



*Посвящается нашим клиентам,  
замечательным российским мужчинам  
и женщинам.*

*Спасибо за вашу честность, искреннее  
желание наладить семьи и жить счастливо.*

*Благодарим Мэри и Роберта Гулдингов.*

*Ваши знания дали нам самое главное.*

*И конечно, огромная благодарность вам,  
дорогие наши читатели!*

*Спасибо за поддержку и вдохновение!*

ЧАСТЬ 1

**Что нужно знать об изменах**

# Глава 1

## Какие бывают измены

— Вы, наверное, меня будете осуждать.

— Думаете, стоит?

*Нервно поводит плечом:*

— Не знаю...

— А за что, позвольте спросить, я должна вас осуждать?

— Я живу с мужчиной, у которого есть другая семья.

*Смотрит: сначала с вызовом, потом вопросительно.*

— Ну, бывает. А какая у него семья официальная — с вами или нет?

— Со мной неофициальная.

— Понятно. И как вам самой это все?

— Да я привыкла...

— А с каким же вопросом вы пришли? Психологическое консультирование — дело такое... Сюда обычно с проблемами приходят.

— Нет, вы не думайте, у нас хорошо все. Я про сына хотела спросить на самом деле. Есть кое-какие сложности...

*И вот через неделю сидят на приеме уже вдвоем: Лилия, вполне молодая, вполне красивая, вполне довольная жизнью женщина, и Вадим, ее... Ну, как. Не любовник же — муж. Ведь мы так говорим про мужчину, который женщину любит, ведет с ней хозяйство и воспитывает общих детей? И вот*

*к психологу тоже пришли вдвоем: про воспитание-то детей хорошо разговаривать с обоими родителями.*

*— Вадим, а как все-таки так получилось? Там семья, тут семья... В одном городе?*

*— Ну, дело-то давнее... — Накрывает своей ладонью Лилину руку. — Жена мне троих детей родила. У меня никогда в планах не было ее бросать. Но... я как будто спал. А потом проснулся — с Лилей.*

*Лиля мягко улыбается: смущена. Вадим выглядит немного усталым, но гордым и глубоко удовлетворенным человеком. Их сын, Женя, растет обычным мальчишкой: подвижным, озорным, любознательным. Он думает, что папа ездит в командировки, и для него это нормально. Где-то там, в другой семье, две девочки постарше тоже ждут папу из командировки... И есть здесь какая-то неправда, которая вызывает сомнения и настороженность. И в то же время... И в то же время все эти дети — есть. Именно потому, что у их родителей жизнь сложилась так, а не иначе. И разве можно даже предположить, что лучше бы кого-то из них не было?*

*Измена...*

*Холодок по коже. Сухо во рту. Кровь приливает к вискам...*

*Слово, которое даже тенью своей может омрачить настроение и погрузить в раздумья. То, что вызывает страх. И гнев, да, много гнева! Смотришь на любимое лицо, руки — и жутко представить, что...*

*А кому-то все равно. И даже странно — из-за чего весь сыр-бор?*

А кто-то вспоминает кино для взрослых про эту самую измену... и как ему понравилось...

Ну, вот мы и встретились вновь, друзья. И надо сказать, на повестке дня у нас острый вопрос. Все-таки, согласитесь, очень мало — ну, по крайней мере, в нашей русскоязычной культуре — людей, которые ровно дышат к теме измен. Гораздо чаще вопрос неверности в отношениях вызывает волнение... Ну да, пусть будет волнение. Хотя мы все понимаем, что это очень маленькое, компактное слово для очень просторного круга эмоций.

И надо полагать, если вы читаете эту книгу, вы тоже хотите что-то для себя прояснить касательно адюльтера. Вот и замечательно. Надеемся, что ниже вы найдете ответы на свои вопросы (пусть даже пока не оформившиеся) и сможете с их помощью сделать свою эмоциональную жизнь и отношения лучше, комфортнее и по-хорошему богаче.

А вначале стоит, конечно, «определиться с понятием „определение“». Нужно выяснить, что есть измена, а что нет, и какие они, измены, бывают. Это нужно сделать, так как — практика показывает — на этот, казалось бы, очевидный вопрос люди могут давать самые разные ответы.

Изменил ли парень своей девушке, заведя откровенную переписку в соцсетях с другой? Они же не женаты...

Считать ли неверностью секс мужа с проституткой? Там же не было чувств...

А свинг? Это же все в открытую...

А очень нежное, романтическое увлечение другим, так и не перешедшее в интимную близость? Ведь секса-то не было...

А порно и сексуальные фантазии, их куда?

В ОБЩЕМ, ДАВАЙТЕ УСЛОВИМСЯ: В КОНТЕКСТЕ ЭТОЙ КНИГИ ПОД ИЗМЕНОЙ МЫ БУДЕМ ПОНИМАТЬ РЕАЛЬНЫЕ СЕКСУАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ ОДНОГО ИЗ ПАРТНЕРОВ С ТРЕТЬИМ ЛИЦОМ.

ТО ЕСТЬ НЕВАЖНО, СОСТОЯТ ЛИ МУЖЧИНА И ЖЕНЩИНА В БРАКЕ, И ЕСЛИ ДА, ТО В ОФИЦИАЛЬНОМ ИЛИ В ГРАЖДАНСКОМ. НЕВАЖНО, КТО В КУРСЕ, А КТО НЕТ. ВАЖНО, ЧТО СЕКС — ЭТО В ОТНОШЕНИЯХ, МЕЖДУ ПАРТНЕРАМИ, КОТОРЫЕ БУКВАЛЬНО «ДОГОВОРИЛИСЬ БЫТЬ ПАРТНЕРАМИ», А СЕКС ЗА ПРЕДЕЛАМИ ОТНОШЕНИЙ — ИЗМЕНА.

---

В общем, давайте условимся: в контексте этой книги под изменой мы будем понимать реальные сексуальные отношения одного из партнеров с третьим лицом.

Неважно, состоят ли мужчина и женщина в браке, и если да, то в официальном или в гражданском. Неважно, кто в курсе, а кто нет. Важно, что секс — это в отношениях, между партнерами, которые буквально «договорились быть партнерами», а секс за пределами отношений — измена.

И в то же время давайте будем понимать, что есть ситуации, когда люди вроде бы не пересекли черту, но процесс идет... очень неприятный процесс. Впрочем, тут вопрос остается открытым. И в хорошем, и в плохом смысле. До края и краха (возможного) дело не дошло... но ведь где уверенность, что и не дойдет, если ничего не поменять?

Также сразу поясним, что в книге нашей мы будем многие феномены рассматривать на примере мужских измен, т.к. с женскими изменами все неоднозначно, но об этом после.

Итак, измены бывают:

1) единичные (случайная связь вне отношений, один раз в жизни или крайне редко);

2) хаотичные (секс на 1–2 раза с разными людьми, и это — регулярно повторяющаяся ситуация);

3) долгие связи (когда с любовницами тоже складываются отношения и длятся от нескольких месяцев до нескольких лет);

4) «вторая семья», существующая параллельно первой.

И вот касательно третьего и четвертого типа встает закономерный вопрос: а ведь в этих связях тоже возникают договоренности, эмоциональные отношения и т.д. Может, это уже и не измена тогда? Или, напротив, «двойная измена», как в старой песне: «Ты изменяешь мне с женой, ты изменяешь ей со мной...»?

Погодите, друзья, всему свое время. Мы будем отдельно говорить о каждом виде неверности, предпосылках, которые склоняют к нему, особенностях протекания и выхода из кризиса. Причем — обратите внимание! — под кризисом мы понимаем не только череду ссор и скандалов, которая следует за обнаружением правды, но и то, что происходит даже тогда, когда на поверхности никто ничего не знает.

В нашем социуме измена воспринимается откровенно странно. Потому что есть вот константы: не убий там, не укради... Ну, ладно. Будь порядочным человеком, расти детей, люби Родину. Хорошо хорошо учиться, хорошо много зарабатывать, хорошо благотворительностью заниматься. А изменять — как бы очень плохо. Ай-ай, нельзя.

Но многие это делают, так ведь?

Так. И часто даже не встречают осуждения в узком или широком кругу своих знакомых. Нет, конечно, найдется кто-то с обостренным моральным чувством и будет протестовать



и порицать... Но немного таких, будем откровенны. По крайней мере, это порицание не дойдет даже до постановки вопроса о разрыве отношений. Посудачат и забудут.

Из этой поверхностной, пусть и яростной иногда критики вырастает следующая проблема: ладно, бог с ним, с обществом, с Петькой, который гулял от Вальки. Но что делать в своей семье, если, не дай бог, такое случится? Гордо уходить, хлопнув дверью, потому что «это терпеть нельзя»?

Игнорировать, делать вид, что все ровненько, гладенько и ничего не произошло, потому что «мудрые жены поступают так»?

А вдруг и вовсе надо «мужу мстить, чтоб прочувствовал, каково это»? Ну, чисто из чувства поруганной справедливости...

Даже неискушенному в вопросах психологии человеку ясно, что последствия могут быть очень, очень разными... и очень плачевными. А истина, как обычно, где-то там. Но лучше бы к ней приблизиться, чтобы потом можно было чувствовать себя спокойнее — как и всегда, когда какой-то вопрос закрыт. Решен. Точка.

## Глава 2

### «Хороший левак укрепляет брак» и другие мифы о супружеской измене

*Полина поправляла розы на белоснежном подоконнике. В ее идеальном доме все было идеально. Однотонные стены, однотонная мебель, вылизанная кухня и вычесанный, почти не линяющий кот.*

*Карина созерцала интерьер с высокого барного стула. Перед ней стояла коричневая кружка с душистым чаем.*

*— А какой смысл переживать? — продолжала Полина свои умозаключения. — Все равно это случится рано или поздно. Такова жизнь.*

*Карина притихла. Их отношениям с Пашей исполнилось уже 4 года, и как-то неприятно было думать о том, что рано или поздно он станет ей изменять. Но не хотелось выглядеть наивной дурой, потому она делала понимающее лицо. Да и у Полины вид был очень авторитетный.*

*— Я, знаешь ли, не питаю никаких иллюзий. Чем раньше поймешь, как все устроено, тем менее будет больно потом. Да и в конце концов, каждый мужик имеет «право на лево».*

*Это была очень необычная фраза. Внутри Карины что-то вскипело. Вероятно, это был дух феминизма.*

*— Знаешь, ну если так, то я ровно на стуле сидеть не собираюсь. Пойду и тоже изменю ему. Назло!*

*Полина немного удивленно обернулась и пожала плечами:*

— Не знаю, буду ли я изменять в ответ или нет, но точно не стану устраивать из-за этого трагедию. Главное, что он со мной.

— Да? А если ему так понравится, что он решит уйти?

— Понравится? Нет. Мужчина никогда не уйдет от женщины, которая дает ему полную свободу, — немного растерянно ответила Полина и почему-то погрузилась.

— Мне б твою уверенность.

Карина испытала какое-то смешанное чувство внутреннего удовлетворения и страха. Помолчали.

Она знала множество семейных пар, и практически везде вопрос измены стоял остро. Кто-то говорил об этом открыто, кто-то нет. Но почти у всех на задворках сознания вертелась страшная история о том, как женщина стареет, а муж уходит к молодой. В этом была некая безнадежность. Потому как, если конец известен, тогда к чему все это? У Карины, конечно, была надежда на то, что вот именно в ее отношениях все сложится иначе, потому что настоящая любовь, идеальная совместимость и все такое, однако червяк сомнения неумолимо продолжал точить душу. Уверенности не добавляла и статистика разводов.

Существовали разные методы решения этого вопроса. Даже про «сама найду мужу любовницу, чтоб заразу в дом не принес» Карина как-то слышала. Однако — положила руку на сердце — и это не могло дать стопроцентной гарантии семейной безопасности. Карина иногда любила поразмыслить о том, как

*же вообще некоторым семьям удается сохранить любовь без всех этих премудростей. Или без этого никак?*

*Наконец Полина потрянула головой:*

*— Нет, несомненно, все как раз таки наоборот. Если мужчина будет знать, что его женщина не возражает против того, чтобы он удовлетворял свои потребности на стороне, зачем ему от нее уходить? Это же идеальная жена! Таких поискать надо.*

*Карина недоверчиво посмотрела на подругу. Логика здесь была, однако неясным оставалось, куда девать женскую гордость.*

*— Ну и жизнь. Знать, что муж может быть где-то непонятно с кем, продолжать варить борщ и даже не отомстить?*

*— Да зачем мне вообще этим голову забивать? Что важнее? Иллюзорные размышления о непогрешимой любви или чтоб моя семья была крепкой?*

*Карина задумалась. В какой все-таки безвыходной ситуации находится женщина...*

Дорогие читатели, забегаая вперед, сразу сообщаем: нет такого правила, согласно которому измена мужчины является залогом целостности семьи. То же самое, и даже в большей степени, относится и к женской измене. В такой ситуации вообще нет ничего здорового и позитивного.

А теперь подробнее.

Обратите внимание на одну очень существенную ошибку в такой логической цепочке. И кроется она в самом начале: в предположении, что мужчина обязательно изменит (или не изменит, но полжизни будет об этом мечтать). С мыслями об этом можно делать много чего интересного: можно отодвигать их в сторону,

стремиться игнорировать, смеяться над ними — не суть. Фокус в том, что они возникают. А когда в нашей голове что-то возникает, мы вынуждены это как-то утилизировать. Чем больше мы думаем о чем-то или говорим вслух, тем больше мы запускаем определенную идеодинамику. Иными словами, так или иначе размышляя о мужской измене, мы как бы провоцируем в своей жизни ее возникновение. Игнорируя или отодвигая эти мысли, мы, конечно упрощаем себе жизнь, и все же испытываем определенную долю беспокойства.

Так и вот. Если мужчина «станет ей изменять» и это вопрос решенный, осталось сделать какой-нибудь интересный успокаивающий вывод (чтоб так обидно не было). Например, о том, что отношениям это пойдет на пользу.

Или о том, что «в долгу никто не останется». Ну, в конце-то концов, мужчина, которому изменили, больше ценит супругу. Потому как, значит, на нее есть спрос (как, скажем, на хлеб или молоко). Сам, опять-таки, начинает бояться ее потерять... Все довольны, и семейная жизнь начинает играть новыми красками.

Или еще лучше: можно изменить друг другу хором, посетив свинг-клуб. Зарядиться новыми эмоциями, провести время с перчиком и возрадоваться необычным ощущениям...

И первый, и второй, и третий варианты никакого отношения к адекватности не имеют.

В измене нет ничего приятного, что в мужской, что в женской. Но если у женщины обычно имеются какие-то бессознательные ресурсы для переживания измены, то у мужчины, как правило, нет. Все же женщине в глубине души приятно знать, что ее мужчина востребован и нравится другим. Ну, пусть даже очень глубоко... Вот вы, например, видели когда-нибудь посты в женских фан-группах? Если нет, то коротко все выглядит так:

собираются несколько десятков женщин и наперебой пишут под фотографией Энрике Иглесиаса: «Боже, какой он душка». И, что странно, тут не ревность главенствует, а только чувство «товарищества» и «единства интересов». И такое единодушие... Можете проверить на досуге чью-нибудь популярную страничку ВК.

И это то, чего не будут делать мужчины. На фан-страницах они или вовсе не появляются, или отмечаются лаконичными комментариями типа «секси». Они не склонны обсуждать с другими женщину, которая по-настоящему нравится. Почему? Потому что «должна быть только моя». Получается интереснейший парадокс: женщине трудно пережить измену на уровне осознанного, но она может опереться на бессознательное. Мужчине в этом вопросе опираться особо не на что. Результат: многие семьи проходят через измену мужчины и живут дальше. После женской измены семьи распадаются в разы чаще.

Поэтому легко сделать вывод о том, что случится с отношениями после посещения свинг-клуба. Точно! Их попросту не станет. Все, что останется, только суррогат из остатков сценариев типа «мести матери» или «мести отцу». Это про перенос не отработанных психикой детских травм на своего партнера, который, конечно, ничем приятным не заканчивается.

Более того, дорогие читатели, не будем забывать о такой прозаической вещи, как венерические заболевания. Да-да. Нет ничего приятного в том, чтобы как-то раз обнаружить у себя генитальный герпес, трихомониаз или гонорею. Тем более когда в семье дети. И многочисленные рассказы о том, что со временем муж и жена охладевают друг к другу и для перезарядки просто необходимы свежие впечатления, не больше чем глупости. Если в отношении закрался холод, то это, несомненно, нужно менять, однако совсем другим путем.

# Содержание

## ЧАСТЬ 1

Что нужно знать об изменах.....	5
Глава 1	
Какие бывают измены .....	6
Глава 2	
«Хороший левак укрепляет брак» и другие мифы о супружеской измене .....	12
Глава 3	
Почему люди вообще изменяют друг другу .....	17
Глава 4	
На чужой поляне ягоды слаще? «Плюшки» без обязательств.....	23
Глава 5	
Измена как месть, или Блюдо, которое лучше... отправить в помойку .....	28
Глава 6	
Сладка ли участь жертвы? Или о том, зачем нам вообще нужны виноватые .....	33
Глава 7	
Немного практической телепатии: и о чем только думают участники любовного треугольника .....	39
Глава 8	
Амплуа любовницы: роковая красотка или одинокая душа? .....	49

Глава 9	
Верность глазами мужчины .....	55
Глава 10	
«Вторая семья, первая любовь»? .....	60
Глава 11	
Несмешные анекдоты:	
быть тем, кому изменили .....	65
<b>Часть 2</b>	
<b>Когда измена почти неизбежна? .....</b>	<b>73</b>
Глава 12	
Мужская измена	
под микроскопом .....	74
Глава 13	
Дочки-матери — излюбленная взрослая игра,	
в которой не бывает выигравших .....	81
Глава 14	
Манипуляция неверностью .....	89
Глава 15	
Мужчина под подозрением!.....	100
Глава 16	
Мания величия.....	108
Глава 17	
Запугивание .....	114
Глава 18	
Жизнь «на низком старте»	
как путь к неблагополучию .....	121



### **Часть 3**

<b>Как жить дальше, если «все произошло» .....</b>	<b>127</b>
Глава 19	
Профилактика VS лечение.....	128
Глава 20	
Ревность и контроль в семейной жизни .....	133
Глава 21	
Ничего не вижу, ничего не слышу: стратегия игнорирования очевидного .....	139
Глава 22	
Чемодан — и к маме! .....	145
Глава 23	
Дети как свидетели семейных сцен .....	151
Глава 24	
Топор и другие лекарства: инструкция к применению не по назначению.....	156
Глава 25	
Драматический конфликт и показатель силы: как вести сложные разговоры.....	163
Глава 26	
Что важнее? Практические приемы для непростых ситуаций .....	167
Глава 27	
Есть ли жизнь после измены, или Как продолжить быть семьей .....	176
Глава 28	
Измены и секс в семье .....	181
<b>Вместо послесловия.....</b>	<b>187</b>