

# РЭЙ ХАРТ



СОДЕРЖИТ  
НЕЦЕНЗУРНУЮ  
БРАНЬ

18+

# ИЗМЕНА

## ПРАВИЛО ТРЁХ

# Рэй Харт

# Измена. Правило трёх

*<https://litres.ru/73893578>*

*SelfPub; 2026*

## Аннотация

"Измена. Правило трёх" — роман о том, как тело предаёт нас раньше, чем язык. Как три мужчины ломают и собирают одну женщину. И как страшно и сладко возвращаться туда, где ты разрушила всё сама.

# Рэй Харт

## Измена. Правило трёх

### Глава 1. Точка невозврата

Говорят, что брак умирает не в момент крика или разбитой посуды. Он затихает медленно, как стихает эхо в пустом коридоре. В случае Александры он затих в словах, небрежно брошенных за ужином.

— Саш, ну ты опять добавку берешь? Может, хватит? Ты себя в зеркало давно видела?

Это сказал Олег. Её муж. Человек, с которым она прожила почти восемь лет. Человек, который когда-то носил её на руках на пятый этаж хрущевки, потому что в подъезде не работал лифт, и целовал каждый лишний, по её собственному мнению, сантиметр на бёдрах, утверждая, что это «мягко, тепло и женственно».

Теперь этот человек, не отрывая взгляда от экрана смартфона с какой-то аналитической сводкой, перечеркнул всё это одной фразой. Саша тогда молча поставила тарелку в раковину. Аппетит пропал. В горле стоял ком из непролитых слез и непереваренной обиды. Она не стала кричать. Она лишь подошла к большому зеркалу в прихожей, пока Олег допивал чай, и посмотрела на себя.

Из зеркала на неё глядела уставшая женщина тридцати двух лет. Некогда озорные карие глаза потускнели, словно их припорошило пылью быта. Под ними залегли лёгкие тени. Линия подбородка действительно потеряла былую чёткость, плавно перетекая в шею. Любимая домашняя футболка обтянула появившийся на боках жирок, который она раньше стыдливо называла «спасательным кругом», а Олег называл «милыми бочками». Теперь это было просто сало. По крайней мере, так ей показалось.

Она не просто обиделась. В ней что-то изменилось. Сработал какой-то внутренний тумблер, включающий не ярость, а холодную, расчётливую решимость.

«Я ему покажу, — подумала она, сжимая пальцами мягкую складку на животе. — Я похудею так, что он язык проглотит. Я снова стану той Сашей, на которую мужчины обращиваются на улице».

На следующий же день, проигнорировав предложения подруг пойти к диетологу или на «какую-нибудь йогу для расслабления», она выбрала самый радикальный и ненавистный ей с детства путь — спортзал. Не фитнес с розовыми гантельками и прыжками под бодрую попсу, а настоящий тренажерный клуб, пахнущий железом, резиной и мужским тестостероном.

Клуб «Титан» находился в полуподвальном помещении бизнес-центра, но был оборудован по последнему слову. Здесь пахло не плесенью, а кондиционированной прохладой

и хлоркой. В ушах сразу застучало от басов, доносящихся из динамиков.

У стойки ресепшена сидела девочка модельной внешности с идеальным контурингом губ.

— Здравствуйте, я бы хотела купить абонемент, — голос Саши предательски дрогнул. — И, наверное, мне нужен тренер. Личный.

— Отличный выбор, — улыбнулась администратор, сверкнув голливудской улыбкой. — У нас есть несколько свободных специалистов. Есть молодой человек, только что из колледжа физкультуры, очень энергичный. Есть женщина-мастер спорта по бодибилдингу, жесткая, но эффективная. И есть Аслан, — она чуть понизила голос и как-то интимно улыбнулась. — Но он дорогой. И график у него плотный. Но если вы хотите реальный результат и чтобы спина потом не болела от неправильной техники...

Саша даже не дослушала про других. В висках застучало: «Реальный результат». Она готова была платить. Она готова была терпеть боль, лишь бы снова увидеть в зеркале ту женщину, которую можно любить, а не просто терпеть. Она даже представить не могла, какую цену на самом деле ей придётся заплатить и что «реальный результат» будет касаться не только объёма её талии, но и всей её судьбы.

— Давайте Аслана, — сказала она увереннее. — Когда можно пройти первое занятие?

Её проводили в зал, попросив немного подождать у стой-

ки со штангой для приседаний. Саша нервничала, теребя лямку новой, еще пахнувшей синтетикой спортивной сумки. Она чувствовала себя неуклюжей и чужой среди всех этих подтянутых тел, блестящих от пота. Девушки в эластичных леггинсах, подчёркивающих каждую ягодичную мышцу, мужчины с рельефными, словно отлитыми из чугуна плечами. Она же была одета в простые чёрные лосины и слишком просторную футболку, чтобы скрыть живот.

— Александра?

Голос прозвучал откуда-то сбоку, низкий, с едва уловимым, обволакивающим акцентом. Она повернула голову и на секунду забыла, зачем сюда пришла.

Перед ней стоял мужчина, словно сошедший с обложки журнала о мужской моде, если бы этот журнал снимал диких хищников в их естественной среде обитания. Высокий, плечистый, с очень узкой талией, перехваченной ремнём спортивных штанов. От него веяло силой, но не гротескной, «качковской», а какой-то звериной, природной мощью. Густые, иссиня-черные волосы были коротко подстрижены, открывая высокий лоб и чёткую линию роста. Глаза, тёмно-карие, почти чёрные, смотрели на неё из-под густых бровей с каким-то спокойным, изучающим любопытством, как у сытого хищника, который ещё не решил, стоит ли дичь его внимания. Скулы были широкими, нос — с лёгкой горбинкой, а губы — пухлыми, но при этом жёстко очерченными. Чёрная футболка-борцовка обтягивала мощные пекторальные мыш-

цы и широкую, как плита, грудь.

— Д-да, — выдохнула Саша, чувствуя себя полной дурой.  
— Добрый день. Я Александра. Саша.

— Аслан, — он коротко кивнул, не протягивая руки, а продолжая смотреть. Его взгляд прошёл по ней сверху вниз. Не как раздевающий, оценивающий похотливый взгляд, каким смотрели на неё мужики на рынке, а как профессиональный, цепкий сканер. Он видел её насквозь: процент жира, отсутствие мышечного корсета, сутулость, скрытую балахоном, и страх в глазах. — Пойдём.

Они прошли в зону свободных весов. Аслан не стал задавать лишних вопросов о здоровье, как это обычно делали врачи. Он просто встал у зеркала и сказал:

— Раздевайся.

Саша опешила.

— В смысле?

— Футболку снимай, — ровно повторил он. — Я должен видеть твоё тело. Мышцы, осанку, жировые ловушки. Я не вижу твою спину, талию, положение плеч под этой мешковиной. Не бойся, здесь все свои. Или ты думаешь, я узнаю и увижу что-то новое?

В его голосе не было ни насмешки, ни флирта. Но именно эта деловитость заставила Сашу покраснеть до корней волос. Ей вдруг стало невыносимо стыдно за свою рыхлость, за бледную кожу, за растяжки на бёдрах, оставшиеся после рождения дочери (беременность закончилась выкидышем на

большом сроке, ребёнка не было, а следы на теле остались — как напоминание). Она помедлила секунду, но под этим тяжёлым, не терпящим возражений взглядом, стянула футболку через голову, оставшись в простом чёрном спортивном топе.

Воздух в зале, скользнувший по обнажённым плечам и животу, показался ледяным. Она инстинктивно попыталась прикрыться рукой.

Аслан подошел ближе. От него пахло чистотой: мылом, свежим потом и чем-то едва уловимым, похожим на горький шоколад или кофе. Он встал за её спиной, и его отражение в зеркале нависло над ней скалой. Он не касался её, но Саша каждой клеточкой кожи ощущала жар, исходящий от его тела.

— Смотри на себя, — скомандовал он, и его дыхание шевельнуло волоски у её виска. — Плечи вперед завалены. Грудной отдел кифозирован. Поясница провалена. Вот здесь у нас будет много работы. — Его палец, горячий и твёрдый, вдруг коснулся её позвоночника чуть ниже лопаток. Саша вздрогнула всем телом, словно через неё пропустили слабый разряд тока. Это прикосновение было не лаской, а профессиональной коррекцией, но её кожа, давно забывшая, что такое прикосновения, кроме как похода в душ, отреагировала мгновенно — мурашки побежали вниз, к пояснице. — А вот здесь, — его палец скользнул ниже, к самой кромке лосин, и слегка надавил на прогиб, — гиперлордоз. Много сидишь,

да?

— Офис... — прошептала она, боясь пошевелиться. В отражении она видела себя, раскрасневшуюся, с капелькой пота на виске, растрёпанную, и его — огромного, спокойного, идеального в своей мужской красоте. Они были словно из разных вселенных. «Что он во мне видит? Просто работу, Сашка, просто работу», — одернула она себя.

— Понял. План питания скину в мессенджер вечером. Сладкое, мучное, алкоголь — исключить. Воды два литра в день. Дисциплина, Саша. Без нее тут ловить нечего. Начинаем.

Первая тренировка была адом. Она думала, что умрёт прямо на коврик после второго подхода гиперэкстензии. Лёгкие жгло огнём, ноги тряслись, а перед глазами плавали чёрные точки.

— Не могу больше, — простонала она, бросая бодибар.

— Можешь, — жёстко отрезал Аслан. Он присел перед ней на корточки и посмотрел снизу вверх. В его тёмных глазах не было ни капли жалости. Только холодная уверенность. — Ты сильнее, чем думаешь. Твоё тело тебя обманывает. Восемь раз. Сделай. Живот подбери, я сказал!

Он не орал, как сумасшедший фитнес-фанатик из интернета. Он говорил тихо, почти интимно, но от этого его слова приобретали гипнотическую силу. И Саша, сама не понимая как, скрипя зубами, с выступившими на глазах слезами,

доделала подход. Когда она, совершенно обессиленная, распласталась на скамье, он вдруг сказал:

— Хорошо. Для первого раза очень хорошо. У тебя есть воля. Это главное.

И в этом коротком «хорошо» было столько скупого мужского одобрения, что внутри у Саши что-то перевернулось. Ей вдруг до безумия захотелось, чтобы он хвалил её ещё. Чтобы смотрел на неё не как на мешок с проблемами, а как на... женщину? Нет, не сейчас. Сначала она хотела, чтобы он видел в ней старательную ученицу.

— У тебя оплачен массаж в пакете «Премиум», — сказал он, когда Саша, приняв душ, переделась в сухое бельё. — Пойдём, приведу мышцы в порядок. Иначе завтра ты будешь кричать от боли.

Массажный кабинет находился в конце коридора, в административной зоне, вдали от гомона зала. Это была небольшая, очень чистая комната с приглушённым светом, белыми стенами и узкой кушеткой, застеленной одноразовой простыней. На полке стояли баночки с маслами. Пахло эвкалиптом и мятой.

— Ложись на живот. Топ можно не снимать, я просто спущу лямки, — сказал он, наливая в ладони масло и растирая его.

Саша послушно улеглась, уткнувшись лицом в специальное отверстие. Она слышала, как масло скользит в его ладонях. Сердце колотилось словно сумасшедшее. «Господи, что

я здесь делаю? Массаж, это просто массаж», — уговаривала она себя.

Когда его горячие ладони легли ей на плечи, она чуть не застонала от облегчения. Это было лучше любого обезболивающего. Он мял её забытые мышцы с удивительным знанием дела, находя пальцами каждый узел, каждую точку напряжения. Сначала было больно до искр из глаз, но потом боль стала перетекать в истому, в тяжёлое, дурманное тепло, растекающееся по всему телу. Его руки двигались вдоль позвоночника, разминая, поглаживая, скользя по рёбрам, то сильнее, то почти невесомо.

— Не зажимайся, дыши, — проговорил он, надавливая локтем на крестец. От этого нажатия низ живота пронзила острая, сладкая игла. Саша инстинктивно сжала бедра. Ей стало стыдно. Её тело, изголодавшееся по ласке, реагировало постыдно быстро. Она мысленно молилась, чтобы Аслан ничего не заметил.

Но он все замечал. Его движения стали более плавными, тягучими. Когда он перешел к массажу ног, поднимаясь от икр к бедрам, его пальцы скользнули по внутренней стороне бедра, задев край шорт. Прикосновение было технически оправданным — он разминал приводящую мышцу, но для Саши это было подобно удару тока. Она непроизвольно развела ноги на сантиметр, и тут же ужаснулась своему порыву.

— На сегодня все, — Аслан отступил в тень, вытирая руки полотенцем. Его голос звучал ровно, но в нем появилась

какая-то новая, низкая хрипотца. — Одевайся. Завтра в это же время.

Домой она летела как на крыльях, ног под собой не чуя. Мышцы приятно ныли, а внизу живота затаилась тянущая пустота, какое-то странное, давно забытое томление. Олег встретил её на кухне, жующим бутерброд с колбасой. От запаха копченостей, которые были ей теперь строжайше запрещены, затошнило.

— Ну как? Небось, деньги на ветер? — спросил он, не глядя на неё. — Зря ты с этими качками связалась. Ходят там, бакланы накачанные, мозгов нет. Лучше бы на велике дома покрутила, я тебе стойку купил еще два года назад, пылится.

Она промолчала. Легла в кровать, отвернувшись к стене. Олег ещё долго щёлкал пультом, потом попытался положить ладонь ей на бедро в знак примирения. Обычно этого было достаточно, чтобы она «оттаяла». Но сегодня прикосновение его руки, влажной и вялой по сравнению с жаркими, твёрдыми пальцами Аслана, показалось ей чужим, неприятным. Она сделала вид, что уже спит, чуть отстранившись. Рука Олега повисла в воздухе, а потом он просто повернулся на другой бок и захрапел.

А Саша лежала, глядя в темноту расширенными зрачками, и мысленно возвращалась в массажный кабинет. Она вспоминала тяжёлый взгляд карих, почти чёрных глаз, отражающийся в тёмном стекле. Она проклинала себя за то, что ей понравилось. За то, что, когда его пальцы случайно кос-

нулись внутренней стороны бедра, она мечтала, чтобы он не останавливался.

Это была точка невозвратна. Точка, с которой начинается любое большое, страшное и манящее путешествие — с крошечного, постыдного и абсолютно честного желания снова почувствовать себя живой. Она ещё не знала, что колесо уже покатилося вниз по склону, разгоняясь с каждым днём, и что тормозов у этой истории не предусмотрено.

## **Глава 2. Тепло под кожей**

Прошло три недели. Дни слились в один бесконечный марафон из железа, пота и тягучей, как разогретый мёд, боли в мышцах. Саша втянулась в этот ритм, как втягиваются в опасную, но сладкую зависимость. Она больше не стонала и не просила пощады. Она молча делала то, что говорил Аслан, с каким-то мазохистским наслаждением превозмогая себя. Её тело менялось быстрее, чем она могла себе представить. Отечность ушла в первую же неделю. Лицо заострилось, проявив скулы, о существовании которых она забыла со студенческих времён. Одежда стала сидеть иначе, а взгляд в зеркале перестал быть наказанием.

Но гораздо сильнее, чем физические изменения, её волновали изменения в атмосфере их взаимодействия. Исчезла дистанция «тренер — клиент». Вместо неё между ними натянулась невидимая, звенящая струна.

Аслан стал другим. Он по-прежнему был строг и немно-

гословен в зале, но его прикосновения при коррекции техники удлинились. Когда он поправлял её таз во время румынской тяги, его ладонь задерживалась на пояснице на секунду дольше, чем требовала биомеханика. Когда она приседала, он стоял так близко, что она чувствовала жар его тела за своей спиной, и если она отводила таз назад слишком сильно, она упиралась в его бедра. И он не отходил.

Эти касания были подобны ожогам. Они накрывали Сашу волной стыда и возбуждения, заставляя сердце колотиться в бешеном темпе. Дома, лёжа в постели рядом с безмятежно спящим Олегом, она прокручивала в голове эти моменты, и её тело предательски ныло. Она представляла, как эти руки, способные выжать штангу в сто килограмм, сжимают её талию не в коррекционных, а в совершенно иных целях. Она представляла этот низкий голос, шепчущий ей на ухо не «выдох на усилии», а нечто гораздо более непристойное. Фантазия закручивалась в тугую спираль, и она удовлетворяла себя сама — быстро, яростно, кусая губы до боли, чтобы не разбудить мужа. Оргазм приносил секундное облегчение, но следом накатывал липкий, тошнотворный стыд.

Однажды она попыталась инициировать близость с Олегом. Сама. Думала, может, дело в ней, может, нужно просто «переключиться». Она надела красивое кружевное белье, которое уже не было мало, а наоборот, стало сидеть на подтянувшемся теле просто идеально. Она вышла из ванной и села на край кровати, проведя рукой по его плечу.

— Олeж...

Он оторвался от планшета с новостями, посмотрел на неё. В его глазах что-то мелькнуло — то ли усталость, то ли раздражение.

— Ого, ты принарядилась. Что празднуем?

— Ничего, — она улыбунулась и потянулась к его губам.

Он ответил на поцелуй, но как-то механически. Его руки скользнули по её спине, но не было в этом движении ни страсти, ни голода. Это был супружеский долг, визит вежливости. Он уложил её на спину, и начались те самые, знакомые до тошноты пять минут «скуки в постели», как она это называла про себя. Сначала прелюдия на два касания, потом он входил в неё, совершал несколько фрикций, сопел ей в ухо, и все заканчивалось его глухим стоном и её неудовлетворённой пустотой. В этот раз все было по тому же сценарию.

Она лежала под ним, глядя в потолок, и чувствовала, как внутри неё, словно бетон, застывает равнодушие. Секундное трение, и все кончено. Олег скатился с неё, чмокнул в плечо и сказал:

— Хорошо-то как. Спокойной ночи, Сашунь.

Через минуту он уже спал.

А Саша лежала, уставившись в темноту сухими глазами. Внизу живота было саднящее чувство незавершённости. Организм, разогнанный тренировками, требовал эндорфинов не только от бега, но и от секса. А ему было достаточно просто физической разрядки. В этот момент она впервые по-

думала не просто «мне скучно», а «я зря прожигаю свою жизнь».

На следующий день она пришла в зал, заряженная этой злостью. Она выкладывалась до дрожи в коленях. Аслан, казалось, считывал её настроение без слов. Он гонял её нещадно, и ей это нравилось. Это было честно.

После тренировки, когда она, обессиленная, сидела на скамье и пила воду, он подошёл и присел перед ней на корточки.

— Сегодня массаж будет дольше, — сказал он, глядя ей прямо в глаза. В его тёмных зрачках плясали черти. — Ты много работала над ягодичным мостом, задняя поверхность бедра забита в хлам. Если не разомну, завтра будешь ходить как на ходулях. Иди в душ, я буду ждать в кабинете.

Это «я буду ждать» прозвучало как приглашение в другую реальность.

В массажном кабинете сегодня было темнее обычного. Он включил не основной свет, а только аромалампу с каким-то пряным, восточным ароматом. Пахло сандалом и мускатным орехом. На кушетке, помимо простыни, лежало большое махровое полотенце.

— Раздевайся до пояса, — сказал он, стоя спиной к ней и перебирая флаконы с маслами. — Сильно забита трапеция и ребра. Через топ я ничего не сделаю. Полотенцем прикройся.

Голос его звучал буднично, но от этой будничности у неё задрожали колени. «Это массаж. Просто массаж», — повторила она мантру, стягивая топ. Она легла на живот, прикрыв грудь полотенцем, но спину оставив полностью обнажённой. Прохладный воздух из кондиционера скользнул по позвонкам, заставив соски сжаться в тугие горошины.

Дверь щелкнула, закрываясь на замок. От этого звука у Саши свело живот. Раньше он никогда не запирает дверь.

Аслан подошёл бесшумно. Он начал с плеч, как всегда, сильно и глубоко разминая жестокие мышечные узлы. Саша шипела от боли, но терпела. Постепенно боль ушла, сменившись глубоким, пульсирующим теплом. Его ладони скользили по её спине, опускаясь все ниже. Когда он дошёл до поясницы, его пальцы зацепили край леггинсов и слегка оттянули их вниз, массируя копчик и начало ягодичной мышцы. Движения стали не разминающими, а какими-то ощупывающими. Дразнящими.

Он наклонился ближе, и она почувствовала его дыхание у своего уха. Горячее, частое. Это дыхание уже не было дыханием профессионала. Мужчина был возбужден. Саша слышала это по сбившемуся ритму.

— Саша, — позвал он тихо. Она повернула голову набок. Их лица оказались в нескольких сантиметрах друг от друга. Капелька пота скатилась по его виску и упала ей на плечо. — У тебя потрясающая спина. Красивая линия, сильные мышцы. Но проблема не в спине.

— А в чем? — прошептала она пересохшими губами.

— Ты зажата. Везде, — его рука огладила её плечи и спустилась к боку. — Ты внутри как сжатая пружина. Ты боишься своего тела. Ты думаешь, что ты какая-то... не такая. А на самом деле ты просто не чувствуешь себя.

Он говорил, а его руки продолжали двигаться по её телу, но теперь это был не массаж. Это была ласка. Откровенная, чувственная, дурманящая. Его пальцы скользили по рёбрам, почти касаясь основания груди, спрятанной под полотенцем.

— Аслан, я замужем, — выдохнула она. Это прозвучало жалко, неубедительно. Как выученная роль, в которую она сама уже не верила.

— Я знаю, — ответил он, и его губы коснулись её плеча. Легко, как крыло бабочки. — Но это неважно. Сейчас здесь нет твоего мужа. Здесь только я и ты. И твоё тело, которое хочет, чтобы его отпустили.

Одним движением он убрал полотенце в сторону. Саша ахнула и инстинктивно попыталась прикрыться, но он перехватил её руки, мягко заведя их ей за спину. Она оказалась полностью обнажённой, распластанной на кушетке, абсолютно беззащитной. Чувство стыда накрыло её с головой. Её грудь, налитая и чувствительная, была прижата к жёсткой поверхности кушетки.

— Не прячься, — прошептал он. Его голос обволакивал. — Ты прекрасна. Посмотри на меня.

Она повернула голову. Он смотрел на неё сверху вниз, и

в его глазах горел такой откровенный, голодный огонь, что у неё перехватило дыхание. На неё так не смотрел никто и никогда. Олег смотрел с привычкой, с лёгким равнодушием, иногда с раздражением. Аслан смотрел так, словно она была самым желанным объектом во вселенной. И это завело её сильнее любых прикосновений.

Он налил на свою ладонь ещё масла и положил руку на её ягодицы. Масло текло вниз, в ложбинку между ног. Его пальцы начали движение. Они не проникали внутрь, нет. Он работал с внешними мышцами тазового дна, надавливая на промежность через ткань её леггинсов. Это было воздействие на грани фола. Лобковая кость, клитор, вход во влагалище — все это пульсировало под его ритмичными нажатиями. Саша закусила губу, сдерживая стон. Ноги против воли начали раздвигаться, требуя более тесного контакта.

# 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.