

# Введение

Правда в том, что моногамия не является (во всяком случае пока) простым и естественным способом человеческого бытия.

*Скотт Фицджеральд*

На сегодня существует лишь один известный способ построить мост через пропасть между законом и счастьем. Он предполагает изменение нашей личной установки в направлении внутреннего отказа от требований к партнеру.

*Карен Хорни*

В свои 18 лет я понятия не имела, как приблизиться к мужчинам. Сексуальные связи с ними были редкими. Лишь в 27 я ощутила свою женскую привлекательность и узнала, что такое иметь успех по-женски. Мужчины поразили меня готовностью любить и обожать меня ни за что. Без повода. Просто так. Точнее, только за то, что я — женщина. Это открытие было шоком. И оно так разительно отличало реальность от маминых предостережений в отношениях с мужчинами.

И дальше я уже жила с убеждением, что секс — это прекрасно, а наслаждаться им — для меня хорошо. Но обстоятельства часто складывались так, что я жертвовала сексом ради отношений. Возможность жить с женщиной, иметь стабильность и статус замужней женщины для меня оказались важнее секса...

Я ловила себя на испуге, что «больше ничего не будет», совершенно не понимая, чего, собственно, «не будет» и чего хочется. При этом я жила в благополучном браке с замечательным человеком.

Я всегда мечтала выйти замуж и родить ребенка от здорового мужчины со здоровыми привычками и хорошим характером. Это была единственная мечта моей жизни, поскольку папа выпивал, а дома бывали скандалы. Как будто я заранее должна была выполнить некий долг перед своим еще не рожденным сыном и обеспечить ему главное — чтобы ему было хорошо и спокойно в его семье, с его родителями. О себе в то время думала гораздо меньше.

Мечты сбылись. Я попала в прекрасную теплую семью, где и сама отогрелась. Мне нравились отношения с мужем, но от самой себя непросто было скрыть грусть: «Неужели это все?!» — и больше ничего не будет, ни первого поцелуя, ни радости узнавания, ни трепета, ни конфетно-букетного периода...

Влюбляться в других мужчин и очаровываться ими было нельзя, а так хотелось еще нравиться и любить. Я обнаружила, что другие мужчины меня по-прежнему волнуют. Не знаю, чем это было вызвано, какими причинами. Может быть, мне не хватало мужа. А может, хватало, но другие мужчины все равно влекли и не замечать возбуждения собственного тела было невозможно. И муж тут был ни при чем. Такова была моя природа, мой темперамент.

Меня будоражили внимание и интерес ко мне чужих мужей. Между нами устанавливалась невидимая эмоциональная связь. Волнение с ними разделялось, но на этом я останавливалась, не решаясь на измену.

Не могу сказать, что сдерживала себя осознанно или как-то целенаправленно. Выбор скорее был навязан мне воспита-

нием и средой, в которой я выросла и находилась. Я стыдилась. Не хотела ранить мужа. Мои культурные нормы находились в постоянном конфликте с моими сексуальными потребностями. В голове жил запрет на измену, и когда я о ней помышляла, то в ответ неизменно возникало отчетливое ощущение «я — плохая», поэтому мысли о сексуальной измене тут же гнала.

Но в какой-то момент, уже после развода, я осознала, что мир настолько интересен и разнообразен, что я не могу заменить своему мужчине все разнообразие женщин, к которым его тянет. Это честное признание самой себе вызвало печаль и ощущение потери чего-то важного в моих представлениях об отношениях между мужчиной и женщиной. С мыслями о собственности, о праве распоряжаться телом моего партнера мне пришлось расставаться. Это горькое, но такое важное осознание реальности произошло в период между двумя браками.

Мне всегда нравилось состояние возбуждения. И мне искренне жаль тех периодов жизни, когда я «умерщвляла» себя в сексуальном плане. В той традиционной культуре, в которой я выросла, не было объяснения, как обходиться с возбуждением и влечением вне брака, не прибегая к измене, которая подразумевала обман и неуважение к человеку, с которым живешь. Честность и открытость были мне ближе. Альтернатив измене я не находила и, как следствие, ловила себя на мысли, что мир как-то неправильно устроен, и было непонятно, как жить с этими нестыковками.

Полагаю, на тот момент я просто не была лично готова к альтернативным вариантам отношений. Даже если бы я знала о существовании открытых отношений, то тогда не смогла бы их реализовать. Время было не то. Я была не та. Мне еще предстояло внутренне, лично подрасти, ведь отношения на фундаменте совместно достигнутой

договоренности предъявляют очень высокие требования к психологической зрелости партнеров. А до зрелости мне и моим партнерам было еще далеко.

Десятилетия моей жизни ушли на то, чтобы эмоционально выстроить себя, повзрослеть. Мне пришлось преодолеть созависимость и контрзависимость прежде, чем я обрела автономию и независимость, почувствовала, что социально утвердилась и крепко стою на своих ногах.

И однажды я нашла ответ, как мне быть и обходиться со своими потребностями в отношениях. Я обнаружила его в книге американского психолога Джеймса Бьюдженталья «Наука быть живым»: *«Человек, живущий с полным внутренним чувственным осознанием, будет ценить богатство таких моментов чувственно-сексуального оживления, ибо обычно в эти моменты он острее чувствует биение собственной жизни»*. Эти строки вызвали во мне живой отклик. Оказывается, нужно просто проживать свое возбуждение. А не игнорировать его.

Затем Бьюдженталь дает читателю выбор: проживать волнение, но сексуально не сближаться или принять на себя ответственное решение сексуально сближаться с тем, с кем разделяются волнующие чувства и мгновения. Вот что я прочитала: *«Когда оба — и мужчина, и женщина — в момент этой глубинной встречи остаются открытыми для самих себя и друг для друга, они, осознавая свою жизнь в ее целостности, могут выбрать наиболее подлинные и ответственные действия»*.

Ответственные действия по Бьюдженталю — это забота о себе и о людях, с которыми человек уже связан, и, что не менее важно, заботливое отношение *«к человеку, с которым он в данный момент разделяет это волнение»*. Далее он добавляет: **«Здесь не существует одного какого-то правильного пути, каждая пара сталкивается со своими собственными возможностями и ограничениями»**.

Мои убеждения изменились в тот момент, когда я прочитала эти слова. Я впервые поняла, что моногамия, в которой отношения строятся только с одним партнером, не является единственно возможным путем жизни пары. Альтернативы есть, и они всегда вопрос осознанного выбора мужчины и женщины.

Я с благодарностью и уважением отношусь к моим клиентам, которые делятся со мной своими жизненными историями, а также к их опыту и переживаниям. С печалью некоторые из них рассказывали, как они, ориентируясь на притягательные личные качества партнера, в итоге оказывались в браке с неинтересными, непривлекательными сексуально или даже асексуальными людьми. Или как они обнаруживали свое полное отсутствие интереса, например, к такой сексуальной практике, как БДСМ, когда узнавали, что она важна для их партнера, и, соответственно, как справлялись или не справлялись с этим вопросом в отношениях.

Кто-то из моих клиентов мирился с несовпадением в сексуальных предпочтениях, мирился с отсутствием секса. Кто-то уходил в адюльтер и объяснял свою супружескую измену отсутствием полной сексуальной совместимости.

Некоторые из клиентов, кто давно и осознанно вел немоногамный образ жизни, обладали нестандартным взглядом на брак. Они рассматривали сексуальную потребность как отдельную и не имеющую к браку никакого отношения.

Я была замужем дважды. У меня были отношения с разной степенью вовлеченности до, после и между браками. Был опыт глубоких искренних отношений с мужчинами при неполной сексуальной совместимости или даже ее отсутствии. Были непродолжительные отношения с отличным сексом, но без эмоциональной связи. И я мечтала о том, чтобы все мои потребности — обрести душевную близость, совпасть в темпераменте, сексуальных предпочтениях — могли быть

удовлетворены в отношениях с одним партнером и при этом чтобы они были и долговременными, и жизнеспособными.

Я до сих пор задаюсь вопросом: могла ли такая мечта стать реальностью? Не завышены ли были тогда мои ожидания? И была бы я согласна сейчас дать право себе и своему любимому мужчине иметь параллельные, одновременные

**Быть полиамором  
означает разделять  
такое мировоззрение:  
человек имеет право,  
хотя и не должен  
состоять в любовных  
и сексуальных  
отношениях больше чем  
с одним человеком.**

отношения с другими партнерами, смогла бы открыть их в нашей паре? Мой ответ: не знаю...

По мере написания книги выяснилось, что я в любом случае полиамор. Быть полиамором означает разделять то мировоззрение, суть которого заключается в следующем: человек **имеет право, хотя и не должен**

любить нескольких человек и состоять в любовных и сексуальных отношениях больше чем с одним человеком.

Чтобы считаться полиамором, то есть в широком смысле считаться приверженцем этических немонагамных отношений, не обязательно практиковать и иметь несколько значимых сексуальных отношений одновременно. Достаточно **иметь желание** строить отношения на основе честного договора со своим партнером и **иметь внутреннее согласие** с этим главным принципом такой формы отношений, в которых участников **«больше чем двое»**. «Больше чем двое» не означает со всеми подряд.

И при этом полиаморные отношения могут включать любовь, дружбу, преданность, флирт, романтическую или духовную связь. Как специалист, как человек я **принимаю желание** честности, готова **уважать это право**. Меня совершенно не смущают люди, разрешившие себе иметь это право, реализующие их тайные желания и стремление

к честным отношениям. И меня не смущает, что они являются в обществе меньшинством.

Раньше я думала, что для удовлетворения потребности в романтических любовных и сексуальных отношениях, находясь в браке, есть только два выбора: моногамия либо измена. Ни один вариант мне не подходил. **Оказалось, есть третье решение: полиамория, или эмоционально открытая, осознанная и ответственная немонагамия.** Об этом третьем решении я узнала от клиентов.

Клиенты делятся со мной рассказами о немонагамных способах строить личную жизнь. Многие люди моего города — Москвы — так или иначе участвуют в отношениях, которые не вписываются в традиционные представления о моногамии.

Ко мне на прием приходят пары, чьи отношения по-прежнему далеки от честности, построены на контроле и манипуляции, тайной слежке и прослушивании телефонов, чтении чатов и мессенджеров партнера. Реже, но все же на консультации приходят пары, чьи отношения основаны на взаимной открытости и осознанном договоре. Именно от них я узнала о полиамории как альтернативе измены, то есть способе избежать обмана.

Эти пары, мужчины и женщины, не хотят отказываться от их супружества, они любят друг друга и дорожат брачными узами. И они **умеют** выстраивать доверительные эмоциональные отношения друг с другом и другими людьми. Ключевое слово здесь «умеют».

Уровень образования и общения в таких парах приятно поражает. Я убеждена, что полиаморная форма отношений требует от партнеров большей зрелости, чем традиционные моногамные отношения. Она требует и развитого эмоционального интеллекта, и более высокой осознанности и равноправия в отношениях.

Пары, желающие примерить на себя этичную немонотгамия, живут в тревоге. Эта тревога связана в первую очередь с отсутствием информации о тех рисках, которые заключает в себе этот формат отношений, а также готовых социальных сценариев и примеров, на которые могли бы опираться полиаморные пары.

Между тем полиамория как явление существует. Есть термин, обозначающий явление, а информации на русском языке минимальное количество. Кот заплакал. И именно поэтому мне захотелось заполнить пробел, помочь людям, ведущим полиаморный образ жизни, увидеть возможные сценарии развития событий при открытии отношений.

Когда я писала свою книгу, то думала о тех, кому она может быть полезна. Для кого она? Для каких пар? Какие мужчины и женщины будут читать ее с интересом и увлеченно? Что они откроют для себя нового? Что в итоге разрешат в своих отношениях или пересмотрят?

### **Евгений 38, лет, Анна, 36 лет; 12 лет в браке**

«Мы еще не живем в формате полиамории. Но в этот последний год подбираемся к ней. Не запрещаем себе: я — интерес к мужчинам, муж — интерес к женщинам и флирт с ними. Проявляемый интерес не считаем изменой, честно признаемся друг другу, если есть возбуждение и влюбленность по отношению к другим людям вне брака. Мы в переходном периоде. Боязливо, конечно, разрешить друг другу сексуальные контакты на стороне. Много неопределенности, вопросов. Не все понятно про риски, про чувства. Что, если кто-то из нас полюбит? Непонятно, какими могут быть правила в нашей паре, о чем именно договариваться, если мы откроем брак. Помогите нам договориться. Задайте какие-нибудь вопросы, которые прояснят договор».

Евгений и Анна мечтают о любви и сексе, выходящих за рамки традиционной моногамии, и пока они не решили, что с этим делать.

Моя книга и для тех, кто, как Евгений и Анна, хочет оценить риски и принять взвешенное решение: открыть отношения либо остаться в рамках традиционной модели семьи.

Также я писала для тех, кто уже начал практиковать немногамный образ жизни по согласию с партнером и теперь сталкивается с непредвиденными ситуациями, несовпадением реальности с ожиданиями. Она и для тех, кто переосмысляет полученный полиаморный опыт отношений и развивает их. Книга также для тех, кто просто задается вопросами: а с какими переживаниями можно столкнуться, с кем из дополнительных партнеров можно иметь дело, с кем вступать в отношения, а кого лучше обходить стороной?

**Свободная сексуальность — это осознанный выбор, а не психическое нарушение, как утверждают некоторые специалисты.**

Вы познакомитесь в моей книге с историями и ситуациями реальных пар, которые уже построили свою семью не на традиционных представлениях, одобряемых обществом веками, а на достигнутой совместно договоренности. Вы увидите и поймете, что свободная сексуальность — это осознанный выбор, подлежащий этическому обоснованию, а не психическое нарушение, девиация или промискуитет, как утверждают некоторые специалисты.

В моей книге много примеров. Я брала их из разных источников. Какие-то истории я услышала в социальных сетях, тематических чатах и радиопередачах, на YouTube- и Telegram-канале, где активно обсуждаются различные аспекты полиаморных отношений.

Мои клиенты и не клиенты, которые поделились своими историями, дали согласие на то, чтобы я рассказала их в книге. Многие герои моей книги пожелали остаться неизвестными. Их имена, возраст, количество детей, обстоя-

**Я не предлагаю  
отказаться от моногамии  
и не агитирую за  
полиаморию, моя  
книга — не руководство  
к действию. Я за  
осознанный выбор.**

тельства жизни изменены так, чтобы не оставить никакой возможности их идентификации.

Некоторые герои книги не пожелали, чтобы я меняла их реальные имена на вымышленные. Они не стесняются своей полиаморности и мировоззрения. В этих случаях я называю конкретные имена — это Андрей Бреслав (Россия) и Антон Умницын (Украина). В каких-то случаях обозначаю, что герой моей книги — гражданин Израиля или Швеции, когда кто-то из них не был против указать этот факт, оставив свое вымышленное имя.

Изучая любовные связи, основанные на договоре, я надеюсь вовлечь вас, дорогой читатель, во вдумчивое исследование полиотношений и честно поговорить про то, о чем обычно не говорят открыто и во всеуслышание.

При этом я не предлагаю отказаться от моногамии и не агитирую за полиаморию, моя книга — не руководство к действию. Я за осознанный выбор.

Моя цель — повысить терпимость к инаковости, чтобы люди, которые оказались в обществе меньшинством, чувствовали общность, а не одиночество. А для этого я хочу информировать своих клиентов, читателей о том, что здоровые и безопасные отношения существуют вне зависимости от их формы.