

Олеся Саркисян

Секс и спорт

как физическая форма влияет на желание



18+

Олеся Саркисян

**Секс и спорт: как физическая
форма влияет на желание**

«Автор»

2026

Саркисян О.

Секс и спорт: как физическая форма влияет на желание /
О. Саркисян — «Автор», 2026

Почему при всей нашей комфортной жизни мы всё чаще не хотим близости? Эта книга — честное и увлекательное исследование связи физической формы и сексуального желания. Вы узнаете, как гормоны, кровообращение и мышцы тазового дна управляют страстью, почему кардиотренировки укрепляют потенцию, а перетренированность её убивает, как спорт меняет самооценку и образ тела, и когда погоня за идеальным телом разрушает сексуальность. Отдельные главы посвящены биоритмам, разным видам спорта, совместным тренировкам, репродуктивному здоровью, травмам и питанию. В книге нет нравоучений и обещаний чудес — только научные данные, истории из практики, весёлые примеры и конкретные шаги. Практические приложения помогут укрепить мышцы тазового дна, выбрать подходящую активность и вовремя заметить признаки перетренированности. Движение — это жизнь, а жизнь — это любовь.

© Саркисян О., 2026

© Автор, 2026

Содержание

Введение. Почему мы разучились хотеть?	5
Глава 1. Гормональный коктейль: Тестостерон, Эстроген и Кортизол	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Олеся Саркисян

Секс и спорт: как физическая форма влияет на желание

Введение. Почему мы разучились хотеть?

Глава, в которой мы честно признаёмся, что что-то пошло не так

Давайте начнём с простого и немного неловкого вопроса, который вы, скорее всего, уже задавали самому себе поздно вечером, лёжа рядом с любимым человеком и чувствуя вместо привычного тепла какую-то странную, глухую пустоту. Почему при всей нашей сытой, комфортной, технически оснащённой жизни мы всё чаще обнаруживаем, что банально не хотим близости, хотя, казалось бы, должны хотеть её постоянно, ведь нам внушили с юности, что здоровый человек желает секса чуть ли не ежедневно, а если не желает, то с ним что-то глубоко не в порядке. Этот вопрос звучит почти как признание в собственной несостоятельности, и именно поэтому большинство людей предпочитает не задавать его вслух, а тихо списывать угасание желания на возраст, усталость, работу, быт, плохое настроение или, что ещё удобнее, на партнёра, который якобы перестал быть привлекательным. Но правда, которую мы будем разбирать на страницах этой книги, куда интереснее и куда менее обиднее для всех участников этой драмы, потому что дело вовсе не в том, что вы сломались или что ваш партнёр испортился, а в том, что сама природа человеческого желания устроена гораздо сложнее, чем нам рассказывали в школьных коридорах и в популярных журналах.

Человеческая сексуальность не является автономной функцией, которая работает сама по себе, как дыхание или сердцебиение, и это ключевая мысль, которую нам предстоит усвоить. Желание — это не лампочка, которая загорается по щелчку, а самый сложный биологический, психологический и социальный процесс, зависящий от десятков факторов, среди которых гормональный фон, качество сна, уровень стресса, физическая активность, питание, самооценка, эмоциональная близость и даже то, как давно вы в последний раз испытывали настоящую физическую усталость от движения, а не от бесконечного сидения за столом. И вот здесь возникает главный парадокс нашего времени, который мы будем распутывать шаг за шагом: современный человек живёт в условиях, которые убивают желание десятками способов одновременно, а спорт, движение и физическая нагрузка оказываются едва ли не единственным универсальным противоядием, способным вернуть нас к самим себе, к своему телу и к своему партнёру.

История, с которой всё начинается, или как я познакомился с проблемой, о которой молчат

Мне вспоминается разговор, случившийся много лет назад, когда я только начинал интересоваться вопросами сексуального здоровья и психологии отношений. Ко мне обратилась женщина, назовём её Мариной, которой было около сорока лет, и она выглядела как человек, у которого внешне всё в порядке: крепкая семья, двое детей, интересная работа, ухоженная внешность и тот особый блеск в глазах, который обычно говорит о внутренней энергии. Однако её история была историей медленного, почти незаметного угасания, которое она сама долгое время не могла объяснить. Она рассказывала, что ещё лет пять назад близость с мужем была для неё радостью, предвкушением, игрой, а теперь всё превратилось в обязанность, которую она откладывает до последнего, а потом выполняет с ощущением, будто идёт на скучное собрание, где нужно кивать и делать вид, что тебе интересно. Она перепробовала множество объяснений: говорила себе, что это возраст, что это гормоны, что муж стал невнимательным, что

дети выматывают, что работа съедает все силы, и в какой-то момент почти смирилась с мыслью, что страстная часть её жизни закончилась навсегда.

Но когда мы начали разбираться подробнее, выяснилась удивительная вещь, которая поначалу показалась ей почти оскорбительной в своей простоте. Марина, будучи человеком ответственным и дисциплинированным, вела образ жизни, который можно было бы назвать образцовым с точки зрения современной занятой женщины: она вставала в шесть утра, чтобы приготовить завтрак, отвезти детей в школу, потом восемь, а иногда и десять часов сидела за компьютером, решая бесконечные рабочие задачи, вечером готовила ужин, проверяла уроки, убирала, а к ночи падала в кровать с ощущением, что её тело — это просто приложение к голове, которое нужно поддерживать в рабочем состоянии, чтобы оно не подводило. Физической активности в её жизни не было почти никакой: она не ходила пешком, потому что везде ездила на машине, не занималась спортом, потому что на это не оставалось времени и сил, и единственным движением за день были перемещения от стола к холодильнику и обратно. И при этом она искренне удивлялась, почему её тело не хочет близости, хотя тело, если честно, не получало никаких сигналов о том, что оно вообще живое и способно на что-то, кроме сидения и лежания.

Этот случай стал для меня отправной точкой в понимании того, что мы живём в эпоху, которую можно назвать эпохой добровольного обездвиживания, и что именно это обездвиживание, эта тихая гиподинамия, незаметно ставшая фоном нашей жизни, является одним из главных, хотя и наименее обсуждаемых, убийц сексуального желания. Мы привыкли думать о спорте как о чём-то необязательном, как о хобби для тех, у кого есть лишнее время и деньги, как о способе похудеть к лету или накачать мышцы для фото, и почти никто не говорит о том, что движение является фундаментальной биологической потребностью человека, без удовлетворения которой наша сексуальность медленно, но верно увядает, как растение без света и воды. И когда мы начинаем понимать эту связь, всё встаёт на свои места: желание — это не каприз, не роскошь и не что-то отдельное от здоровья, а прямое следствие того, насколько хорошо работает наше тело и насколько полно оно ощущает себя живым.

Почему мы разучились хотеть: пять главных причин, которые мы разберём подробно

Прежде чем мы двинемся дальше и начнём разбираться с тем, как именно спорт влияет на желание и что конкретно можно сделать, чтобы вернуть эту утраченную искру, нам нужно честно и без иллюзий назвать те силы, которые действуют против нас в современном мире. Я выделяю пять основных причин, и все они тесно связаны между собой, образуя замкнутый круг, из которого очень трудно вырваться без осознанного усилия и без понимания того, что происходит с нами на биологическом и психологическом уровне.

Первая причина, самая очевидная и в то же время самая коварная, заключается в тотальной гиподинамии, о которой мы уже начали говорить. Человеческое тело формировалось на протяжении сотен тысяч лет в условиях постоянного движения: наши предки ходили, бегали, носили тяжести, лазали, плавали, сражались, и их выживание напрямую зависело от физической активности. Сексуальность в этой системе была не отдельной функцией, а частью общего жизненного тонуса: если тело было сильным, выносливым и готовым к действию, оно было готово и к продолжению рода, и к получению удовольствия. Сегодня мы живём в условиях, которые радикально расходятся с этим древним наследием: мы сидим на работе, сидим в транспорте, сидим дома, и даже наши развлечения часто связаны с сидением перед экраном. Тело получает сигнал, что оно не нужно, что его возможности не востребованы, и в ответ оно экономит энергию, снижает уровень гормонов, отвечающих за возбуждение, и постепенно теряет чувствительность к тем стимулам, которые раньше вызывали желание. Секс, как и любая другая функция организма, подчиняется принципу «используй или потеряешь», и если мы не

используем своё тело для движения, оно перестаёт быть готовым и к другим формам активности, включая интимную близость.

Вторая причина, которая тесно переплетается с первой, — это хронический стресс, ставший в наши дни почти нормой жизни. Мы живём в состоянии постоянного напряжения, которое никогда не выключается полностью: новости, работа, финансовые заботы, проблемы в отношениях, информационный шум, который льётся на нас из всех устройств, и даже тогда, когда мы формально отдыхаем, наш мозг продолжает перерабатывать тревоги и составлять списки дел. С точки зрения биологии стресс — это реакция на угрозу, которая мобилизует организм для борьбы или бегства, и в этом состоянии все ресурсы тела направляются на выживание, а не на продолжение рода. Кортизол, главный гормон стресса, подавляет выработку половых гормонов, сужает кровеносные сосуды, повышает тревожность и снижает чувствительность к удовольствию, и если стресс становится хроническим, тело просто не может переключиться в режим желания. Спорт в этой ситуации оказывается двойственным: с одной стороны, физическая нагрузка помогает «сжечь» избыток кортизола и вернуть организм в равновесие, а с другой — чрезмерные тренировки без восстановления могут сами стать источником стресса и загнать человека в ещё более глубокую яму. Именно поэтому так важно понимать разницу между оздоровительным движением и изматывающей гонкой за результатом, и об этом мы будем говорить подробно.

Третья причина — это нарушение сна, которое в современном мире приняло характер тихой эпидемии. Мы ложимся поздно, встаём рано, пьём кофе, чтобы компенсировать недосып, и снова не можем заснуть вечером, потому что мозг перевозбуждён. Сон — это время, когда организм восстанавливается, когда вырабатывается тестостерон, когда мозг обрабатывает эмоции и когда тело настраивается на следующий день. Если сон хронически недостаточен или некачественен, уровень половых гормонов падает, настроение ухудшается, энергия иссякает, и желание исчезает одним из первых, потому что с точки зрения выживания сон важнее секса. Физическая активность, как ни странно, является одним из лучших средств для улучшения сна: люди, которые регулярно двигаются, засыпают быстрее, спят глубже и просыпаются более отдохнувшими, и это создаёт положительную спираль, в которой движение улучшает сон, а хороший сон возвращает желание.

Четвёртая причина — это нарушение образа тела и потеря связи с собственным телом, что особенно характерно для людей, которые мало двигаются и много времени проводят в голове. Когда мы не чувствуем своё тело, не знаем его сигналов, не замечаем, где у нас напряжение, а где расслабление, мы теряем способность испытывать удовольствие, потому что удовольствие — это телесный опыт, а не мысль. Спорт и любая физическая активность возвращают нас в тело: когда вы бежите, вы чувствуете дыхание, мышцы, пульс, когда вы танцуете, вы чувствуете ритм и пластику, когда вы поднимаете вес, вы чувствуете силу и опору. Эта телесная осознанность является фундаментом сексуальности, потому что невозможно хотеть, если вы не находитесь в собственном теле, а живёте исключительно в голове, решая бесконечные задачи и прокручивая тревожные мысли. Многие люди, которые жалуются на отсутствие желания, на самом деле жалуются на отсутствие контакта с собой, и спорт оказывается тем мостом, который возвращает этот контакт.

Пятая причина — это кризис эмоциональной близости и превращение отношений в функциональное партнёрство, где два человека выполняют обязанности, но перестают быть любовниками. Современная жизнь устроена так, что партнёры часто становятся соседями по квартире, коллегами по быту и соратниками по воспитанию детей, а на роли любовников просто не остаётся места. Желание в паре — это не только биология, но и психология: оно питается новизной, игрой, вниманием, интересом и ощущением, что партнёр видит в вас не только родителя или добытчика, но и привлекательного человека. Спорт может помочь и здесь, потому что совместная физическая активность создаёт особый опыт, в котором партнёры видят друг

друга в новом свете, чувствуют азарт, поддержку, здоровую конкуренцию и телесную близость, не связанную с сексом, но подготавливающую к нему. Совместный бег, танцы, походы, игры — всё это возвращает в отношения элемент приключения и игры, который так необходим для поддержания желания.

Мифы, которые мешают нам понять правду

Прежде чем мы начнём разбираться с тем, как именно спорт влияет на желание, нам нужно разрушить несколько мифов, которые прочно укоренились в массовом сознании и мешают людям увидеть реальную картину. Первый миф гласит, что желание — это что-то врождённое и неизменное, что если человек «горячий» по натуре, то он таким и останется, а если «холодный», то никакие усилия не помогут. На самом деле желание — это динамическая функция, которая зависит от множества факторов и может меняться на протяжении жизни, и то, что вы чувствуете сегодня, не является приговором на всю оставшуюся жизнь. Второй миф утверждает, что секс — это исключительно дело головы, что достаточно захотеть, и тело откликнется, но правда в том, что тело и психика неразрывно связаны, и если тело не получает достаточной физической нагрузки, не отдыхает, не питается правильно, оно просто не может откликнуться на самые прекрасные мысли. Третий миф говорит, что спорт нужен только для внешности, для того, чтобы выглядеть привлекательно, и в этом есть доля правды, потому что внешняя привлекательность важна, но гораздо важнее то, как физическая форма влияет на внутренние процессы, на гормоны, на кровообращение, на энергию и на самоощущение. Четвёртый миф — это миф о том, что чем больше тренировок, тем лучше для секса, и мы будем подробно разбирать, почему это опасное заблуждение, которое может привести к обратному результату. И пятый миф, пожалуй, самый вредный, гласит, что если у вас пропало желание, то проблема в партнёре, и нужно менять партнёра, а не образ жизни, но в большинстве случаев это не так, и смена партнёра без изменения себя приводит лишь к повторению одного и того же сценария.

Что вы найдёте в этой книге и почему она написана именно так

Эта книга задумана как подробное, честное и увлекательное исследование связи между физической формой и сексуальным желанием, и я старался написать её так, чтобы она была полезна и интересна самому широкому кругу читателей, независимо от возраста, пола, опыта и уровня подготовки. Здесь не будет нравоучений, не будет стыдливых умолчаний и не будет обещаний мгновенных чудес, потому что правда о человеческой сексуальности сложна, многогранна и требует внимательного, уважительного отношения. Мы будем говорить о биологии и психологии, о гормонах и эмоциях, о тренировках и восстановлении, о питании и сне, о самооценке и близости, и каждая глава будет строиться на научных данных, практическом опыте и историях реальных людей, которые столкнулись с проблемой угасания желания и нашли способы её решить. Мы будем разбираться с тем, как разные виды физической активности влияют на разные аспекты сексуальности, как найти свой индивидуальный баланс между нагрузкой и отдыхом, как не превратить спорт в ещё один источник стресса и как вернуть в отношения ту искру, которая, возможно, уже начала угасать.

Я хочу, чтобы эта книга стала для вас не просто сборником советов, а настоящим путешествием в мир собственного тела и собственных желаний, потому что понимание — это первый шаг к изменению, а изменение — это то, что делает жизнь ярче, насыщеннее и счастливее. Мы живём в удивительное время, когда у нас есть доступ к огромному количеству знаний о здоровье, но часто мы не пользуемся этими знаниями, потому что они кажутся нам скучными, сложными или не имеющими отношения к нашей повседневной жизни. Я постараюсь сделать так, чтобы эта книга была живой, тёплой и местами даже весёлой, потому что говорить о сексе и спорте можно и нужно с улыбкой, без пафоса и без ханжества, и я верю, что именно такой подход помогает людям действительно менять свою жизнь к лучшему.

Первый шаг, который вы можете сделать прямо сейчас

Прежде чем мы перейдём к первой главе, где начнём разбираться с гормональными механизмами желания, я хочу предложить вам небольшое упражнение, которое поможет вам честно оценить своё текущее положение дел и подготовиться к тому, что будет дальше. Возьмите лист бумаги и ручку, потому что писать от руки полезнее, чем набирать текст на клавиатуре, и ответьте себе на несколько простых вопросов, не торопясь и не осуждая себя, а просто наблюдая. Сколько времени вы проводите сидя в течение обычного дня, и есть ли в вашей жизни хотя бы тридцать минут настоящего движения, когда вы чувствуете, что ваше тело работает? Как часто вы испытываете физическую усталость от активности, а не от сидения за столом, и когда вы в последний раз чувствовали приятную мышечную боль после тренировки или прогулки? Как вы оцениваете свой сон по десятибалльной шкале, и просыпаетесь ли вы отдохнувшим или уже уставшим? Что вы чувствуете, когда думаете о близости с партнёром, и есть ли в этом чувстве место для предвкушения, или всё свелось к обязанности? И самое главное — чего вы хотите для себя, какой жизни, каких отношений, какого ощущения от собственного тела, потому что именно это желание, а не страх и не чувство долга, будет двигать вас вперёд.

Ответы на эти вопросы не нужно никому показывать, и они не являются тестом на правильность, потому что правильных ответов здесь не существует. Это просто отправная точка, точка честности, из которой начинается любое настоящее изменение, и я приглашаю вас двигаться дальше вместе, шаг за шагом, страница за страницей, чтобы разобраться в том, как физическая форма влияет на желание и как вернуть себе радость близости, радость движения и радость жизни во всех её проявлениях. Мы начнём с биологии, потому что понимание того, что происходит в нашем организме, даёт нам ключ к управлению собственным состоянием, а затем перейдём к психологии, практике и тем конкретным шагам, которые можно предпринять уже сегодня, чтобы почувствовать себя более живым, более привлекательным и более желающим. Впереди много интересного, иногда неожиданного, иногда неловкого, но всегда честного, и я рад, что вы решили отправиться в это путешествие вместе со мной.

Глава 1. Гормональный коктейль: Тестостерон, Эстроген и Кортизол

Внутренняя лаборатория, о которой мы почти ничего не знаем

Представьте себе, что внутри каждого из нас круглосуточно работает сложнейшая химическая лаборатория, которая производит сотни различных веществ, и от того, в каких пропорциях эти вещества смешиваются, зависит буквально всё: наше настроение, уровень энергии, аппетит, качество сна, способность концентрироваться, устойчивость к стрессу и, конечно же, сексуальное желание. Эта лаборатория не имеет выходных и праздников, она реагирует на каждое наше действие, на каждую мысль, на каждый кусок съеденной пищи и на каждую минуту движения или бездействия, и если мы хотим понять, почему желание то вспыхивает, то угасает, нам нужно для начала познакомиться с главными действующими лицами этого внутреннего театра. Речь идёт о гормонах, и хотя само слово «гормоны» знакомо каждому ещё со школьной скамьи, большинство людей имеет о них весьма смутное представление, ограничиваясь расхожими штампами вроде «гормоны играют» или «это всё гормональное», за которыми скрывается полное непонимание того, как именно эти вещества управляют нашей жизнью.

Гормоны — это сигнальные молекулы, которые вырабатываются железами внутренней секреции и разносятся кровью по всему организму, действуя как почтальоны, доставляющие важные сообщения от одного органа к другому. Они говорят телу, когда расти, когда отдыхать, когда запасать жир, когда сжигать энергию, когда готовиться к опасности и когда расслабляться и получать удовольствие. В контексте сексуальности нас в первую очередь интересуют три группы гормонов: половые гормоны, к которым относятся тестостерон и эстроген, гормоны стресса, главным из которых является кортизол, и гормоны удовольствия и вознаграждения, к которым относятся эндорфины и дофамин. Все они тесно связаны между собой, влияют друг на друга и образуют динамическую систему, которая чутко реагирует на физическую активность, и именно поэтому спорт оказывается таким мощным инструментом влияния на нашу интимную жизнь.

Как физические нагрузки меняют гормональный фон мужчин и женщин

Когда мы говорим о влиянии спорта на гормоны, важно понимать, что это влияние не является однозначным и линейным, как может показаться на первый взгляд. Физическая нагрузка — это стресс для организма, но стресс управляемый и контролируемый, и в ответ на этот стресс тело запускает целый каскад гормональных реакций, которые могут быть как полезными, так и вредными в зависимости от интенсивности, продолжительности и регулярности нагрузок. Умеренные, регулярные тренировки, которые не истощают организм, а наоборот, укрепляют его, приводят к улучшению гормонального баланса: уровень тестостерона у мужчин и женщин повышается в пределах физиологической нормы, кортизол снижается в спокойные периоды, эндорфины и дофамин радуют нас ощущением подъёма и удовлетворения, а гормоны щитовидной железы и инсулин работают более слаженно, обеспечивая стабильный уровень энергии. Совсем иначе обстоят дела с чрезмерными нагрузками, которые не сопровождаются достаточным восстановлением, потому что в этом случае организм воспринимает тренировки как хронический стресс и начинает экономить ресурсы, снижая выработку половых гормонов и повышая уровень кортизола, что неизбежно приводит к падению желания.

У мужчин и женщин эти процессы протекают по-разному, и это важно учитывать, потому что советы, которые подходят одному полу, могут быть бесполезны или даже вредны для другого. Мужской организм устроен так, что тестостерон является главным двигателем не только сексуального желания, но и мышечного роста, выносливости, уверенности и даже настроения, и поэтому силовые тренировки, которые стимулируют выработку этого гормона, оказы-

вают на мужчин мощное положительное влияние. Однако здесь есть тонкость: краткосрочный подъём тестостерона после интенсивной тренировки сменяется периодом снижения, и если тренировки следуют одна за другой без отдыха, организм просто не успевает восстановить гормональный баланс. У женщин тестостерон также присутствует и играет важную роль в желании, но его уровень значительно ниже, и на первый план выходят эстроген и прогестерон, которые циклически меняются на протяжении месяца, влияя на настроение, энергию и сексуальность. Физические нагрузки у женщин могут как улучшать гормональный фон, так и нарушать менструальный цикл, если они становятся чрезмерными, и поэтому вопрос баланса здесь стоит особенно остро.

Тестостерон: топливо желания и его двойственная природа

Тестостерон часто называют главным мужским гормоном, и в этом есть большая доля правды, хотя он присутствует и в женском организме, где выполняет не менее важные функции. Этот гормон отвечает за половое влечение, эрекцию, выработку спермы, мышечную массу, плотность костей, уровень энергии и даже за характер и склонность к риску. Когда уровень тестостерона в норме, мужчина чувствует себя уверенным, активным, заинтересованным в близости и способным на длительные отношения, а когда он падает, наступает апатия, усталость, снижение желания и эмоциональная тусклость. Физические упражнения, особенно силовые тренировки с отягощениями и высокоинтенсивные интервальные нагрузки, способны повышать уровень тестостерона, и это один из главных механизмов, через которые спорт улучшает сексуальную функцию. Однако здесь есть важная оговорка, которую часто игнорируют: повышение тестостерона происходит не сразу и не всегда, и эффект зависит от того, насколько регулярно вы тренируетесь, как питаетесь, сколько спите и как восстанавливаетесь.

Более того, тяжёлые тренировки могут как повышать, так и понижать либидо, и это кажется парадоксальным только на первый взгляд. Дело в том, что после интенсивной нагрузки уровень тестостерона кратковременно поднимается, но одновременно повышается и кортизол, а если тренировка была слишком тяжёлой или длительной, организм переключается в режим восстановления, и половые гормоны отходят на второй план, уступая место гормонам стресса и восстановления. Именно поэтому многие мужчины замечают, что после изнурительной тренировки им хочется не секса, а еды и сна, и это абсолютно нормальная биологическая реакция. Проблема начинается тогда, когда такие тренировки становятся системой, когда человек тренируется каждый день до изнеможения, не давая телу времени на восстановление, и тогда уровень тестостерона падает, кортизол зашкаливает, а желание исчезает на долгие недели и месяцы. Это состояние известно как синдром перетренированности, и мы будем говорить о нём подробно в одной из следующих глав, потому что оно является одной из самых частых причин угасания либидо у людей, которые, казалось бы, ведут здоровый образ жизни.

Кортизол: главный враг в постели и его связь со спортом

Кортизол — это гормон, который вырабатывается надпочечниками в ответ на стресс, и его роль в организме трудно переоценить. В краткосрочной перспективе кортизол полезен: он мобилизует энергию, повышает уровень сахара в крови, ускоряет сердцебиение и помогает нам справиться с опасностью или трудной задачей. Однако когда стресс становится хроническим, кортизол превращается в разрушительную силу, которая подтачивает здоровье и убивает желание. Он подавляет выработку тестостерона и эстрогена, сужает кровеносные сосуды, повышает тревожность, нарушает сон, способствует накоплению жира в области живота и снижает чувствительность к удовольствию. В контексте сексуальности кортизол действует как тормоз: когда его уровень высок, тело находится в режиме выживания, а не в режиме размножения, и никакие уговоры и романтические ужины не помогут, потому что биология сильнее сознания.

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.