

Как вернуть **желание** после выгорания



АЛИНА ИЛЬСОВА

18+

Алина Ильясова

**Как вернуть желание
после выгорания**

«Автор»

2026

Ильясова А.

Как вернуть желание после выгорания / А. Ильясова — «Автор»,
2026

Пропало желание? Вы не сломаны и не разлюбили. Чаще всего страсть гаснет не из-за отсутствия чувств, а из-за выгорания: хронического стресса, бытовой рутины, накопленных обид и гормональных качелей. Эта книга — честный и тёплый проводник по возвращению близости. Вы узнаете, как мозг в режиме экономии отключает либидо, почему партнёр превращается в соседа по квартире и как снова захотеть друг друга. Наука без занудства, живые истории пар и тридцатидневный практикум с упражнениями. Никаких волшебных таблеток — только понимание и конкретные шаги. Для тех, кто любит, но устал.

© Ильясова А., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Секс, которого нет	5
Глава 1. Мозг в режиме экономии	10
Конец ознакомительного фрагмента.	14

Алина Ильясова

Как вернуть желание после выгорания

Введение. Секс, которого нет

О чём эта книга и почему она написана именно так

Представьте себе типичный вечер в типичной квартире. Часы показывают половину двенадцатого. Дети наконец уснули, посуда вымыта, рабочие чаты замолчали. Двое взрослых людей сидят на разных концах дивана, каждый уткнулся в свой экран. Между ними проходит невидимая, но вполне ощутимая граница. Она не из ссоры, не из обиды, не из измены. Она из усталости, из привычки, из тысячи маленьких компромиссов, которые незаметно превратили двух влюблённых в двух соседей по быту.

Когда-то эти же люди не могли дождаться момента, чтобы остаться наедине. Когда-то одно прикосновение к руке вызывало мурашки. Когда-то телефонные разговоры длились до утра, а свидания заканчивались так, что утром было трудно вставать на работу. Теперь всё иначе. И самое болезненное здесь то, что никто не виноват. Ни один из них не сделал ничего ужасного. Они просто устали. Просто накопилось. Просто жизнь оказалась плотнее, чем они предполагали.

Эта книга написана для тех, кто узнал себя в этом описании. Для тех, кто любит своего партнёра, но больше не хочет его физически. Для тех, кто задаётся вопросом, всё ли с ними в порядке. Для тех, кто пробовал «поговорить», «разнообразить», «отдохнуть», но ничего не изменилось. И для тех, кто уже почти смирился с мыслью, что страсть — удел молодых, а им досталась спокойная, тихая, бесстрастная любовь.

Я хочу сразу обозначить главную мысль, которая будет проходить через всю книгу. Пропавшее желание — это не приговор отношениям и не признак того, что любовь закончилась. Чаще всего это сигнал о том, что нервная система перегружена, а связь между партнёрами потеряла свою питательную среду. Желание не исчезает навсегда. Оно уходит в тень, ожидая, когда условия снова станут подходящими. И наша задача — эти условия создать.

Миф о том, что «настоящая любовь не требует усилий»

Начнём с самого вредного убеждения, которое передаётся из поколения в поколение. Звучит оно так: если вы по-настоящему любите друг друга, страсть должна сохраняться сама собой. Если желание пропало, значит, любовь была ненастоящей. Если приходится что-то делать для поддержания близости, значит, это не судьба.

Это убеждение красиво звучит в песнях и романтических фильмах. Оно продаёт нам образ идеальной пары, которая через двадцать лет совместной жизни смотрит друг на друга с тем же голодным взглядом, что и на первом свидании. Проблема в том, что этот образ не имеет ничего общего с реальной работой человеческого мозга и человеческой психики.

Наш мозг устроен так, что он экономит энергию. Всё, что становится предсказуемым, перестаёт вызывать яркий отклик. Это не недостаток, это механизм выживания. Если бы мы каждый раз испытывали бурю эмоций от одного и того же раздражителя, мы бы истощились за несколько дней. Мозг привыкает к хорошему. К вкусной еде, к удобной квартире, к любимому человеку. Привыкание — это не смерть любви, это её естественная стадия.

Другое дело, что привыкание создаёт почву для угасания желания. Спонтанное влечение, которое мы привыкли считать нормой, на самом деле характерно в основном для начального этапа отношений. Это фаза, когда мозг наводнён дофамином и норадреналином, когда партнёр воспринимается как загадка, как источник новизны и награды. Эта фаза не может длиться

вечно, потому что такая интенсивность разрушительна для организма. Она проходит, и это нормально.

Ненормально другое. Ненормально, когда вместе с угасанием спонтанного влечения в паре не появляется ничего взамен. Ненормально, когда люди перестают разговаривать, прикасаться друг к другу, интересоваться внутренним миром друг друга. Ненормально, когда отношения превращаются в функциональный союз по управлению бытом и воспитанию детей. Вот это уже тревожный сигнал, и вот с этим можно и нужно работать.

Почему мы так редко говорим об этом вслух

Существует странный парадокс. Секс продаёт всё: фильмы, книги, рекламу, музыку. Мы окружены образами страсти со всех сторон. При этом в реальной жизни мы почти не умеем разговаривать о сексе честно и спокойно. Особенно о сексе, которого нет. О пропавшем желании. О том, что близость стала обязанностью. О том, что иногда хочется просто лежать рядом и молчать, а не изображать страсть.

Люди, столкнувшиеся с угасанием желания, часто чувствуют себя виноватыми. Тот, у кого пропало влечение, думает: «Со мной что-то не так, я сломан, я плохой партнёр». Тот, к кому влечение пропало, думает: «Меня больше не любят, я стал непривлекательным, я не нужен». Оба молчат, потому что боятся ранить друг друга и боятся услышать правду. Оба страдают в одиночку, хотя могли бы страдать вместе и искать выход вместе.

Эта книга призвана разрушить стену молчания. Я буду говорить о вещах, которые принято замалчивать. О том, что можно любить человека и не хотеть его физически. О том, что можно хотеть секса, но не хотеть секса именно с этим человеком в данный момент. О том, что усталость, стресс, обиды, гормональные сбои и бытовая рутина способны погасить самое яркое пламя. И о том, что это пламя можно разжечь снова.

Краткий экскурс в историю вопроса

Люди начали задумываться о природе сексуального желания очень давно. Ещё в античности философы рассуждали о том, что такое страсть и как она связана с душой и телом. Однако научное изучение этого вопроса началось сравнительно недавно. Только в двадцатом веке сексология выделилась в отдельную область знаний, и только в конце двадцатого века нейробиологи всерьёз взялись за изучение механизмов влечения.

Долгое время считалось, что сексуальное желание — это простая биологическая функция, вроде голода или жажды. Есть потребность, есть её удовлетворение. Всё линейно и понятно. Но исследования последних десятилетий показали, что всё гораздо сложнее. Желание зависит от огромного количества факторов: от уровня стресса, от качества сна, от гормонального фона, от эмоционального состояния, от истории отношений, от культурных установок, от опыта прошлого. Это не отдельная кнопка, которую можно нажать. Это сложная система, где всё связано со всем.

Отдельно стоит сказать о том, как менялись представления о норме. Ещё лет сто назад считалось, что женщина может вообще не испытывать желания, что её роль — уступать мужу и рожать детей. Потом пришла волна эмансипации, и женщин начали убеждать, что они должны хотеть так же часто и так же интенсивно, как мужчины. Оба этих подхода ошибочны, потому что игнорируют индивидуальность. Нет единой нормы желания. Есть диапазон, и каждый человек находится в своей точке этого диапазона.

Что вы найдёте в этой книге

Я построил книгу как путешествие от понимания к действию. Сначала мы разберёмся, почему желание пропадает, что происходит в мозге и в отношениях, когда страсть угасает. Затем поговорим о психологии близости, о том, как вернуть контакт с собственным телом и

с партнёром. Потом заглянем в нейробиологию страсти и узнаем, какие механизмы можно задействовать, чтобы разжечь огонь заново. И наконец перейдём к практике, к конкретным упражнениям и шагам, которые можно предпринять уже сегодня.

Я старался писать так, чтобы было интересно. Научные данные я буду переводить на человеческий язык, без заумных терминов там, где можно обойтись простыми словами. Буду приводить примеры из жизни, истории реальных пар, которые сталкивались с разными ситуациями. Буду шутить там, где это уместно, потому что секс — это не только серьёзно, но и весело, и легко, и игриво. И буду честен там, где честность необходима, даже если правда неприятна.

Эта книга не обещает мгновенных чудес. Она не гарантирует, что после прочтения вы броситесь в объятия друг друга и забудете о всех проблемах. Но она даёт понимание и инструменты. Понимание того, что с вами происходит, и инструменты для того, чтобы что-то изменить. А это уже немало.

Кому эта книга не подойдёт

Честность требует сказать и об этом. Есть ситуации, когда проблема не решается работой над отношениями. Если в паре есть насилие, физическое или психологическое, если один из партнёров страдает тяжёлым психическим заболеванием без лечения, если отношения построены на манипуляции и унижении, то никакие упражнения на близость не помогут. В таких случаях нужна совсем другая помощь, и её нужно искать у специалистов, а не в книге.

Также эта книга не заменит консультацию врача. Если у вас есть подозрения на гормональные нарушения, хронические заболевания, побочные эффекты от лекарств, то сначала нужно разобраться с медицинской стороной вопроса. Психология и медицина здесь работают рука об руку, и игнорировать одну из сторон было бы ошибкой.

И наконец, эта книга не подойдёт тем, кто ищет волшебную таблетку. Тем, кто хочет прочитать одну главу и получить готовый рецепт. Работа над желанием — это процесс, иногда долгий, иногда с откатами назад. Но если вы готовы вкладываться, результат того стоит.

Немного о терминах

Договоримся о словах, чтобы дальше не возникало путаницы. Когда я говорю «желание», я имею в виду сексуальное влечение, интерес к физической близости, внутренний импульс к контакту. Когда я говорю «возбуждение», я имею в виду физиологическую реакцию тела, которая может возникать и без желания. Это важное различие, потому что многие люди путают эти вещи и делают неверные выводы.

Когда я говорю «близость», я имею в виду не только секс, но и эмоциональную связь, ощущение, что партнёр понимает и принимает вас. Близость и желание связаны, но это не одно и то же. Можно быть очень близкими и не хотеть секса. Можно хотеть секса без глубокой близости. И то и другое — реальность, с которой мы будем работать.

Когда я говорю «выгорание», я имею в виду состояние истощения, когда ресурсы организма и психики исчерпаны. Это не лень и не капризы. Это реальное состояние, которое имеет физиологические и психологические проявления. Выгорание бывает разным: эмоциональным, профессиональным, родительским, отношенческим. В этой книге нас будет интересовать прежде всего то, как выгорание влияет на интимную сферу.

Почему именно сейчас

Мир стал быстрее и требовательнее. Мы живём в эпоху постоянной связи, бесконечных уведомлений, растущих требований на работе и в семье. Мы должны быть продуктивными, успешными, вовлечёнными родителями, внимательными партнёрами, интересными лично-

стями. Этот груз давит на всех, и он не может не сказываться на самом интимном и хрупком, что есть в отношениях.

При этом мы знаем о сексе больше, чем любое предыдущее поколение. У нас есть доступ к информации, к исследованиям, к советам специалистов. Но знание не всегда превращается в действие. Мы читаем статьи, смотрим видео, обсуждаем с друзьями, но в спальне ничего не меняется. Потому что проблема не в отсутствии информации, а в отсутствии условий для того, чтобы эта информация работала.

Эта книга — попытка создать такие условия. Не через давление и долженствование, а через понимание и постепенные изменения. Через возвращение к себе, к своему телу, к своему партнёру. Через отказ от мифов, которые мешают жить, и через принятие реальности, которая сложнее, но интереснее любых стереотипов.

Небольшая история для начала

Позвольте рассказать вам одну историю. Имена, разумеется, изменены, но ситуация типична.

Анна и Сергей прожили вместе двенадцать лет. У них двое детей, ипотека, общие друзья и совместные планы на отпуск. Они любят друг друга. Это не вызывает сомнений ни у них самих, ни у окружающих. Но секса у них нет уже два года. Сначала это объяснялось усталостью после рождения второго ребёнка. Потом — проблемами на работе Сергея. Потом — просто вошло в привычку. Они спят в одной постели, иногда обнимаются перед сном, но близости нет.

Анна обратилась ко мне с вопросом: «Что со мной не так?» Она считала, что проблема в ней. Что она перестала быть привлекательной. Что она плохая жена. Сергей, в свою очередь, был убеждён, что Анна его разлюбила. Он не знал, как это исправить, и боялся спрашивать, чтобы не услышать подтверждение своих страхов.

Мы начали разбираться. И первое, что выяснилось, — оба они были истощены. Анна работала на полставки, вела дом и занималась детьми. Сергей работал на двух работах, чтобы закрыть кредиты. У них не было ни минуты, когда можно было бы просто побыть вдвоём, без детей, без дел, без телефонов. Их нервные системы работали на пределе, и секс в этой ситуации был не потребностью, а дополнительной нагрузкой.

Мы не стали сразу работать над желанием. Мы начали с восстановления ресурсов. Со сна, с отдыха, с личного времени для каждого. Потом добавили простые ритуалы контакта: пятнадцать минут разговора без детей и телефонов, объятия перед сном, совместные прогулки. И только через несколько месяцев, когда почва была подготовлена, мы перешли к работе над близостью.

Через полгода Анна и Сергей снова стали любовниками. Не потому, что произошло чудо. А потому, что они создали условия для того, чтобы желание могло вернуться. Это не было легко. Это не было быстро. Но это было возможно.

Эта история — не исключение. Таких пар тысячи. И если вы читаете эту книгу, скорее всего, ваша ситуация похожа на ситуацию Анны и Сергея больше, чем вам кажется.

Что дальше

Дальше мы начнём разбираться с тем, почему желание пропадает. Мы поговорим о мозге, который переключается в режим экономии. О стрессе, который блокирует всё, что не связано с выживанием. О быте, который незаметно убивает спонтанность. О стыде и культурных установках, которые мешают расслабиться. О гормонах, которые играют свою роль, даже если мы этого не осознаём.

Я не буду давать вам готовых рецептов. Их нет. Каждая пара уникальна, и то, что работает для одних, может не работать для других. Но я дам вам понимание механизмов и инструменты для работы. А дальше вы сами будете решать, как их применять в своей ситуации.

Начнём.

Глава 1. Мозг в режиме экономии

Введение в тему

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, почему пропадает желание, нужно понять одну простую вещь. Секс — это не отдельная функция организма, которую можно включить или выключить по желанию. Это результат работы сложнейшей системы, в которой участвуют мозг, гормоны, нервная система, эмоции и отношения. И когда эта система находится под давлением, первое, что отключается, — это как раз то, что кажется наименее важным для выживания. Секс с точки зрения эволюции не является первостепенной задачей. Первостепенная задача — выжить. И если мозг решает, что вы в опасности, он не будет тратить ресурсы на размножение и удовольствие.

Эта глава посвящена тому, как стресс и хроническая усталость переключают наш мозг в режим экономии. Мы разберёмся, что происходит в нервной системе, когда она находится в состоянии постоянного напряжения. Поймём, почему либидо — это действительно роскошь для истощённого организма. И рассмотрим конфликт между кортизолом и дофамином, который лежит в основе многих проблем с желанием.

Как стресс переключает мозг в режим выживания

Наш мозг — удивительный орган, который формировался миллионы лет в условиях постоянной угрозы. Древним людям нужно было быстро реагировать на опасность: убегать от хищника, драться с врагом, добывать пищу. Для этого эволюция создала механизм, который мы называем реакцией «бей или беги». Когда мозг воспринимает угрозу, он мгновенно мобилизует все ресурсы организма. Учащается сердцебиение, ускоряется дыхание, мышцы напрягаются, внимание обостряется. Всё это нужно для того, чтобы выжить в опасной ситуации.

Проблема в том, что современный мир изменился, а наш мозг — нет. Он по-прежнему реагирует на стресс так, как будто нам угрожает хищник. Только теперь угрозы другие. Это не саблезубый тигр, а дедлайн на работе. Не голодная зима, а ипотека. Не враждебное племя, а конфликт с начальником. Мозг не различает физическую и психологическую угрозу. Для него любое напряжение — это сигнал опасности.

Когда стресс становится хроническим, организм перестаёт возвращаться в состояние покоя. Он постоянно находится в режиме повышенной готовности. Это истощает ресурсы. Представьте, что ваш телефон работает в режиме максимальной яркости и постоянной загрузки. Батарея садится очень быстро. То же самое происходит с нервной системой. Она тратит энергию на поддержание боевой готовности и не оставляет ресурсов на другие функции.

Секс — одна из первых функций, которые отключаются в этом режиме. С точки зрения выживания это логично. Зачем тратить энергию на размножение, если ты в опасности? Сначала нужно устранить угрозу, а потом уже думать о продолжении рода и удовольствии. Именно поэтому люди в состоянии сильного стресса часто теряют интерес к сексу. Это не патология, это защитный механизм.

Что происходит с нервной системой при хронической усталости

Усталость — это не просто ощущение, что хочется спать. Это состояние, при котором организм исчерпал ресурсы и не может нормально функционировать. Хроническая усталость накапливается постепенно. Сначала это просто усталость после рабочего дня. Потом — усталость, которая не проходит после выходных. Потом — усталость, которая становится фоном жизни.

В состоянии хронической усталости нервная система работает на пределе. Она постоянно находится в напряжении, даже когда внешне всё спокойно. Это напряжение незаметно, но оно есть. Оно проявляется в раздражительности, в трудностях с концентрацией, в нарушениях сна, в потере интереса к тому, что раньше радовало.

Сексуальное желание в этом состоянии угасает одним из первых. Потому что для желания нужна энергия. Нужен внутренний подъём, интерес, любопытство. А откуда взять интерес, если все силы уходят на то, чтобы просто дожить до конца дня? Откуда взять любопытство, если мозг занят только одним — поиском способа отдохнуть?

Многие люди в состоянии хронической усталости путают отсутствие желания с отсутствием любви. Они думают, что, если не хочется секса с партнёром, значит, чувства угасли. Но чаще всего дело не в чувствах, а в ресурсах. Если человек не может найти силы даже на то, чтобы посмотреть любимый фильм, странно ожидать, что он найдёт силы на секс, который требует гораздо больше энергии и вовлечённости.

Почему либидо — это роскошь для нервной системы

Либидо, или сексуальное желание, — это сложный процесс, который требует участия множества систем организма. Это не просто физиологическая реакция, как чихание или зевота. Это состояние, которое включает в себя гормоны, нейромедиаторы, эмоции, мысли, фантазии, ощущения. Для того чтобы желание возникло, нужно, чтобы все эти системы работали согласованно.

Когда организм находится в состоянии стресса или истощения, приоритеты меняются. Мозг направляет ресурсы на поддержание базовых функций: дыхание, сердцебиение, работу внутренних органов. Всё остальное становится второстепенным. Секс попадает в категорию «необязательных» функций. Это не значит, что он не важен. Это значит, что он может подождать, пока ситуация не нормализуется.

Именно поэтому либидо можно назвать роскошью для нервной системы. Это не базовая потребность, как еда или сон. Это то, что появляется, когда базовые потребности удовлетворены и есть избыток ресурсов. Если ресурсов нет, желание не возникает. Это нормально. Это не признак того, что с вами что-то не так. Это признак того, что ваш организм работает правильно и защищает вас от дополнительной нагрузки.

Проблема начинается тогда, когда состояние стресса и истощения затягивается на месяцы и годы. Тогда отсутствие желания становится привычным. Мозг перестаёт воспринимать секс как что-то важное. Нейронные связи, отвечающие за возбуждение, ослабевают. И даже когда стресс уходит, желание не возвращается автоматически. Нужно время и усилия, чтобы разбудить то, что уснуло.

Кортизол: гормон стресса

Кортизол — это один из главных гормонов стресса. Он вырабатывается надпочечниками в ответ на угрозу. Его задача — мобилизовать ресурсы организма для борьбы или бегства. Кортизол повышает уровень сахара в крови, ускоряет сердцебиение, подавляет пищеварение и иммунную систему. Всё это нужно для того, чтобы выжить в опасной ситуации.

В норме уровень кортизола колеблется в течение дня. Утром он высокий, чтобы помочь нам проснуться и начать действовать. Вечером он снижается, чтобы мы могли расслабиться и заснуть. Это естественный ритм, который поддерживает баланс в организме.

Но при хроническом стрессе этот ритм нарушается. Кортизол остаётся высоким в течение всего дня, включая вечер и ночь. Организм не может расслабиться. Он постоянно находится в состоянии боевой готовности. Это истощает ресурсы и приводит к множеству проблем: нарушениям сна, повышению тревожности, снижению иммунитета, проблемам с пищеварением.

Высокий уровень кортизола напрямую влияет на сексуальное желание. Он подавляет выработку половых гормонов, таких как тестостерон и эстроген. Он снижает чувствительность к дофамину, который отвечает за удовольствие и мотивацию. Он повышает уровень тревоги, которая мешает расслабиться и получить удовольствие от близости.

Дофамин: гормон удовольствия и мотивации

Дофамин — это нейромедиатор, который играет ключевую роль в системе вознаграждения. Он отвечает за чувство удовольствия, мотивацию, предвкушение. Когда мы делаем что-то приятное, мозг выделяет дофамин, и мы чувствуем радость и удовлетворение. Дофамин также связан с сексуальным желанием. Он создаёт предвкушение, интерес, стремление к близости.

Дофаминовая система работает по принципу «ожидание — награда». Когда мы предвкушаем что-то приятное, уровень дофамина повышается. Это заставляет нас действовать, стремиться к цели. Когда мы получаем награду, уровень дофамина снова повышается, и мы чувствуем удовольствие. Эта система лежит в основе мотивации и желания.

Секс — один из самых мощных стимулов для дофаминовой системы. Предвкушение близости, флирт, прикосновения, поцелуи — всё это повышает уровень дофамина и создаёт желание. Но для того, чтобы эта система работала, нужны определённые условия. Нужна новизна, нужна неопределённость, нужен интерес. Когда всё становится предсказуемым и рутинным, дофамин перестаёт выделяться, и желание угасает.

Конфликт между кортизолом и дофамином

Кортизол и дофамин находятся в сложных взаимоотношениях. В норме они работают вместе, поддерживая баланс между мобилизацией и расслаблением. Но при хроническом стрессе этот баланс нарушается. Кортизол подавляет дофаминовую систему. Он снижает чувствительность рецепторов к дофамину, из-за чего даже приятные вещи перестают радовать.

Это можно представить как конфликт между двумя силами. Кортизол говорит: «Опасность, нужно мобилизоваться, нет времени на удовольствия». Дофамин говорит: «Всё хорошо, можно расслабиться и наслаждаться». Когда кортизол побеждает, дофамин замолкает. Желание исчезает, удовольствие становится недоступным.

Именно этот конфликт лежит в основе многих проблем с сексуальным желанием. Человек в состоянии хронического стресса не может расслабиться. Его мозг постоянно настороже. Он не может отключиться от тревожных мыслей и погрузиться в ощущения. Секс требует определённой степени расслабления и доверия. Без этого возбуждение не возникает или быстро угасает.

Как это проявляется в реальной жизни

Давайте рассмотрим несколько типичных ситуаций, чтобы понять, как конфликт между кортизолом и дофамином проявляется в повседневной жизни.

Ситуация первая: Мария и Алексей

Мария работает менеджером в крупной компании. У неё постоянные дедлайны, сложные проекты, ответственные встречи. Алексей — предприниматель, который недавно открыл своё дело и работает практически без выходных. Они женаты пять лет, детей пока нет.

Раньше у них была активная сексуальная жизнь. Они могли заниматься любовью несколько раз в неделю, экспериментировали, находили время друг для друга. Но в последний год всё изменилось. Мария приходит с работы вымотанная и хочет только одного — лечь спать. Алексей постоянно думает о бизнесе и не может переключиться на близость.

Они оба любят друг друга. Они оба хотят вернуть то, что было. Но каждый вечер повторяется одна и та же сцена. Они ужинают, смотрят что-то по телевизору, потом идут в постель. Мария засыпает почти мгновенно. Алексей лежит рядом и прокручивает в голове рабочие проблемы. Секса нет уже несколько месяцев.

Что происходит с точки зрения нейробиологии? У обоих хронически повышен уровень кортизола. Их нервные системы находятся в режиме постоянной мобилизации. Дофаминовая система подавлена. Они не могут расслабиться, не могут отключиться от тревожных мыслей. Секс требует ресурсов, которых у них нет.

Ситуация вторая: Ольга и Дмитрий

Ольга и Дмитрий — родители двоих детей. Старшему пять лет, младшему год. Ольга в декрете, Дмитрий работает, чтобы обеспечить семью. Они живут в небольшой квартире, где практически нет личного пространства.

Ольга целый день с детьми. Она устаёт физически и эмоционально. Младший ребёнок плохо спит, часто просыпается по ночам. Ольга не высыпается уже год. Дмитрий приходит с работы уставший, но старается помочь с детьми. К вечеру оба настолько истощены, что не могут даже разговаривать.

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.