

# ОГЛАВЛЕНИЕ

ОТ АВТОРА .....	8
ПРЕДИСЛОВИЕ .....	10
<b>ГЛАВА 1. В ОСТРОЙ СИТУАЦИИ .....</b>	<b>13</b>
Что происходит .....	15
Что делать, если вам изменили .....	17
Что делать, если ваша измена раскрыта .....	27
...И совет, как обходиться с советами и советчиками .....	32
Не очень понимаю, измена ли это? .....	34
И когда это точно не измена .....	35
Ну, так мы дойдем до крайностей! .....	36
Информация, которая вам нужна .....	37
Информация, которую вы задолжали партнеру .....	39
<b>ГЛАВА 2. КАКАЯ ИЗМЕНА ВАМ ДОСТАЛАСЬ .....</b>	<b>41</b>
<b>ГЛАВА 3. САМОЕ НУЖНОЕ ДЛЯ ИЗМЕНЫ — БРАК ...</b>	<b>61</b>
Портрет идеального изменника .....	63
Мы все его встречали .....	64
Дети .....	67
Магия возраста .....	69
Старые роли в новом браке .....	72
Из одной ловушки в другую .....	75
Почему люди изменяют .....	78
Ловушка открывается .....	93
Фига в кармане .....	95
Будем знакомы .....	96
<b>ГЛАВА 4. МОТИВЫ И СЦЕНАРИИ .....</b>	<b>99</b>
Прожить себя .....	101
Безумие .....	103
Зеленее ли трава у соседа? .....	109
Восстановление баланса .....	111
Вместо «прощай» .....	114
«Итальянские страсти» .....	115
На безрыбье .....	117

Все давно перегорело . . . . .	118
Хочешь жить — котируйся . . . . .	119
Измена как психотерапия . . . . .	120
А что такого? . . . . .	122

**ГЛАВА 5. ЭТО СЛУЧИЛОСЬ —**

<b>ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ ИЗМЕНЯЮТ . . . . .</b>	<b>125</b>
Кто виноват? . . . . .	129
Почему это так больно и когда эта боль прекратится? . . . . .	129
Как себе помочь . . . . .	133
Как жить и что делать . . . . .	141
Как точно не надо себе помогать . . . . .	144
Нужен ли вам разговор с третьей стороной . . . . .	158
Однажды это все точно пройдет . . . . .	162
Дорога к себе . . . . .	164
Препятствия на пути к исцелению . . . . .	168
Российская специфика измен . . . . .	177
Жизнь в аду . . . . .	186
А может, все же «пересидеть»? . . . . .	191
Прокол романтического пузыря . . . . .	193
Пожалеют ли они . . . . .	197
Прощать или не прощать . . . . .	198
Если вас все еще мучает вопрос «как он мог/ она могла?» . . . . .	201

**ГЛАВА 6. ГЛАВА ДЛЯ ИНИЦИАТОРОВ ИЗМENEНЫ . . . . . 203**

Вперед за новым «Я» . . . . .	206
Совсем другое дело . . . . .	208
Тот самый коготок той самой птички . . . . .	216
Кодекс чести для того, кто неверен . . . . .	221
Как сделать из жены (или мужа) монстра . . . . .	229
Как не спутать туризм с эмиграцией . . . . .	232
И не спутать бегство с эмиграцией . . . . .	236
«Про что» ваша измена . . . . .	237
Третий — очень редко лишний . . . . .	248
Культура расставания — как прекратить отношения . . . . .	255
Разгребаем последствия . . . . .	257

<b>ГЛАВА 7. ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, С КЕМ ИЗМЕНЯЮТ</b> . . . . .	259
Жила-была любовница... . . . . .	262
Точки входа, или Как надолго оказаться третьим . . . . .	267
Фазы отношений, когда эти отношения за чьей-то спиной . . . . .	273
Чем вы рискуете . . . . .	282
<b>ГЛАВА 8. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ ИЗМЕНИ</b> . . . . .	285
Нашел себя. Узнал не сразу. Для тех, кто изменил . . . . .	289
Внутренний мир . . . . .	293
Ремонтные работы в паре . . . . .	296
Стань моим приключением. Как вернуть секс после измены . . . . .	313
Что с вашим сексом было не так «до» и будет не так «после», если вы не начнете учиться . . . . .	318
Что делать с ревностью . . . . .	328
Принять, простить и/или отпустить . . . . .	331
Лекарство для повторно разбитого сердца . . . . .	334
<b>ГЛАВА 9. ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕН</b> . . . . .	337
Открытые отношения как профилактика измены? . . . . .	347
Возможна ли вообще полиамория в России? . . . . .	352
Покупка секса: измена или нет? . . . . .	357
А порнография? . . . . .	361
Измена с партнером того же пола . . . . .	362
Самое главное — интимность . . . . .	366
<b>ГЛАВА 10. СВИДЕТЕЛИ ПОНЕВОЛЕ</b> . . . . .	369
Как измена родителей влияет на детей? . . . . .	372
Что сказать ребенку? . . . . .	379
Друзья и родственники . . . . .	387
ЗАКЛЮЧЕНИЕ . . . . .	394
ПРИЛОЖЕНИЕ «ПРАКТИКИ СЕКСА» . . . . .	395

## ОТ АВТОРА

Я начала писать эту книгу в «свободном мире», а заканчиваю ее в самоизоляции. Станем ли мы ближе после пандемии, будем ли мы, вернее, начнем ли больше ценить тех, кто рядом? Кто-то — несомненно. Но многие — увы, нет. Любой кризис, любой стресс вызывает у людей тревогу, за которой нередко следует раздражение. Скученность и невозможность свободно перемещаться, ухудшение экономической ситуации — все это почва для конфликтов. Прогнозирую немало разводов и расставаний. И одновременно с этим — всплеск измен, поскольку многие в эти сложные дни будут искать близости, и, увы, не всегда с теми, кто и так с ними рядом.

Само слово «измена» кажется некоторым людям слишком громким и пафосным. По аналогии с изменой Родине в нем немедленно считывается осуждение. И все же я употребляю именно его, потому что именно им чаще всего называют неверность партнера или партнерши. Это не единственная лингвистическая проблема, с которой сталкиваешься. Русский язык не дает возможности обозначить и мужчин, и женщин неким местоимением, которое указывало бы на непременно включенность и одних и других. То же самое касается окончаний. Поэтому я прошу прощения за то, что окончания глаголов нередко принадлежат только одному грамматическому роду. Все совпадения с эпизодами из вашей жизни, которые вы, возможно, найдете в историях от первых лиц, — случайны. Это голоса живых людей, все написано «по мотивам реальных событий», иногда с сохранением стилистики разговорной речи. Но все кейсы видоизменены, и ни один из них не является чьей-то конкретной историей.

Я обозначаю неверного своему партнеру или партнерше человека как «инициатора измены», намеренно избегая

слов «изменник» или «изменница», которые несут в себе негативный смысл. Сторону, которая страдает от измены, я называю «пострадавшей» или «раненой стороной». Слова «любовник» и «любовница» в русском языке отчасти негативно коннотированы и часто указывают на исключительно сексуальную связь. Я заранее прошу прощения, если языковые конструкции не повсюду позволяют сохранить должную степень уважения.

Когда я говорю о браке, я имею в виду также и гражданские отношения, и гостевой брак, словом, все отношения людей, которые очерчены границей, внутри которой — пара. В данном случае важен не штамп в паспорте, а сами отношения и то, что люди считают их таковыми.

И, самое главное, я хочу сказать спасибо людям, без которых этой книги не было бы. Моим друзьям, по совместительству ее первым критикам. Людям, в беседах и спорах с которыми рождался этот текст. Климовой Лене за ее веру в меня и борьбу с моими лишними мягкими знаками. Шадриной Анне и Солдатовой Полине за обратную связь, вдумчивую фем-оптику, женскую дружбу и солидарность, — мне повезло, что вы есть в моей жизни. Аронсон Полине и Елене Станковской за беседы, рождающие идеи и греющие сердце. Наталье Кисельниковой, Юлии Захаровой, Валерии Федоряк, Анастасии Ковальской и Филиппу Барскому за то, что больше, чем я сама, верили в то, что текст получится. Сидоровой Оле за сестринство и заботу. И, конечно же, Анне Палиевой за ее ко мне ангельское терпение и за ее «волшебные пинки».

А также большое спасибо всем тем, чьи голоса и истории сюда вплетены. Всем тем, кто когда-либо делился со мной размышлениями на эту тему. И тем, благодаря кому мой личный опыт столкновения с предметом был достаточным, чтобы пробудить интерес к его исследованию.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда мне было лет тринадцать — а было это в эпоху до Интернета, — девочки вместо блогов и социальных страниц заводили себе тетрадки-дневники, куда красивым почерком вписывали слова модных песен, любимые стихи, цитаты и всякую «житейскую мудрость». И одной из самых популярных цитат была «Умри, но не дай поцелуя без любви». После нее в обрамлении роз и сердечек шла другая: «Изменил — уходи! Предавший однажды — предаст снова».

Предавший однажды — предаст снова. Ты останешься собой и сохранишь гордость и честь, если никогда не простишь предательства... Есть такая боснийская сказка — «Маленькая Вила» — про крошечную, ростом не больше лепестка цветка, фею, которая полюбила королевича. И королевич полюбил ее. От взаимной любви Вила стала расти и выросла до человеческих размеров. Но стать женой королевича и остаться с ним в мире людей Вила могла только при одном условии: возлюбленный должен дать ей клятву в вечной верности. «Чтоб во всю жизнь мне верным оставаться, на другую не взглянуть, той, другой, не улыбнуться». И конечно, «не одну клятву, а без числа клятв дал королевич». И нарушил свою клятву через семь лет, бросив взор на другую, — рыжекудрую красавицу и увлекшись ею. А что же Вила? А «Вила ни слова не говорит, упрека ее уста не вымолвят, только отпустила она мужнину руку, все меньше и меньше становится». И так уменьшалась, пока совсем не исчезла в траве. Королевич женится на рыжей искусительнице, даже не погоревав о своей прежней жене. Он спохватится позже, когда рыжекудрая красавица сбежит от него к царю соседнего государства. Только тогда он заплачет, затоскует по своей первой любви, маленькой Виле, он поседеет и состарится раньше времени, но будет уже поздно!

Исчезнуть тихо, без слов, пусть он, нарушивший клятву, плачет, пусть раскаивается — вот истинный пример женской гордости, сказочный образец для подражания и руководство к действию! «Нарушенное слово во второй раз силы не имеет!» — мораль этой сказки.

Каждая сказка рассказывает только то, что хочет рассказать. А может, в другой сказке королевич прожил с рыжекудрой красавицей долго и счастливо? А может, у них с Вилой были дети и ипотека, до которых ему вдруг не стало дела? Расскажет ли сказка о том, что совсем нелегко уйти от человека, с которым вы строили планы на будущее и с которым у вас общие воспоминания о прошлом? А что, если у маленькой Вилы нет своего королевства, если ей некуда исчезнуть? А что, если королевич годами врет Виле, что любит ее, а параллельно клянется рыжекудрой красавице, что верен только ей? Или он годами не может решиться, кого из этих двух женщин ему выбрать. И нет такой сказки, в которой рассказывается, каково это маленькой Виле — внезапно узнать, что у королевича в другом королевстве уже давно есть другая жена и дети! В один миг из единственной возлюбленной, получившей клятву верности от своего любимого, она превратится в коварную рыжекудрую искусительницу. И при этом свекровь-королева скажет маленькой Виле: «А не нужно было терять фигуру и так увлекаться материнством! Вот, дождалась!» И ничего-то не расскажут сказки о матери маленькой Вилы, которая тоже в свое время гордо исчезла из жизни своего мужа, отца нашей героини, и которая не понаслышке знает, что жизнь в одиночку не фунт изюма: «Так что ты сто раз подумай, стоит ли эта рыжекудрая того, чтобы отдать ей свое королевство? Все они одинаковы, эти королевичи, а от этого ты хотя бы знаешь, чего ждать!»

**Каждая сказка рассказывает только то, что хочет рассказать.**

В сказке не сказано ничего о том, что было на сердце у Вилы. Мы также не узнаем, что происходило между нею и королевичем до нарушения клятвы. Им стало скучно друг с другом? Он ее разлюбил? Они конфликтовали? Ему захотелось разнообразия? Ему не нравился ее борщ? У них иссякла сексуальная жизнь? В сказке ничего не сказано о том, что было на сердце у королевича. Как это — любить одну и вдруг, на ее фоне, полюбить другую? Что королевич тогда говорил сам себе? Было ли ему стыдно? Колебался ли он хоть немного? Как это — взять да и забыть все годы, проведенные вместе с первой женой?

Мы ничего не узнаем о том, что случилось бы, если бы Вила и королевич спустя годы встретились снова. Вот он перед ней, седой и грустный — пожалеет ли она о случившемся разрыве? Жалеет ли он об этом? Объяснит ли он ей свой поступок?

Со времени детских тетрадок с житейскими «мудростями» утекло немало воды, мы давно живем в царстве Интернета, знакомимся через социальные сети и вместо записок шлем друг другу лайки и смайлики. Но не проходит и года, чтобы я не услышала от какого-нибудь юного создания клятву, что вот она-то измены по отношению к себе ни за что не потерпит! Маленькие Вилы на пороге взрослой жизни требуют от своих королевичей клятв верности и повторяют формулу «Предавший однажды — предаст снова!». Скольким из них придется исчезнуть, кто из них сменит амплуа на «рыжекудрую красавицу», бывают ли верные королевичи и может ли Вила стать той, которая предаст первой?



# В ОСТРОЙ СИТУАЦИИ

**ГЛАВА 1**



Эта глава для тех, кто в беде. Для тех, к кому новость об измене партнера или партнерши пришла прямо сейчас. Сегодня. Вчера. Недавно.

Некоторым людям «везет» узнавать о факте измены постепенно, замечая что-то **подозрительное** день за днем, иногда месяц за месяцем. Кто-то узнает это непосредственно от «виновника событий», который больше не может или не хочет скрывать. Кто-то узнает от тех, с кем им изменяли. Кто-то — от других людей или случайно: обнаружив переписку в телефоне, придя раньше времени домой. Кто-то задает прямой вопрос и получает прямой ответ.

Возможно, вы из тех, кто узнал, что ему изменяют, но ваш партнер еще не в курсе, что вы знаете.

Сейчас есть одна важная вещь, которую вы точно можете сделать для себя. А именно: не делать ничего немедленно. Не торопиться, не действовать на горячую голову. Не спешить.

### Что происходит

Итак, это, к сожалению, случилось. Скорее всего ваше состояние далеко от спокойного, вы испытываете мощнейший стресс. В стрессовом состоянии люди совершают поступки, о которых затем жалеют сами и которые могут навредить им или тем, кто окажется рядом. Сейчас ваша задача — просто поверить, что от лишнего полчаса, часа или даже несколь-