

**Петров Сергей Викторович**  
Психолог, гештальт-терапевт

**Изменять или не изменять своему партнеру**

Рано или поздно в отношениях такой вопрос встает. И, судя по опросам, это происходит у большинства пар. Причем по статистике чаще у мужчин, но и женщины тоже этим вопросом задаются. Здесь я не буду выяснять различие механизмов, которые лежат в основе желания и возможностей сходиться наравно у мужчин и женщин. Они действительно разные и об этом как-нибудь я напишу отдельную статью.

Так же хочется отметить, что если один из супругов задумывается над таким шагом, то в семье есть проблемы. И эти проблемы, как правило, именно во взаимоотношениях супругов, а не у одного кого-то из них. Если думает или уже изменяет мужчина – проблемы серьезные, если женщина – проблемы очень серьезные.

Теперь непосредственно - как же это может происходить, как начинают появляться, а у некоторых реализовываться мысли о изменении.

Наличие таких мыслей говорит о том, что в семье фактически нет нормального контакта, когда один супруг другому может откровенно сказать о том, что с ним происходит в данный момент времени, о своих трудностях и желаниях, причем в разных сферах, в том числе и сексуальных.

Причин тут может быть много: от сексуального страха перед партнером до неумения этого делать, никто не научил, а самому в голову не приходит. Тогда один из супругов оказывается в трудной психологической ситуации. Дома плохо, постепенно начинает накапливаться злость на партнера, и возникают мысли – а может попробовать с другой (другим)?

Вначале сдерживают, как правило, моральные принципы, договоренность между партнерами. Но постепенно недовольство становится все больше (контакта между партнерами все еще нет), и в один прекрасный момент оно стает таким сильным, что рождается мысль - а почему бы и нет, так и надо этому.

И партнер с этими мыслями переходит к делу. В результате случается измена (сейчас я говорю о том, что у мужчины или женщины случается секс не со своим постоянным партнером, именно это я в данном случае называю изменой).

В чем слабые стороны этого процесса? Слабые в смысле налаживания контакта со своим партнером. Контакт со своим партнером секс на стороне, как правило, не восстанавливает. А как его восстановить, если контактируешь не с женой (мужем), а с кем-то третьим... То есть между супругами все такое же недопонимание остается.

Далее, на стороне, особенно в начальный период, все выглядит так романтично и безоблачно, что отношения в семье смотрятся, мягко говоря, не очень привлекательными. У изменяющего часто появляется и увеличивается чувство вины перед супругой (супругом), ведь он понимает, что делает что-то неправильное. Это тоже к гармонии не приводит. Да и напряжение отно-

шений, как правило, только увеличивается. Ведь тот, кому изменяют, обычно начинает чувствовать, что что-то не так.

В общем, вместо налаживания отношений увеличивается только напряжение. Правда, бывает и спад напряжения, когда один из супругов начинает удовлетворять те потребности, которые в семье не мог или удовлетворял частично. Например, если мужчине секс нужен значительно чаще, чем жене. При наличии любовницы муж успокаивается и перестает терроризировать супругу по поводу секса. Но опять-таки основная трудность остается в том, что вопрос решен не в отношениях между супругами, а вне их. Мара слова не смогла решить трудность внутри себя.

Вот тут и переходим к главному вопросу: так стоит ли изменять своему партнеру, сколько раз и по какой причине? А может, нужно хранить верность любой ценой?

Тут я боюсь, что разочарую приверженцев морали. Мой ответ – однозначного ответа нет. Каждый супруг в каждой семье решает этот вопрос по-своему. Одно могу точно сказать, что измены своему партнеру не решают семейных проблем и не делают отношения более крепкими, скорее отдаляют партнеров и приносят в их отношения все больше белых пятен. Что делает жизнь в семье все менее комфортной. Так что решать вам, уважаемые мною находящиеся в отношениях мужчины и женщины.



**Петров Сергей Викторович**

Психологи на v17.ru

Опубликовано на сайте: 19 июля 2016, 642 просмотра

[https://www.b17.ru/article/izmenjat\\_ili\\_ne\\_izmenjat/](https://www.b17.ru/article/izmenjat_ili_ne_izmenjat/)