



Ольга Дулепина

# БОЛЬШЕ ДВУХ

ПОЛИАМОРИЯ, ОТКРЫТЫЕ ОТНОШЕНИЯ,  
АЛЬТЕРНАТИВНАЯ ЛЮБОВЬ



18+

**Ольга Дулепина**  
**Больше двух. Полиамория,**  
**открытые отношения,**  
**альтернативная любовь**

*Текст предоставлен издательством*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=64466022](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=64466022)*

*Больше двух. Полиамория, открытые отношения, альтернативная  
любовь: Питер; Санкт-Петербург; 2021  
ISBN 978-5-4461-1831-1*

### **Аннотация**

Мы знаем тройственный союз Владимира Маяковского и Бриков, знаем свободные отношения физика Ландау с его женой и другими женщинами вне семьи. Сегодня о такой форме брака открыто заявляют некоторые звездные пары. Наверняка и среди ваших знакомых найдутся подобные примеры. И нужно признать, все больше людей хотели бы попробовать... полиаморный образ жизни.

Это первая книга о полиамории – об открытых отношениях, тройственных союзах, – написанная российским психологом Ольгой Дулепиной, специалистом по семейным отношениям. В ней вы найдете интервью с полиаморами, конкретные инструменты и инструкции для разрешения конфликтов. Автор описывает, как можно прийти к здоровым (безопасным)

отношениям – без учета количества партнеров – через путь личностного взросления и научиться общаться без манипуляций, насилия, запретов, сформировать навыки создания несексуальной близости.

Она для тех, кто хоть раз мечтал о любви и сексе, выходящих за рамки традиционной моногамии. Для тех, кто боится измен, хочет сохранить отношения с партнером, кто готов вести честный диалог друг с другом, чтобы создать отношения, основанные не на обмане, а на совместной договоренности.

В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

# Содержание

Благодарности	12
Введение	18
I. Новый взгляд на «норму» в любви	30
Глава 1. Прошлое и настоящее любви, семьи, измены и верности	30
Исторический экскурс	30
Гендерное неравенство и место женщины в отношениях	32
Секс без условий, гарантий, стыда и чувства вины	34
Разумный эгоизм Айн Рэнд	36
Конец ознакомительного фрагмента.	38

# Ольга Дулепина

## Больше двух. Полиамория, открытые отношения, альтернативная любовь

© ООО Издательство «Питер», 2021

© Ольга Дулепина, 2021

\* \* \*

Это про интересное и про новое, для кого-то шокирующее, для кого-то как глоток свежего воздуха. Личные истории людей, которые делятся своим опытом эмоциональных связей, в сочетании с комментариями автора-психолога и хорошей подборкой исследований, привязанности, сексуальности и, не смейтесь, любви.

*Анна Варга, семейный системный терапевт, руководитель магистерской программы по семейной системной терапии в Высшей школе экономики, кандидат психологических наук*

Меня давно удивляло, что гомосексуальные отношения многим людям принять гораздо легче, чем множественные параллельные отношения. По непонятной причине последовательная смена любовных партнеров одобряется, а параллельные

любовные отношения представляются чем-то чрезвычайно опасным. Как будто обнаружение такой «измены» (интересно, что употребляется военный термин – «измена», как будто женщина или мужчина ведут постоянную войну со всеми другими за право обладания друг другом) оправдывает любое свинское поведение по отношению к «изменщикам». Вообще эта тема множественной любви – полиамории – очень сложна и заряжена. Похоже, что она заряжена многовековым опытом социальных ограничений, подкрепленных чудовищными наказаниями в различных примитивных социальных системах. В наше время, когда множественность социальных систем встречается в едином плавильном котле мировой культуры, появилась возможность затронуть и эту тему. И в теме параллельных отношений мы встречаемся с очень сильными природными разрушительными эмоциональными явлениями и: ревностью и враждебностью. Если они начинают действовать как ведущие аффекты на эмоциональной сцене, разрушения неизбежны. А если строить всю жизнь под невидимым управлением этих аффектов, например избегая любых ситуаций, где могут возникнуть эти чувства, разрушение полноценной жизни в любви будет заложено с самого начала. Книга ставит очень важные вопросы в жизни каждого и позволяет посмотреть на себя и людей вокруг по-другому, без злости и осуждения. Это очень важно для того, чтобы сохранить уважение к себе и другим людям

в новом полиморфном мире.

*Даниил Хломов, президент Общества практикующих психологов «Гештальт-подход», директор программы «Московский гештальт-институт», кандидат психологических наук*

Немоногамность и полиамория – это уже реальность нашей жизни и повод разобраться, что это такое, как к ним относиться, чем это может быть для каждого (поводом для любопытства или возможностью задуматься о ценностях своей жизни). Получить реальную, правдивую информацию, заслуживающую доверия, не так легко. Для тех, кто с готовностью объявляет себя полиаморами, хотелось бы напомнить, что человек, не умеющий строить равные и доверительные отношения с одним партнером, не сможет построить зрелые полиаморные отношения, в которых открытость и ответственность являются краеугольными этическими принципами.

Книга – доверительный разговор автора, размышление о том, в чем так трудно признаться себе и партнеру, что не принято открыто обсуждать из-за боязни осуждения, привычки оглядываться на стереотипные представления. Смелость автора не только в анализе столь деликатной темы возникновения желаний или влюбленностей вне брака, но и в готовности обращаться как к своему профессиональному, так и к личному опыту, критично смотреть на свое прошлое, переосмысливать прежние представления о любви.

Ольга Дулепина не дает готовых рецептов, не стремится навязать какую-то точку зрения как правильную или окончательную. Представлены истории реальных людей, которые ищут (и некоторые находят) свой путь к счастью и гармонии. Для кого-то он лежит через немоногамность, для кого-то – через переосмысление существующих проблем отношений с единственным партнером.

Очень важной и полезной для читателя станет глава 10, в которой рассматривается необходимость понимать себя и свои комплексы, которые мы проносим через всю жизнь и часто не осознаем их.

Как любое произведение, книгу можно критиковать с разных сторон. Для профессионалов она окажется слишком «проста», для людей, далеких от обсуждаемой темы, будет содержать много непонятных терминов (автор их расшифровывает и поясняет), для людей консервативных это «просто разврат», «разрушение традиционной семьи». Мои пессимистические ожидания не оправдались. Изначально казалось, что прочтение будет трудным, многое будет вызывать вопросы или несогласие, но чтение было легким и даже увлекательным. Хочу надеяться, что таковым оно станет для многих.

Книгу наверняка по достоинству оценят те, кто не боится менять свои взгляды, хочет расширить кругозор, понять себя и других людей, обрести новые горизонты в строительстве партнерских отношений. Рекомендую!

*Дмитрий Исаев, кандидат медицинских наук, психотерапевт,*

Есть мнение, что счастье двух любящих партнеров воплощается в рождении третьего, которого любят оба. И теряется, если приходит третий или третья, которого любит один из пары. Есть мнение, что появление любовницы или любовника губит отношения в семье. Так ли оно на самом деле? И как быть, если это случилось?

Автор книги предлагает совершенно другое решение. Показывает возможность счастливой жизни через осознанный и взаимовыгодный каждому подход. Книга о полиамории раскрывает, как прийти к нему и каким путем. Выводит сам факт таких отношений из тени и снимает маску табуированности. Смело заявляет о том, что внебрачный секс давно существует в обществе и настало время перехода к открытым отношениям, если готовы оба партнера. Рассказывает, как перевести отношения в разряд открытых.

Меня книга удивила, местами поразила, где-то насторожила, но точно не оставила равнодушной. Я рекомендую каждому открыть ее хотя бы для того, чтобы услышать свой внутренний голос: насколько вы готовы продвинуться в этой теме и как далеко зайти. В любом случае это будет суперинтересный опыт, независимо от того, какой семье вы принадлежите: традиционной или альтернативной. Bravo автору, которая решилась зайти в эту тему и написала первую

книгу о том, о чем не принято говорить вслух.

*Екатерина Иноземцева, основатель Free Publicity School, спикер TEDx, колумнист Forbes*

Мой внутренний психотерапевт благодарит за разрыв шаблона и вашу смелость. Читать было не просто. Признать существование нового взгляда на любовные отношения мешала твердая позиция «стоять» на диадной норме. И все же невозможно было не принять как данность, что ситуация тройственных отношений плотно вошла в жизнь. Ваша книга разрывает стереотип, что только диадные отношения нормальны. Показывает зыбкость старых границ нормальности в отношениях между мужчиной и женщиной. Это здорово.

Через реальные ситуации людей, находящихся в полиаморных отношениях, книга рассказывает, как создается открытость, доверительность и сохраняется этичность. Книга показывает формирование открытых отношений через призму теории привязанности. Является смелым подтверждением того, что полиамория реально существует в нашем обществе и решений, как строить отношения, может быть много.

*Татьяна Щеглова, медицинский психолог, гештальт-практик, семейный психотерапевт, ментор FPS*

Когда мы встречаем новых знакомых, нам и в голову не приходит, что это причина разорвать прежние связи! Мы без смущения знакомим старых друзей с новыми... Почему же в любви не так? И

может ли быть по-другому? Исследователь полиамории гештальт-терапевт Ольга Дулепина размышляет об этом, опираясь на профессиональный опыт и не скрывая фактов своей биографии. Ее книга – и позиция – наверняка вызовет множество споров. А также поможет понять, какие из наших ценностей действительно принадлежат нам самим и действуем ли мы в соответствии с ними.

*Ольга Скульчинская, шеф-редактор Psychologies*

*Любимому сыну Грише*

# Благодарности

Моя благодарность Эстер Перель за лекции TED об измене, которые посмотрело 18 миллионов человек. Ее книга «Право на “лево”» переведена на русский язык совсем недавно. После ее издания поняла, что сейчас самое время для книги о полиамории. Эстер Перель заканчивает книгу главой о недостатках моногамии и переосмыслении брака. Я начинаю книгу, как бы принимая эстафету, с переосмысления понятия «норма» в любви и браке.

Я благодарю Дмитрия Дмитриевича Исаева, к. м. н., психиатра, психотерапевта и сексолога за лекцию о полиамории. Она была для меня глотком свежего воздуха. В ней каждое слово подтверждено научными исследованиями, цифрами и фактами.

Благодарю моих читателей, друзей, коллег, которые еще до издания указали на некоторые изъяны книги, сделали ценные замечания, которые помогли улучшить книгу.

Особенно благодарна специалистам Free Publicity School за рецензирование рукописи – моему милому бадди, человеку с разносторонними талантами Виктории Павловской-Кравчук и ментору школы Татьяне Щегловой, медицинскому психологу, системному семейному терапевту.

Спасибо Ане Якубенюк, моей коллеге гештальт-терапевту за помощь в структурировании отдельных частей рукописи

в конце работы над ней, когда от усталости я переставала соображать и опускались руки.

Спасибо Татьяне Апулаевой, руководителю направления «Психологическая литература» издательства «Питер», за удовольствие от делового сотрудничества, за ваше время и усилия, потраченные на представление моей книги редакционному совету. Вы выполнили, по сути, роль литературного агента – посредника между начинающим автором и издательством, а это очень трудозатратная деятельность. И отдельная моя благодарность за ту радость, которую я испытывала от совместной работы над рукописью, ее литературным редактированием. Ваши вопросы побуждали искать на них ответы и дописывать отдельные части. Я была в восторге от того, как преобразается мой текст после ваших правок.

Спасибо моим родителям. Папе – за то, что подарил мне город Юрьевец и Волгу, волшебный край, где жили мои предки. За игру и песни под баян. За то, что был «лошадкой», качал меня на своей ноге, держа за руки, подбрасывал вверх со словом «мутуз!», научил безопасно переходить улицу, делать своими руками почтовые конверты и отправлять в них письма.

Маме – за мою моложавость и энергичность, женственность и любовь к юбкам. За то, что водила на эстрадные концерты и ледовое шоу. В детстве я была уверена, что цветы анютины глазки и трамвай «А», который москвичи нежно называли «Аннушкой», названы в мамину честь. Папа сме-

ялся и подтверждал это. Мама любила цитаты и старательно выписывала их в свою записную книжку мудрых мыслей. С тех пор я люблю цитаты. Их много в моей книге.

Любимой тете Кате я благодарна за немногословную любовь и волжский говор на «о». Каникулы у тети Кати укладываются в одно короткое слово – счастье. Это и простор, и свобода. Поля и долы, «голые конфеты» в сельском магазине, запах пирогов с черникой и земляникой из печи, каша с пенкой в чугушке, которую тетя Катя доставала из печки ухватом. Счастьем было есть воблу, выковыривая икру, пасти на лугу коров, собирать грибы, спать на чердаке, вдыхая запах сена. Утром на чердаке во все щели било солнце и видно было, как качаются на ветру ветви ивы. На дворе кудахтали куры вместо будильника. По всей деревне в 15 домов пели петухи, блеяли овцы и козы. Было слышно, как на дворе жует сено корова по кличке Дочка и как тетя Катя ходит из избы на мост и во двор, как она доит корову и струи молока ударяются о стенки ведра...

Благодарность моему первому мужу Илье и любимой свекрови – за тепло и мягкость, за мой душевный покой. До замужества о семейном счастье я знала больше по сценам из романа «Война и мир» Льва Толстого. О том, что такое принимать, любить, заботиться, я узнала от Валентины Петровны, моей милой свекрови, когда попала в новую замечательную семью. Илья, тебе особенно благодарна за то, КАК мы с тобой расстались. За то, КАК мы с тобой поговорили и при-

няли согласованное решение развестись. В этом было столько взаимного уважения, тепла и заботы друг о друге. Благодаря тебе я узнала, что можно расставаться без травм.

Спасибо родной сестре Наташе – за твои золотые руки. Ты все умела шить – от свадебного платья до зимнего пальто. И когда на мое 18-летие тетя Лена из Минска прислала мне отрез, ты выбрала в журнале мод самую интересную модель, и в моем гардеробе появилось шелковое платье – все в тюльпанах.

Помню, как маленькими мы дрались подушками в спальне, как прятались под елкой и на подоконнике за занавеской, играя в прятки. Для того чтобы порадовать меня, поднять настроение, ты однажды устроила мне день рождения летом, хотя родилась я зимой. Из половины белого батона за 13 копеек ты сделала «торт», растопив шоколадный батончик за 33 копейки и украсив его орешками. Это было так трогательно! Я чувствовала твою любовь.

Благодарность моему замечательному сыну Грише за счастье держать на ручках, кормить грудью – минуты единения и покоя, за кудряшки, которые так и не раскрутились, за «мамулечку». Благодарю тебя, сын, за прощение и понимание тобой того психологического урона, который я тебе нанесла, когда ты был маленьким. За любовь, которую я чувствую и которой дороже нет.

Благодарность моему второму мужу Руслану. На свадьбе друзья шутили, что в нашем браке примирились две столи-

цы: Петербург и Москва. Рядом с тобой я подросла как личность. Пусть не сразу, пусть через боль и страдание. Не было бы боли, этого опыта – не было бы и моего отчаянного желания разобраться, докопаться, постичь и выбраться из боли. А значит, не было бы меня такой, какая я сейчас: осознанной и устойчивой, и в этом смысле наш брак был продуктивен. Я стала психологом. Помогаю парам разбираться со сложными ситуациями в своих отношениях, докапываться, постигать, менять. Благодарю тебя за искреннюю заботу о дорогих мне людях: маме, свекрови по первому браку, сыне Грише и племянниках Виталике и Мише.

Спасибо Геннадию Дмитриевичу Бахшиеву, учителю литературы старших классов и директору 527-й московской школы в Замоскворечье. Он стремительно входил в класс и объявлял: «Лучшее сочинение – у Золотковой». Золоткова – моя девичья фамилия. Ушам своим не верила. Для меня, неуверенной в себе девочки, это была немыслимая похвала от человека, которого обожал весь класс, вся школа. К концу школы мой выбор окончательно оформился. Я мечтала поступить либо в Институт иностранных языков, либо на факультет журналистики МГУ.

Иняз я благополучно окончила и долго работала гидом-переводчиком в «Интуристе». А вот писать начала только после 50 лет.

Спасибо моим подругам детства и юности – Ире, Оле и Тане.

Не все рядом, многих уже нет, но все вы навсегда в моем сердце.

# 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 ста-

бильность 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 собствен-

ного 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 воспитанием 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 собственничестве, 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 ис-

кренне 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 Бьюджентала «На-

ука 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 Бюдженталь дает читателю выбор: проживать волнение, но сексуально не сближаться или принять на себя ответственное решение сексуально сблизиться 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 Бюдженталю – 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 многогамный 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 от-

сутствии. 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 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 этичных немоногамных 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 ко-

торых 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 немоногамия.**

Об этом третьем решении я узнала от клиентов.

Клиенты делятся со мной рассказами о немоногамных 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 консуль-

тации 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 этическую немоногамию, 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 сцена-

рии 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. Боязно, 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 отно-

шения либо остаться в рамках традиционной модели семьи.

Также я писала для тех, кто уже начал практиковать немонагамный 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?

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 неизвест-

ными. Их имена, возраст, количество детей, обстоятельства 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.

# **I. НОВЫЙ взгляд на «норму» в любви**

## **Глава 1. Прошлое и настоящее любви, семьи, измены и верности**

*Брачные узы так тяжелы, что нести их приходится вдвоем, а порой и втроем.*

*Александр Дюма-отец*

*Когда-то мы изменяли, потому что от брака никто не ожидал любви и страсти. Сегодня мы изменяем, потому что брак не дает нам любви, страсти и безраздельного внимания, которые в нем обещаны.*

*Эстер Перель*

## **Исторический экскурс**

«По деревенской улице, среди белых мазанок, с диким во-ем... идет толпа народа... а впереди лошаденка, понуро опустившая голову. К передку телеги привязана веревкой за руки маленькая, совершенно нагая женщина... Все тело ее в

синих и багровых пятнах... девическая грудь рассечена... И, должно быть, по животу женщины долго били поленом, а может, топтали его ногами в сапогах – живот чудовищно вспух и страшно посинел. А на телеге стоит высокий мужик в белой рубахе... в одной руке он держит вожжи, в другой – кнут и методически хлещет им раз по спине лошади и раз по телу маленькой женщины, и без того уже добитой до утраты человеческого образа. Сзади телеги... валом валит толпа и тоже кричит, воем, свищет, смеется, улюлюкает, подзадоривает. Это называется – “вывод”. Так наказывают мужья жен за измену».

Рассказ «Вывод» написан Максимом Горьким в 1895 году. Трудно представить, что чуть больше ста лет назад дикость подобного рода была возможной. Измены были крайне рискованными для женщин. Их могли подвергнуть публичному унижению и даже лишить жизни.

Насилие в патриархальном мире было частью повседневной жизни. Не только в отношении женщин. Дети воспитывались родителями поркой и побоями, чтобы добиться от них желаемого поведения. Мужчину за нестандартное поведение – предполагаю, гомосексуальное – семья и община могли отдать в солдаты.

Моногамия в то время не имела ничего общего с любовью. Девственность невесты и верность жены были необходимы мужчине для поддержания его чести и чистоты рода. Мужчины ревностно следили за тем, чтобы нажитое иму-

щество – земля, скот, маслобойня, колбасный цех, кузница, орудия труда и любая другая собственность – не достались в наследство чужим детям. Женщины и дети также являлись, по сути, собственностью мужа и отца семейства.

## **Гендерное неравенство и место женщины в отношениях**

Верность оставалась обязательным условием лишь для женской части населения. Мужчина обладал негласной свободой и разрешением ходить на сторону. Его склонность пробовать новое оправдывалась и не влекла за собой никаких последствий со стороны общества. Разводы были редки и подвергались осуждению.

Любовь – сексуальная страсть и романтизация партнера, – конечно, существовала, но до или вне брака. Любовь между супругами могла возникнуть, но являлась совсем не обязательным условием и уж точно не жизненной необходимостью. Цель брака была другой – выживание. Партнеры исполняли супружеские обязанности в обмен на бытовую защищенность и уверенность в завтрашнем дне. Об игривости и сексуальности не было и речи, этому просто не было места. Шанс на любовь давала скорее измена.

Выходя замуж, женщины отказывались от прав собственности и фактически становились собственностью мужа. Экономически и юридически они зависели от мужей. Обязанно-

сти в семье распределялись на основании устоявшихся веками гендерных ролей. Брак считался удачным, если труд в нем четко разделялся и каждый из супругов исполнял свои обязанности. «Ну а счастье?» – спросите вы. Счастье приходилось откладывать до загробной жизни.

В отношении к детям не было сентиментальности. У них не было детства в том понимании, какое мы имеем сейчас и уже привыкли к нему. Дети проживали свою детскую жизнь относительно беззаботно лишь в дворянских или купеческих семьях. «Дай, Господи, скотину с приплодом, а детей с приморцем» – вошла в русский язык поговорка. Она о крестьянских семьях, в которых детей рождалось больше, чем необходимо для обработки надела земли. Лишние рты деревенской семье также были не нужны.

В конце XVIII – начале XIX века под влиянием промышленной революции представление о семье, счастье и верности стало меняться. Люди перемещались из деревень в города и становились более свободными. Нормой становился выбор на основании любви и эмоциональной привязанности. На смену суровости долга пришла переменчивость чувств. Однако до середины XX века брак по-прежнему считался союзом на всю жизнь.

## **Секс без условий, гарантий, стыда и чувства вины**

Сейчас мы наблюдаем большие перемены. Продолжительность жизни за последние 200 лет увеличилась почти вдвое. В одну жизнь умещается несколько браков или несколько стабильных отношений без заключения брака. Девушки до свадьбы вступают во множество отношений и сколько угодно занимаются сексом, если они того хотят. Люди стали терпимее относиться к изменам. Супружеская неверность уже не вызывает обязательного разрушения отношений.

Женщины за 65 живут полноценной сексуальной жизнью, не стыдятся желая ее иметь и не отказываются от нее. С появлением гормонально-заместительной терапии и гормонов, идентичных натуральным (у нас в стране их пока нет, есть только синтетические), таких женщин становится больше. Мужчины, если ослабевает потенция, используют при отсутствии противопоказаний «Виагру», «Сиалис» и «Левитру» (препараты одной группы). Одним из важных показателей качества лечения пациентов с тяжелыми психосоматическими заболеваниями является восстановление сексуальной функции. Секс важен вне зависимости от возраста и заболевания.

Исходя из всех этих новых условий и возможностей, в современном мире поддерживать моногамные отношения всю

жизнь стало затруднительно. Поддерживать моногамию становится реальным лишь в отдельные периоды жизни, когда человек находится в браке. При этом в одну жизнь умещается уже несколько браков, и для описания такого нового для нас феномена появился термин *«серийная моногамия»*.

Человек ищет **разных партнеров для разных потребностей на разных стадиях жизни**. Сегодня в больших городах нормой становится семья как временное сосуществование людей, объединенных в первую очередь эмоциональной близостью и сексуальными интересами, а не только экономическими причинами.

Верность избирательна, она стала своего рода доказательством или свидетельством приоритетности отношений. Отказываясь от любовной связи с другим партнером, люди подчеркивают важность и уникальность того человека, с кем связывают жизнь. Ограничивая свою сексуальную свободу, они таким образом демонстрируют серьезность намерений. «Мужчины и женщины раньше женились и впервые занимались сексом. Теперь женятся и перестают заниматься сексом с другими», – пишет Эстер Перель в своей книге «Право на “лево”».

Во времена молодости наших бабушек отношение к сексу было как к занятию, которое нуждается в оправданиях и условиях. Оправданием служило намерение иметь серьезные отношения и любовь. Любовь была призвана «искупить» и «очистить» сексуальное желание, являлась условием, при

котором разрешалось иметь сексуальную связь.

И сейчас некоторые женщины до сих пор стыдятся признаться себе в желании заниматься сексом, иметь физическую близость и получать от этого удовольствие. Но большинство все-таки уже признает свое возбуждение и влечение без ущерба самооценке. Инициировать секс с женщиной – это уже не унижительно, наоборот, все чаще считается признаком развитой сексуальности и уверенности.

И поскольку партнер больше не требуется для выживания, секс рассматривается как наслаждение, которое можно получить без всяких усилий, условий и обязательств. Не нужно ждать, когда случится любовь. Не нужно ждать, когда мужчина согласится на «серьезные отношения», чтобы разрешить себе оказаться с ним в постели. Не имеет большого значения, какого возраста партнер, поэтому растет количество разновозрастных браков. Секс без условий, гарантий, стыда и вины, секс для удовольствия становится нормой. И такой же нормой становится осознанный выбор сексуального поведения и ответственность за последствия своего выбора.

## Разумный эгоизм Айн Рэнд

Апологетом такого свободного выбора была писательница Айн Рэнд. В основе ее концепции выбора лежит **способность выбирать** любовь, привязанности, осознавая свои потребности и действуя на основе своих интересов. Способ-

ность к выбору и осознанность можно развивать.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.