

Альбина Сабиева

Психология
свободных
отношений

18+

Альбина Сабиева

Психология свободных отношений

«Автор»

2026

Сабиева А.

Психология свободных отношений / А. Сабиева — «Автор»,
2026

Эта книга — полномасштабное исследование психологии немоногамных союзов. Мы разберем 25 ключевых аспектов этого явления: от глубинных причин выбора свободы до сложнейших техник работы с ревностью и границами. В каждой главе вы найдете подробное описание психологических механизмов, практические инструменты и детальный разбор реальных клинических кейсов. Эта книга поможет вам понять, являются ли свободные отношения путем к истинной близости или же они маскируют страх привязанности, и как выстроить такой союз, не разрушив себя и партнера.

© Сабиева А., 2026

© Автор, 2026

Альбина Сабиева

Психология свободных отношений

Психология свободных отношений

Этика, границы и природа современной близости

Введение. За пределами моногамного стандарта

На протяжении столетий модель эксклюзивной моногамии считалась единственно верным, законным и морально одобряемым фундаментом для построения семьи и выражения любви. Моногамия была не просто личным выбором, а мощным социальным, экономическим и религиозным институтом, призванным регулировать вопросы наследования, воспитания детей и социального порядка. Однако в XXI веке мы наблюдаем тектонический сдвиг в архитектуре человеческих связей. Понятие «свободных отношений» перестало быть маргинальным явлением и вошло в поле активного обсуждения психологов, социологов и широкой общественности.

Психология свободных отношений — это не про легализацию измен и не про отказ от ответственности. Напротив, этичная немоногамия (ЭНМ) требует от партнеров гораздо более высокого уровня осознанности, коммуникативных навыков и эмоциональной зрелости, чем традиционный брак. В свободных отношениях партнеры договариваются о возможности вступать в романтические или сексуальные связи с другими людьми, сохраняя при этом базовую привязанность и доверие друг к другу.

Глава 1. Кризис моногамной парадигмы: почему мы ищем свободу

Традиционная моногамия строится на концепции «все в одном». Мы ожидаем, что единственный человек станет для нас лучшим другом, страстным любовником, надежным партнером по быту, интеллектуальным соратником и опорой в воспитании детей. Психологическая нагрузка на современный брак беспрецедентна: никогда в истории человечество не требовало от одного союза удовлетворения такого широкого спектра экзистенциальных и эмоциональных нужд.

Причины ухода в свободные отношения часто кроются в признании ограниченности человеческой природы. Партнеры осознают, что за 10, 20 или 40 лет совместной жизни сексуальное влечение может трансформироваться, а потребность в новизне и разном эмоциональном опыте — нормальная часть человеческой психики. Свободные отношения становятся попыткой спасти глубокую эмоциональную связь и семью, вынося сексуальное или романтическое разнообразие за скобки основного союза.

Психологический фундамент здесь — переход от обладания («ты мой/моя») к сотворчеству («мы вместе, потому что выбираем это каждый день»). Это требует отказа от идеи, что верность измеряется исключительно отсутствием других половых контактов.

Пример и кейс: Андрей и Марина, пара 35 лет, в браке 12 лет. У них крепкая эмоциональная связь, общие цели и успешный совместный бизнес. Однако последние три года их сексуальная жизнь практически сошла на нет. Оба испытывали чувство вины и фрустрацию. Попытки «разжечь искру» традиционными методами не помогали. В ходе терапии они признались друг другу, что любят друг друга как личности, но испытывают острую потребность в сексуальной новизне. Они приняли решение открыть брак для сексуальных контактов на стороне при условии полной прозрачности и сохранения приоритета семьи. Спустя год они отметили, что напряжение в доме исчезло, а искренность в разговорах о своих желаниях парадоксальным образом сделала их эмоционально ближе, чем в годы «верного» молчания.

Глава 2. Типология немоногамии: от открытого брака до полиамории

Свободные отношения — это зонтичный термин, под которым скрываются принципиально разные психологические модели. Для успешной работы с партнерами важно четко разграничивать эти форматы, так как они требуют разного уровня эмоциональных вложений и правил.

-

Открытый брак/отношения. Основной акцент делается на сексуальной свободе. Партнеры остаются друг для друга главными романтическими фигурами («первичный партнер»), но разрешают секс вне союза без глубоких чувств к третьим лицам.

-

Полиамория. Философия, допускающая возможность любить нескольких людей одновременно. Здесь важна не только сексуальная, но и эмоциональная связь с другими партнерами. Это требует выстраивания сложной сети отношений (поликулы).

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.