

КНИГИ, О КОТОРЫХ ГОВОРЯТ



ОБНАДЕЖИВАЮЩЕ

МАРИНА ТРАВКОВА

НЕВЕРНОСТЬ

почему любимые изменяют,
стоит ли прощать,
можно ли избежать

Издание 2-е, исправленное

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9
ББК 88.5
Т65

Травкова, Марина Рахимжоновна.

Т65 Неверность. Почему любимые изменяют, стоит ли прощать, можно ли избежать / Марина Травкова. — Москва : Эксмо, 2026. — 448 с. — (Книги, о которых говорят).

ISBN 978-5-04-242057-3

Это делается тайком, украдкой. Это больно. Это осуждается. И все же измена продолжает существовать. Так или иначе, каждый сталкивался с ней в своей жизни: утешая подругу на кухне или вскрыв переписку любимого, закрутив роман с замужней женщиной или фантазируя о другом в объятиях мужа.

В этой книге известный психолог и секс-терапевт Марина Травкова исследует феномен неверности, развенчивает мифы, объясняет российскую специфику измен, приводит истории из терапевтической практики, дает профессиональные рекомендации для каждого участника треугольника.

Правда ли, что мужчины изменяют чаще женщин? Что толкает нас искать близость на стороне? Можно ли предотвратить неверность партнера? Зачем некоторые выбирают роль любовницы? Почему неверные мужья не уходят от жен? Почему измена — это так больно? Как простить предательство?

Книга Марины Травковой дает неожиданные ответы на вопросы, которые волнуют многих.

УДК 159.9
ББК 88.5

ISBN 978-5-04-242057-3

© Травкова М.Р., текст, 2021
© Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026

СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА	9
ПРЕДИСЛОВИЕ	12
ГЛАВА 1. В ОСТРОЙ СИТУАЦИИ	16
Что происходит	16
Что делать, если вам изменили	18
Что делать, если ваша измена раскрыта	30
...И совет, как обходиться с советами и советчиками	36
Не очень понимаю, измена ли это?	38
И когда это точно не измена	40
Ну, так мы дойдем до крайностей!	41
Информация, которая вам нужна	42
Информация, которую вы задолжали партнеру	44
ГЛАВА 2. КАКАЯ ИЗМЕНА ВАМ ДОСТАЛАСЬ	46
ГЛАВА 3. САМОЕ НУЖНОЕ ДЛЯ ИЗМЕНЫ — БРАК	67
Портрет идеального изменника	67
Мы все его встречали	68
Дети	72
Магия возраста	74
Старые роли в новом браке	78

Из одной ловушки в другую	81
Почему люди изменяют	84
Ловушка открывается	101
Фига в кармане	103
Будем знакомы	105
ГЛАВА 4. МОТИВЫ И СЦЕНАРИИ	108
Прожить себя	108
Безумие	110
Зеленее ли трава у соседа?	117
Восстановление баланса	120
Вместо «прощай»	124
«Итальянские страсти»	125
На безрыбье	127
Все давно перегорело	128
Хочешь жить — котируйся	128
Измена как психотерапия	130
А что такого?	133
ГЛАВА 5. ЭТО СЛУЧИЛОСЬ —	
ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ, КОМУ	
ИЗМЕНЯЮТ	136
Кто виноват?	138
Почему это так больно	
и когда эта боль прекратится?	139
Как себе помочь	144
Как жить и что делать	152
Как точно не надо себе помогать	155
Нужен ли вам разговор с третьей	
стороной	173
Однажды это все точно пройдет	177
Дорога к себе	179
Препятствия на пути к исцелению	184

Российская специфика измен	194
Жизнь в аду	205
А может, все же «пересидеть»?	211
Прокол романтического пузыря	213
Пожалеют ли они	218
Прощать или не прощать	219
Если вас все еще мучает вопрос «как он мог/ она могла?»	223

ГЛАВА 6. ГЛАВА ДЛЯ ИНИЦИАТОРОВ

ИЗМЕНЫ	224
Вперед за новым «я»	225
Совсем другое дело	228
Тот самый коготок той самой птички	237
Кодекс чести для того, кто неверен	243
Как сделать из жены (или мужа) монстра	252
Как не спутать туризм с эмиграцией	256
И не спутать бегство с эмиграцией	260
«Про что» ваша измена	262
Третий — очень редко лишний	274
Культура расставания — как прекратить отношения	282
Разгребаем последствия	284

ГЛАВА 7. ГЛАВА ДЛЯ ТЕХ,

С КЕМ ИЗМЕНЯЮТ	287
Жила-была любовница... ..	288
Точки входа, или Как надолго оказаться третьим	295
Фазы отношений, когда эти отношения за чьей-то спиной	301
Чем вы рискуете	312

ГЛАВА 8. ЕСТЬ ЛИ ЖИЗНЬ ПОСЛЕ**ИЗМЕНЫ 316**

Нашел себя. Узнал не сразу.	
Для тех, кто изменил	318
Внутренний мир	323
Ремонтные работы в паре	327
Стань моим приключением.	
Как вернуть секс после измены	348
Что с вашим сексом было не так «до» и будет не так «после», если вы не начнете учиться	353
Что делать с ревностью	365
Принять, простить и/или отпустить	369
Лекарство для повторно разбитого сердца	372

ГЛАВА 9. ПРОФИЛАКТИКА ИЗМЕН 376

Открытые отношения как профилактика измены?	385
Возможна ли вообще полиамория в России?	391
Покупка секса: измена или нет?	397
А порнография?	401
Самое главное — интимность	403

ГЛАВА 10. СВИДЕТЕЛИ ПОНЕВОЛЕ 406

Как измена родителей влияет на детей? ..	407
Что сказать ребенку?	415
Друзья и родственники	426
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	435
ПРИЛОЖЕНИЕ «ПРАКТИКИ СЕКСА»	436

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 непрременную 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 остаться, 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 искустельнице, 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!»

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 смай-

лики. 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?