее захотеть. Тем труднее почувствовать страсть.

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.