



# ОГЛАВЛЕНИЕ

---

01

Введение  
стр. 7

---

07

Эпистолярная  
измена  
стр. 115

---

02

Мифы об изменах  
стр. 25

---

08

Случайный секс  
стр. 135

---

03

Признаки изменяющего мужчины  
стр. 43

---

09

Протестная  
измена  
стр. 161

---

04

Ментальная  
измена  
стр. 65

---

10

Романтическая  
измена  
стр. 179

---

05

Флирт  
стр. 81

---

11

Эмоциональная  
измена  
стр. 201

---

06

Просмотр порно  
стр. 101

---

12

Страховочная  
измена  
стр. 217

---

13

Измена  
от выгорания  
стр. 229

---

18

Я буду мстить, и  
мстя моя ужасна  
стр. 301

---

14

Измена с быв-  
шей  
стр. 243

---

19

Простить измену  
стр. 331

---

15

Двойная измена  
стр. 259

---

20

Как просить про-  
щения за измену  
стр. 351

---

16

Я — любовница  
стр. 279

---

21

Измена себе  
стр. 367

---

17

Свидетель  
чужой измены  
стр. 301

---

22

Заключение  
стр. 387

[КЛИКАЙ СЮДА](#), ЧТОБЫ БЕСПЛАТНО СКАЧАТЬ  
АУДИОВЕРСИЮ ЭТОЙ КНИГИ!

# ВВЕДЕНИЕ

Измена. Ни одно слово не вызывает такую бурю негодования у семейных людей, как «измена». Даже слово «развод» многие описывают весьма позитивно: «это шанс стать свободной», «возможность начать все с чистого листа» и даже «шанс встретить настоящую любовь». Но как только я задаю вопрос: «Как вы относитесь к изменам?» — начинается эмоциональный апокалипсис. Это «дно днищенское», «измена — это удел слабаков» и даже «за измены надо кастрировать и стерилизовать». Это все реальные высказывания людей, с которыми я продолжаю (к своему ужасу) общаться.

Как утверждают специалисты (в частности Волкова Н.А.), каждый четвертый случай в практике семейного консультирования связан с изменой. То есть 25 процентов проблем в семье связаны так или иначе с супружеской неверностью. Представляете, какая важная и значимая эта проблема — проблема неверности?

Мы все осуждаем измены. Очень сильно осуждаем! Но продолжаем наслаждаться фильмами, в основе сюжетов которых лежит любовный треугольник: муж-жена-любовник или жена-муж-любовница. И переживаем за бедного молодого Джека, который встретил на «Титанике» помолвленную с другим мужчиной Роуз, и хотим, чтобы они были вместе, и плачем, когда они оказываются не вместе. А за официального жениха Роуз мы вообще не переживаем и мечтаем, чтобы он утонул со всей этой богадельней на верхней палубе. Ну что мы за лицемеры, господа! Как можно осуждать измену, но искренне хотеть счастливого будущего для двух прелюбодеев?

К слову сказать, кинематограф и литература кишмя кишат адюльтерами. В книгах измена если и порицается, то

романтизируется до невероятности. Если убрать все измены из художественной литературы, мы потеряем больше половины произведений. «Евгений Онегин» сократится до четверостишья. Роман «Анна Каренина» даже не начнется, потому что Анне незачем будет ехать в Москву к своему брату Стиве, потому что Стива ни разу не изменит своей жене; Анна останется в Питере с мужем, проживет с ним до самой смерти, а Вронский от нефиг делать уедет в Сербию. Пьеса «Отелло» вообще закончится спокойным диалогом:

— Молилась ли ты на ночь, Дездемона?

— Я атеистка, милый.

— Тогда спокойной ночи, любимая.

Измена. Это единственный грех, которому в Библии посвящены две заповеди: согласно одной нельзя предаваться измене, а вторая запрещает даже «возжелать жену ближнего своего». Можно ли желать жену того, кто подальше, — неизвестно. Но полагаю, что тоже нет. Нам как бы на всякий случай повторили дважды, что изменять нельзя. Даже про убийство сказано только один раз: «Убивать людей нельзя, понятно?» И всем людям сразу стало понятно. Видимо, с изменами все было не так просто. Наверное, когда Моисей зачитал все заповеди, люди начали задавать вопросы. Мол, а если ментально изменять, то это можно или лучше поостеречься? Или по Интернету, по Интернету можно изменять? Вероятно, Моисей даже нахмурился и напомнил, что Интернета еще не изобрели. Потому что если бы Интернет был, то все заповеди бы он скинул через «Вотсап» или «Вайбер». А так — слушайте и запоминайте: изменять нельзя! И люди согласились не нарушать заповеди. И после этого нарушали.

Измена не всегда была «плохой». Например, в определенные времена измена стала наделяться романтическими

чувствами. Например, историк Стефани Кунц замечает, что, когда брак был преимущественно экономическим союзом, только измена порой и давала шанс на любовь. В те времена измена была синонимом любви. «В большинстве обществ существовала идея романтической любви, этой комбинации сексуальной страсти, влюбленности и романтизации партнера, — пишет она. — Однако очень часто все это считалось неприемлемым в браке. Поскольку он был политическим, экономическим и стратегическим союзом, многие полагали, что истинная, незапятнанная любовь может существовать только вне брака». Измена была синонимом любви, но даже тогда она осуждалась.

Интересно, но женская измена всегда осуждалась больше и яростнее, чем мужская. Дело в том, что во времена отсутствия ДНК-тестов женщины не должны были изменять, поскольку на их честности основывалась чистота рода и права наследования. Ни один адекватный помещик не хотел, чтобы его родовое гнездо со всеми угодьями, скотом и крестьянами перешло по наследству непонятному рыжему старшему сыну, который внешне больше похож на крепостного Кузю, чем на него самого. Поэтому женская измена порицалась. А мужская, наоборот, прощалась и даже поощрялась: «Каков молодец, и жену обрюхатил, и всех девок крепостных! Не барин, а мечта!»

В начале XIX века в брак наконец-то стали вступать не для того, чтобы хоть как-то выжить, а руководствуясь своими чувствами. Иными словами, наконец-то за любовь не нужно было ходить на сторону, достаточно найти «своего любимого» или «свою ненаглядную» и жить в счастливом браке. Но хитровыдуманные люди продолжали изменять. Причем мужчины изменяли чаще и увереннее, чем женщины. Потому что мужские измены не порицались. Женщина, узнавшая об измене мужа, тихонько плакала и говорила: «Все мужчины такие, измена заложена в них природой». Разводиться было не принято, потому что ведь они

клятву давали, что будут вместе, пока смерть не разлучит их. Благо, длительность жизни в те времена была не такой большой, поэтому женщина плакала и радовалась, что скоро все это закончится. А если она подмешает мужу в кашу мышь, то все закончится еще быстрее. Поэтому в те времена обманутые женщины в основном плакали и варили кашу.

Я попыталась найти статистику, как обстоят дела с изменами в наше время, но цифр по нашей стране я не нашла, зато нашла их у наших американских коллег по неверности. Поскольку общепринятого определения измены не существует, оценки количества измен среди американских пар существенно разнятся, находясь в диапазоне от 26 до 70 процентов для женщин и от 33 до 75 процентов для мужчин. Какими бы ни были точные цифры, все соглашаются, что они растут. И многие указывают: за этот рост ответственны женщины, которые быстро закрывают «разрыв неверности» (по данным исследований, количество женских измен подскочило аж на 40 процентов с 1990 года, в то время как количество мужских осталось неизменным). На самом деле, если называть изменой не только «половой акт», но и романтические связи, поцелуи, секстинг и другие интимные контакты, девушки могут существенно опередить по этим показателям парней.

И опять же, нужно ли верить этим данным? Социологи просто опрашивали людей на улицах, задавая им вопрос: «А вы изменяли своей жене (мужу)?» Уважаемые мои читатели, вы вообще верите людям, которые на улице сказали «да» или «нет», отвечая на вопрос про измены? Многие отвечали «нет» просто, чтобы от них отстал человек с диктофоном. А другие, возможно, элементарно не понимают, **что** включает в себя измена. Как мне сказала моя подписчица из Вологды: «Я мужу никогда не изменяла. Ну у меня был в прошлом году инцидент, но до секса не дошло. Мы просто с бывшим встретились, целовались, оральные секс был, но реального-то не было, это, получается, не измена».

Не хотелось бы ее расстраивать, но в словосочетании «оральный секс» есть слово «секс». Поэтому добро пожаловать в список изменяющих людей. Туповатых, но изменяющих.

И вот тут мы пришли к необходимости определить трактовку слова «измена». Что считать изменой? Многие специалисты дают такое определение этому термину. **Измена — это нарушение договоренностей в семейных отношениях.** И тут, наверное, нужно уточнить, что отношения не во всех семьях моногамные. Вы с мужем можете быть адептами любой системы построения отношений, но вы должны соблюдать заранее установленные в этих отношениях правила. Проще говоря, если вы вошли в моногамные отношения, где есть свои договоренности, то нарушение этих договоренностей — это измена. На всякий случай уточню, что в данной книге мы будем говорить о моногамных отношениях. Во-первых, потому что в других я особо никогда и не состояла. А во-вторых, если начать обсуждать каждый вид отношений, в моей книге будет не триста страниц, а десятки тысяч. Как вы такую книгу в метро будете читать или в самолете? Я ж о вас забочусь.

В самом общем понимании измена (по *Ворониной Т.Н. и Лукьянову А.С.*) представляет собой добровольное вступление лица, состоящего в браке, в сексуальную связь с лицом противоположного пола, в этом браке не состоящим, без согласия на то своего брачного партнера.

*Эстер Перель* дает такую трактовку измене. Измена включает в себя один или более из трех компонентов: секретность, сексуальная алхимия и эмоциональная вовлеченность. Любопытно, что сам сексуальный акт не принципиален в действе, чтобы считать его изменой.

*С юридической точки зрения измена* — это традиционное половое сношение между половым партнером и человеком,

не являющимся его супругом или супругой, без ведома и согласия лица, с которым он состоит в браке. Если муж (жена) знают о предстоящей неверности и согласны с этим, изменой это не является. Нетрадиционный секс (оральный, анальный, однополый) тоже юридически не считают изменой.

С каких пор оральный секс стал нетрадиционным, я не знаю. Возможно, надо лучше изучать традиции своего народа. Может быть, где-то в книге «Русские народные традиции» черным по белому написано: «Славяне традиционно носили льняные сарафаны и рубахи и не занимались оральным и анальным сексом». Не знаю, есть ли такие научные публикации. Но одно знаю точно: если я буду заниматься оральным сексом не только со своим мужем, у моего благоверного возникнут серьезные вопросы по поводу нашего дальнейшего совместного проживания. И чтобы не доводить дело до развода, мне, видимо, нужно заниматься оральным сексом с юристом, чтобы он в нужный момент сказал оцепеневшему от всего происходящего мужу:

— Гражданин, вы не волнуйтесь. Все в рамках закона... Я вас как юрист могу заверить, это не измена. Это — оральный секс. Это как бы можно. Если хотите, сами подключайтесь, потому что однополая измена — это тоже с юридической точки зрения как бы не измена.

Про однополый секс, который также юридически совершенно не является изменой, я вообще молчу. Как по мне, какая разница, на кого меня променяли: на женщину или на мужчину, да хоть на козла рогатого, — я буду одинаково расстроена. Вряд ли в такой ситуации, увидев, как мой муж занимается сексом с другим женщиной, я скажу:

— Ой, как хорошо, что не с женщиной! С женщиной-то измена не считается. Вам с Владиком поесть приготовить?

У меня гречка с фрикадельками есть. Или тебе фрикаделек Влада достаточно?

Нет, все будет совсем не так. Если узнаю, что мой муж изменяет мне с Владом, я оторву фрикадельки им обоим. Поэтому юридическое определение термина «измена» мне не подходит. И чтобы сформулировать универсальное значение, я опубликовала у себя в соцсетях опрос: «Что вы считаете изменой?» И все мои 2,5 миллиона подписчиков вдруг ответили. Все виды измен, которые вы мне описали, я включила в эту книгу. Да, уважаемые мои читатели, это вы виноваты, что в этой книге так много глав, потому что для каждого из нас измена — это что-то свое, личное и сакраментальное. Например, узнала, что есть такое понятие, как **финансовая измена** (ее я, кстати, не включила в эту книгу).

*«Моя жена привыкла жить в богатстве, ее родители предприниматели, она единственная дочь и жила до 23 лет как принцесса. Потом появился я — сценарист, комик. Все у нас хорошо, но финансово меня хватает, чтобы раз в месяц сводить ее в ресторан и два раза в кино. В этом году даже на Турцию не наработал. И вот я узнал, что деньги на вещи, которые она покупает типа на мою зарплату, дает ей отец. Она купила сумку за 950 000 рублей! Почти лям! На сумку! Мне сказала, что сумка была по распродаже в ZARA за семь тыщ. Не могу объяснить своих эмоций. Но ощущение, что я как самец проигрываю более влиятельному и обеспеченному самцу — ее отцу. У нас из-за этого постоянные затяжные скандалы. Она клянется, что больше не будет брать у него денег. И через время опять берет! Просто какая-то финансовая измена!»*

*Александр, 26 лет*

Смешно вам? А вот Александру совсем не весело. Александру невесело, потому что отношения с женой у него начинают медленно разваливаться. Настолько разваливаться,

что Саша замутил с девочкой из нашего стендап-клуба. Для нее он «высокооплачиваемый комик», а не «нищоброд какой-то», как для своей жены и ее отца, например.

Что такое измена? Обязательно ли наличие секса в действиях, чтобы посчитать их изменой? Согласно исследованиям обожаемых мною британских ученых (а конкретно, *Аннет Лоусон*), более 40 процентов опрошенных мужчин и женщин признались в измене, хотя в этой измене не было сексуальной близости. Получается, чтобы измена считалась изменой, вовсе не обязательно наличие сексуального акта на стороне. Достаточно ощущения вовлеченности в отношения с другим человеком, который по документам, выданным в загсе, не является твоим супругом.

Учитывая все прочитанные мною монографии на тему измен, сформулирую трактовку этого термина так: **измена — это форма поведения вашего супруга (супруги), когда он (она) тайно начинает уделять внимание на физическом, эмоциональном и ментальном уровне кому-то больше, чем вам.** В эту трактовку укладываются все виды и формы измен, о которых вы мне писали: от тайной переписки со своей первой школьной любовью до перепиха с бывшей женой.

Один из основных принципов измены — это **принцип скрытности**. Например, ваш муж откровенно заявляет, что у него пропал к вам интерес, и предлагает выход из ситуации: вы с ним либо разводитесь, либо одобряете его секс с Маринкой с пятого подъезда. И вы такая: «Разводиться — это стремно как-то» — и решаете терпеть его роман с Маринкой, потому что это, по-вашему, не так стремно, как развод. В таком случае эти отношения на стороне не являются изменой, это ваше решение сохранить брак, «приоткрыв» его.

Памятка для мужчин: если ты сказал жене: «Я пошел налево», а она сказала: «Ок», то это уже не налево, а прямо.