**Измена и 5 потребностей в браке**



Супружеская измена – это маркер, симптом  несчастливого брака.  Адюльтер может говорить о неудовлетворенных потребностях супругов в браке. Не получая чего-то в семье, супруг или супруга ищут это на стороне.

Измену способна  преодолеть  не каждая семья. Поэтому проще заняться супружескими отношениями при первых «звоночках» неудовлетворенности, чем подвергать свой брак такому испытанию.

Американский исследователь, автор книги «Его потребности, ее потребности: построение брака без измен»  Уиллард  Хадли провел  эксперимент с участием больше 800 пар и выделил основные потребности мужчин и женщин в браке, при удовлетворении которых, супруги считают друг друга неотразимыми.

Таким образом, существуют пять потребностей в браке, удовлетворение которых резко снижают возможность супружеской измены. Вот они:

**1. У женщин  – это потребность в нежности.**  Когда мужчина дарит женщине цветы, обнимает ее, целует, держит за руку, женщина чувствует, что партнер любит ее как женщину.

**У мужчин – потребность в сексуальной  удовлетворенности**. Часто в терапии женщины жалуются на отсутствие нежности со стороны мужчины,  как правило, те же женщины делятся, что регулярно отказывают мужу в интимности. Эти потребности парные: если мужчина не проявляет нежности, секса он не получит, если женщина отказывает мужу в сексуальном общении, нежности  он не проявит.

**2. У женщин: потребность в разговоре.** Женщина нуждается, чтобы мужчина слушал ее,  эмоционально реагировал на то, чем делится супруга. В период ухаживания пары много разговаривают, демонстрируя друг другу свою заинтересованность и любовь. Женщины ожидают, что такая заинтересованность сохраниться и в браке.  У.Хадли в результате исследования выявил, что для удовлетворения этой потребности женщине необходимо около 15 часов  в неделю безраздельного внимания  партнера. Это около 2 часов в день.

**Для мужчины женщина должна быть хорошим товарищем по  отдыху  и развлечениям.** Нередко до брака  женщины с удовольствием вовлекаются в развлечения партера: ходят на рыбалку, смотрят футбол и т.д. В браке же пытаются увлечь партнера своим досугом. Или просто позволяют партнеру одному отдыхать  и развлекаться. Это может быть весьма опасно для брака, поскольку, к их удивлению, мужчины придают  большое значению способности супруги стать верным товарищем по отдыху и развлечению.

**3**. **Женская потребность  - честность и открытость супруга.**  Женщина нуждается в правде, как  в повседневных делах, так и в экстренных случаях, как в мелочах, так и в крупных делах. Если мужчина скрывает информацию или обманывает, его надежность для женщины разрушается. Женщина может чувствовать себя небезопасно.

**Мужская потребность: физическая привлекательность жены.** Эта потребность имеет два аспекта. Первый, это возможность предъявить привлекательную женщину обществу в качестве жены. Второй аспект – в любовных отношениях мужчине тяжело ценить жену только за душевные качества. Мужчины имеют глубокую потребность в физической привлекательности для супруги.

**4. Женщина нуждается в достаточном количестве денег.** Возможно, денег никогда не бывает много, но при этом  есть вполне конкретная сумма, которой достаточно для жизни, когда есть безопасность и уверенность в завтрашнем дне. Женщины хотят иметь свободный выбор между домохозяйкой и карьерой.

**Мужчина нуждается в домашнем уюте.** Потребность мужчины в спокойствии и домашнем комфорте настолько велика, что они часто фантазируют о том, как жена встречает его с радостью и любовью у двери  дома, в котором хорошо ведущие себя дети рады ему и приглашают присоединиться к  комфорту хорошо устроенного дома. Эта фантазия имеет продолжение в том, что жена приглашает его  сесть и расслабиться перед вкусным ужином. Далее семья выходит на вечернюю прогулку, после которой дети спокойно идут спать. Затем они расслабляются с женой, разговаривают, немного смотрят телевизор, затем отправляются в спальню, чтобы заняться сексом. Жены могут посмеяться над таким сценарием. Реальность часто предъявляет другие обстоятельства. Но потребность такая у мужчин есть.

**5. Женщине важно, чтобы мужчина был хорошим отцом для своих детей.** Даже не просто хорошим отцом, а примером для подражания. Жене  важно видеть любимого ребенка в руках любимого мужчины.

**Мужчина нуждается в восхищении.** Мужчина хочет гордиться собой. Восхищение следует отличать от оценок. «Ты молодец, ты крутой, ты самый лучший» - это оценка. Восхищение можно выразить через чувство, которое вызывает у женщины поведение мужчины. Например, «Я радуюсь, когда вижу твои достижения», «Мне приятно, когда ты красиво одет», « Я восхищаюсь тобой и чувствую опору, когда ты защищаешь меня в чем-либо». Самое важное, что восхищаться нужно искренне, пусть это будет что-то маленькое и незначительное, но то, что вызывает истинные положительные эмоции.

При удовлетворении этих потребностей партнеры считают друг друга неотразимыми, супружеские узы становятся крепче, укрепляется основа для взаимной любви и верности.

Если Вы очень хотите сохранить вашу любовь и готовы к тому, чтобы вместе преодолеть возникшее напряжение в браке, то одним из шагов в этом направлении может служить откровенный разговор о ваших взаимных ожиданиях и потребностях. Постарайтесь услышать друг друга, прислушаться, и возможно, что-то изменить в своем представлении и поведении.

Искренне надеюсь, что данная статья напомнит Вам о небходимости заботиться о себе и супруге. Может кто-то захочет прямо сейчас что-то приятное сделать для партнера: вкусный пирог испечь, или цветов купить, а может поблагодарить за что-то. Жизнь состоит из мелочей, так пусть эти мелочи будут приятными.

**Автор статьи**

****[**Полякова Наталья Александровна**](http://mipopp.com/index.php/sotrudniki/210-polyakova-natalya-aleksandrovna) - Сертифицированный семейный и процессуалльно-ориентированный терапевт. Страхи, панические атаки, телесные симптомы, депрессивные состояния, семейные проблемы, отношения, неуверенность в себе, проработка травматического опыта +7(925)5379840 Москва (м.Курская), Серпухов и онлайн.