НЕВЕРНОСТЬ

Достаточно серьезная любовная связь на стороне почти всегда подразумевает сознательное решение независимо от того, насколько вы убеждаете себя в ее внезапности или произвольности. Вы совершаете измену, когда ваши основные отношения не вполне удовлетворяют вас или когда вы надеетесь, что новая связь поможет реализовать какую-то дремлющую потребность.

Есть основание считать, что внебрачные отношения мужчин часто связаны с поиском сексуального разнообразия, а женщины большей частью ищут любовных приключений, когда они несчастливы в замужестве или в долговременных любовных отношениях. Неверность женщины обычно имеет большую эмоциональную значимость, чем неверность мужчины. Так, женщины чаще переоценивают значение любовных приключений партнера, а партнер скорее недооценит важность любовной связи, которую женщина могла иметь.

Если вы в состоянии понять ваши собственные мотивы, это может застраховать вас от возможности увидеть в вашем романе нечто большее, чем есть в действительности. Вы также сумеете реально оценить их как удовлетворяющие некоторые ваши эмоциональные и физические потребности, хотя и не все. Если роман становится настолько серьезным, что вы начинаете думать о разрыве отношений с постоянным партнером, то жизненно необходимо проанализировать доводы в пользу такого решения, чтобы не оказаться в другой, еще более не удовлетворяющей вас ситуации.

Почему возникают новые любовные связи

Ниже названы некоторые основные причины возникновения любовных связей.

* Чувствовать к себе больше внимания. Очень часто побудительной причиной новой любовной связи является желание ощутить себя объектом более страстной и глубокой любви.
* Сексуальное любопытство. Главная переменная величина в сексе -- ваши чувства к другому. Смена партнеров только из любопытства может очень просто обнаружить, насколько мал ваш выигрыш, если каждый раз не возникает искренней близости. Связи, основанные главным образом на сексуальной привлекательности, обычно недолговечны и не являются достаточным поводом для разрыва ваших основных отношений.
* Возбуждение. Незаконная связь может казаться значительно более возбуждающей, чем легализованные отношения. Иногда избыток благополучия делает отношения тусклыми из-за полного отсутствия вызова, а внезапный роман с его риском оживляет вас и заставляет воспринимать секс более остро.
* Сексуальная неудовлетворенность партнером. Случайная связь может выявить, что именно плохо в ваших отношениях с постоянным партнером, и даже помочь их улучшить. Однако есть доля риска, что новая связь может оказаться более легким выбором, чем работа с постоянным партнером над его проблемой, так что вы можете скорее предпочесть отодвинуть проблему, чем активно ее решать.
* Ускорение наступления кризиса в неудовлетворяющих отношениях. Это не должно означать, что вы хотите заменить вашу связь другой долговременной привязанностью. Подождите, пока новая страсть уляжется и обнаружатся ваши истинные чувства.
* Моральный катализатор. Иногда новая любовная связь используется для компенсации, чтобы восстановить веру в себя, подорванную служебной неудачей, или отплатить партнеру, уличенному в неверности.
* Поиски идеального партнера. Это отговорка женщины, которая утверждает, что она в душе моногамна и хранила бы верность, если бы смогла найти достойного спутника. Почти наверняка, она обманывает себя. Если вы постоянно меняете партнеров, маловероятно, что вам удастся в корне изменить привычную жизнь. Легче уйти от эмоциональной вовлеченности по налаживанию добрых отношений, если вы постоянно верите, что нечто лучшее придет само собой.

Результаты неверности

Так как измена обычно вызывается какими-то неудовлетворенными потребностями, то, если побочные отношения окажутся успешными, это может сделать их для вас все более и более значимыми и почти обязательно заставит вас пересмотреть отношения с постоянным партнером. Как только он обнаружит неверность, он обязательно нанесет удар по вашим стабильным отношениям и даже может их разорвать. Иногда доверие можно восстановить, но для этого потребуются время и достаточно понимания и любви с обеих сторон.

Особенно разрушительные последствия обнаружение измены будет иметь для нары, живущей в незарегистрированном браке, так как неверность будет рассматриваться пострадавшей стороной как проигрыш в конкурентной схватке и представит серьезную угрозу отношениям. Для состоящей в браке пары, создавшей устойчивую жизнь, стабильные социальные и финансовые отношения, расторжение брака менее вероятно, и она скорее всего уцелеет после шторма.

Нужны ли признания

Если вы по какой-либо причине признаетесь в неверности (или ваша измена будет раскрыта), реакция партнера в значительной степени будет зависеть от продолжительности и глубины вашей побочной связи. Легче понять и простить случайную короткую связь, чем длительный роман. Не позволяйте чувству вины по поводу кратковременного эпизода провоцировать вас на исповедь. Если ваша неверность нс является симптомом действительных неполадок в ваших отношениях, то случившееся касается только вас, а партнер здесь ни при чем. Однако в случае долгосрочной связи на стороне вашему партнеру следует критически рассмотреть существенные компоненты вашей совместной жизни и осознать, что в действительности ваши отношения на протяжении этого времени резко отличались от его представлений.

Затруднения, возникающие в рамках побочной связи

Побочная связь по всем признакам тем успешнее, чем элементарнее потребности, которые она удовлетворяет, и чем меньше дополнительных требований с той или другой стороны. Однако лишь немногие романы протекают столь просто, и эмоциональный ущерб, по крайней мере для одной из сторон, почти неизбежен. Ваши шансы свести этот ущерб к минимуму могут улучшиться, если вы будете следовать нескольким основным правилам:

* Научитесь отделять вашу жизнь от эмоций. Это единственный путь, если вы собираетесь удовлетворительно отвечать обоим сложившимся отношениям так, чтобы оба уцелели.
* Не пытайтесь оправдать свои действия, делая акцент на недостатках партнера.
* Не пренебрегайте домашними обязанностями и не позволяйте возникать критическим ситуациям у домашнего очага.
* Когда вы проводите с вашим новым любовником поневоле ограниченное время, не сожалейте, что его недостаточно, если у вас остались считанные минуты, не затрагивайте сложных проблем, которые очень трудно разрешить. В побочных связях почти всегда приходится принимать решения на ходу, не отрывая глаз от циферблата часов, а это крайне затрудняет выражение чувств.
* Убедитесь, что удовольствие действительно перевешивает дискомфорт от чувства вины, от неудобств и отчаянной необходимости сохранять секретность.
* Если вы подозреваете своего постоянного партнера в том, что он смотрит на вашу неверность сквозь пальцы и даже потворствует ей, немедленно прекратите побочный роман, если вы дорожите своей постоянной привязанностью. У него могут быть свои соображения для поддержания ваших отношений, и, может быть, вам следовало бы более внимательно рассмотреть, что же вас связывает.

Лицом к лицу с ситуацией

Не ищите подтверждения, что партнер вам неверен, если вы заранее тщательно не взвесили все последствия открытия истины и действительно хотите ее знать. Большинство мужчин убеждены, что чисто сексуальная связь представляет собой хотя и яркую, но скоротечную вспышку, которая исчезает, не налагая никаких обязательств и никак не затрагивая подлинные отношения. Если вы верите, что ваши отношения построены на здоровой межличностной основе и удовлетворяют большую часть потребностей, как ваших, так и партнера, то стоит бороться за их сохранение. Переживаемое им в настоящее время сексуальное увлечение скорее всего столь же эфемерно, как и большинство подобных связей.

Если дело доходит до откровенного разговора, помните, что боль от ощущения брошенности создает отнюдь не самые благоприятные предпосылки для разумного обсуждения, способного спасти ваши отношения. Если у вас есть желание положительно разрешить ситуацию, не обрушивайтесь на партнера с обвинениями, пока сами не обретете контроль над своими чувствами. Горькая и эмоциональная тирада, насколько бы она ни была оправдана, пресекает всякое двустороннее общение, лишая вашего партнера права на ответ. Обязательно всплывут детали, которые в этот горячий момент захватят ваше внимание своей кажущейся первостепенной важностью, например, когда и где это произошло!, был ли секс с этой женщиной лучше. Будьте крайне осторожны с вашими вопросами, так как часто ответы не помогают, по крайней мере на этой стадии, пока рана еще не зарубцевалась.

Планирование разрешения конфликта

Побочная связь партнера -- симптом его потребности. Это может быть потребность, о которой вы не подозреваете или которой не симпатизируете, но если вы узнаете об этой потребности, то сможете понять, что нарушено в ваших отношениях. Таким образом, первая конструктивная реакция -- выделить столько времени, сколько потребуется, и позаботиться, чтобы вас не прерывали, для обсуждения проблемы вместе с партнером.

Во-первых, только два существенных вопроса заслуживают обсуждения: почему это случилось и каково самочувствие партнера в настоящее время. Ваши собственные переживания должны быть настолько очевидны для вас обоих, чтобы не было большого смысла уделять им особое внимание. Вряд ли кто-нибудь нуждается в доказательствах обиды, причиненной обнаружением неверности. Если вы хотите сохранить ваши отношения, то, какие бы вы чувства ни переживали, в ваших собственных интересах не говорить слишком много о том, как это непростительно и незабываемо.

Важно понять, что единственный случай неверности еще не значит, что ваш партнер пустился во все тяжкие. Многие нары переживают эпизоды неверности и сохраняют отношения, которые, несомненно, меняются, но тем не менее со временем могут укрепиться, так как улучшится взаимопонимание.

**Список использованной литературы:**

1. Основы сексологии (HUMAN SEXUALITY). **Уильям Г. Мастерc**, **Вирджиния Э. Джонсон, Роберт К. Колодни.**  Пер. с англ. — М.: Мир, 1998. — х + 692 с., ил. ISBN 5-03-003223-1