

10. Выгодно ли встречаться и вступать в брак

В этом разделе вопрос «выгодно ли вступать в брак» разбирается по отдельным статьям: деньги, время, здоровье, правовые риски и качество отношений. Каждая считается отдельно. Для каждой используются только цифры с проверяемыми источниками: официальная статистика или метаанализы (данные нескольких исследований объединяют и заново анализируют). Здесь нет моральных оценок, и выводы за вас никто не делает. Здоровье оценивается по риску смерти, время — по числу минут в день, правовые вопросы — по формулировкам статей закона. Эти три способа подсчёта не переводятся друг в друга. Метод разбора, список для заполнения и распространённые заблуждения см. в [docs/结婚划不划算.md](#).

Пункты этого раздела распределены по темам ниже. В скобках указаны номера пунктов.

Поиск партнёра и романтические отношения: знакомиться с большим числом людей (пункт [1](#)), после отказа другого человека остановиться (пункт [2](#)), судить об интересе по поведению (пункт [3](#)), по очереди отвечать на вопросы от простых к более глубоким (пункт [5](#)), отношения на расстоянии не хуже отношений в одном городе (пункт [6](#)).

Насколько хороши отношения: смотреть на свои ощущения в отношениях (пункт [4](#)), в споре обсуждать проблему, а не переходить на личности (пункт [17](#)), вместе ходить на терапию для пар (пункт [20](#)).

Выгодно ли вступать в брак: отдельные статьи расчёта: сначала посмотреть данные о регистрации браков (пункт [7](#)), учитывать выгоду для здоровья со скидкой, поскольку данные получены из наблюдательных исследований (пункт [8](#)), считать затраты времени по неоплачиваемому труду (пункт [9](#)), рассчитать затраты на выход из брака (пункт [15](#)), отдельно учитывать вступление в брак ради старших родственников (пункт [16](#)).

Регистрация брака и добрачное медицинское обследование: для регистрации брака нужно только удостоверение личности (пункт [13](#)), до брака один раз пройти добрачное медицинское обследование (пункт [14](#)).

Деньги и долги: в денежных вопросах сначала посмотреть правила, которые закон устанавливает по умолчанию (пункт [10](#)), если родители дают деньги на покупку жилья, чётко записать, заём это или подарок (пункт [11](#)), крупные суммы, взятые в долг одним из супругов (пункт [12](#)).

Однополые партнёры и сексуальная ориентация: однополым партнёрам оформить соглашение об опеке по собственному выбору и завещания (пункт [18](#)), не вступать в брак, скрывая сексуальную ориентацию (пункт [19](#)).

1. Знакомьтесь с большим числом людей при выборе партнёра, а не заикливайтесь на одном человеке: до встречи нельзя предсказать, подойдут ли двое друг другу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия

- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

В двух исследованиях быстрых свиданий люди до встречи заполняли анкеты о выборе партнёра, в которых было более 100 пунктов. По анкетам можно было вычислить лишь то, кому в целом легко нравятся другие люди и кто в целом нравится другим. Но нельзя было вычислить, возникнет ли искра между этими двумя людьми. Подойдут ли они друг другу, можно узнать только при встрече. Поэтому знакомиться с несколькими людьми выгоднее, чем делать ставку на одного человека.

Затраты

Денег не нужно. Тратьте время на знакомство с несколькими людьми, а не на бесконечные размышления об одном и том же человеке. Трудность в том, чтобы удержаться и не заикнуться.

Выгода

В двух исследованиях быстрых свиданий участники до встречи заполняли шкалы самоотчёта о выборе партнёра с более чем 100 пунктами (анкеты, в которых сами себя оценивают). Исследователи использовали модель случайного леса (алгоритм для поиска закономерностей). Удалось вычислить, «насколько легко человеку в целом нравятся другие люди»: эти анкеты объясняли 4%–18% дисперсии. Дисперсия — это различия между людьми, и анкеты объясняли лишь небольшую их часть. Также удалось вычислить, «насколько человек в целом нравится другим»: объяснялось 7%–27%. Но вычислить, «возникнет ли искра между этими двумя конкретными людьми», не удалось — как ни сочетали черты и предпочтения, указанные до встречи. Та же группа исследователей раньше провела ещё один эксперимент с быстрыми свиданиями. До встречи участники сами сообщали свои предпочтения относительно идеального партнёра, например, что для них важнее: внешность или финансовые перспективы. Эти предпочтения не позволяли предсказать их интерес к конкретному человеку на самой встрече.

Примечания

Два исследования показывают лишь, что «до встречи это нельзя вычислить», а не то, что «любые усилия бесполезны». Подойдут ли люди друг другу, можно узнать только при встрече. Поэтому тратить время на знакомство с несколькими людьми и действительно встретиться с каждым выгоднее, чем делать всю ставку на одного человека. Все участники исследований были студентами университетов Европы и США. В Китае условия знакомства и выбора партнёра для брака другие, поэтому при применении этих выводов к себе нужно учитывать это ограничение.

Источники

Источники исходной версии

1. Joel S, Eastwick PW, Finkel EJ (2017). Is romantic desire predictable? Machine learning applied to initial romantic attraction. *Psychological Science*, 28(10), 1478-1489. doi.org/10.1177/0956797617714580
2. Eastwick PW, Finkel EJ (2008). Sex differences in mate preferences revisited: do people know what they initially desire in a romantic partner? *Journal of Personality and Social Psychology*, 94(2), 245-264. doi.org/10.1037/0022-3514.94.2.245

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

2. Остановитесь после явного отказа: продолжать навязываться — это нарушение общественного порядка в Китае, а не «искренность»

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если вам ясно отказали, а вы продолжаете писать и приходить ждать человека, с января 2026 года это нарушение общественного порядка. Возможен арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более серьёзных обстоятельствах — арест от 5 до 10 суток. Органы общественной безопасности (公安) также могут запретить вам контактировать с этим человеком. За нарушение запрета — ещё арест от 5 до 10 суток.

Затраты

Китай — исходная версия. Ни денег, ни времени. Трудно сдержаться: больше не писать и не приходить ждать человека.

Выгода

Китай — исходная версия. Закон о наказаниях за нарушения общественного порядка (治安管理处罚法), вступающий в силу 1 января 2026 года, выделяет навязчивое преследование и слежку в отдельный состав нарушения. В статье написано: «неоднократная отправка непристойных, оскорбительных, угрожающих и иных подобных сообщений либо использование таких способов, как назойливое беспокойство, навязчивое преследование, слежка и тому подобное, нарушающих нормальную жизнь других людей». За такое поведение предусмотрен арест на срок до 5 суток или штраф до 1000 юаней. При более серьёзных обстоятельствах — арест от 5 до 10 суток, к которому может быть добавлен штраф до 1000 юаней. Здесь есть ещё одна мера: с одобрения

руководителя органа общественной безопасности (公安机关) нарушителю можно запретить контактировать с пострадавшим в течение определённого срока. За нарушение запрета на контакт предусмотрен ещё один арест от 5 до 10 суток

Примечания

Китай — исходная версия. Никакие исследования не подтверждают, что «если добиваться человека до конца, это его тронет», а вот арест и запрет на контакт прописаны чёрным по белому. Сохранившиеся записи о нарушении также повлияют в Китае на участие в конкурсах на государственную службу и штатные должности в государственных учреждениях, на прохождение проверки политической благонадёжности, а также на допуск к работе по некоторым профессиям. Граница между ухаживанием и домогательством определяется не тем, что вы думаете, а тем, был ли со стороны другого человека явный отказ

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大常委会 (2025 修订). 治安管理处罚法 (第五十条第一款第五项、第二款) . www.spp.gov.cn/spp/fl/202506/t20250627_699863.shtml (最高人民检察院转载)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

3. Чтобы понять, есть ли у другого человека романтический интерес к вам, смотрите на поведение, а не на «сигналы»: кто проявляет инициативу, кто организует, кто поддерживает контакт

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

52 парам незнакомых мужчин и женщин предложили поговорить около десяти минут, а затем определить, флиртовал ли с ними собеседник. Вывод «собеседник не флиртовал» был довольно точным, а вот флирт, наоборот, распознать не удавалось. Когда 261 человеку предложили оценить это по видео, вывод оказался тем же. Поэтому не гадайте по выражению лица и тону, смотрите на поведение: кто первым выходит на контакт, кто договаривается о следующей встрече, поддерживает ли другой человек контакт, когда вы не делаете шагов вперёд.

Затраты

Денег не требуется, времени тоже нужно немного. Сложнее изменить привычку: перестать разгадывать выражение лица и тон собеседника и начать записывать факты.

Выгода

В двух исследованиях измеряли, насколько точно люди распознают флирт. В первом 52 пары незнакомых людей противоположного пола беседовали от 10 до 12 минут. После разговора каждый сообщал, флиrtовал ли сам и считает ли, что флиrtовал собеседник. Результат: «Общение без флирта оценивали точнее, а общение, в котором был флирт, наоборот, оценивали менее точно». Во втором исследовании 261 наблюдателю предложили оценить 26 минутных видеозаписей. Вывод был тем же. Люди могут довольно надёжно распознать, что «собеседник не флиртует», но им очень трудно распознать, что «собеседник флиртует»

Примечания

Спорно: В другом исследовании высказывается мнение, что не мужчины переоценивали сексуальные намерения женщин, а женщины занижали свои намерения при заполнении анкет. Кто всё-таки оценивает точнее, пока не установлено. Но обе стороны согласны в одном: попытки угадать мысли другого человека по таким малозаметным признакам, как выражение лица и тон, дают очень низкую точность. Наблюдаемое поведение гораздо надёжнее: проявляет ли другой человек инициативу, договаривается ли о следующей встрече, поддерживает ли контакт, даже когда вы не делаете шагов вперёд

Источники

Источники исходной версии

1. Hall JA, Xing C, Brooks S (2015). Accurately detecting flirting: error management theory, the traditional sexual script, and flirting base rate. *Communication Research*, 42(7), 939-958. doi.org/10.1177/0093650214534972
2. Perilloux C, Kurzban R (2015). Do men overperceive women's sexual interest? *Psychological Science*, 26(1), 70-77. doi.org/10.1177/0956797614555727 (争议方)

[Предложить правку](#). — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

4. Насколько хороши отношения, зависит прежде всего от того, как вы сами чувствуете себя в них, а не от качеств партнёра

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Лучше всего о том, насколько хороши отношения, говорят ваши собственные ощущения, а не качества партнёра. Например, чувствуете ли вы, что партнёр серьёзно относится к отношениям, ценит ли вас, часто ли вы ссоритесь. Ваши собственные ощущения в два–четыре раза полезнее слов партнёра. Но станет ли эта связь со временем лучше или хуже, практически невозможно рассчитать с помощью какой-либо анкеты.

Затраты

Денег не требует, времени тоже нужно немного. Труднее всего сменить взгляд: отложить список требований к партнёру и смотреть на то, как складывается ваше общение.

Выгода

Анализ с помощью машинного обучения охватил 43 набора продольных данных о парах из 29 лабораторий. «Продольные» означает, что за одними и теми же парами наблюдают и собирают данные на протяжении времени. Все показатели, которые лучше всего предсказывали качество отношений, отражали ощущения самих участников от этих отношений: ощущение приверженности партнёра отношениям, ощущение того, что партнёр вас ценит, удовлетворённость сексом, ощущение удовлетворённости партнёра, конфликты. Среди показателей, связанных с отдельным человеком, самыми сильными были удовлетворённость жизнью, отрицательные эмоции, депрессия, избегающий тип привязанности и тревожный тип привязанности. В начале исследования эти показатели отношений могли объяснить не более 45% дисперсии. Дисперсия — это различия в качестве отношений между парами, а 45% — та часть этих различий, которую можно объяснить с помощью этих показателей. К концу исследования они объясняли не более 18%. При этом предсказательная сила «показателей, о которых сообщал сам человек» была в два–четыре раза выше, чем у «показателей, о которых сообщал партнёр». Добавление индивидуальных различий и ответов партнёра к собственным сообщениям человека о его ощущениях в отношениях никак не увеличивало предсказательную силу

Примечания

То же исследование также показало, что практически невозможно рассчитать, станут ли отношения лучше или хуже за время исследования, используя любой набор показателей самооценки из анкеты. Поэтому, чтобы понять, насколько хороши отношения сейчас, точнее спросить себя о собственных ощущениях, чем сверять качества партнёра со списком требований. Но не стоит рассчитывать, что это позволит предсказать, какими отношения будут дальше. О том, как качество отношений связано с состоянием здоровья, см. пункт 17 этого раздела (оценивать качество отношений с точки зрения здоровья).

Источники

Источники исходной версии

1. Joel S, Eastwick PW, Allison CJ, et al. (2020). Machine learning uncovers the most robust self-report predictors of relationship quality across 43 longitudinal couples studies. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 117(32), 19061-19071. doi.org/10.1073/pnas.1917036117

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

5. Если хотите сблизиться, по очереди отвечайте на вопросы от простых к более глубоким, а не учитесь речевым приёмам

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Два незнакомых человека по очереди отвечают на 36 вопросов от простых к более глубоким. Через 45 минут они чувствуют себя гораздо ближе друг к другу, чем те, кто столько же времени просто болтал. Работает то, что люди по очереди говорят правду и постепенно раскрываются всё глубже, а не речевые приёмы. Это говорит лишь о большей близости в тот момент, но не означает, что могут сложиться длительные отношения.

Затраты

Денег не нужно. Понадобится 45 минут.

Выгода

Двух незнакомых людей объединяли в пару и предлагали им по очереди ответить на три группы всё более глубоких вопросов, всего 36. Вопросы начинались с «Кого вы больше всего хотели бы пригласить на ужин?» и доходили до «Когда вы в последний раз плакали при другом человеке?». Через 45 минут чувство близости было значительно сильнее, чем в контрольной группе, где столько же времени просто болтали. Оно также было выше средней оценки, которую студенты в этом исследовании давали своим самым близким отношениям в реальной жизни

Примечания

Эксперимент провели только один раз, участниками были студенты. Измеряли лишь кратковременное чувство близости, а возможность развития длительных отношений не проверяли. Близость в эксперименте возникала благодаря тому, что два человека по очереди всё глубже раскрывали правду о себе, а не благодаря речевым приёмам, заготовленным схемам или стараниям только одной стороны. Поэтому в разговоре можно следовать подходу «Я расскажу немного правды о себе и задам вопрос такой же глубины», чередуя обе стороны

Источники

Источники исходной версии

1. Aron A, Melinat E, Aron EN, Vallone RD, Bator RJ (1997). The experimental generation of interpersonal closeness: a procedure and some preliminary findings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23(4), 363-377. doi.org/10.1177/0146167297234003

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

6. Отношения на расстоянии не хуже отношений в одном городе: настоящее испытание — первые три месяца после переезда друг к другу

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- каждый день
- много силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Пока партнёры живут порознь, отношения на расстоянии, наоборот, устойчивее: встречи редки, и легко представлять другого лучше, чем он есть на самом деле. Настоящее испытание начинается после переезда друг к другу. По данным наблюдения, около половины пар на расстоянии дошли до жизни в одном городе, а другая половина рассталась ещё во время разлуки. Из той половины, которая воссоединилась, треть рассталась в течение 3 месяцев.

Затраты

Нужно тратить деньги на дорогу и время на поездки туда и обратно. Встреч меньше, чем у пар в одном городе. Трудно долго выдерживать жизнь без встреч.

Выгода

Выводы двух исследований совпадают. Пока партнёры живут порознь, отношения на расстоянии, наоборот, устойчивее отношений в одном городе. Причина в том, что в отношениях на расстоянии заметно сильнее склонность представлять другого лучше, чем он есть на самом деле. В исследованиях измеряли искажения из-за идеализации, романтическую любовь, воспоминания об отношениях и воспринимаемое сходство. И чем реже встречи, тем прекраснее представляется партнёр. Но эта устойчивость сохраняется лишь пока оба живут порознь. Как только они оказываются в одном городе, пары, прежде жившие на расстоянии, чаще расстаются. Исследование, в котором отслеживали переход от отношений на расстоянии к жизни в одном городе, дало такие доли: около половины пар дошли до переезда друг к другу, а другая половина рассталась ещё во время разлуки. Из той половины, которая воссоединилась, треть рассталась в течение 3 месяцев после воссоединения. Чем дольше были промежутки между встречами во время разлуки и чем сильнее была идеализация, тем менее устойчивыми были отношения после воссоединения

Примечания

Изучались романтические отношения американских студентов, без браков. Исследования также проводились довольно давно, поэтому не переносите абсолютные доли напрямую на свою ситуацию. В другом исследовании опросили 717 человек в отношениях на расстоянии и 425 человек в отношениях в одном городе. Разница в качестве этих двух типов отношений была очень небольшой. Хороши ли отношения, зависит главным образом от особенностей каждого из двух партнёров и от самих отношений. Поэтому, решая, стоит ли поддерживать отношения на расстоянии, не используйте довод «на расстоянии обязательно расстанемся». Заранее подготовиться нужно к первым месяцам после воссоединения: тогда личного пространства становится меньше, друг о друге узнают больше, а конфликтов и ревности тоже становится больше

Источники

Источники исходной версии

1. Stafford L, Merolla AJ, Castle JD (2006). When long-distance dating partners become geographically close. *Journal of Social and Personal Relationships*, 23(6), 901-919.
doi.org/10.1177/0265407506070472
2. Stafford L, Merolla AJ (2007). Idealization, reunions, and stability in long-distance dating relationships. *Journal of Social and Personal Relationships*, 24(1), 37-54.
doi.org/10.1177/0265407507072578
3. Dargie E 等 (2015). *Journal of Sex & Marital Therapy*, 41(2), 181-202.
doi.org/10.1080/0092623X.2013.864367 (备注里那项异地研究)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

7. Сначала посмотрите данные регистрации, потом слушайте старших: как считают показатели брачности и разводимости

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В 2024 году по всему Китаю зарегистрировано 6106 тыс. браков, на 20% меньше, чем годом ранее, и 3513 тыс. разводов. Когда в интернете говорят, что доля разводов превышает половину, просто делят второе число на первое и получают около 57.5%. Но разводятся и женятся не одни и те же люди. Нельзя понимать это так, будто половина браков

закончится разводом. Указанные в бюллетене показатели брачности 4.3‰ и разводимости 2.5‰ рассчитаны делением на численность населения всей страны.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Прочитать раздел о регистрации браков в ежегодном бюллетене Министерства гражданских дел (民政部) — несколько минут.

Выгода

Китай — исходная версия. В 2024 году по всему Китаю в установленном законом порядке зарегистрировано 6106 тыс. браков, на 20.5% меньше, чем годом ранее. Показатель брачности — 4.3‰. В том же году в установленном законом порядке оформлено 3513 тыс. разводов, из них 2622 тыс. зарегистрированы органами гражданских дел, а 891 тыс. оформлены по решению суда или в результате судебной медиации. Показатель разводимости — 2.5‰. В бюллетене указано: показатель брачности (разводимости) = число пар, заключивших (расторгнувших) брак за год / средняя общая численность населения за год × 1000‰. Это «общий коэффициент»: в знаменателе всё население, а не только состоящие в браке

Примечания

Китай — исходная версия. Часто встречающееся в интернете утверждение «доля разводов выше 50%» получается, если число пар, разведённых за год, разделить на число пар, заключивших брак в том же году: $351.3 / 610.6 \approx 57.5\%$. Это называется «соотношение разводов и браков». Два числа, которые делят друг на друга, относятся не к одной и той же группе людей. В бюллетене такого показателя тоже нет, поэтому нельзя понимать его так, будто «половина браков закончится разводом». Чтобы рассчитать «вероятность того, что брак в итоге закончится разводом», нужно наблюдать за одной и той же группой вступивших в брак и собирать статистику на всём протяжении. Для этого раздела таких официальных данных не найдено

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报 (五 (二) 1 婚姻登记服务、注释 5), 网页版与 PDF 版. www.mca.gov.cn/n1288/n1294/n1554/c1662004999980006190/content.html、www.mca.gov.cn/gdnps/n2445/n2451/n2458/n2681/c1662004999980006189/a...

Российские материалы по теме

Официальные страницы, которые нашёл автоматический поиск по теме пункта. Мы не проверяли их вручную и не утверждаем, что они подтверждают текст пункта.

- [Управление Федеральной службы государственной статистики по](http://66.rosstat.gov.ru) — 66.rosstat.gov.ru
- [МЕТОДОЛОГИЧЕСКИЕ ПОЯСНЕНИЯ](http://rosstat.gov.ru) — rosstat.gov.ru

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

8. Учитывайте выгоду для здоровья от брака, но сделайте скидку на то, что данные наблюдательные

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Не зависит от страны
- Спорно

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей в браке вероятность умереть за тот же период примерно на 12% ниже, чем у людей вне брака. У тех, кто никогда не состоял в браке, она примерно на 24% выше, чем у людей в браке. Но это лишь два явления, которые наблюдаются вместе, а не действие брака. Людям, которые изначально здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Эти цифры в основном получены в Европе и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины.

Затраты

Ни денег, ни времени. Нужно лишь помнить одно: эти цифры говорят о более низкой смертности среди людей в браке. Два явления наблюдаются вместе, но это не значит, что брак помогает вам жить дольше.

Выгода

Один метаанализ среди пожилых людей объединил и заново пересчитал данные нескольких исследований: всего 53 сравнения и более 250 тыс. человек. Для смертности от всех причин у людей в браке по сравнению с людьми вне брака RR составил 0.88, 95% CI 0.85–0.91 (RR — отношение рисков, CI — доверительный диапазон). Вероятность умереть за тот же период была примерно на 12% ниже. В том же анализе показатели для овдовевших составили 1.11, для разведённых или живущих отдельно — 1.16, для никогда не состоявших в браке — 1.11: выше примерно на 11%, 16% и 11% соответственно. Различий между мужчинами и женщинами не было. Самая консервативная оценка — RR 0.94, то есть ниже лишь примерно на 6%. Другой метаанализ сравнивал никогда не состоявших в браке с людьми в браке. В него вошли 95 публикаций и более 500 млн человек. Результат — HR 1.24 (1.19–1.30): вероятность умереть за тот же период была примерно на 24% выше. Причём чем старше возраст, тем меньше разница. Ещё один метаанализ отдельно рассматривал мужчин и женщин: 21 исследование, более 7.89 млн человек. И у мужчин, и у женщин отсутствие брака было связано с общей смертностью, смертностью от рака и сердечно-сосудистых заболеваний. У мужчин разница в сердечно-сосудистой и общей смертности была больше. У никогда не состоявших в браке мужчин по сравнению с никогда не состоявшими в браке женщинами смертность от инсульта была выше на 31%, а смертность от всех причин — на 9%

Примечания

Спорно: люди, вступившие в брак, изначально представляют собой отобранную группу. Людям, которые здоровы, имеют высокий доход и много общаются, и вступить в брак легче, и прожить дольше. Все три метаанализа использовали наблюдательные данные уже существующих групп населения. За людьми лишь следили и записывали данные, без распределения по группам для сравнения. Сами авторы также отмечали предвзятость публикаций или ограничения методов. Roelfs также обнаружил: чем строже проведено исследование, тем меньше рассчитанная разница. Эти цифры в основном относятся к населению Европы и США. Для Китая они могут служить лишь ориентиром по порядку величины

Источники

Источники исходной версии

1. Manzoli L, et al. (2007). Marital status and mortality in the elderly: a systematic review and meta-analysis. Soc Sci Med 64:77–94. doi.org/10.1016/j.socscimed.2006.08.031
2. Roelfs DJ, et al. (2011). The rising relative risk of mortality for singles: meta-analysis and meta-regression. Am J Epidemiol 174(4):379–389. doi.org/10.1093/aje/kwr111
3. Wang Y, et al. (2020). Sex differences in the association between marital status and the risk of cardiovascular, cancer, and all-cause mortality: a systematic review and meta-analysis of 7,881,040 individuals. Glob Health Res Policy 5:4. doi.org/10.1186/s41256-020-00133-8

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

9. Учитывайте время на «неоплачиваемый труд», договоритесь о распределении обязанностей до регистрации брака

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. По данным Общенационального обследования использования времени (全国时间利用调查) в Китае, на неоплачиваемые дела, такие как домашние дела, время с семьей и уход за ней, мужчины тратят в среднем 1 час 52 минуты в день, женщины — 3 часа 29 минут. В обследовании не было группировки по тому, состоят ли люди в браке. Поэтому официальных цифр о том, «насколько больше домашних дел становится после вступления в

брак», нет. Эту разницу между полами можно использовать только как ориентир верхней границы. До регистрации брака можно договориться о другом распределении обязанностей.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. До брака потратьте один-два часа, чтобы четко распределить неоплачиваемые обязанности: домашние дела, уход за пожилыми и детьми, уступки в работе одного из вас. Затем придерживайтесь этого распределения. Трудность в том, чтобы поговорить открыто. Не откладывайте разговор.

Выгода

Китай — исходная версия. Общенациональное обследование использования времени (全国时间利用调查) 2024 года в Китае. Неоплачиваемый труд — это домашние дела, время с семьей и уход за ней, за которые не платят. Люди, которые занимались такими делами в день обследования, тратили на них в среднем 2 часа 45 минут в день, в том числе мужчины — 1 час 52 минуты, женщины — 3 часа 29 минут. Доля тех, кто занимался такими делами в течение дня, составила 67.5% среди мужчин и 83.9% среди женщин. На домашние дела жители тратили в среднем 1 час 17 минут в день, а если считать только тех, кто ими занимался, — 1 час 59 минут, на 28 минут меньше, чем в 2018 году. На время с семьей и уход за ней в среднем уходило 30 минут в день, а если считать только тех, кто этим занимался, — 1 час 46 минут. Цифры за 2018 год: домашние дела — мужчины 45 минут, женщины 2 часа 6 минут; время с детьми и уход за ними — мужчины 17 минут, женщины 53 минуты

Примечания

Китай — исходная версия. В обоих обследованиях участников группировали только по полу, проживанию в городе или сельской местности и возрасту, но не по тому, состоят ли они в браке. Поэтому официальных цифр о том, «насколько больше домашних дел становится после вступления в брак», нет. Можно лишь использовать разницу между полами как ориентир верхней границы. Это средние цифры по Китаю. Вы вдвоем вполне можете договориться о другом распределении обязанностей

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国家统计局 (2024). 第三次全国时间利用调查公报 (第二号、第三号) .
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957216.html,
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202410/t20241031_1957215.html
2. 国家统计局 (2019). 2018 年全国时间利用调查公报.
www.stats.gov.cn/sj/zxfb/202302/t20230203_1900224.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

10. В денежных вопросах супругов сначала изучите правила, действующие по закону Китая по умолчанию, а потом

решите, нужно ли письменное соглашение об имуществе

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если не подписать письменное соглашение, по закону Китая зарплата и премии, заработанные в браке, доходы от предпринимательства и инвестиций, унаследованное или полученное в дар имущество по умолчанию принадлежат обоим супругам. Личным считается только добрачное имущество и то, что по завещанию или договору дарения прямо предназначено лишь одному из супругов. Можно письменно договориться, что у каждого будет своё имущество. После подписания соглашение обязательно для обоих. Тот из супругов, кто больше вкладывался в уход за детьми или пожилыми, при разводе может потребовать компенсацию.

Россия. В России по умолчанию тоже действует режим совместной собственности супругов. Брачный договор можно заключить до регистрации брака или во время брака. В отличие от китайского правила из записи, договор нужно не только составить письменно, но и удостоверить у нотариуса.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Прочитайте статьи об имуществе в разделе «Брак и семья» Гражданского кодекса КНР (民法典婚姻家庭编). При необходимости подпишите вдвоём письменное соглашение об имуществе. Закон требует только письменной формы, нотариальное удостоверение не обязательно. Трудность в том, чтобы заранее открыто поговорить о деньгах.

Россия. Стоимость нотариального удостоверения в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Если нет отдельного соглашения, в Китае по умолчанию действуют такие правила: полученные в браке зарплата, премии, вознаграждение за работу и услуги, доходы от производства, предпринимательства и инвестиций, доходы от интеллектуальной собственности, унаследованное или полученное в дар имущество принадлежат супругам совместно (статья 1062). Добрачное имущество, компенсация за вред здоровью, имущество, которое по завещанию или договору дарения прямо предназначено только одному из супругов, и предметы быта для личного пользования одного из супругов являются личным имуществом (статья 1063). Супруги могут письменно договориться, что добрачное имущество и имущество, приобретённое в браке, принадлежит каждому отдельно, обоим совместно либо частично

каждому отдельно и частично обоим совместно. Это соглашение юридически обязательно для обеих сторон (статья 1065). Тот из супругов, кто нёс больше обязанностей по воспитанию детей, уходу за пожилыми или помощи другому супругу в работе, при разводе имеет право потребовать компенсацию (статья 1088)

Россия. Договор позволяет установить совместную, долевую или раздельную собственность на всё имущество, отдельные его виды или имущество каждого супруга.

Примечания

Китай — исходная версия. Официальной статистики в Китае по брачным дарам, свадьбам и жилью для молодожёнов нет, поэтому в этом пункте цифры не приводятся. Размер компенсации по статье 1088 супруги сначала обсуждают сами. Если договориться не удаётся, его определяет суд. Фиксированной формулы нет. Письменное соглашение об имуществе действует для обеих сторон: оно может пригодиться и тому, у кого доход выше, и тому, кто больше выполняет неоплачиваемую работу по дому и уходу за близкими

Россия. Договор, заключённый до регистрации брака, начинает действовать со дня регистрации.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典 (2021 年 1 月 1 日起施行, 第一千零六十二、一千零六十三、一千零六十五、一千零八十八条). 国家法律法规数据库 flk.npc.gov.cn/detail?title=%E4%B8%AD%E5%8D%8E%E4%BA%BA%E6%B0%91%E5...
2. 条文全文见最高人民法院公报转载 gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html

Россия — источники

1. Семейным законодательством установлена презумпция.... Проверено 07.10.2026. voldino-r11.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportazhi/...
2. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ.... Проверено 07.10.2026. ds-radost-vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/61/151/Semey...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

11. Если родители дают деньги на покупку жилья, сразу при переводе укажите, заём это или подарок (правила для Китая)

- Выгодность исходной версии: очень высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если родители дают деньги на покупку жилья до брака, по умолчанию считается, что они дарят их только своему ребёнку. Если деньги даны после заключения брака и договорённости нет, они считаются совместным имуществом супругов. С февраля 2025 года, если после заключения брака родители одного из супругов полностью оплатили жильё и не указали, что дарят его только своему ребёнку, суд при разводе может присудить жильё их ребёнку, а затем решить, нужна ли компенсация другому супругу. Чтобы деньги считались займом, нужно в тот же день письменно это указать и получить подписи обеих сторон.

Россия. В России имущество, полученное одним супругом в подарок, принадлежит только ему. Жильё, купленное во время брака на личные средства одного супруга, также не считается общим. Важно, на какие средства и по какой сделке куплено имущество.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не стоит. В день передачи денег составьте пояснение на одну страницу: кому эти деньги дарят или кому дают в долг. Родители, которые дают деньги, и дети должны подписать его. Если указано, что это заём, пусть подпишут оба супруга. В примечании к переводу напишите ту же фразу.

Россия. Стоимость оформления подарка или займа в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Если до брака родители дали деньги на покупку жилья для обоих будущих супругов, это признаётся подарком лично их ребёнку. Исключение — если родители прямо указали, что дарят деньги обоим. Если деньги даны после заключения брака и есть договорённость, действуют по ней. Если договорённости нет или она неясна, применяется принцип совместного имущества супругов. С 1 февраля 2025 года действует ещё одно правило. Если во время брака родители одного из супругов полностью оплатили жильё, а в договоре дарения не указано, что подарок предназначен только их ребёнку, при разделе имущества в ходе развода суд может присудить жильё супругу, чьи родители его оплатили. После этого суд оценивает в совокупности несколько обстоятельств и решает, нужно ли выплачивать компенсацию другому супругу и в каком размере. Это обстоятельства совместной жизни и рождения общих детей, вина в распаде брака, размер вклада в семью и рыночная цена жилья на момент развода. Если родители одного из супругов оплатили жильё частично или деньги дали родители обоих супругов, жильё присуждают одному из супругов с учётом источников средств и долей вложений и назначают разумную компенсацию (по всей стране)

Россия. Можно подтвердить, что подаренное имущество или покупка на личные средства одного супруга не подлежит разделу как совместная собственность.

Примечания

Китай — исходная версия. Чёткая письменная формулировка полезна обеим сторонам. Родителям, давшим деньги, больше не нужно рассчитывать на то, что при разводе удастся оформить долговую расписку задним числом и сохранить вложенные средства. После вступления

в силу Толкования (II) (解释 (二)) сам факт того, кто дал деньги, служит основанием для решения, кому достанется жильё. Имя в свидетельстве о праве собственности больше не определяет, кому оно принадлежит. Стороне, получившей деньги, тоже не нужно ждать развода, чтобы узнать, чем считается эта сумма. Если деньги оформляются как заём, нужно действительно обращаться с ними как с займом: обе стороны договариваются, что это долг, определяют порядок возврата, указывают это при переводе и при необходимости сохраняют подтверждения возврата денег. Если чего-то из этого нет, в суде придётся объяснять

Россия. Правила о деньгах от родителей, тексте перевода, письменном займе и подписях супругов в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 最高人民法院 (2020). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释 (一) (法释〔2020〕22号, 第二十九条) . www.court.gov.cn/fabu/xiangqing/282071.html
2. 最高人民法院 (2025). 关于适用《民法典》婚姻家庭编的解释 (二) (法释〔2025〕1号, 第八条) . www.court.gov.cn/zixun/xiangqing/452771.html
3. 全国人大 (2020). 民法典 (第一千零六十二条第一款第四项) . www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml

Россия — источники

1. Земля раздора. Проверено 08.10.2026. www.vsrfr.ru/Show_pdf.php?Id=10787
2. Квартирный вопрос: когда жилье нельзя назвать общим.... Проверено 08.10.2026. www.vsrfr.ru/Show_pdf.php?Id=10819

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

12. В Китае крупный заём вашего супруга не становится автоматически вашим долгом, если вы ничего не подписывали и не признавали долг после этого

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если в Китае супруг взял деньги в долг без вашего ведома, сумма явно превышает повседневные расходы семьи, а вы ничего не подписывали и не признавали долг после этого, он не становится автоматически вашим. Тот, кто требует вернуть деньги, должен сам доказать, что их потратили на совместную жизнь или совместный бизнес. Но если деньги, взятые, например, на покупку жилья, действительно пошли на жильё, в котором вы живёте вместе или которым владеете совместно, другой стороне часто удаётся это доказать.

Россия. В России долг одного супруга не становится общим автоматически. Общим его могут признать, если он возник по инициативе обоих супругов в интересах семьи или все полученные деньги потратили на нужды семьи. Доказывать эти обстоятельства должна сторона, которая требует распределить долг.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требует. Не подписывайте долговые расписки и поручительства супруга как «созаемщик» или «поручитель». Не пишите в переписке что-то вроде «мы вернём эти деньги»: в Китае это могут счесть признанием долга с вашей стороны уже после займа. Труднее всего — удержаться и не отвечать, когда требуют вернуть деньги.

Россия. Денежные затраты в этих источниках не указаны.

Выгода

Китай — исходная версия. В следующих случаях заём относится к общим долгам супругов. Во-первых, если оба супруга поставили подписи. Во-вторых, если один из супругов признал долг после займа, то есть оба признали этот долг. В-третьих, если один из супругов во время брака взял заём от своего имени на повседневные нужды семьи. Деньги, которые один из супругов взял в долг от своего имени и сумма которых явно превышает повседневные расходы семьи, не относятся к общим долгам супругов. Исключение — если кредитор (тот, кто требует вернуть долг) может доказать, что деньги пошли на совместную жизнь супругов, совместное производство или бизнес либо что оба признали этот долг. Деньги на покупку жилья явно превышают повседневные нужды семьи. Обязанность доказывать лежит на стороне, которая заявляет право на возврат долга: тот, кто требует деньги, должен сам представить доказательства. Но если эти деньги действительно пошли на жильё, в котором супруги живут вместе или которым владеют совместно, кредитору часто удаётся доказать, что они «потрачены на совместную жизнь супругов». Поэтому полезнее шаг из пункта [11](#) (когда родители дают деньги, письменно уточнить, заём это или подарок) (в Китае, с 2021 года)

Россия. По личному обязательству супруга взыскание может быть обращено только на имущество этого супруга.

Примечания

Китай — исходная версия. Если в Китае при разделе имущества в ходе развода родители другой стороны вдруг предъявляют договор займа, подписанный только вашим супругом, нужно разобраться в два этапа. Сначала выяснить, был ли заём на самом деле. Если вы утверждаете, что деньги вообще не передавали, и можете связно обосновать свою позицию, суд оценит несколько обстоятельств в совокупности. Сначала — сумму займа, способ передачи денег и финансовые возможности обеих сторон. Затем — как они обычно проводили сделки, были ли соответствующие изменения в имуществе и что говорят свидетели. Если другая сторона может предъявить только подтверждение перевода денег, она всё равно должна доказать, что заём

действительно имел место. На втором этапе, после установления факта займа, выясняют, является ли долг общим. Общие правила о долговых расписках и поручительствах см. в пункте [18](#) раздела 8

Россия. Общие долги распределяются между супругами пропорционально присужденным им долям. Условия и последствия подписания расписки, поручительства или признания долга в переписке в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典 (第一千零六十四条) .
www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 最高人民法院 (2020 年第二次修正). 关于审理民间借贷案件适用法律若干问题的规定 (第十五、十六条) . gongbao.court.gov.cn/Details/94b6623974526df7d2430a3c73f050.html (最高人民法院公报)

Россия — источники

1. Верховный суд разъяснил, как делить долги бывших. Проверено 08.10.2026.
www.vsrfr.ru/Show_pdf.php?Id=11281

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

13. Для получения свидетельства о браке жителями материковой части Китая нужны только удостоверение личности (身份证) и подписанное заявление. Семейная регистрационная книжка (户口簿) не нужна, платы нет, свидетельство выдают на месте

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность A · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- без силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. С мая 2025 года в Китае для получения свидетельства о браке нужны только две вещи: ваше удостоверение личности (身份证) и подписанное заявление. В заявлении нужно указать, что вы не состоите в браке и не приходите к другому человеку кровным родственником по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений. Семейную регистрационную книжку (户口簿) приносить не нужно. Возвращаться для оформления по месту регистрации одного из вас тоже не нужно. За регистрацию не берут ни копейки. Если условия соблюдены, свидетельство выдают на месте.

Россия. Как и в Китае, в России нужны заявление и документ, удостоверяющий личность. Но после предыдущего брака потребуется документ о его прекращении, а несовершеннолетним — разрешение на брак. Подать заявление можно в любой отдел ЗАГС в России.

Затраты

Китай — исходная версия. Бесплатно. Оба человека должны прийти лично. Обычно оформление занимает несколько десятков минут.

Россия. Плата в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Новое Положение о регистрации брака (婚姻登记条例), вступившее в силу 10 мая 2025 года, изменило перечень документов, которые жители материковой части Китая должны предоставлять для заключения брака. В тексте указано, что нужно предъявить только две вещи: «(1) собственное удостоверение личности гражданина (居民身份证); (2) подписанное заявление о том, что заявитель не состоит в браке и не имеет с другой стороной кровного родства по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений». Семейная регистрационная книжка (户口簿) больше не является обязательным документом. Орган регистрации — это «отдел гражданских дел народного правительства уездного уровня либо народное правительство волости (поселка), определенное народным правительством провинции, автономного района или города центрального подчинения с учетом удобства для населения (县级以上人民政府民政部门或者省、自治区、直辖市人民政府按照便民原则确定的乡（镇）人民政府)». Ограничение из прежнего положения, требовавшее «обращаться по месту постоянной регистрации одной из сторон», отменено. В положении также прямо сказано: «Орган регистрации брака не вправе взимать плату за регистрацию брака», а также: «Если стороны соответствуют условиям заключения брака, следует зарегистрировать брак на месте и выдать свидетельство о браке»

Россия. Не нужно обращаться в ЗАГС по месту жительства: заявление принимают в любом отделе ЗАГС страны.

Примечания

Китай — исходная версия. Орган регистрации в Китае отказывает в оформлении только в четырех случаях: не достигнут установленный законом брачный возраст, нет полностью добровольного согласия обеих сторон, одна или обе стороны уже состоят в браке, двое приходят друг другу кровными родственниками по прямой линии или по боковой линии в пределах трех поколений. Платными могут быть только сопутствующие услуги, например фотографирование или копирование. Сама регистрация не стоит ни копейки. Если требуют

«плату за изготовление документа» или «плату за срочность», сразу откажитесь и подайте жалобу. О 30-дневном периоде для обдумывания при регистрации развода см. пункт о затратах на выход в этом разделе

Россия. Срок оформления и требование о личном присутствии обоих заявителей в этих источниках не указаны.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 国务院 (2025). 婚姻登记条例 (国令第 804 号, 第二、六、八、十条) .
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm

Россия — источники

1. Порядок регистрации брака. Проверено 07.10.2026. shaxtersk-r897.gosweb.gosuslugi.ru/dlya-zhiteley/novosti-i-reportaz...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

14. Пройдите медицинское обследование перед браком; о серьёзном заболевании обязательно правдиво сообщите будущему супругу до регистрации (речь о Китае)

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- немного денег
- мимоходом
- без силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Если у вас есть серьёзное заболевание и вы не сообщили о нём правдиво до регистрации брака, другой супруг может обратиться в суд с просьбой аннулировать этот брак. Заявление нужно подать в течение одного года со дня, когда об этом стало известно. Само обследование перед браком с 2003 года не является обязательным условием его регистрации: проходить его или нет — дело добровольное. Стоимость зависит от местных правил, времени потребуется полдня.

Затраты

Китай — исходная версия. В большинстве регионов для людей подходящего возраста обследование бесплатно или предоставляется по сниженной цене. За свой счёт — всего несколько сотен юаней. Потребуется полдня.

Выгода

Китай — исходная версия. Правовые последствия сокрытия чётко определены. Новое Положение о регистрации брака (婚姻登记条例) устанавливает: «Если у одной из сторон есть серьёзное заболевание, она должна правдиво сообщить об этом другой стороне до регистрации брака; если она не сообщила об этом правдиво, другая сторона может на основании статьи 1053 Гражданского кодекса (民法典) обратиться в народный суд с просьбой аннулировать брак». Государство рассматривает обследование перед браком как первый рубеж профилактики врождённых пороков развития. Действующая цель — «поддерживать долю прошедших медицинское обследование перед браком и охват целевой группы обследованиями здоровья перед беременностью для рождения здорового ребёнка на уровне не ниже 70% и 80% соответственно». Документ также требует «содействовать размещению учреждений медицинского обследования перед браком и мест регистрации брака вблизи друг друга для удобства населения» и внедрять «регистрацию брака, медицинское обследование перед браком и консультации по рождению детей по принципу „одного окна“». Гражданский кодекс (民法典) устанавливает: если у одной из сторон есть серьёзное заболевание, она должна правдиво сообщить об этом до регистрации брака; если она не сообщила об этом правдиво, другая сторона может обратиться в народный суд с просьбой аннулировать брак. Заявление об аннулировании брака нужно подать в течение одного года со дня, когда стало известно или должно было стать известно об основании для аннулирования

Примечания

Китай — исходная версия. С 2003 года обследование перед браком не является обязательным предварительным шагом для его регистрации: проходить его или нет — дело добровольное. Но правило «не сообщить правдиво о серьёзном заболевании» действительно даёт другому супругу право обратиться в суд для аннулирования этого брака. Заявление нужно подать в течение одного года со дня, когда об этом стало известно. Единого общенационального правила о бесплатном обследовании перед браком нет. В уведомлении 2020 года пяти ведомств, включая Национальную комиссию по вопросам здравоохранения (国家卫健委), сказано лишь: «активно призывать регионы внедрять бесплатные обследования перед браком с учётом местных условий». Поэтому каждый регион сам определяет, бесплатно ли обследование и что в него входит. Уточните это в местном учреждении охраны здоровья матери и ребёнка или в окне комплексного обслуживания при органе регистрации брака.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典 (第一千零五十三条) .
www.spp.gov.cn/spp/fl/202006/t20200602_463888.shtml
2. 国务院 (2025). 婚姻登记条例 (国令第 804 号, 第十二条) .
www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202504/content_7017752.htm

3. 国家卫生健康委办公厅 (2023). 出生缺陷防治能力提升计划 (2023—2027 年) (国卫办妇幼发〔2023〕9 号) . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/202308/content_6900320.htm
4. 国家卫生健康委等五部门 (2020). 关于加强婚前保健工作的通知 (国卫妇幼函〔2020〕205 号) : 「积极倡导各地结合实际推行免费婚前检查」 . www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-05/22/content_5513902.htm

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

15. Рассчитайте затраты на выход: в Китае при разводе по соглашению есть 30 дней на обдумывание, при разводе через суд — установленные законом условия

- Выгодность исходной версии: высокая
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Российские данные: частично

Китайские условия и российские данные разделены по полям. Российская сверка частичная; непроверенные поля отмечены отдельно. Оценки и фильтры относятся к исходной версии.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. В Китае при разводе по соглашению подпись — ещё не конец процедуры. В течение 30 дней после подачи заявления любая сторона может его отозвать. После окончания этого срока обоим нужно в течение 30 дней лично прийти за свидетельством о разводе. Если не прийти, заявление считается отозванным. Если другая сторона не согласна, остаётся только обратиться в суд. Суд сначала пытается примирить стороны. Нужны такие обстоятельства, как домашнее насилие, двоебрачие или раздельное проживание в течение полных двух лет. Только если примирение не удалось, суд разрешает развод.

Россия. В России при взаимном согласии супругов с общими несовершеннолетними детьми брак расторгает суд, не выясняя мотивы развода. Суд может расторгнуть брак не ранее чем через месяц после подачи заявления. Супруги могут заранее договориться о детях, выплатах и разделе общего имущества.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. До свадьбы потратьте немного времени и прочитайте: если понадобится выйти из брака, сколько времени это займёт и какие процедуры нужно пройти. Трудность в том, чтобы ещё до свадьбы задуматься о расставании.

Россия. Стоимость развода в этих источниках не указана.

Выгода

Китай — исходная версия. Для развода по соглашению в Китае нужно подписать письменное соглашение о разводе и лично подать заявление в орган регистрации браков (статья 1076). В течение 30 дней со дня получения заявления этим органом любая сторона может его отозвать. В течение 30 дней после окончания этого срока обе стороны должны лично обратиться за свидетельством о разводе. Если не обратиться, заявление считается отозванным (статья 1077). Если одна сторона не согласна, развод проходит через суд. Суд должен сначала попытаться примирить стороны. При наличии таких обстоятельств, как двоебрачие или сожитительство с другим человеком, домашнее насилие, жестокое обращение или оставление семьи, азартные игры или употребление наркотиков без исправления после неоднократных попыток вразумить, раздельное проживание в течение полных двух лет из-за разлада в отношениях, суд должен разрешить развод, если примирение не удалось. Если после отказа в разводе стороны снова прожили раздельно полный год, при повторном обращении в суд развод должен быть разрешён (статья 1079). В 2024 году в Китае развелись 3513000 пар, из них 891000 пар — по решению суда или в результате примирительной процедуры в суде

Россия. Заранее можно понять минимальный срок судебной процедуры и подготовить соглашение по основным вопросам.

Примечания

Китай — исходная версия. Срок на обдумывание в Китае действует только при разводе по соглашению. При разводе через суд такого срока нет, но сам процесс дольше. Судебные сборы и расходы на адвоката различаются в разных местах, поэтому в этом пункте цифры не приводятся. Высокие затраты на выход не означают, что не стоит вступать в брак, но знать об этом нужно ещё до свадьбы

Россия. В отличие от описанного порядка в Китае, в выдержках не указаны срок для отзыва заявления и обязанность лично получать свидетельство после периода обдумывания. Брак прекращается после вступления решения суда в законную силу.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人民代表大会 (2020). 中华人民共和国民法典（第一千零七十六、一千零七十七、一千零七十九条）. gongbao.court.gov.cn/Details/7f184078694d811fb3314f6af9accf.html
2. 民政部 (2020). 关于贯彻落实《中华人民共和国民法典》中有关婚姻登记规定的通知（民发〔2020〕116号）. www.gov.cn/zhengce/zhengceku/2020-12/04/content_5567010.htm
3. 民政部 (2025). 2024 年民政事业发展统计公报. 题录同第 7 条（结婚率、离婚率各是什么口径）

Россия — источники

1. "Семейный кодекс Российской Федерации" от 29.12.1995 N 223-ФЗ.... Проверено 07.10.2026. ds-radost-vorkuta-r11.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/61/151/Semey...

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

16. Ведите отдельный счёт для «брака ради старших родственников», не смешивайте его со своим

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность С · исходная версия
- для времени и сил
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Выгода старших родственников — спокойствие, престиж в глазах окружающих, прекращение уговоров — реальна. Но она не превращается автоматически в пользу для вашего здоровья или в качество отношений. А все три статьи — затраты времени, денег и затраты на выход из брака — полностью ложатся на вас. Разделите лист бумаги на две колонки и отдельно запишите, какая выгода достаётся вам, а какая — старшим родственникам. Тогда вы сами сразу увидите, оправдывает ли выгода затраты.

Затраты

Денег не требуется. Разделите лист бумаги на две колонки. В одной запишите, какая выгода от этого брака достаётся вам. Её можно подсчитать по предыдущим пунктам этого раздела о пользе брака для здоровья и качестве отношений. В другой — какая выгода достаётся старшим родственникам: спокойствие, престиж в глазах окружающих, конец уговорам вступить в брак. Трудность в том, чтобы держать их колонку отдельно и не включать её в свою.

Выгода

Выгода старших родственников реальна. Но она не превращается автоматически в пользу для вашего здоровья (пункт 8) или в качество отношений (пункт 4, хороши ли отношения, судите по собственным ощущениям). А затраты времени (пункт 9), денег (пункты 10–12) и затраты на выход из брака (пункт 15) полностью ложатся на того, кто вступает в брак. Если вести расчёты отдельно, вы сами увидите, насколько выгоден «брак как выполнение задания» по соотношению выгоды и затрат

Примечания

Колонке старших родственников тоже можно придать большой вес. Как всё взвесить, решаете вы сами. Список для оценки выгод и затрат брака см. в [шаблоне для заполнения](#)

Источники

Источники исходной версии

1. 作者经验，方法类建议

2. 数据部分见本节前面各条

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

17. Рассматривайте качество отношений как статью в счёт здоровья: спорьте о проблеме, а не о человеке, не оскорбляйте и не язвите

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность В · исходная версия
- для жизни
- бесплатно
- мимоходом
- немного силы воли
- Не зависит от страны

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

У людей с хорошими супружескими отношениями здоровье немного лучше, а риск смерти немного ниже. Эта связь невелика, примерно такая же, как связь питания со здоровьем. В одном эксперименте у супругов, которые во время ссоры постоянно проявляли враждебность, небольшие ранки, нанесённые в ходе эксперимента, заживали со скоростью, составлявшей лишь шесть десятых от скорости заживления у спокойных супругов.

Затраты

Денег не стоит. Во время ссоры говорите только о текущей проблеме, не оскорбляйте, не язвите и не припоминайте старые обиды. Труднее всего сдерживать язык в пылу ссоры.

Выгода

Объединили данные 126 исследований с участием более 72 тыс. человек (метаанализ). Чем выше качество брака, тем лучше здоровье: коэффициент корреляции r — от .07 до .21. Коэффициент корреляции 0 означает отсутствие связи, а 1 — полную синхронность. При этом связь с более низким риском смерти составила $r = .11$. Сердечно-сосудистая реакция во время ссоры была меньше, $r = -.13$. Авторы отмечают, что все эти эффекты невелики, примерно как связь со здоровьем таких привычек, как питание. В другом перекрёстном эксперименте 42 пары здоровых супругов дважды ложились в больницу, каждый раз на 24 часа. В один раз они беседовали, поддерживая друг друга, в другой — обсуждали вопрос, по которому у них были разногласия. После ссоры ранки от волдырей, созданных в ходе эксперимента, заживали медленнее. У супругов, которые оба раза проявляли больше враждебности, скорость заживления ран составляла лишь 60% от скорости у супругов с низким уровнем враждебности. Утром на следующий день после ссоры показатели воспаления в их крови (IL-6, фактор некроза опухоли) тоже повышались сильнее.

Примечания

Почему поставлен В: большинство исследований в обзоре лишь отслеживали и фиксировали происходящее, без разделения на группы для сравнения. Поэтому нельзя различить, плохие ли отношения приводят к болезням или плохое здоровье ухудшает отношения. В некоторых исследованиях связь сохранялась и после учёта возраста и дохода. В оригинальной работе Robles также прямо указано, что часть результатов подвержена публикационному смещению. Исследования, в которых специально сравнивали мужчин и женщин, в основном не обнаружили различий между ними. Для этого раздела не найден сводный анализ, напрямую сравнивающий смертность в «браке с плохими отношениями» и «без брака», поэтому утверждение «плохой брак вредит здоровью больше, чем отсутствие брака» можно считать лишь выводом по косвенным данным. В эксперименте с ранами участвовали всего 42 пары супругов. «Спорить о проблеме, а не о человеке, не оскорблять и не язвить» — это подход, который автор вывел из «враждебного поведения» в эксперименте. Исследований, напрямую сравнивающих такой подход к ссорам с другими, не было. Если ссоры бурные и изменить это не получается, вдвоём обратитесь за терапией для пар, см. пункт 20 этого раздела (терапия для пар). Если ссоры доходят до рукоприкладства или постоянно звучат оскорбления и угрозы, это уже не проблема общения, а домашнее насилие, см. пункт 43 раздела 8 (домашнее насилие). Обдумайте, стоит ли уходить; о затратах на выход из отношений см. пункт 15 этого раздела (затраты на выход).

Источники

Источники исходной версии

1. Robles TF, Slatcher RB, Trombello JM, McGinn MM (2014). Marital quality and health: a meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. doi.org/10.1037/a0031859
2. Kiecolt-Glaser JK 等 (2005). Hostile marital interactions, proinflammatory cytokine production, and wound healing. *Archives of General Psychiatry*. doi.org/10.1001/archpsyc.62.12.1377

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

18. Однополым партнёрам стоит оформить доверенность, соглашение о назначении опекуна и завещание, пока оба в ясном сознании: по закону Китая вы не близкие родственники, без этих документов у вас нет права подписи и наследования

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для свободы
- немного денег
- несколько часов
- немного силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Близкие родственники по закону Китая — это супруги, родители, дети, братья и сёстры. Партнёр к ним не относится. Если заранее не оформить документы, при тяжёлой болезни одного партнёра другой не сможет принимать решения за него. Если один умрёт, другой не унаследует ни юаня. Каждый из трёх документов действует на своём этапе: при жизни — доверенность, после утраты способности принимать решения — соглашение о назначении опекуна, после смерти — завещание.

Затраты

Китай — исходная версия. Соглашение о назначении опекуна и завещание оформляют в нотариальной конторе. Плата за нотариальные услуги различается по регионам Китая и начинается от нескольких сотен юаней. Написать завещание от руки самостоятельно можно бесплатно. На всё уйдёт один или два раза по полдня. Трудность в том, что обоим нужно сесть и поговорить о болезни и смерти.

Цена в России (ориентир)

нотариальное удостоверение завещания (за документ): от 3 500 до 4 775 ₽. Цены в российских магазинах и клиниках меняются и зависят от региона.

Выгода

Китай — исходная версия. В статье 1045 Гражданского кодекса КНР (民法典) перечислены близкие родственники: супруги, родители, дети, братья и сёстры, дедушки и бабушки со стороны отца и матери, внуки и внучки от сыновей и дочерей. По статье 1127 наследники по закону первой очереди — супруги, дети и родители, второй — братья и сёстры, дедушки и бабушки со стороны отца и матери. Партнёра нет ни в одном из этих списков. Статья 1219 касается операций, специальных обследований и специального лечения. Если разъяснить всё пациенту невозможно или нецелесообразно, медицинские работники должны дать разъяснения его «близким родственникам» и получить согласие. Есть три способа восполнить этот пробел. Первый: статья 33 разрешает совершеннолетнему заранее письменно договориться о назначении опекуна с «другим лицом, готовым стать опекуном». Когда сам человек полностью или частично утратит гражданскую дееспособность, это лицо станет его опекуном, а опекун является законным представителем. Второй: статья 165 требует, чтобы в письменной доверенности были указаны имя представителя, порученные ему действия, полномочия и срок их действия, а сам доверитель подписал её или поставил печать. Со смертью доверителя действие доверенности прекращается. Третий: статья 1133 разрешает составить завещание и передать личное имущество человеку, который не входит в круг наследников по закону. В статье Управления юстиции города Ичан (宜昌市司法局), опубликованной на сайте Департамента юстиции провинции Хубэй (湖北省司法厅), прямо указано, что однополые партнёры могут нотариально удостоверить соглашение о назначении опекуна и назначить друг друга своими будущими опекунами (по всему Китаю)

Примечания

Китай — исходная версия. Партнёр в Китае получает имущество как «отказополучатель», а не как наследник. Узнав о завещательном отказе в свою пользу, нужно в течение 60 дней прямо заявить о его принятии. Если этого не сделать, это считается отказом. Сам партнёр и люди, чьи интересы связаны с ним, не могут быть свидетелями при составлении завещания. Если составлено несколько завещаний, действует последнее, см. раздел 17, пункт [2](#) (позднее завещание)

отменяет более раннее). Может ли назначенный по соглашению опекун напрямую подписать согласие на операцию, зависит от практики конкретной больницы. Заранее спросите в больнице, куда обычно обращаетесь. Если родственники не признают эти документы, придётся судиться: рассмотрение дела в первой инстанции в Китае по обычной процедуре — от 6 месяцев, услуги адвоката оплачиваете сами. Поэтому по возможности оформляйте документы в нотариальной конторе. На совместно купленное жильё и совместные сбережения отдельно составьте письменное соглашение с учётом реальных вкладов каждого. Как оформить соглашение о назначении опекуна, см. раздел 17, пункт 1 (письменно назначить будущего опекуна). Кому это выгодно: вам и вашему партнёру.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典 (第二十三、三十三、一百六十五、一百七十三、一千零四十五、一千一百二十四、一千一百二十七、一千一百三十三至一千一百四十、一千一百四十二、一千二百一十九条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf (国家法律法规数据库)
2. 宜昌市司法局 (2021). 意定监护公证: 通向彩虹的公证之路. 湖北省司法厅网站「实践荟萃」栏目. sft.hubei.gov.cn/fbjd/sjhc/202101/t20210108_3208602.shtml

Россия — источники цен

1. notariatus.ru — нотариальное удостоверение завещания: 3 500 ₽. Проверено 06.10.2026. notariatus.ru/price/70
2. Цены в России: notariat-szao.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. notariat-szao.ru/tariff
3. Цены в России: ulyanova.spb.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 000 ₽. Проверено 06.10.2026. ulyanova.spb.ru/tarifyu
4. Цены в России: afrisk.ru — нотариальное удостоверение завещания: 4 775 ₽. Проверено 06.10.2026. afrisk.ru/notarialnye-tarify

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

19. Не вступайте в брак, скрывая сексуальную ориентацию, и не считайте брак для видимости простым выходом: по закону Китая это настоящий брак, и выйти из него можно только через развод

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для денег
- бесплатно
- мимоходом
- много силы воли
- Нормы Китая (КНР)
- Аналог в России не найден

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Брак, заключённый со скрыванием сексуальной ориентации, по закону не считается недействительным, и аннулировать его тоже нельзя. Выйти из него можно только через развод. Брак для видимости — тоже настоящий брак. Заработанные после свадьбы деньги и возникшие долги учитываются по правилам для супругов. При разводе супруг, от которого скрыли ориентацию, может потребовать большую долю имущества и компенсацию морального вреда. Но пока нет определённого ответа, поддержит ли это суд.

Затраты

Китай — исходная версия. Денег не требуется. Трудно выдерживать давление семьи, которая торопит с браком. Возможно, терпеть это придётся много лет.

Выгода

Китай — исходная версия. Статья 1051 Гражданского кодекса (民法典) предусматривает только три основания недействительности брака: двоебрачие, родство, при котором брак запрещён, и недостижение установленного законом брачного возраста. Статьи 1052 и 1053 предусматривают только два основания для аннулирования брака: принуждение к браку и сокрытие серьёзного заболевания до свадьбы. Статья 17 Разъяснения по применению раздела о браке и семье (I) (婚姻家庭编解释 (一)) устанавливает, что суд отказывает в признании брака недействительным, если требование основано на причинах, не входящих в эти три. Поэтому выйти из брака можно только через развод. Зарегистрированный брак для видимости тоже является законным браком. Статья 1062 устанавливает, что зарплата, премии, вознаграждение за труд и другие подобные доходы после свадьбы являются общим имуществом супругов. Статья 1064 устанавливает, что долги по займам, подписанным обоими супругами, и долги, взятые одним из них для повседневных нужд семьи, являются общими долгами супругов. Компенсация вреда при разводе регулируется статьёй 1091. Она ограничена случаями двоебрачия, сожительства с другим человеком, домашнего насилия, жестокого обращения с членами семьи или их оставления, а также «иных серьёзных виновных действий». Статья 2 Разъяснения (I) ограничивает понятие «сожительство с другим человеком» сожительством с «лицом противоположного пола вне брака». Поэтому в случае однополых отношений можно пытаться обосновать требование только как «иные серьёзные виновные действия». Компенсация включает компенсацию морального вреда. Супруг, от которого скрыли ориентацию, должен заявить это требование одновременно с иском о разводе. Если суд не расторгнет брак, требование не удовлетворят. После вступления Гражданского кодекса в силу публично доступных судебных решений по таким делам найти не удалось. В период действия прежнего закона на сайте Высшего народного суда провинции Цзянсу (江苏省高级人民法院) в 2013 году была опубликована статья о деле, в котором жена подала на развод из-за того, что муж скрыл свою гомосексуальность. В статье изложены две позиции. Согласно первой, гомосексуальность не входила в предусмотренный тогда законом перечень виновных действий, поэтому ни большую долю имущества, ни компенсацию морального вреда присуждать не следовало. Автор поддержал другую позицию: считать супруга, от которого скрыли ориентацию, «невинной стороной», учитывать интересы жены при разделе имущества и также присудить ей денежную компенсацию морального вреда (по всей стране)

Примечания

Китай — исходная версия. О большей доле имущества и компенсации морального вреда есть только одна аналитическая статья. В ней не сказано, какое решение в итоге вынес суд, поэтому возможность получить их зависит от конкретного китайского суда. В отличие от прежнего закона, в Гражданском кодексе Китая появился пункт «иные серьёзные виновные действия». Он даёт супругу, от которого скрыли ориентацию, основание попытаться отстоять своё требование. Сами нормы закона имеют уровень А. Если у обоих супругов в браке для видимости есть однополые партнёры, отношения между партнёрами не защищены Законом о браке (婚姻法). Имущественные вопросы нужно отдельно прописать. См. пункт 18 этого раздела (оформление однополыми партнёрами опеки по соглашению и завещания). В Китае при разводе в браке для видимости тоже нужно пройти 30-дневный период на обдумывание или обращаться в суд. См. пункт 15 этого раздела (при разводе по соглашению есть 30-дневный период на обдумывание). Если при разводе по соглашению письменно отказаться от компенсации, последующий иск о ней не удовлетворят. Кому это выгодно: прежде всего супругу, от которого могут скрыть ориентацию, затем вам самим. Когда сокрытие обнаружится, придётся одновременно разбираться с разводом, разделом имущества и вопросами воспитания и содержания детей.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. 全国人大 (2020). 民法典（第一千零五十一至一千零五十四、一千零六十二、一千零六十四、一千零七十九、一千零八十七、一千零九十一条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff808081729d1efe01729d50b5c500bf (国家法律法规数据库)
2. 最高人民法院 (2020). 关于适用《中华人民共和国民法典》婚姻家庭编的解释（一）（法释〔2020〕22号，第二、十七、八十六至九十条）. flk.npc.gov.cn/detail?id=ff80808177e75f880178006736f21aaf
3. 朱来宽、王洪娟 (2013). 因同性恋导致离婚能否主张损害赔偿? 江苏法院网. www.jsfy.gov.cn/article/26621.html

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.

20. Если отношения застряли в постоянных ссорах и молчаливом противостоянии, идите вдвоём на терапию для пар: если просто ждать, само собой почти ничего не наладится

- Выгодность исходной версии: обычная
- Доказательность А · исходная версия
- для времени и сил
- много денег
- несколько часов
- много силы воли
- Частично Китай
- Аналог в России не найден
- Спорно

Искали в официальных российских источниках (проверено 08.10.2026), прямого аналога не нашли. Это не значит, что его нет. Китайские условия на Россию не переносите.

Оценки выше относятся к исходной версии; отдельная оценка российского варианта не проводилась.

Простыми словами

Китай — исходная версия. Пары, чьи отношения зашли в тупик, после совместного прохождения терапии стали заметно больше довольны своими отношениями. Улучшение было примерно у семи из десяти пар. У пар, которые просто ждали своей очереди, почти ничего не изменилось. Но эффект со временем ослабевает: к 5-му году примерно у половины всё ещё сохранялось заметное улучшение, а примерно четверть уже жили раздельно или развелись.

Затраты

Китай — исходная версия. Нужно платить. Оплата за каждый сеанс, цены в разных местах и больницах отличаются, в этом пункте цифры не приводятся. В исследованиях обычно ходили раз в неделю, в одном испытании терапия длилась около 8 месяцев. Сложность в том, что ходить нужно обоим, а ещё нужно пройти терапию до конца.

Выгода

Китай — исходная версия. Метаанализ 2020 года объединил 58 исследований с участием 2092 пар. После завершения терапии изменение удовлетворённости отношениями по сравнению с началом составило $g = 1.12$ (доверительный диапазон 0.92–1.31), авторы назвали это большим эффектом. g — это величина эффекта, см. словарь терминов в README. У пар, которых распределили в группу ожидания, за тот же период $g = 0.12$ (от -0.04 до 0.29), заметного улучшения не было. Чем хуже были отношения в начале, тем больше они улучшались. В обзоре 2012 года сказано, что терапия для пар дала улучшение у 70% пар, получавших её. В другом рандомизированном испытании участвовали 134 супружеские пары с длительными и серьёзными разногласиями. Они проходили два вида поведенческой терапии для пар около 8 месяцев. К завершению терапии изменение удовлетворённости составило $d = 0.90$ и 0.71 . К 5-му году заметное улучшение сохранялось соответственно у 50.0% и 45.9% супружеских пар, проходивших эти два вида терапии. Это заметное улучшение авторы называют «клинически значимым улучшением». При этом 25.7% и 27.9% уже жили раздельно или развелись.

Примечания

Китай — исходная версия. Спорно: как долго сохраняется эффект. В другом метаанализе, включавшем только рандомизированные испытания, к завершению терапии $g = 0.60$, через полгода — 0.44 . Через 12 месяцев данные были только по поведенческой терапии для пар, $g = 0.06$, эффект почти не сохранился. В другом обзоре, объединившем 20 метаанализов, говорится, что клинически значимый эффект наблюдается у 40%–50% людей. Для «улучшения у семи из десяти» и «заметного улучшения у четырёх-пяти из десяти» использовались разные критерии, не сравнивайте их как одно и то же. В испытании с наблюдением в течение 5 лет не было контрольной группы без терапии, поэтому нельзя сказать, стало разводов больше или меньше. В метаанализ 2020 года вошли только разнополые пары. Для этого пункта также не удалось найти рандомизированных испытаний в Китае, поэтому применимость результатов к себе стоит оценивать с оговорками. Куда обращаться в Китае: Закон о психическом здоровье (精神卫生法) требует проводить психотерапию в медицинских учреждениях, психологам-консультантам запрещено проводить психотерапию. Можно спросить в психиатрическом отделении или отделении психологии больницы, есть ли там терапия для супругов. Если ищите организацию вне больницы, сначала уточните квалификацию специалистов и то, какое обучение они прошли. При домашнем насилии пока не стоит идти на терапию вместе. В метаанализе 2016 года прямо

сказано, что выводы применимы только к случаям лёгкого или умеренного насилия, когда обе стороны прибегают к физическому насилию из-за конфликтов. Насилие, для которого характерны контроль над партнёром и причинение тяжёлого вреда, сюда не относится. Специалисты также опасаются мести после возвращения домой с сеанса. Если вас избили, сначала прочитайте раздел 8, пункт [43](#) (если вы подверглись домашнему насилию) . О том, как разговаривать во время ссоры, см. пункт 17 этого раздела (в ссоре обсуждайте проблему, а не переходите на личности) , а о том, как решить, уходить ли, — пункт 15 этого раздела (затраты на выход) . Кому это выгодно — вам и вашему супругу или супруге.

Источники

Китай — исходная версия — источники

1. Roddy MK, Walsh LM, Rothman K, Hatch SG, Doss BD (2020). Meta-analysis of couple therapy: effects across outcomes, designs, timeframes, and other moderators. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(7), 583-596. doi.org/10.1037/ccp0000514
2. Lebow JL, Chambers AL, Christensen A, Johnson SM (2012). Research on the treatment of couple distress. *Journal of Marital and Family Therapy*, 38(1), 145-168. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2011.00249.x
3. Christensen A, Atkins DC, Baucom B, Yi J (2010). Marital status and satisfaction five years following a randomized clinical trial comparing traditional versus integrative behavioral couple therapy. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 78(2), 225-235. doi.org/10.1037/a0018132
4. Rathgeber M, Bürkner PC, Schiller EM, Holling H (2019). The efficacy of emotionally focused couples therapy and behavioral couples therapy: a meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 45(3), 447-463. doi.org/10.1111/jmft.12336 (争议方)
5. Shadish WR, Baldwin SA (2003). Meta-analysis of MFT interventions. *Journal of Marital and Family Therapy*, 29(4), 547-570. doi.org/10.1111/j.1752-0606.2003.tb01694.x (争议方)
6. Karakurt G, Whiting K, van Esch C, Bolen SD, Calabrese JR (2016). Couples therapy for intimate partner violence: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Marital and Family Therapy*, 42(4), 567-583. doi.org/10.1111/jmft.12178
7. 全国人大常委会 (2018 修正). 精神卫生法 (第二十三、五十一条) . flk.npc.gov.cn/detail?id=2c909fdd678bf17901678bf7448a066d (国家法律法规数据库)

[Предложить правку](#) — ошибка, устаревший закон или лучший источник.