

两个人的婚姻中出现了第三者，一个男人夹在妻子和情人之间，一场猫捉老鼠的游戏开始了，谁才是最后的赢家……

WOMEN WHO STAY  
WITH MEN WHO STRAY

# 当男人 背叛女人

让女人认识男人，  
认识自己，认识婚姻

婚 外 情 真 相 大 剖 析

[美] 黛比·丹 著  
新 苗 译

HPH 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE



WOMEN WHO STAY  
WITH MEN WHO STRAY

# 当男人 背叛女人



我坐在这里并不是因为我是一个依赖丈夫的小女人。我在这里是因为我爱他、尊敬他，我以他的过去以及我们一起走过的日子为荣。

——希拉里·克林顿于1997年1月在《60分钟》电视节目访谈

我们知道所有要了解对方的事，而我们也了解、接受且爱着对方。

——希拉里·克林顿于1998年1月在《今日》电视节目访谈

在婚姻的世界里，实在容不下第三者。

——戴安娜王妃

过去的几年里我学到了不少的东西。现在开始，我要全心地拥有自己，并真心地对待自己。我要做我自己。

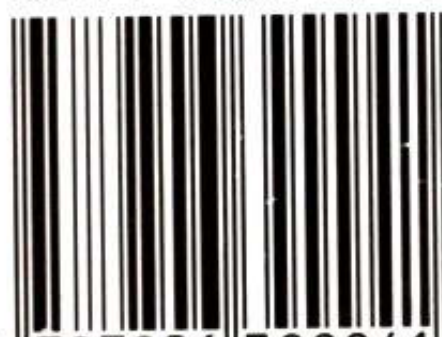
——戴安娜王妃

我想回到原来的生活，然而一切都改变了。

——1998年7月28日莱温斯基23岁生日时感言



ISBN 7-80639-994-1



9 787806 399941

0 1>



ISBN 7-80639-994-1/C · 27

定价：25.80元





*WOMEN WHO STAY  
WITH MEN WHO STRAY*

# 当男人 背叛女人

[美] 黛比·丹 著  
新 苗 译



 哈尔滨出版社  
HARBIN PUBLISHING HOUSE



黑版贸审字 08 - 2003 - 016 号

图书在版编目(CIP)数据

当男人背叛女人 / (美) 黛比·丹著; 新苗译. - 2 版. - 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2006. 6

ISBN 7 - 80639 - 994 - 1

I. 当... II. ①丹... ②新... III. 爱情 - 通俗读物  
IV. C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 031693 号

责任编辑: 关力

封面设计: 李尘工作室

## 当男人背叛女人

[美] 黛比·丹 著 新苗 译

---

哈尔滨出版社出版发行

哈尔滨市动力区文政街 6 号

邮政编码: 150040 电话: 0451 - 82159787

E-mail: hrbcbbs @ yeah. net

网址: www. hrbcbbs. com

全国新华书店经销

黑龙江省文化印刷厂印刷

---

开本 787 × 1092 毫米 1/16 印张 16 字数 180 千字

2006 年 6 月第 2 版 2006 年 6 月第 1 次印刷

ISBN 7 - 80639 - 994 - 1/C · 27

定价: 25.80 元

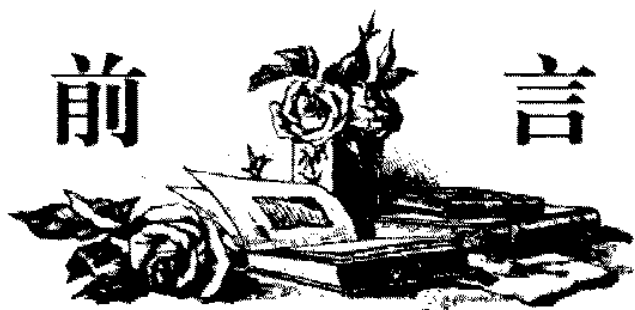
---

版权所有, 侵权必究。举报电话: 0451 - 82129292

本社常年法律顾问: 黑龙江大公律师事务所徐桂元 徐学滨



## 前言



婚姻的二人世界里,实在容不下第三者。

——戴安娜王妃

我们无法改变风的方向,但是可以调整帆的方向。

——阿诺玛斯

在成千上万的普通女人眼里,前美国第一夫人希拉里和英国王妃戴安娜之间有什么共同点吗?

有!她们两人的丈夫——前美国总统克林顿和英国王储查尔斯王子都曾有过婚外情,两人都因丈夫的绯闻被公诸于众而饱受新闻媒体和社会舆论的公开羞辱,以及丈夫移情别恋所带来的心灵伤害和精神摧残。

人们不禁会问,贵为总统和王子的两个杰出男人,守着才貌双全的妻子,有着令人羡慕的家庭,为什么还要冒身败名裂的风险寻求婚外恋情呢?在丈夫不忠的事实被揭露以后,两个出类拔萃的妻子为什么不离开他们?

如果像希拉里和戴安娜这样的女人都要受到婚外情的困扰,那么普通女人又该如何面对自己的丈夫和婚姻呢?

这些问题已成为全社会广泛关注的焦点,尤其是广大妇女更







是受到严重的困扰。本书不仅集中探讨了男人为什么出轨以及男人身边的女人得知丈夫不忠仍然愿意留在他身边的种种原因,最重要的是还探讨了婚姻中相互信任、忠实于对方的重要性。已经缔结婚姻关系的男女,一旦有了不合法的性行为就是对配偶的不忠,是对婚姻的背叛。但是若要追究其真正的意义,不忠不仅包括了谎言及欺骗,而且是对婚姻以及家庭的最大破坏。

男人的婚外情和妻子是否留在不忠男人的身边,是当今世界各国女性都面临的一个最大的难题。在这一点上,本书可以说是探讨这个全球性话题的先锋。

由于信息的全球化,全世界的人几乎没有不知道“拉链案”或是“莱温斯基案”的。美国前总统克林顿曾经在电视上公开承认与莱温斯基的确有过一段“不正当的关系”。毫无疑问,这是所有男人被捉奸在床时的共同反应,也是诸多戏剧性例子其中的一个。尽管如此,美丽而坚强的希拉里夫人仍然坚守着这段让她备受屈辱的不幸婚姻。

对她的这种牺牲奉献精神,我们表示钦佩,但她并不孤独——因为有无数的女性同希拉里夫人一样,因为个人、社会或是经济等各种不同的因素,在丈夫有外遇后,最终还是决定留在丈夫身边。

在1998年9月的《仕女家庭》杂志上,有一篇题为《伟大的美国女性》的文章指出:有46%的女性表示可以原谅丈夫的一夜情;另外,46%的女性则表示相反的意见;假使是妻子先发现丈夫有外遇,丈夫通常不太可能被原谅;只有10%的女性表示可以接受丈夫与情人长期保持性关系。

有关女性为何愿意留在不忠丈夫身边的研究报告始终没有停止。1998年7月的《时代》杂志中,刊登了一则有关总统克林顿和莱温斯基的调查表。有60%的女性认为,希拉里夫人应该视克林顿外遇的当时情形及程度来作决定;有17%的女性认为应该结束这段婚姻关系;有21%的女性则认为她们可以找到一个好办法来



挽回婚姻。

当许多女性不知道如何处理婚外情时,《时代》杂志在1998年8月31日一篇题为《面对不忠的真正看法》的报道中提到:女性一定很清楚一件事,如果自己的丈夫在圣诞夜前承认自己曾跟一个21岁的女孩子发生关系,那么将有68%的女性不会跟着他去度假了!

继续留在不忠的丈夫身边(而且他将来可能继续拈花惹草),或是选择结束婚姻,诸如此类的问题不断地困扰着愈来愈多的女性,两者之间难以抉择,没有一个两全其美的解决方案。不管遭遇到外遇的女性是第一夫人还是小学老师,丈夫的不忠都会给她们的婚姻蒙上阴影,会让她们感受到撕心裂肺的痛苦。

1995年,在BBC全球电视专访广播节目中,戴安娜王妃谈到自己与查尔斯王子婚姻的挫折。她说,这段婚姻让她“绝望”,她自称是女性的“直觉”使她怀疑查尔斯王子与卡米拉有婚外情的。她透露,查尔斯王子的不忠是“相当具有破坏性”的,她甚至可以“感觉出她的丈夫已经爱上了别人,让她觉得自己在各个方面都很失败,变得一无是处而且毫无希望,在人生的路上处处碰壁”。

1994年,查尔斯在个人电视上公开承认自己有婚外情人,但戴安娜王妃依然不愿意离婚。如果世界上最富有、最美丽、最令人仰慕的女人都要遭到丈夫的遗弃,那么像我们这样的平凡女子该怎么办?嫁了一个行为不检、善于伪装欺骗而且用情不专的丈夫,是女人最大的不幸和最可怕的厄运。但是,迄今为止,大部分男人都不认为婚外情是一件十恶不赦的事。他们狡辩说,与妻子以外的女人上床“只是单纯的性而已,不是爱”。与此相反,女人却认为不忠是一件十分严重的事,也是很可恨的事。所有的女人都愿意与他人共同分享自己的丈夫。举例来说,男人和女人都有最害怕听到的一句话。

女人最怕听到的话是:“你的丈夫有外遇。”







对于男人来讲,最怕听到的话则是:“我要告诉你的妻子。”

天底下没有哪个女人希望自己的丈夫出轨,也没有哪个女人能够幸免因丈夫的背叛所带来的心灵伤害。无论她是社会名流还是普通百姓,女人一旦遭遇到丈夫背叛的厄运,为了给自己留下一点儿尊严,都会闭口不谈。但是,也有许多女人浪费许多宝贵的时间,想方设法去找“丈夫有外遇”的证据,或是千方百计地想把他从另外一个女人的怀抱里夺回来。

其实女人们都知道,她们根本无法控制丈夫的行为,唯一能作出明智的决定是如何处理丈夫的不忠。著名女演员娜塔莉·伍德曾经说过:“唯一能成功改变的男人,只有当他还是个婴儿时。”

一个男人的背叛,是对一个女人原有的自信心、身体的健康,以及对生活的安全感的致命伤害。我相信,大部分的女人都害怕被丈夫抛弃,害怕失去丈夫的爱。因此,丈夫的不忠可以将一个既坚强又能干的女人的自尊砸得粉碎。

精神分析心理学之父弗洛伊德曾提出一个问题:“女人要的是什么?”她们只想要一个能相伴终生的男人,一段刻骨铭心的真爱。少之又少的女性会同意嫁给一个与其他女人保持性关系的男人。因此,为了让这段不能公诸于世的婚外情继续下去,男人只能一次又一次地向妻子说谎。种种的欺骗行为,足以破坏夫妻间的彼此信任,甚至腐蚀像石头一样坚固的婚姻。



## 不忠实的他

令人十分不解的是,如果一个男人有了外遇,女人却总是在自己身上找原因。她们会责怪自己一定是哪里不够好,比如不够漂亮、不够苗条、不够有钱、不够年轻、不够温柔……总而言之,就是自己缺少了某种东西——而这种东西她丈夫在其他女人身上找到



了。在丈夫有外遇后,不但女人会责怪自己,社会也往往把责任归咎于她:“为什么她不能接受男人就是这样的事实?”

其实,根本不是那么回事。男人之所以会出轨,会有外遇,是因为他们觉得这是他与生俱来的权利,与对妻子的感觉完全没有任何关系。还有许多男人自负且傲慢地认为,如果他们沒有和别的女人上过床,就不是一个“真正”的男人。在今天这种变化万千、丰富多彩、到处充满诱惑的社会里,有婚外情的男人确实很多,而且越来越多。令人不安的是,许多女人心甘情愿地被欺骗,而且还一再地被欺骗。而社会对于男人的外遇总是宽容以待,同时还不忘赞扬那些在轻视的目光下依然留在丈夫身边的女人。

外遇是现代婚姻关系中最有争议的话题,它总会引起许多人的热心关注和热烈讨论。日常生活中经常会看到有关名人有外遇的新闻报道、文学作品、影视作品,但许多人认为,这样的话题应该避讳,因为这将涉及到别人的生活隐私。

许多女人表示,当她们得知自己的丈夫有婚外情时,她们感到身心受到了极大的伤害。当她们面对丈夫不忠的事实时,她们反复地问自己,并努力要找出问题的答案。譬如说:“我是不是应该继续和我爱的男人在一起,纵使他一再地欺骗我、背叛我,甚至有可能让我染上性病?”

没有人愿意一进房间就开始想象,究竟有多少女人跟自己的丈夫上过床。然而,这却是许多女人在参加任何一个社交场合时,必然要面对的事实。

很多女人无时无刻不在怀疑自己的丈夫和别人有染,有的女人甚至天生具有一种可以识别丈夫是否和别人调情的直觉“雷达”。在参加某个盛大宴会时,一旦看到自己的丈夫和某个女人谈得非常起劲,她们就会心生疑窦:为什么他会对那个女子如此殷勤?女人们与生俱来的联想、直觉和嫉妒,会让她们情绪激动,甚至坐立不安。她们的直觉往往都是正确的,那火花正被点燃着,一







段婚外情也正处于一触即发的关口。不管那个女人肯不肯承认丈夫的不忠,但可以肯定的是她“知道”他有了外遇。

有一份研究报告证实了这一点,当妻子怀疑丈夫有外遇时,她的猜测往往是正确的。很多女人说她们体内有一种可以“辨识外遇的雷达”,可以非常准确无误地将丈夫的不忠感觉出来。

令人惊讶的是,只要牵扯到男人,女人就会开始对其他女人产生某种敌意。前不久,在某个宴会上我遇见这样一个女人,当时我正和一位风趣且充满吸引力的男人谈话。刚说了没几句,一个女人出现在这位新朋友的旁边,在注视我之前她很快地看了我朋友一眼,然后从头到脚地打量着我。在离开时,她用怨恨的眼光回头看了我朋友一眼,才走向吧台。

我立刻猜出这个女人一定是我朋友的妻子。她沉默、悲伤的眼神,对我手上结婚戒指不太机灵的一瞥……我知道她正在打量我是不是她丈夫的外遇对象。根据她对我不友善的举动来看,我猜想她的丈夫过去一定曾经在感情上出过轨。



## 你的男人被分享

每个女人都会担心自己的丈夫移情别恋。根据生活中所发生的许多事例来看,她们担心的不只是丈夫会不会移情别恋,而是外面的那些女人会不会主动来勾引自己的丈夫。“好男人实在是太少了”,这的确是事实;但是,愈来愈多的女人喜欢“借”或“偷”别人的丈夫,这让那些做妻子的防不胜防。

前不久,《世界》杂志一位资深的编辑写过一本书,她在书中鼓励女人不妨“偶尔与有妇之夫上床”。她在《陌路狂花:让女人在婚姻中日臻成熟的实用手册》中写道:“一个男人,也许婚姻已经让他觉得不快乐,或觉得无趣了……先别急着教训我。我们谈



的是短暂的出轨,而不是要真正抢走任何人。”她的这些言论立刻引起很多女人的反感,因为没有一个女人愿意自己的丈夫被另一个女人只是为了“调情”而“借”走。即使是一位60岁的老太太,当她得知自己的丈夫有了外遇也会气得发疯。

珍莱·布朗透露:“想象自己的丈夫与别的女人在床上亲热,是对婚姻和幸福最具毁灭性的打击,我根本就无法接受。”前面提到的那位资深女编辑,虽然她在极力怂恿你照她所说的去做,但是她绝对不会允许你跟她的丈夫上床!



## 留在他身边还是离开

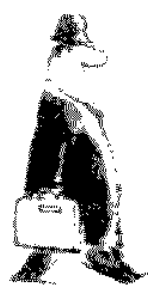
那么,女人要如何面对丈夫的移情别恋呢?也就是说,女人要如何留住一段变质的婚姻呢?她们又是如何面对自己丈夫长期外遇的,而且为什么宁可守着一个不忠的伴侣,也不愿意离开呢?本书将会探讨这些问题。另外,我还会告诉你男人出轨的真相——他们为什么和如何移情别恋,以及为什么有那么多的女人愿意留在不忠的男人身边。本书将会探讨男人、与婚外情人的亲密关系,许多女人会因为个人、社会、经济上的考虑而决定留在不忠男人的身边,还有女人如何用自己的外遇来报复丈夫的移情别恋,以及决定留在不忠的男人身边必须付出的精神代价。



很不幸的是,对于许多婚姻来说,外遇所影响的大部分都是单方面的——而且是不太可能改变的。婚外情在社会上已经很普遍、很根深蒂固了,这并不以我们的主观愿望为转移。如果只想着如何挽回你的男人是没有意义的,这样只会使男人继续他永无止境的出轨。

许许多多女人会选择留在不忠的丈夫身边,如果每发生一次外遇就分开的话,那么离婚率势必会有急剧上升的可能。老实说,每





个男人和每个女人结婚以后,都会遇到令自己十分欣赏的异性,不同的是,有些人把这种欣赏控制在友谊的范围之内;而有些人则把这份欣赏发展为婚外情,不管自己或是对方结婚与否。在许多婚姻里,虽然外遇问题已经是很无奈的事实,也许你对丈夫有外遇的生活已经接受了,但这绝对不是快乐的方式。



## 吃了还想外带

面对一位富有魅力、风情万种的女性,许多男人都不会放弃外遇的机会,他们既要享受家庭带来的温馨,又要另一位女人给予一点儿情感上的刺激,也就是说“鱼”和“熊掌”必须兼得。他们知道移情别恋是对妻子最大的冒犯与最深的伤害,所以他们始终坚持“不要她们多问”、自己也“不要多说”的政策,或者干脆更加隐蔽、更加谨慎地继续这段婚外情。大部分的男人都知道,婚外情会直接威胁到婚姻的存续,即使不会破坏婚姻,也会深深地伤了妻子的心,但是有些男人就是不愿意轻易地放弃。在这种情况下,女人必须想清楚,是否能容忍自己的丈夫与另一个女人有亲密的关系。

英国的戴安娜王妃就遇到了这种情况。根据伦敦《每日邮报》中有关皇室报道的知名记者、《戴安娜:不为人知的故事》的作者理查·凯所言:查尔斯王子不愿意放弃与卡米拉的恋情,他对戴安娜王妃说:“难道你真的希望我成为历史上第一个没有情妇的王子吗?”戴安娜是个独立意识很强的女人,她怎么可能接受查尔斯的这种态度,于是夫妻两人的关系因此步入了紧张状态。

在我搜集本书资料的时候,有位男士曾经向我透露,他知道他的几次办公室婚外情确实伤了他妻子的心,但是他也承认无法控制自己不再跟其他的女人见面。他说,因为与其他女人有关系,才使得他的婚姻更稳定、更长久。当他的妻子偶然发现他的出轨时,

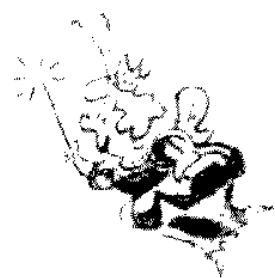


他则竭尽全力安慰她、体贴她,不让她有被羞辱的感觉。

对于丈夫的出轨,女人会有各种不同的反应。有人忍气吞声地认命,也有人拒绝接受事实而每天大吵大闹。大部分女人都无法平静地面对婚外情的公开,所以男人要在女人面前说谎,极力地隐瞒事实的真相,这样一来更让女人有说不出的愤怒及羞辱。有一个女人告诉我:“要我承认自己的丈夫与其他女人上床,还不如叫我一天睡 15 个小时,那样还比较容易些。”另外一个女人说,当“我发现家里的酒从一杯变成一瓶,然后是两瓶、三瓶……巧克力也突然从一块变成好几盒”时,她就知道她的丈夫有了外遇。

尽管外遇是个很吸引人的话题,但很少有人愿意在公众场合谈论。夫妻间也很少愿意谈论外遇问题,好像一谈到就有嫌疑和罪名似的。女人对于这个问题更是忌讳,因为担心一谈到这个话题就会导致离婚。

在得知丈夫出轨的事实之后,女人的生活秩序会完全被打破,她会情绪激动,会不知所措,不知道求救于谁,她们也许能从家人、朋友那里获得一点点的帮助。她们得到最多的劝告和帮助是:调整自己的心态,接受这个现实,继续留在丈夫的身边。传统的观念认为,如果一个男人还没有陷得很深,也有一份稳定的工作,而且没有婚姻暴力倾向的话,做妻子的就应该重新审视丈夫的出轨。但是,女人从一段婚姻及一个男人的身上所得到的应该不止这些。生命是很宝贵的,浪费在一个出轨的男人身上实在不值得。



## 幻灭的童话故事

丈夫的出轨也许会给单调的生活增加一些刺激,但是在实际生活中,就连戴安娜王妃那样杰出的女人,也会因此而感到气愤。1995 年,她在接受 BBC 的《广角镜》节目采访时,终于忍无可忍地



透露了查尔斯王子与情妇卡米拉的婚外恋情,这个节目立即成为英国有史以来收视率最高的电视节目——一直到1997年8月戴安娜王妃去世,才打破了这个世界纪录。

同王妃的故事一样,许多女人都曾碰到自己的丈夫不愿意放弃他的婚外情这样的事。然而,大部分的女人还是不愿意结束她们的婚姻,她们以为,留在出轨的丈夫身边会转变离婚的命运。但这样的生活并不是件容易的事,本书中这些女人的故事,就清楚地说明了留在出轨丈夫的身边,等待她们的将会是什么样的婚姻生活。

曾经有一个长期忍受丈夫出轨行为的女人告诉我,她再也无法接受自己丈夫的欺骗,也受不了聚会中所遇到的那些女人。她总是忍不住问的一句话是:“你是不是和我丈夫有染?”这已不是正常心态下的女人在鸡尾酒会上的对话。但是,一个已经受够了丈夫的欺骗、明明知道丈夫私底下和某人有婚外情的女人,却要违心地制造自己婚姻幸福的假象,久而久之自然会产生某种心理变态,这种行为也是完全可以让人理解的。

另外一个女人则告诉我,她已经厌倦了每次聚会中不停地警告那些女人离她丈夫远一点儿的做法。因为,在警告她们的同时,她无疑是在向大家宣布,她的丈夫是游戏人间的花花公子,而且她对他已经绝望透顶。

那些非常有魅力的著名女人也难逃丈夫有外遇的厄运,她们纷纷诉说丈夫的出轨行为。好莱坞著名男演员迈克尔·道格拉斯的前妻戴安·卓拉曾经在1998年8月的W杂志上说:“每天都有和我儿子一样大的女人对他投怀送抱。如果我还在他的身边时,一定会觉得很痛苦,因为我总是要不断地拒绝:‘不行不行,我有婚姻,我有家庭。’”

当一个女人决定留在不忠丈夫的身边,她们必须付出的精神代价有多少呢?本书不仅提供了答案,并且为那些风雨飘摇的婚姻带来一丝希望。暂且不管一个丈夫的行为如何,一个女人必须





先学会充实自我的生活,并且以自己内心的罗盘作为指引。我试着告诉所有的女性朋友们,结束一段婚姻生活后,如何“重新开始生活”。丈夫的出轨也许会让女人觉得非常痛苦,但是完全没有必要把自己一生的幸福葬送掉。

为了让读者完全了解男人出轨的原因,以及女人之所以愿意留下来的理由,首先我们必须考虑社会对性、外表、年纪和婚姻的双重标准。外表、爱情、性及金钱,全都对丈夫不忠的行为有极大的影响,在女人选择是不是留在不忠的丈夫身边时亦然。

我不会评断一个留在不忠男人身边的女人就是圣人或是受骗者,因为在当今社会里,男人出轨似乎已成了生活的一部分,以至于男人如果不出轨反倒不正常。本书真实地触及了许多婚姻中的这个问题,以及带给女人的沉重包袱。女性有选择的权利,而且有超乎自己想象的能力,完全可以独立生活。一旦女人明白自己根本无法找到丈夫不轨的证据时,她就会把所有的精力投注在属于自己的生活模式上——不管婚姻的状况如何,她会让自己生活得更快乐。



## 她们的故事

为了搜集资料,我请一些女性朋友把她们丈夫出轨的故事写给我,也请男性朋友把他们的婚外情告诉我。除此之外,我也求助于我的同事、朋友及媒体,让他们知道我正在作一项男人有婚外情而女人如何回应的调查。然后,我收到来自美国各地的回应,包括男性与女性朋友的面谈、电话及书信;他们的年龄为20岁的年轻男女到70岁的老人;这些人大部分是中产阶级,有小孩的已婚白人居多。

虽然这不是一项大规模的调查研究,但是这些真实的故事的确反映出那些愿意留在不忠丈夫身边的女人的心声。这是第一本



探讨女人在面对丈夫不忠时,为什么以及如何作出具有争议而且困难的决定,还有留在不忠的丈夫身边会有什么样生活的书。因此,它提供了男女如何应对婚外情的资讯。

虽然这些资料跟单身生活或同居生活的男女也有关系,但是我的访谈对象主要针对已婚男女,因为同居生活与婚姻生活必定有一些差别。同居的情侣间没有相互的承诺;而当一对情侣结婚时,他们会当众宣誓并承诺对婚姻忠诚,然后顺理成章地成为合法夫妻。还有一点需要说明的是,两人选择结婚会比选择离婚容易得多。

本书集中了上百个男人与女人的故事,包括婚姻中的亲密关系、性生活以及伴侣的不忠。我在访谈中也曾经接触过一些移情别恋的男人,或是红杏出墙的女人以及婚姻之外的第三者,然而书中的例子并不是随机挑选的,所有的资料都是从那些留在不忠丈夫身边的女人那里搜集而来的,这也是我们开始了解成千上万处于不幸处境的女性很重要的第一步。据我所知,大部分的人都认为,婚姻中一旦出现婚外情,其结局绝对不会是皆大欢喜的。

没有人能说清楚两人之间究竟发生了什么事,又是什么原因让他们抛开所有奇怪的理由而结合在一起的。但是有一点是可以肯定的:婚姻关系是生命中唯一能让我们放下戒心、全心去爱的关系,而且在爱中得到一份接纳、一份稳定与一份信任。所以,对一段幸福美满的婚姻而言,最大的敌人就是不忠与欺骗。

每一个女人都需要认真考虑,在她的生活以及婚姻里,什么事或什么人是排在第一位而且优先的。对于一些女人来说,婚姻关系及家庭生活远比外来的性需求重要得多。一直到现在,许多女人仍然认为忠诚是婚姻里最重要的一环,这个优先顺序是不容许作任何妥协的。在一段婚姻里,你要清楚地知道自己最在乎的是什麼,你能忍受的范围有多大。

如果你想进一步了解你亲身经历的婚姻问题,这本书可以帮助了解这个社会是如何鼓励女人留在不忠男人的身边的。本书分



成三部分：第一部分从第一章到第六章，主要讨论男人不忠的社会基础；第二部分从第七章到第十章，主要探讨故事中的女人为什么选择留在不忠丈夫的身边，并且如何应付一天接一天可能发生的情况；第三部分从第十一章到第十五章，叙述那些女人与出轨男人的生活，以及发生在一些名人或有钱人之间的外遇故事。这些章节将会提供一些意见给那些试着恢复自信心和希望建立新生活的女性朋友们。

本书详细说明，女人若有个不忠的丈夫，她的生活会发生什么样的变化，并且建议女性朋友如何做一个新的梦。毕竟，好好过日子才是最好的回答。





本 PDF 电子书制作者：

## 阿拉伯的海伦娜

爱问共享资料首页：

<http://iask.sina.com.cn/u/1644200877>

内有大量制作精美的电子书籍!!!

完全免费下载!

进入首页，点击“她的资料”，你就会进入一个令你惊叹的书的海洋！

当然，下载完了你理想的书籍以后，如果你能留言，那我将荣幸之至！





## 前言

### 第一部 男人为什么要出轨

前美国总统克林顿和英国王储查尔斯,都是地位显赫的杰出男人,守着才貌双全的妻子和令人羡慕的家庭,为什么还要冒身败名裂的危险去寻求婚外恋情呢?

#### 1. 揭开真相:谁才是迷途羔羊

- 究竟什么是不忠/3
- 男人生来就不忠吗/5
- 是谁先出轨/6
- 英国和法国的不忠记录/7
- 不忠与离婚/9
- 说的一套做的一套/10
- 一夜情还是一夜性/10
- 露水姻缘/11
- 一朝是骗子,终身是骗子吗/13





- 为什么男人会出轨/13
- 男人发生婚外情的理由/14
- 圣母/妓女情结/16
- 婚姻恐惧症：害怕亲密/17
- 男人与女人不同的需求/18
- 男人所要的和女人所要的有哪些不同/18
- 为什么女人会不忠/20
- 性解放的真相/22
- 不忠的未来/23

## 2. 婚姻的两面：他的和她的

- 婚姻当中的双重标准/24
- 事业与婚姻：他的与她的/26
- 女人结婚前与结婚后的压力/27
- 变调的结婚钟声/31
- 是黄金束缚，抑或黄金标签/33
- 跟姓氏没有关系/33
- 是健康的或是有病的/34
- 女人生活中的优先事项/36
- 离婚与再婚的双重标准/37
- 男人与女人的不同/38

## 3. 不忠的丈夫：女人的噩梦

- 都是因为性这个东西/41
- 为外遇贴上警告标签/42
- 有罪恶感是好的/44
- 外遇的类型/45





- 偶发的性行为/46
  - 真挚的情感？致命的吸引力？/47
  - 刚好路过而已/48
  - 会议外遇/49
  - 假期外遇/49
    - 季节性出轨与夏日单身汉/50
    - 待价而沽的性爱/51
    - 办公室外遇/52
    - 网络性爱/54
    - 长时间的出轨/55
    - 多重外遇/57
- 男女间的所谓友谊/57
  - 过渡式的婚外情/58
    - 有长期虐待情结的花花公子/59
    - 丈夫出轨的女人和被虐待的女人/59
    - 有虐待情结的男人特质/60
    - 有关控制的行为/61
    - 心理上的双重束缚/62
    - 费欧娜的故事/62
    - 蒂芬妮的故事/64
    - 萝拉的故事/66
    - 财富与地位无法抵御/67
    - 女人退守的底线/68

#### 4. 社会对不忠男人的宽容

- 男人常用的外遇借口/69
- 男人用来掩饰的借口/70
- 都是妻子的错/71





- 对孩子的影响/72
- 是别的女人的错/72
- 男人就是这样被绑住的/73
- 不要责怪自己/74

## 5. 危险的女人是抢匪

- 其他的女人是抢匪/76
- 被偷走的时间/78
- 成为生活中的秘密/78
- 与已婚女人的婚外情/79
- 有情人总比没有好吗/79
- 坚守没有承诺的婚外情/81
- 和情妇结婚——不可能/83
- “情妇”意同“神秘”吗/84
- 妮基的故事/84

## 6. 秘密与诺言：发现丈夫的外遇

- 我不想知道/88
- 女人的直觉/90
- 婚外情必然伴随着谎言/90
- 男人出轨的线索/91
- 行动暴露蛛丝马迹/93
- 当地下情公开时/95
- 录音带记录婚外情/95
- 照片与情书露马脚/96
- 查尔斯—卡米拉—戴安娜/97



- 从闲谈中得知出轨的消息/98
- 考验忠诚的方法/99
- 暗中侦查自己的丈夫/100

## **第二部 面对丈夫的不忠,去还是留**

当男人有了婚外情时,人们通常问的第一个问题是:“他的妻子知道吗?”接着的第二个问题就是:“为什么她不离婚?”这是所有的妻子所面临的最棘手的问题,连希拉里和戴安娜也未能幸免。

### **7. 为什么要留在出轨丈夫的身边**

- 恨他又无法离开他/105
- 一夜情算不算出轨/108
- 女人为什么留在不忠丈夫身边/109
- 留在不忠丈夫身边的社会因素/112
- 为什么留在不忠丈夫身边/112
- 留在不忠丈夫身边的经济因素/116

### **8. 如何留在出轨男人的身边**

- 说起来容易做起来难/121
- 眼不见为净/123
- 冲突与克制/124
- 你骗我,所以我疯狂购物/127
- 与美食、酒精和抗抑郁药物为伴/128
- 发泄心中怨恨的几种方式/130
- 报复式外遇/130
- 援助式外遇/133



- 盖博莉拉的故事/136
- 莎拉的故事/139
- 束缚的枷锁/141

## 9. 她们的故事

- 留下来不容易,离开更难/143
- 她留下来,最后仍被抛弃/145
- 长达 25 年的可怕婚姻/146
- 看不到自己的未来/146
- 她试过,最后还是选择离开/151
- 一个男人,两个家庭/152
- 在裂缝中挣扎/155
- 在两个女人中间左右为难/160

## 10. 继续守着出轨的男人吗?

- 留下来或离开,或自己也出轨/162
- 你丈夫带给你多少痛苦/163
- 你有权利作出选择/164
- 了解自己的处境/165
- 婚姻里最重要的东西是什么/166
- 是否应该守着出轨的丈夫/168
- 留在他身边,会危害你的健康/169
- 还能相信欺骗你的人吗/170
- 你在乎有名无实的婚姻吗/171
- 既要偷腥又要家庭/172
- 女人最大的羞辱/173





- 出轨的婚姻比失去婚姻好吗/174



### 第三部 婚姻破碎后的崭新生活

如果你的婚姻已经名存实亡,就应该结束它,重新开始新的生活;如果你有一个美满的婚姻,就请珍惜它,让它永葆新鲜和魅力,让每一天都更精彩。

#### 11. 婚外情的下场

- 婚外情——意外的礼物/179
  - 一夜情的巨大危险——性病/180
  - “爱情结晶”——非婚生子女/183
  - 当婚外情变调时/184
  - 事业出现危机/185
  - 诉诸法律/186
  - 婚外情风波后幸存下来/186

#### 12. 最常被问到的外遇问题

- 女人们的问题/188
- 男人们的问题/202

#### 13. 与自己的配偶来一段艳遇

- 不忠无法避免吗/206
- 你们都深爱对方吗/207
- 是恋人,还是一对疲惫不堪的父母/209
- 夫妻关系第一,孩子第二/210
- 永远把伴侣当成恋人/212





- 不断追求伴侣/214
- 外带式性爱和特意安排的性爱/216
- 有分有合的新式婚姻生活/216

#### **14. 远离背叛,重获新生**

- 过自己喜欢的生活/219
- 变针毡为玫瑰床/221
- 拥有自己的意志/221
- 让你的生活往前推进/223
- 男女能成为真正的朋友吗/224
- 只是打情骂俏,还是……/225
- 什么样的生活对你最好/227

#### **后记:让每一天都有价值**





第一部

---

# 男人为什么要出轨

nan ren wei shen me yao chu gui







## ● 揭开真相：谁才是迷途羔羊

女人要的是一夫一妻制；  
男人则大多是喜新厌旧，  
事情的本质就是如此，  
还会有什么好事发生呢？

——陶乐丝·派克



### 究竟什么是不忠



所谓不忠，最初也最根本的意义就是：一对已婚的男女违反了两入之间唯一性关系的原贝；当一位已婚的人与配偶以外的人有了亲密的性接触时，这就构成了不忠。无论宗教取向如何，大部分的人都了解，结婚时的誓言就是宣告了放弃与其他人发展爱情的机会。尽管不忠的定义如此清楚而简单，但仍有一些人企图以自己特殊的情况来改变这个定义，让自己不忠实的行为合理化。例如，有人提出“心理上出轨”或称为“精神外遇”，算不算不忠的行为。对于一对未婚男女而言，这种情感上的亲密关系并无所谓，但在婚姻关系中就会造成困扰。然而，这并不是不忠。不忠的主要定义在于两人之间是否发生了亲密的性关系，而其中一人已经结婚。



许多人对于不忠的概念都有自己的一套定义。有的人认为与一个妻子以外的女人有了长期的性关系才算是不忠；有的人则认为和妓女之间的性交易不算是不忠的行为；另外，也有的男人认为，在异乡与他人发生一夜情也不算不忠。对于这种男人而言，不忠的意思其实还包含了与另外一个女人的“牵扯”，而不只是性关系。

女人对不忠的定义往往比男人严格。有几个女人告诉我，她们认为当一个男人对其他女人的注意力多于对自己的妻子时就是不忠。甚至有一些女人认为，男人不一定要和其他女人上床才叫出轨，只要对其他女性产生强烈的兴趣就应该视为不忠。

在大部分女人眼里，不管男人对其他女人表示的是情感或是肉体上的爱，都算是不忠。为了本书的许多目的，“不忠”这个名词被用来诠释一段和一个配偶以外的人的性结合或进行中的性关系。以下是我所访问到的男女针对出轨比较常用的名词：

- 婚外情
- 欺骗
- 通奸
- 拈花惹草
- 背叛
- 心有旁骛
- 骑驴找马
- 不善拒绝
- 性丑闻
- 私通
- 见面约会
- 幽会
- 侮妻
- 下午茶约会





• 不正当的关系

无论不忠的定义如何,它都会使女人愤怒,而且是导致离婚的主要因素之一。

## 男人生来就不忠吗

一夫一妻制一直是人类有争议的话题。

——雪莱·麦可林

不忠的情形一直都是婚姻问题的一部分。兰娜·史达利博士在她的《三角习题：了解、预防及从外遇中残存下来》一书中提到，男人与女人出轨的现象有日益增多的倾向。令人惊讶的是，有愈来愈多的已婚女人沉湎于婚外情，并且夫妻两人在婚姻早期的时候就已经开始同床异梦了。不过，并不是所有的外遇行为都不会被发现。最近有报道指出，很多怀疑丈夫出轨的女人，自己就曾有过不忠的行为。男人也许会跟妻子否认有外遇，可是很多女人的直觉说：“我就是知道他有外遇。”与此相反，男人通常没有女人那种对婚姻的敏感，所以他们会比较迟地发现妻子的外遇。

由于有愈来愈多的婚外情发生，有人开始质疑现代社会是否还有必要实施一夫一妻制。人类学教授海伦·费守在她的《爱的解析：夫妻关系的自然演变、婚姻，以及我们为什么迷失》一书中提到，包括美洲及其他所有的国家，婚外情都是造成家庭纠纷及离婚的主要原因。

这就表明人类社会不再适合一夫一妻制吗？今日所谓的不忠是否如同许多男人所宣称的那样？我想未必见得。当许多男人用这种方式将自己不忠的行为合理化时，他们真正所指的是诱因和







机会。

如果有一个适当的社交场合,并且有一次选择外遇对象的机会,男人与女人同样都会流露出出轨的渴望,而且很多人最后都会沉迷于其中,欲罢不能。有出轨的诱因,再加上有这样做的机会,对男女双方来说,是发生出轨行为的两大因素。

然而,有些男人会继续狡辩:是遗传的因素使男人(以及很多女人)出轨的。其实社会环境才是决定谁才是背叛者的重要因素。



## 是谁先出轨

性学专家马斯特斯及强森近来的研究、萨穆尔和詹氏的《詹氏性行为报道》、海蒂的《海蒂性学报告男人篇·女人篇》以及芝加哥大学《美国人的性行为》的研究全都指出,有25%~90%的男人曾经对妻子不忠,而有20%~60%的女人有过婚外情。

1993年的《詹氏性行为报道》号称是自金赛之后“第一次大规模的国际性调查”。这份调查包括了一个女人同时拥有三个男人和一个男人周旋在四个女人当中的婚外情。由此可知,有多少人步入了不忠的行列。

曾经有大规模的学术研究探讨谁才是出轨者,由于这关系到两人的性行为,许多人似乎不是很愿意诚实地回答这个问题。如同1994年《美国人的性行为报告》中显示的,当研究人员面对面与他们谈到私下的性生活时,很少有人愿意在名字被公开的情形下坦然回答。

暂且不管调查结果的真实性,已婚者外遇的数字的确高得惊人,而且一些风流韵事的证据也显示,男女有婚外情的状况越来越普遍。不过,研究婚姻出轨对日后两人关系发展的影响,远比统计



通奸行为的发生率显得重要。一些男性婚外情以及女人如何应对的故事是很重要的,因为通过这些故事,能够指导和帮助个人或夫妻解决自己的问题。因此不忠的故事给人的启迪,要比出轨的比率数字重要得多。

如果你想了解到底有多少男人跟女人有过婚外情,或是对配偶有欺骗的行为,就会发现这个数字高得惊人。由于身边有这么多不忠的行为,那么婚姻被牵扯进婚外情的机会自然就会很高。

在《三角习题》一书中,史达利博士宣称,有 60% 的婚姻都曾有婚外情;同样,心理学家威尔博士的调查也估计出,有 85% 的婚姻曾经遭遇过婚外情。

海特及心理学家格拉斯所作的研究指出,男人出轨最主要的目的是为了寻求性的刺激及变化;但是女人出轨则大多是由于情感的因素,而不是单纯的性。

在文章及调查中所强调的是男人与女人出轨最基本的不同之处。男人追求的是“额外的性爱”,而女人则更重视情感,因为有情感才有性。当然,大多数的女人到后来也会有纯性欲的追求,但是性的刺激与变化绝对不是她们婚外情的主要原因。因此,造成她们婚外情的主要原因,通常都是无法在原来的婚姻中获得情感的需求及满足。



## 英国和法国的不忠记录

无论是美国还是法国,都有很多人并不崇尚一夫一妻制。

——摘自 1998 年 8 月 31 日《时代》杂志



伦敦《星期天镜报》报道的《大英帝国性调查》透露,与同时期的美国人比较起来,英国男人与女人的婚外情发生的比率明显较低。是不是像人们认为的那样,英国人普遍缺乏热情和性欲?还是他们的口风很紧,不愿意公开讨论他们的通奸行为?答案只有他们自己才知道!

至于法国,女人通常会选择留在不忠丈夫的身边。1996年《柯萝波丹》杂志讨论不忠行为在世界各地的发生比率,法国的比率最高,不忠的妻子有87%。当女人背着男人搞婚外情的同时,很可能她们正在忍受着另一半的背叛,但是只有22%的男人会要求离婚。这可能就是声名狼藉的可爱的法国女人在这场游戏中,给自己丈夫“以其人之道,还治其人之身”的一种报复。

一个女人选择留在不忠的男人身边,并不表示她愿意接受丈夫的欺骗行为。她反对不忠的行为,但是婚姻就像生活中许多事情一样,是一场互利互惠的交易,她为了从婚姻中获得其他利益,只能违心地默默忍受丈夫的出轨。

虽然性爱、婚姻及忠诚的定义有一些世界性的准则,但是各国的文化差异也是必须考虑的。举例来说,在欧洲的贵族婚姻里,男人会期望在已婚状态下有个情妇。只要妻子觉得被关心、被尊重,那么他的婚外情将永远不会被揭发,而且婚姻和家庭不会受到影响(至少表面是如此)。英国皇室的妻子们经常因为性丑闻而被公众嘲笑,但是她们仍然保持沉默并留在丈夫身边。

在美国,与年长的女性比较起来,年轻的女性更不能接受丈夫的不忠,不过仍有许多女人可以接受,尤其是那些经济上无法独立的女人。本书中所采访的很多女性,她们的共同反应是:“我不想知道事实的真相——不知道就没有事了。”正是基于这种心态,才使得许多女人拒绝面对不忠的问题。很不幸的是,到最后她们才明白,强迫自己视而不见,问题并不会因此而消失。

不管英国、法国和美国之间的文化有什么不同,大部分人都会





选择结婚,并期待婚姻的真爱及忠诚,当配偶发生婚外情时,有些人离婚了,但也有不少人留在不忠配偶的身边。



## 不忠与离婚

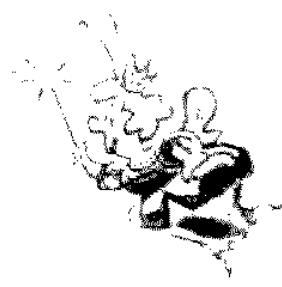
根据《詹氏性行为报道》统计,在所有离婚的案件当中,婚外情造成的离婚率不到 25%。发现对方不忠并不会立刻导致离婚,它只是破坏了彼此间的信任,经过一段时间之后,这种对彼此的不信任才可能成为离婚的主要原因。

很多人认为,离婚代表了个人的缺失,离婚的耻辱等于与“失败者”画上等号,因此不到迫不得已不敢离婚。这也是为什么近几年来离婚率有所下降的原因。与此同时,男女通奸的比率却有上升的趋势,也就是说,有愈来愈多的夫妻已经同床异梦,但仍继续跟出轨的另一半在一起生活。有人会怀疑,是否真的是这些婚外情让离婚率下降的。

有一个很有趣的发现,那就是高收入夫妻的离婚几率比较低。然而,珍·哈泼在《无声的沮丧》里提到,高收入的男人比较容易出轨,因此,嫁给高收入男人的女人,在婚姻的某一点上,比较需要面对“站在你的男人一边”的问题。

男人主动提出离婚的原因通常是妻子不忠,有些研究则指出,造成离婚的原因有 25% 是因为妻子的出轨。当男人出轨时,女人会留在丈夫的身边,但是男人却不一定愿意继续和一个不忠的妻子生活。对大部分的家庭来说,对性爱的双重标准是存在而且自然的!

近几年来,似乎都是女性在主导离婚。令人惊讶的是,大部分的女人都缺乏经济独立的能力和有利的社交圈子,所以长期以来,婚姻成为女人自保的原因。因此,这种各取所需的婚姻让她们必







须忍受丈夫的不忠,以换取她们与孩子的经济来源。今天,已有愈来愈多的女性决定不再接受命运的“安排”,不管有多少障碍,她们都决定逃脱那些传统束缚。

女性在工作机会及经济收益上并没有男性多,然而,有些女性已经逐渐开始勇敢地面对婚姻上的失败,她们深深体会到留在不忠丈夫身边的代价实在太高了。



## 说的一套做的一套

大部分有婚外情的男女,其实是一夫一妻制的忠实拥护者。不过,说的一般都比做的容易。有许多坚信婚外情是不道德的人,本身就有一段外遇。就这方面来说,一夫一妻制的理论就如同进食与运动的道理一样,大部分的人说他们会试着让自己有均衡的饮食及固定的运动,但是说与做实在是两回事,真正做到的又有几人?也许一夫一妻制只是大家信奉的理念,尤其是对男人而言,要实际执行似乎有点儿困难。



## 一夜情还是一夜性

发表在1998年9月3日的《今日美国》上,由《大众健康之美国记录》所作的一项调查指出:美国人比英国人更不能忍受另一半的背叛,但有性伴侣的可能性却是最大。这个研究指出:89%的美国男性与94%的美国女性认为,婚姻之外的性行为是不对的;而英国有76%的男性和83%的女性认为婚外情是不对的。

由此可见,美国和英国的男性与女性的差异是很明显的,而两个国家的女性,都比男性更强烈地反对婚外情。但是,许多人对自



己和别人都有一套双重标准，“说的一个样，做的又是一个样”，似乎指的就是性行为，特别是婚外情。

这种对婚外情接受度的研究，强调出男性与女性面对不忠时反应的南辕北辙。有较多的男性有外遇的行为，却只有少数的男性认为婚外情是错误的。这也许是为自己的行为作合理化的解释吧？男性们不知道，其实他们的出轨及错误的观念已给配偶造成了很大的困扰。

被背叛的一方通常不愿意原谅另一半和其他人有性关系。不忠总是和欺骗有关，因为大部分的人都不会向另一半坦白自己的不忠行为，任何人都不会对自己的妻子说：“亲爱的，等一会儿再吃晚饭。回家之前，我想先和情妇上床。”相反，他们会用各种谎言来掩盖自己的行为，或是删去一些重要事实，这会让婚姻中应有的沟通与信任很快瓦解。

所有的人都极力谴责婚外情，仿佛他们自己是受害者一样。然而有趣的是，一个有多个性伴侣的人却并不一定有较多的性。根据芝加哥大学的爱德华博士和他同事的说法：一个对妻子非常忠实的人，在一年当中的性行为，甚至比一个男人同时有两个或两个以上的性伴侣要多。理由很简单，他们把大部分时间花在设计如何使下一个性伴侣上钩的把戏上，根本没有时间做爱。



## 露水姻缘

人们不喜欢谈论性爱，但是却喜欢做爱。

——法兰克·曼基维丝 摘自《新闻周刊》

一个男人发生露水姻缘的可能性有多高？非常高——这是进



· 男人比女人更容易掉入性的陷阱 ·

化心理学家大卫·巴斯博士和他的同事,测试了有多少男人会与第一次见面的女人上床后得出的结论。研究人员试着以男人的口吻跟女性搭讪:“嗨,最近我在镇上注意到你,觉得你很吸引我,你愿意跟我上床吗?”所有女人听到这种话,都会坚决地说“不”。但是,如果女人以同样的口气问男人,有75%的男人会同意并且会扬扬得意。

巴斯博士的研究证明了其他调查的结果:男人很少会拒绝女人的性暗示。也就是说,男人比女人更容易掉入性的陷阱——愿意与一个根本不认识也不想进一步认识的女人发生一夜情。这个发现对那些接受女性暗示的已婚男人来说,不是什么好事;对他们那些一再受到欺骗的妻子来说也是一样。

在男人的骨子里,始终存在着对异性伴侣的渴望及幻想,美丽女人袒露的一丝不挂的肌肤,是他们性幻想的主要内容。相反的,女人的性幻想大多出自情感因素,而且对象比较专一,都是那个她已投入感情的男人。布鲁斯·艾利和唐纳·赛蒙斯在他们《两性对性幻想的差异》研究报告中所说的:“男人的性幻想中只有性爱及生理上的满足,没有责任、没有感情、没有交流,只有调情、求爱,以及很多的做爱前戏。”

下面这位媒体执行主管的话,代表很多男人对露水姻缘的态度:

※ ※ ※ ※

“我希望在我的人生当中有很多次的露水姻缘。在生意场上,我有很多机会不断地接触到那些年轻漂亮、有魅力甚至主动投怀送抱的女人,所以我能够随心所欲地逢场作戏。当然,我必须很小心谨慎,尽量不让我妻子发现。但是我很清楚,随时都有被她发现的可能。我想,在某些程度上,我妻子已经知道了我生活的另一面。因为在一些公众场合中,当那些曾经和我上过床的女人迎面走来、和我互递眼神时,我妻子看她的眼神很异样。所以,我猜想我妻子一定知道我和她的关系。”



※ ※ ※ ※

这个男人的所作所为就是典型的“吃了还想外带”的写照。而且，既然他已经猜到妻子知道了他的风流韵事，他就可以不再顾及妻子的感受，当然更没有必要终止他的婚外情了。



## 一朝是骗子，终身是骗子吗

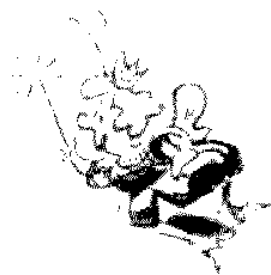
调查还发现，男人只要有过一夜情的经历，就会有第二次、第三次。似乎是一旦有过一次欺骗的行为，就永远都会是个骗子一样。这样的情形甚至会在结婚 10 年的婚姻中。很明显，外遇的行为大多是千篇一律，且越来越多，越多越好。



## 为什么男人会出轨

虽然近 30 年来，我们一直大力提倡男女平等，但是现今社会性爱的双重标准仍然随处可见。许多男人对自己的出轨行为处之泰然，但如果这种事发生在他们的妻子身上，却绝对不可能被接受。

在众多的女性杂志里，以男人不忠为主题的文章和调查是主要的内容，这些文章会告诉女性：如何增进夫妻之间的感情；如何调整夫妻间的差异；如何让男人同她们结婚；如何让她们的丈夫永远忠诚。如果以上方法都行不通的话，就告诉她们如何把他从“其他女人”的怀里夺回来。与此同时，男性却会阅读像《阁楼》、《花花公子》以及《皮条客》之类的杂志，以激发他们对其他女人的兴趣。很多杂志都有强调性别差异的倾向，文章中透露出男人的出轨是可以被原谅的，也鼓励女人留在他身边并且原谅和容忍他的行为，或是干脆自己也发生婚外情以作为报复。





虽然男女双方都有可能发生外遇,但是造成婚外情的因素却不尽相同。男人以性爱为优先;女人追求的首先是情感,其次才是性爱。整体来说,男性与女性对婚姻另一半的品质需求是一样的,但是在情感及性爱的需求上却大不相同。



## 男人发生婚外情的理由

### 性爱的因素:

- 性爱多样化
- 更多且更经常的性

### 新奇刺激的因素:

- 不同身体的刺激和新奇
- 好玩——没有复杂的感情及负担
- 与不同的人交往,体会不同的感觉
- 令人感到兴奋和狂热的挑战
- 体会另一种女人的抱怨及诉苦

### 自抬身价的因素:

- 证明自己有魅力和吸引力
- 可能被妻子逮到的刺激感
- 对于被禁止行为的冒险心理

### 自我膨胀的因素:

- 成为所有人关注的焦点
- 不愿拒绝难得的好机会
- 她自己主动投怀送抱的
- 如果可以的话,何乐而不为?

### 和妻子有关的因素:

- 权力超越妻子





- 对婚姻产生倦怠感
- 妻子再也引不起他的性欲
- 为了报复妻子的婚外情
- 为了故意伤害妻子
- 妻子过多地照料孩子,忽视了他

**浪漫幻想的因素:**

- 为了一段浪漫的经历
- 为了得到爱情及关心
- 暂时逃离不幸福的婚姻
- 寻求一种解脱

男人不忠的真正原因随着出轨的多寡而变化,许多男性向我讲述了婚外情发生时的内心情感。他们的故事说明了为什么会出轨,及女人如何作出如此不同的戏剧性的决定:

• 如果一个男人拒绝了与一个女人的一夜情,那他一定是一个胆小鬼。

• 我的婚姻之所以维系了 20 年,是因为我在外面另有寄托。

• 我的妻子是个性冷淡的女人,她既是我的好朋友也是一个很不错的妈妈,但是我实在无法忍受这样的性关系。

• 婚姻令我窒息。

• 我希望能有像电影里所看到的那种激情,但对象绝对不是我孩子的妈妈。

• 我怎么能拒绝一个充满魅力的女人对我的投怀送抱呢? 那样做我一定是疯了。

• 没有一个女人会告诉我如何安排我的性生活。

• 那只是单纯的性,又不是爱,没什么大不了的。我弄不懂女人为什么会如此难过?

• 我还很年轻,不应该这么早就被囚禁在婚姻的牢笼里。

• 我很爱我的妻子,也很尊敬她,但是我仍需要有其他女人让





我的生活更充实。

- 一旦你欺骗过一次,就很难再回到原点。

也许你会对这些男性的回应感到惊愕,然而这些话正反映出他们出轨的动机。



## 圣母/妓女情结

有一个很普遍但是很少被公开讨论与了解的事实是,许多男人不忠的理由是因为有圣母/妓女情结。假如一个男人没办法与他喜欢的女人发生性关系,他可能就有圣母/妓女情结。这种男人把妻子视为母亲与“好女人”的象征——圣母。同时他们也视“坏女人”(妓女和一夜情对象)为性爱的对象——是“娼妓”;情妇和女朋友都是他们可以没有任何负担发生性爱的对象。

男人之所以有婚外情还有一个原因,就是当妻子怀孕或是生产以后,他们很难和一个有“母亲身份”的女人发生性行为。他们说,一旦他们的妻子成为母亲,就很难再让他们产生性欲,如果那样做,就会让她们变成“坏女孩儿”。许多男人发现,他们无法和一个与他共同拥有床、浴缸、贷款与小孩的女人享受无拘无束的性爱,所以为了满足性欲,他们只好把目标转移到其他女人身上。

与我访谈过的男性告诉我,他们之所以对妻子失去兴趣,是因为她们婚后几乎变了一个人。有一位男性告诉我,他之所以有婚外情人,是因为他的妻子已变成一台“吃东西机器”,并且越来越胖。每次和她走在一起,都让他觉得很尴尬;由于她再也引不起他的“性”趣,他只好开始到外面寻找性伴侣。

也有很多男人抱怨他们的妻子在结婚几年之后,便厌倦了性生活。有一个男性说:“我的妻子已经没有‘性’趣,所以我才有了外遇。”

一些男人还把发生外遇的责任归咎于自己的妻子,譬如她的



长相太难看,或是她过于关心家庭和孩子而忽视和冷落了自己。事实却截然相反,男人之所以出轨完全是因为他自身的某种需要。所有的男人都会为自己找一个合理的借口,以减轻自己的罪恶感,但是女人并没有“强迫他出轨”啊!女人根本没有为丈夫在外面偷情承担责任的义务。



## 婚姻恐惧症:害怕亲密

另外一个让男人不忠的原因来自于对女人有亲密的情感所导致的不安及猜疑。“婚姻恐惧症”通常被用来形容一个人之所以抗拒婚姻是由于害怕亲密。当一个男人带着婚姻恐惧症而结婚时,他的恐惧感就会以不同的方式展现出来。有婚姻恐惧症,或是害怕与妻子分享情感上的亲密的男人,到最后很容易衍生外遇行为。借由性方面的出轨,他们才可能减轻情感幽闭恐惧症的感觉。一个女人如果和有婚姻恐惧症的男人结婚,就等于下了一个很可怕的赌注,因为他非常有可能发展成一个不忠实的丈夫。



## 备忘录

- 事业“成功”且收入丰厚的男人背叛妻子的可能性比收入较低的男人高。
- 做生意的男人出差时,和陌生女人发生性关系的机会是一般度假游客的两倍。
- 结婚两年之后,有超过70%的男人会发生出轨行为。
- 男人一旦有过一次婚外情,很可能就会有第二次。
- 出轨的男人中有85%不会离开他的妻子。





## 男人与女人不同的需求

自古以来,男女两性之间对性爱的看法就有很大的差距,而且更重要的是,在婚后他们对性的态度也有很大的不同。有太多的男人把性视为一种消遣,可以随时随地地消费;而女人却把性爱视为感情及婚姻的延伸,必须严肃对待,来不得丝毫的亵渎。这些差异造成婚姻阶段性的“瓶颈”,同时也说明了为什么有许多女人可以容忍丈夫的外遇;相反,男人却会离开一个不忠的妻子。

男人之所以出轨是因为他们视这种事为理所当然。他们相信,与不同的女人上床是他们与生俱来的权利,根本不去考虑自己的行为会带来什么样的后果。如同一个男人所说的,他要“先尝遍所有的小菜,而不是一次性吃饱,甚至全部消化”。他既要龙虾,也要咖喱牛排;他不会为了一棵树放弃整个森林。



## 男人所要的和女人所要的有哪些不同

- 除了睡觉之外,男人喜欢在床上做的事:性爱。
- 除了睡觉之外,女人喜欢在床上做的事:阅读。
- 大部分的夫妻亲吻对方,是在做爱的前一分钟。
- 平均来说,女人从前戏到高潮的时间是 30 分钟,而男人只需要两分半钟。
- 有 89% 的女性认为,情感上的爱胜过于性爱、权力与财富。
- 有 65% 的男性认为,情感上的爱胜过于性爱、权力与财富。
- 有 86% 的男人幻想能和两个女人有性接触。
- 有 57% 的男人曾经和妻子以外的其他女人有过性关系。



- 有 28% 的男人曾经嫖妓。
- 人们多长时间会想到性爱？男人说：平均每天要有 203 次。
- 女人高居首位的性幻想：在公共场合做爱。
- 男人高居首位的性幻想：与一个陌生人做爱。
- 男人居第二位的性幻想：与两个女人做爱。

许多男人认为，人的一生中如果只有一个妻子就实在太单调了。婚外情可以让他们感到刺激、紧张、亢奋，而婚姻不过是提供给他们一个家而已。这正说明了许多人情感需求的双重性：既要兴奋与冒险，又要稳定与安全感。这两种需求会交替出现——一个是婚姻，另一个则是自由。男人在权衡了这两种需求之后先步入婚姻，然后再找机会出轨。

许多女人则是为了一份安全感的需要而步入婚姻的，她需要一个强壮的男人支撑家庭，共同承担生活的重担，抚养小孩长大，然后才可能发生一段意想不到的婚外情。

有一些男人的出轨是不需要理由的，他们甚至只要有一个地方做这件事就可以了。对英国著名影星休·格兰特来说，那个地方指的是停在洛杉矶日落大道上的一辆宝马汽车。1995 年他与妓女布朗恩有染的事件被曝光之后，他在一个电视节目中毫无保留地向与他交往多年的女友、电影明星伊莉莎白·赫莉公开道歉说：“我做了一件坏事——我活该。”

不仅仅是男人，就连女人都原谅了休·格兰特的行为，而且大部分的男人们竟然同情地说：他怎么会笨到被抓住的地步！在这件事情发生之后，甚至有传言说“他真是倒霉”。很多人对他的做法十分不解，他可以在任何一家酒吧里挑选一个漂亮的女人，然后舒服地躺在五星级饭店的床上做爱，为什么偏偏要选择一个妓女呢？报纸上曾经刊登一项调查：赫莉是应该原谅他的行为，还是放弃他？还有很多的报纸针对“留在他的身边”这个话题作了一些特别报道，其中有很多人建议赫莉早点儿离开他。







当一个女人决定留在一个不忠的男人身边时,就像赫莉的选择一样,男人也许会把她的原谅当成对自己的行为的某种默许,假如他日后继续出现不忠的行为,她仍然会像以前一样原谅他。倘若一个男人认为出轨不会给自己带来任何麻烦,那么他为什么要终止婚外情呢?通常,当一个男人的不忠没有受到任何惩罚时,日后他一定会继续出轨。

他们出轨的理由相当简单,他们受到了鼓动,而且还通常能够很顺利地避开惩罚。对于男人来说,出轨的机会是随时可得的,远比已婚女人的机会多得多。



## 为什么女人会不忠

许多有婚外情的女人都会说,她们喜欢自己在情夫面前的样子。她们甚至承认,对情夫的感情和对自己丈夫的感情一样深。

女人有外遇的最主要动机,通常是为了寻找自我,以及为了攫取自信和自尊,而这些东西在婚姻中早已消失不见了。女人还会为了报复丈夫的不忠,赌气去体验多重的性爱。然而,研究报告和访谈的结果都强调,大部分的女人之所以有婚外情,是为了证明自己并不是那么差劲,还有就是为了让自己有情感上的交流与寄托。当男人是为了“补充”自己的婚姻不足而出轨时,女人则用包容性的内在感情滋养来“改善”自己的婚姻。

男人认为,婚姻中的每件事都是幸福美满的,而欺骗则是例外的情况。男人会告诉自己,他们的外遇行为跟婚姻的好坏是两回事。以下是许多男人共同的想法:在我的家庭生活与婚外情之间隔着一道“防火墙”,我的婚姻生活跟我的婚外情是截然不同的两回事。不过,我希望她们两个人永远不会有见面的一天。

很多女人却不认同这种看法,两个“八竿子打不着的人”也会



有不期而遇的一天。

许多女人反复强调说,她们非常渴望与丈夫在感情上的交流。她们说,那是一种情感的扶持——是一种被尊重、被关心、在丈夫心中是“唯一”的感觉。但是,这些渴望在婚后都变成了一场梦。我曾听过一些对婚姻生活厌倦的男人说,除了敷衍了事地做爱之外,他们再也无法用充满柔情或是亲切的态度对待自己的妻子。我试着忘记那些曾经接受采访的女人所说的故事,以及那些在婚姻中遭受孤独与被冷落的情感叙述,因为这些事实在令我不解,这些女人是如何承受留在一个不忠的丈夫身边的压力的,这些难过的事只会增加这些女人留下来之后的负担而已。

许多女人抱怨,她们的丈夫在做爱前从来没有前戏,但是却会温柔地帮他的情妇沐浴更衣。如同一个女人所说的:“虽然只是情人给我的一句赞美,就足以让我开心一个星期了。”也许有人会嘲笑女人的这种幼稚和愚蠢,但是既然有太多类似的言辞存在,其中就一定有它的道理。以下的话是一位女性对丈夫的描述:“他的做爱技巧实在令人不满意,我可以对他的戏码作一个总结:在我甚至还搞不清楚发生什么事时,他便开始一进、一出、结束,然后倒头便睡,就如同什么事也没发生一样。”

在某些情况下,女人也会和男人一样有出轨的行为:当女人的经济独立时,她们就会像男人一样,开始找寻一个以上的性伴侣。海蒂与心理学家凯萝·达夫里斯的报告中提出职业妇女发生外遇的机会比家庭主妇高出两倍。原因是,一个经济独立的女人不需要仰人鼻息,而且由于生活花费不需要依靠男人,因此也不用担心哪一天自己的丈夫会离她而去,

许多逸事趣闻都指出,当一个女人是具有专业知识的高级职业妇女时,她出轨的可能性会比留在家里的女性高得多。理由很简单,当一个女人经常与一个有非分之想的男人来往时,他们两人出轨的机会与动机就随之增加。





尤其当一个有经济自主权的已婚职业妇女,遇到一个充满激情且对她抱有好感的男人时,她出轨的机会就像男人一样多。坦白地说,许多一夫一妻制中的女性并不感到害怕,因为她们不像有些女性那样经济上无法独立,万一有一天自己也发生婚外情时,担心会被自己的丈夫抛弃。经济不独立的女人欺骗另一半的可能性要比自己能赚钱的女人低,因为当一个女人可能会丧失一切——她的婚姻和家庭的时候,她就不太可能会出轨了。

目前大部分的婚姻中,仍存在着对于男性与女性在性爱与不忠方面的双重标准,一个不忠的女性所受到的谴责远比对男性的要严厉。这意味着,大部分的女性比较不会轻易背叛婚姻誓言。



## 性解放的真相



在20世纪60~70年代之间,“开放婚姻”与“钥匙派对”,或是交换伴侣的现象非常普遍,对许多人来说,这是一个充分体验性爱的年代。但是,这种性解放的生活方式不仅没有流行起来,反倒给许多人带来困扰。不管这种行为是公开的还是暗中进行的,出轨的一方都要千方百计地应付另一方,这对许多人来说都不是件容易的事。婚外情虽然新鲜刺激,但是许多实际问题却很难处理,而且也不一定会给所有的人带来满足。

大部分有婚外情的人,都会毫不犹豫地隐瞒自己的所有行踪,不愿意让配偶发现,更不愿意请求配偶原谅与接纳。无论选择哪一个方式——公开婚外情或是秘密婚外情——通常都会使婚姻关系越来越紧张,对于为人妻者更是如此。





## 不忠的未来

我常听人们说：“男人就是男人，女人就是女人。”一对男女结为夫妻后，他们决不会把自己封闭起来，不会与外界完全隔离。只要是人，永远都会对激情、异性、新奇、刺激及冒险有所需求，也因此才会有出轨的行为发生。研究发现，男人将会继续欺骗他们的妻子；女人也会继续留在他们的身边；有些女人则会有自己的婚外情。



## 备忘录

- 男人出轨的几率往往多于女人。
- 职业妇女有婚外情的几率往往大于家庭主妇。
- 男人有婚外情通常是为了性爱的多样化，是为了补充婚姻的不足，而不是为了取代婚姻。
- 女人有婚外情通常是为了寻找心灵的寄托和情感的归宿，而不是为了性。
- 那些出轨的男女通常都在自己家中的床上做爱。
- 出轨的统计数目并不是那么重要，重要的是不忠对婚姻所带来的影响。
- 男人会不会欺骗他的妻子完全由他当时的具体情况而定。
- 婚外情虽然相当普遍，但还是奉劝所有的男人，千万不要出轨。





## ● 婚姻的两面：他的和她的

虽然没有人愿意这么说，  
但是事实却真是如此：  
婚姻对男人来说才是天堂。

——作家黛尔玛·海恩

### 婚姻当中的双重标准

至今女人仍然受到社会的影响，深深相信婚姻是人生中的一个重大的转折点，但是男人却不是这样想。所以当婚姻出现裂痕时，女人的失望可能会远远超过男人。

——社会学家葛雷·李

每一段婚姻都是一次失望。

——精神病学家与作家法兰克·彼得曼

男人和女人在婚姻关系中存在着十分明显的双重标准。女人在小女孩时期，喜欢玩芭比娃娃与男朋友“结婚”的“过家家”游戏；长大以后，她们穿上结婚礼服步入婚姻的殿堂。你可能还不知道，结婚前她们就经常翻阅新娘杂志，做着结婚当新娘的美梦。许



多女孩被灌输了一种传统观念：婚姻是证明自己成为女人的重要标志。尤其那些事业十分成功的女强人更是强烈渴望与心爱的人结婚步入家庭，而且到最后她们也的确结了婚。

近几年来，结婚率虽然呈稍有下降的趋势，而且结婚的平均年龄也普遍延后，但大部分的男女（大约有 95%）都会选择结婚。然而，每一对男女的结合，事实上都是两个婚姻，也就是男方的与女方的。社会学家杰西·伯纳德在她的研究著作《婚姻的未来》中提到：女人比男人更容易对婚姻产生沮丧、挫折和不满足感，结婚后的女人承担了照顾孩子及做家务的责任和义务，即使她们是职业妇女，对婚姻生活的感觉也是以负面的居多。对于已婚的男性，暂且不管他是不是自愿步入婚姻的，如果列出心理健康状态的排名顺序，已婚的男性居首位，依次是单身的男人、已婚的女人、单身的女人。也就是说，已婚男性的心理健康状态是最快乐且健康的。

已婚男人与已婚女人在生活上存在着普遍差异，蕾珍娜·巴瑞卡在《完美的丈夫》一书（以及其他的童话）中对此有幽默的描述。

如今，“女人必须是什么样，男人应该是什么样”的婚姻观念，已经普及到每一个婚姻里了。社会给予一位女性的终极象征就是：一个男子挽着她的手并为她戴上一枚戒指。如果这位男子在各方面都很成功的话，那就十分完美了。

社会已经非常进步，但许多人仍然认为是婚姻让女孩儿变成了女人，让她们成熟起来，让她们拥有更广阔的社会空间以及更稳定的经济收入。因此，不管发生什么事，女人都不可能轻言离婚。精神科学家朱利安·哈夫纳在《婚姻的结束：为什么一夫一妻制行不通》一书中提到：有些女人是为了想要一个小孩儿而结婚的，这种渴望甚至大于丈夫的社会地位、经济来源以及与丈夫相处的时间。大多数女人都把婚姻看成生命中最重要事情，一个女人为了与心爱的人结婚，可以义无反顾地舍弃良好的工作和升迁的机







会,抛弃血缘姻亲,甚至不顾社会舆论的种种压力。因此,一旦丈夫发生了外遇,就意味着给女人的生活带来巨大的危机。

女人一旦结婚就开始了一种全新的生活,很少有女人能逃避这个事实。即使是一个事业上的女强人结了婚,也要以丈夫的生活和事业为重,因为社会传统就是以男人的一切为优先。女人为了丈夫的事业而甘愿作出自我牺牲的,远远大于男人为女人所作的牺牲。

大部分的夫妻都希望双方各有一份工作,结婚多年后,一旦有了小孩,许多女人就会回归家庭,一心一意照料孩子,直到他们上学为止。那些从事兼职工作,甚至有专业能力的妇女也一样。

当男人与女人同时都在外面工作的时候,女人做家务的时间却比男人多出两倍,而且似乎是没有做完的时候。

随着小孩子的出生,婚姻很自然地被分成了两个部分。即使是职业妇女,她们的注意力以及精力也会大部分放在孩子身上。而男人则相反,他们仍然把全部身心放在工作上,他们为了工作而加班到深夜,或是忙于与客户及朋友的交际应酬;女人也会遇到相同的情况,不过大部分的女人还是会急着赶回家料理家务与照顾家人。如此一来,女人发生婚外情的机会就微乎其微了。



## 事业与婚姻:他的与她的

夫妻二人各自忙于自己的工作生活时,问题就会接踵而来。当女人忙着做家务、照顾小孩的时候,男人正在努力地为生活奔波冲刺,并且频繁接触生意上的新朋友、新的工作领域及千奇百怪的新思想。如此一来,男人就有机会结识那些非常有魅力的女人,这给他发生外遇提供了条件,创造了机会。而女人对此却丝毫没有察觉。



在婚姻这个阶段,两个人面临的最大挑战是如何在婚姻里磨合与调节,而且继续拥有各自的生活重心。这是一个棘手的问题。女人在努力实现社会角色的同时,还要尽心尽力扮演好一个妻子与母亲的角色。然而,这个角色常常是琐碎且枯燥的,她们只能是默默地付出,从婚姻中得到的回报几乎是少之又少。

对大部分的女性来说,即使她们是在外工作的职业妇女,不管她是全职或是兼职,都把成为一个尽职的妻子与母亲当成最重要的事业。道理很简单,女性被公认为是家庭关系的维系者。不只女性有这样的想法,就连男性也这样认为。

所以,当一个男人决定背叛自己的妻子时,工作忙碌便成为他的一个最合理的借口。女人真的是很不幸,当男人变心离开她的时候,婚姻留给给她的是少得可怜的存款以及勉强可以糊口的一技之长。由于女性对幸福婚姻的渴望高于对事业的追求,她们会为婚姻而放弃原有的事业以及所取得的成就。如果她的婚姻是完美而幸福的话,那她真是一个幸运的人;但是对于大多数女性而言,她们已经完全依赖丈夫生活,自己毫无积蓄,如果想要主动结束婚姻,恐怕是件难上加难的事。



## 女人结婚前与结婚后的压力

今天,女性的社会地位已经发生了很大变化,但女性想要通过结婚而使自己“完整”的压力仍然存在。“结婚,然后安定下来,有一个属于自己的家”,这个观念在许多女人心里可谓根深蒂固,也给那些享受着单身生活的女人造成过度的紧张。前几年,有关“婚姻急迫性”的出版物十分畅销就很能说明问题,女性希望在结婚年龄步入婚姻的殿堂,建立美满的家庭。

1997年4月的《风采》杂志报道,有80%的民众认为社会对单



身女性有认知上的偏见。在“社会对于单身女人有偏见吗”的调查中,大部分人认为,人类选择单身的生活是很难想象的。而且男性选择单身生活会比女性容易得多。有一位女性甚至认为,即使离婚也比从来没结过婚好。她说:“如果你不幸离婚,至少还表示曾经有男人愿意娶你,而你也曾经被选择过一次。”

调查报告还表明,社会公众对单身主义的接受度已经提高了很多。然而大部分的人也相信,传统社会仍然认为大多数的女性是希望步入婚姻的。这个调查似乎很清楚地显示出一点:女性到结婚年龄仍没有结婚是件奇怪的事情,但是男性却没有这方面的困扰。虽然传统社会对性别及婚姻有双重标准,但不幸的是,每个婚姻都有它不同的标准,很难定出一个指标让所有人去遵循。



除了晚婚、同居以及一些单身者之外,许多人仍然相信婚姻是人类的必经之路。他们瞧不起那些单身者,尤其是“上了年纪”的女人。许多人都听说过这样的一句话:“超过40岁的老处女就像



酒桶底部的糟粕，而单身男子在这个年龄却是精粹。”

即使是那些在事业上有一番成就、经济独立的女性，也希望能和一个男人分享她的一生。1998年8月，女演员法兰西丝·费雪在《今日美国》杂志里说过一句话：“对婚姻的承诺……是每个女性都想听到的话。”无论女性在工作或是其他方面的成就如何，她们都希望有个可以信赖的人同她们共组家庭，厮守一生。

近年来，社会公众对离婚者的偏见比对单身者的偏见要少得多。因婚姻失败而导致单身的人，比从未结婚的人更容易得到社会的谅解。而且，在许多女性的心中都存在着“灰姑娘”情结，她们天真浪漫地期待着某一天会遇到一位英俊潇洒、多情多义的白马王子。不过，这种想法在她们结婚之后就会很快消失。如果女性在婚后仍然有着“灰姑娘”的心态，她可能就会担心自己的丈夫有一天会因为其他女人而离开自己。

一个有魅力的女人的社交活动愈多，被她吸引并且想与她结婚的人也就愈多，她对自己的性别地位也就愈有安全感。在婚前从来没有恋爱经验的女人，会时刻担心自己的丈夫移情别恋，因为她不懂得如何阻止。如果他真的选择离婚，她将很难找到第二个丈夫。这种顾虑也让许多女人在丈夫出轨的时候，不计代价地留在他身边。

一个事业与经济上有所成就的女人，依然渴望在某一天能戴上结婚戒指。虽然她们不会把整个身心放在家庭与小孩子上，但是她们仍然希望有个心仪的伴侣相依相伴度过一生。虽然大部分文化程度较高的知识女性，也会在某个年纪步入婚姻殿堂，不过与同龄人相比，仍然比文化程度低的女性要晚。

根据一项调查资料显示，不管女性的学历是高中毕业还是博士学位，她们的收入都比不上男性。绝大多数的职业妇女在经济上都是要依赖男性的，这有个很好的比喻：当男性可以赚一元钱的时候，女性最多赚七毛五。因此，她们为寻求经济的稳定而结婚，





往往和寻求爱情及相互为伴的愿望一样强烈。

由于工作和婚姻里经济收益上的长期不平等,使得男性在各方面的机会都比女性多。一般来说,男性的经济来源和数量要多于女性,这让他们更容易有出轨的机会。由于他们掌控着经济大权,具有相当的经济实力,要周旋于两个女人之间可谓易如反掌。他负担得起住饭店、出外旅游、买高档礼物的各类花销,所以当他以出差的名义,与另一个女人过夜的时候,每每能瞒天过海。

还有一个已婚男女都会感到的压力,不管这份压力是来自于社会、父母或是宗教团体。在20世纪50年代,结婚是女人唯一可以提高自己的生活水准的方法。而今天,一个家庭往往需要有夫妻两份收入,才能维持中产阶级的生活水准。对于现代女性而言,她们不只需要一个能支撑家庭的另一半,同时也希望在情感上以及性爱上获得满足。

由于社会长期以来形成的习惯,使得男女在年龄的选择上产生很大的差异。不管男性是18岁还是80岁,仍然有数不完的机会找到满意的伴侣。男性通常会找比自己年纪小或是成就低的女性结婚,所以他们选择机会多且选择面宽。然而,女性却只能与条件比自己高、年龄比自己大的男性结婚,不管是在婚姻、地位或是收入方面都一样。所以,当女性的年纪愈来愈大时,她们将会面临这个极其严峻的现实问题。譬如,一个50岁的女性可选择的对象只能是50岁以上的地位和收入比自己高的男人,如此一来,可选择的范围就非常窄了。但是50岁的男性多在比自己年轻10~20岁甚至30岁的女性中选择,而绝不会选择与自己年龄相仿的女性。

除此之外,男人也不愿意与一个学历及工作地位都与自己相等或者比自己高的女性结婚,总是希望自己能在方方面面处于领先地位。如果在婚姻中不占上风,他们便很难保持心理平衡。倘若妻子温柔贤惠、勤于持家,就会远离社会,自己便会保持优势。



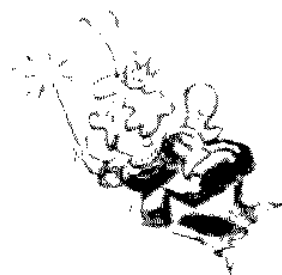


否则的话，他们的自尊心就会受到伤害。举例来说，一位经理级的主管会和秘书结婚，但是一位女性高级主管却会发现，所有适合她的男同事都喜欢年纪或是职位比自己低的女性。

单身男性与单身女性在人数上的差异，也会影响女人是否离婚的态度。她非常清楚，再次选择的机会十分有限，而不是她的喜好问题。纵使她的婚姻非常不愉快，她也会决定留在丈夫的身边，因为她深知根本无法找回自己的第二春，而且要找到一个能够代替她丈夫的人的机会也微乎其微。

“婚姻急迫性”让单身女人像猎鹰一样贪婪地四处捕捉猎物，其中还包括那些已婚男人，而已婚女性则必须时时刻刻与她们展开竞争。

已婚妇女心里十分清楚，一个有身价的成功男人是何等受关注、受欢迎，纵然你的丈夫有千般不好，只要你一放手，他立刻就会被别的女人接过去。而她们之所以依附一个花心丈夫，还因为她在心底里十分渴望能完全拥有一个男人。还有一些已婚的女性之所以选择留在不忠男人的身边，是因为她们不想再回去蹚恋爱这滩浑水，尤其是当她们已经不再是恋爱的年龄时。



## 变调的结婚钟声

许多女人都做过结婚的梦，然而一旦结婚，就是她们梦醒时分。婚姻带来的失望与幻灭，如同万吨巨石砸在女性身上，她们竭尽全力寻找到一个称心如意的丈夫，但是真正的婚姻生活却令她们感到失望。

一个已婚女性朋友告诉我，她觉得自己就像待在一个玻璃瓶里，紧封的瓶口几乎让她窒息。她只能眼睁睁地看着外面的世界，却什么都不能做，生活再也无法回到以前的样子。





另外一个女性朋友告诉我,她根本无法理解生活中所发生的事。她已经结婚四年了,却仍希望自己是单身。她觉得自己与单身时基本没两样,因为她的丈夫根本就无视她的存在。她觉得非常寂寞和孤独,因为在其他男人的眼中,她是一个已婚女人,根本不会对她发生兴趣。

※ ※ ※ ※

她说:“婚姻并不像想象中那么美好,它是人生当中最大的骗局,女人所得到的是比较不讨好的那一部分。这对女人来说是一个玩笑。单身女郎们,醒醒吧,不要再做梦了,抓紧时间尽情享受单身生活吧!”

※ ※ ※ ※

另一个受过高等教育且充满魅力的女性说:

※ ※ ※ ※

“无论如何,我绝不会向婚姻低头认输的,但是婚姻糟糕的一面却超乎我的想象。以前我喜欢拥有自己的空间,现在却必须和另外一个人分享我的家、我的床,这是为什么?为了有正常的性生活吗?这是多大的笑话啊!没有任何事情会比被丈夫冷落更让人痛苦。尤其当他不碰你,一个人睡在离你远远的床边时;或是当他不需要你,晚上睡觉时把枕头放在两个人的中间作为界线时。真不敢相信,我会为了这种无聊且无趣的生活而放弃原来还算不错的单身生活。

※ ※ ※ ※

对曾经玩过芭比娃娃婚礼游戏、埋首阅读结婚杂志,以及企盼白马王子出现的许多女性而言,婚姻的实际状况让她们大失所望,让她们原有的热情大大降低。这甚至在她们有小孩,或是丈夫开始欺骗她们之前,就已经是这样了!



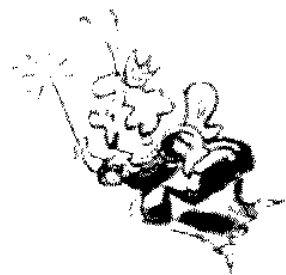


## 是黄金束缚,抑或黄金标签

当结婚戒指被当成某种象征的时候,它在婚姻上的双重标准就尤其明显。几乎所有的女性在订婚后或结婚后,都会戴上订婚或是结婚戒指,可并不是所有的男性都会这样做。女人手上戴着的结婚戒指传递了她已经被某人“订”走的信息,实际上她已经被贴上了名花有主的标签;但是男性却仍然可以以单身的身份出现在大庭广众面前。有时候,那些第三者觉得,戴了结婚戒指的男人反而更有魅力,因为对她们来说最大的挑战就是引诱别人的丈夫。

假设你是一个正在酒吧里物色有魅力女人的男人,当机会来到你身边时,你自然而然地会看一眼她手上是不是戴着结婚戒指。如果没戴,你就会认为她同意你接近她。好,现在假设你是一个女人,而你也看到了一个心仪的对象,他手上没有戴结婚戒指却不一定能说明这个男人没结婚,而你却不必担心你的接近会遭到拒绝。

女人常常迫不及待地想要得到那只“戒指”,但是当她们真正戴上了戒指,却又无法理解,为什么男性朋友对她们的态度发生了变化。通常已婚的女人是被排除在男人的追求对象之外的。她手上的戒指所传达的信息对她来说十分不利,因为这个信息限制了她结识男性朋友的机会。但是男性却没有这方面的顾虑与限制。



## 跟姓氏没有关系

有些人认为,女性在婚后如果没有冠夫姓,就是对婚姻不够投入。然而,美国社会学家协会在1996年的调查报告中指出,冠夫姓与没有冠夫姓的女性婚后都一样快乐。通常,在婚后继续使用





自己原来姓氏的女性,教育程度和就业机会都比较高,对于性的看法也比较开通,而且大多是第一次结婚。一个离过婚的妇女再婚后冠夫姓的可能性会比第一次结婚的妇女高。

如果婚后你仍然继续用你原来的姓氏,其他人常常会搞不清楚为什么你会这么做。他们可能会怀疑你是不是不爱你的丈夫,否则你就会用他的姓。其实这是个错误的观念!如果说在婚后不冠夫姓,就是为了保有自己单身的身份,这个说法实在是过于牵强。

有愈来愈多的现代女性在婚后仍然保留自己的姓氏,这些人当中许多是具有专业知识的职业妇女。然而,对那些没有职业的女人来说,婚后仍然保留自己的姓氏似乎更好一些,因为在某些看不见的地方,她们仍然可以拥有一个完整的身份。其实婚姻很容易湮没一个女人或让她黯然失色,如果她们拥有更多的自我,就能在婚姻中更快乐地生活。

女人保留了自己娘家的姓氏,传达出一种信息:她的身份和对婚姻的奉献,对她所嫁的男人来说都是有价值的。女性应该享有充分的自主权,她们应该拥有自己的身份,而这个身份在婚后也不应该有所改变。因为她们虽然结婚了,但作为独立的人其本质是不变的,只不过是过在个人的生活中,多了一个男人分享她的一切而已。然而,有些女性却认为她们是男人的一部分,所有事情都应该以丈夫为重。在工作和事业上有一番成就的女性,对这种观念特别地敏感,有一位女性曾经愤愤不平地说:“那些媒体记者居然叫我‘某某先生的妻子’!”



## 是健康的或是有病的

有一家调查公司曾经报道,有超过 57% 的已婚人士有慢性胃



灼热的毛病。婚姻会带来身体上的不适是意料中的事。通常我们都以为婚姻对女性比较有益,对男性比较不利,其实不然。婚姻对男性来说,反而是比女人更有利的一种交易。

其他几则多年研究的报道也提到,已婚的女性常患有很严重的心理疾病,而且患忧郁症的女性比男性多出两倍,这是由于社会、经济、生理以及精神方面的因素。大部分的已婚妇女都出现过心理忧郁的问题,而家中小孩越多,发生忧郁的频率就越高。另外,经济状况较差的女性,更容易诱发忧郁症。

婚姻让男人免于患忧郁,却让女人患上忧郁症。

——婚姻专家尼尔·亚各布斯博士

忧郁症还和贫穷有关。由于女性的收入普遍比男性低,因此她们若是失业或未充分就业,沮丧的情绪将时常困扰她们。职业妇女的收入也普遍比男性低,而且当她们工作得筋疲力尽时,回家后还要做大量繁重的家务,丈夫很少给予帮助。

许多研究都发现,造成女性忧郁的最主要原因,是卑微的社会地位及婚姻。卑微的社会地位,指的是有限的经济来源所造成的贫困;婚姻则由于缺乏不良情绪的发泄渠道,必须照顾小孩等,造成精神紧张和心理压力。

黛尔玛·海恩在她的《婚姻的冲击:女人变成妻子的情绪转变》一书中指出,很多经济独立且具有自信心的女性,在婚后也会停止高谈阔论。她采访过的许多女性都表示,就某些方面来说,她们觉得婚姻让她们丧失了自我。

女性没有工作时,她们在婚姻中更容易产生忧郁的情绪,因为她们觉得自己必须依赖丈夫和这个婚姻,以满足她们情绪、经济以





及社交的需求。这样的需求很迫切,尤其当她嫁的是一个待人冷漠、鲜少表露情绪的男人时。在1997年7月标题为《家庭价值》的盖洛普调查中就发现,有三分之一的女性认为,她们受到了丈夫的控制与支配,感到无法掌握自己的生活或环境。这一现象,被认为是造成女性忧郁的最主要原因。



## 女人生活中的优先事项

女人对婚姻、工作、事业上的排列顺序,对了解男性与女性生活体验何以不同至关重要。已婚的男性与女性在生活各方面的思考重点是不同的:已婚男性专注于外在事物,而且是表面而广泛的;女性在乎的则是家庭的内在本质。这些差距影响了婚外情的诱因与机会,而这些差异对女人如何处理丈夫的不忠也有戏剧化的影响。

女性若是缺乏自信并且在经济上不能独立,她们离开不忠实丈夫的可能性就很小。而职业女性则扮演着不同的角色——譬如妻子、母亲以及职业工作者,如此一来,她就比较能够避免沮丧,并且在面临丈夫背叛时有更多的选择。就像摄影家玛格丽特·伯克·怀特曾经说过的:“只有工作是一辈子可以信任、依靠而且永远不会抛弃你的朋友。”

一个女人若缺乏经济来源,通常也缺乏教育或现阶段的职业技能,所以当她面临丈夫的花心时,就会进退两难。如果她又没有处于劳力阶层,她的选择就会更受限制。她没有机会与其他男性正常交往,而且生活里也缺少可以提升自尊和调节沮丧的社交活动。一个除了婚姻之外没有个人生活的女人,就是一个生命没有任何意义的女人。

女人如果决定结婚、生子以及做全职母亲,一旦有一天丈夫离开她,她将一无所有。如果女性有自己的兴趣、朋友及金钱,当她





面对婚变时就比较不容易受到伤害,而且她们也将会有更多、更有利于自己的选择,以决定是否继续留在花心丈夫的身边。

虽然许多女人会留在不忠丈夫的身边,但是相同的情形发生时,男人却不太可能会留在出轨妻子的身边。得知妻子不忠时,丈夫们几乎无一例外地感到狼狈、委屈,无法接受,不愿意继续维持婚姻关系。如果妻子出轨时,丈夫在外面也有约会的对象,此时他们有可能不主动提出结束婚姻关系。而且他们始终认为,男性可以出轨,女性就是不行。正如一个男性所说的:“我有很多爱人。但是如果我的妻子有其他的男人,她就再也不是我的妻子了。”

许多女性为了不被丈夫抛弃,只能容忍丈夫的出轨行为。有一个50岁的老妇人说:“我才不会让那只母狗在这里撒野,破坏我的生活。”这个信息很清楚地告诉所有的妻子:保持原状,别抱怨,否则你就会后悔并且以孤独收场。



## 离婚与再婚的双重标准



过去几年中,离婚率已经降至50%左右,但是有一个常被忽略的事实,在所有的离婚案件当中,由女性提出的占了大多数。跟过去比起来,女性不仅结婚年龄比以往大,而且她们开始婚外情的时间也比较早,主动提出离婚的几率也比较高。受过高等教育的职业女性以及经济独立的女性,通常比同年纪的其他女性结婚要晚,有的甚至是独身主义者。不过,她们的离婚率也会比较高,而且也许从此不再结婚。因为,独立性较强的女性,一旦重新获得单身的自由与快乐,便很少再次进入变幻莫测的婚姻。经济独立而且未婚的女性,在情感上会比较稳定,患忧郁症的几率也比较低。因此,对人生及抉择的掌控能力,对是否患忧郁症似乎是很重要的因素。



我希望有个男人在我的生命中,而不是在我的房子里。

——喜剧演员乔伊

有趣的是,和年近四十的单身女性比起来,有些离过婚的女性会奋不顾身地想再碰碰运气,看看下一个男人是不是会更好,但大多数离过婚的女性是不希望再婚的。有位女性朋友对我说:“为什么要再婚?我有一份稳定的工作,有一栋很不错的房子,有好朋友和一对可爱的儿女。再婚后,我的生活中又会多一个男人,而这个男人可能要重新安排我的生活。”另外一个女性朋友说:“我和出轨的丈夫在一起生活了8年,这种生活几乎让我窒息,我再也不想跟另一个男人过那种同床异梦的生活了。和男人约会?可以。再婚?也许吧,只要不和他住在一起!”

总体看,离婚男性再婚的速度比女性快得多,个别人的速度快得令人吃惊,这一点恰恰说明男性对婚姻更多的是功利性和实用性。他们再婚的对象会比自己年轻10岁左右,有的甚至更多,社会地位高且富有的男人甚至会与比自己小30岁左右的女人结婚。通常离过婚的女性再婚的可能性较低,有小孩的女性也一样。

亚斯顿·艾波怀特在《解放自由:为什么女性可以很干脆地结束她们的婚姻》一书中提到,许多在结束婚姻关系后重生的女性并不会太快考虑再婚。在她们再次呼吸到自由的空气时,往往决定不再让男人控制她们的生活。这种与传统思维相反的观念,让许多女人从离婚的伤害中解脱出来。



## 男人与女人的不同

男人与女人对婚姻的期望及不忠的体验上各不相同。由于女





性把婚姻视为生命的一个归宿和寄托，她们对不合理的事，如丈夫的婚外情，一般采取忍让的态度。很多女人还认为和一个不忠的丈夫维持婚姻关系，总比离婚后一个人孤零零地面对生活压力要好。

女人应该改变观念，要把婚姻当成人生的一种选择，而不是人生路上必须做的事情。婚姻并不是人生的必需品，如果丈夫是个虐待狂或是个花花公子，与这种不幸的婚姻比较，也许做个单身贵族更快乐、更幸福。

对女人来说，以工作为重，而将家庭视为附带的选择，是绝对可以接受的；要以家庭为重，以工作为辅，也是可以的。每一个女人都应该仔细想想在一生当中所要追求的是什么，并且了解自己的梦想在哪里。不管她是否想要以及能够和出轨的丈夫维持一段婚姻，都是出自她自己的选择（而且只有她自己一人才能决定）。但是所有女人都必须了解，不能把为人妻当做一个终身有保障的职业！

当一个女人对婚姻过度投入而失去自我时，一旦丈夫有了婚外情，除了留在不忠丈夫的身边，她已经别无选择了。她会发现，保持现状比较好，因为再也找不回第二个青春。她或许会以消极悲观的态度面对婚姻，既然天下没有一个好男人，索性留在这个“恶魔”身边。

婚姻带给男人与女人的压力与体验是非常不同的。我们发现，甚至一个最漂亮、最富有且最有才华的女人，她们在各方面的机会仍然不如她的丈夫。女性在婚姻中的经验，常常削弱了她们大部分的生活能力，而且许多女人深信，她们必须留在出轨丈夫的身边，即使她们个人对不忠行为非常不齿。在这个世界上，男人在社会、工作以及经济上的选择性是繁多且丰富的，这样的情形造成了有很多的男人会出轨，而很多的女人会留在他们的身边。

然而，对于决定要重新站起来并且走出阴影的女性而言，可能







会遇到各种不同的挑战,但是最后都能化险为夷。伊凡娜就是个活生生的例子。离婚后,她不仅从失败的婚姻中振作起来,而且过得比以往更快乐。虽然迷人且魅力十足的伊凡娜拥有大部分人所羡慕的财富与外貌,但是她最珍贵的却是她的决心。当她离婚时,她并没有因此而气馁,生活反而变得更丰富多彩。在《最好的事还没降临:妥善处理离婚并且再次享受生命》一书中,伊凡娜透露了她如何处理婚姻上的问题及离婚后的重建。

在结束一段不幸的婚姻之后,许多女性会变得更坚强、更有自信。克里斯多佛·海斯和底波拉·安德森及梅林达·布劳,在他们的书中提到,婚姻不会让女人免除问题,也不能保证可以带给她自信心。的确,许多女性说,一旦她们决定离开不忠实的丈夫,她们就逐渐找回了自我。



## 备忘录

- 男人出轨的机会比女人多,而且较可能纵容自己利用这些机会。
- 已婚的女人患有忧郁症的比例比男人高。
- 大部分女性的收入比她们的丈夫低;稳定的经济是结婚的一项好处——不过,如果她们的经济需要依赖丈夫,她们同时也必须付出情感上的代价。
- 现今社会中,婚姻对女性的压力仍然大于男性。
- 决不能把做全职妻子和母亲当成一个有保障的职业。
- 每一个女人都需要一个婚姻以外的生活。



## ● 不忠的丈夫：女人的噩梦

那没有什么，只是性而已。

——花花公子的一贯说法



### 都是因为性这个东西

男人卷入婚外情，一开始都是源于对性冒险、刺激、变化、新鲜和找乐子的需求，没有麻烦和瓜葛牵扯在其中。著名的性研究学家马斯特斯与强森宣称，有超过 87% 的外遇，是男性寻求“额外”性行为的动机所致。而在婚外情当中的所谓“额外”性行为，所指的就是“补充”婚姻的性行为，而非取代婚姻。



大部分男人的出轨都可以归结为放纵自己，追求享乐，对性爱的兴趣所驱使大于对情感的投入。而大部分女人的出轨，则是以爱情为中心。这个分析是由心理学家雪莱·葛拉斯和汤姆·莱特所提出的，他们认为，女人卷入婚外情大多是基于情感的因素，性只是其中的一部分而已。道理很简单，女人希望得到爱人的情感，与爱人深深地结合，她们在精神上需要这种感觉，大于在肉体上对性的感觉。





## 为外遇贴上警告标签

男人发生外遇,很少是因为情感上的需求,更多的是追求性爱和满足自我被重视的感受。对男人来说,能获得一个新的性伴侣通常被看做是对自我能力与魅力的认可,尤其是当一个既年轻又漂亮的女人非常崇拜他的时候,他那男人的自尊心便得到巨大的满足。然而,如果持续不断地与婚姻关系之外的诸多女性发生婚外恋情,或者长时间和一个女性保持性关系,最后往往会产生情感上的牵绊。人们经常说的“日久生情”就是这个道理。人毕竟是有感情的动物,和一个女人长时间的耳鬓厮磨,尤其是那种肌肤之亲,必然会衍生出越来越多的情分。最后,在这个已婚男人和他的婚外情人之间,便会形成强烈的情感束缚。



在婚外情中,最具危险性的就是它的“不可预期性”。刚开始时,男人或许认为自己“只不过是一夜的风流”,但他无法保证自己不会因为婚外情人而栽跟头。就算他很小心谨慎,仍然有可能被女人套住,最终陷入情感的旋涡之中。所以,没有一个外遇是可以保证不会产生真感情的,就像没有任何一段婚姻可以保证没有外遇一样。当一个人想要背叛自己的爱人时,他们非常容易就能做到。而当一个人决定要对自己的伴侣永远忠实的时候,即便他面临再多的诱惑,他也是能够做得到的。毕竟,人只有在面对极大诱惑的时候,才会将最真实的自我表现出来。其实,只要你一直待在家里不出门,或者根本没有背叛的机会,对你而言,忠实其实再简单不过。但是,当我们把一个人放在充满各种出轨的机会当中时,他们很容易就会显露出本性。有一个40岁的离婚男人说过:“只要你调情得够火候,婚外情肯定会发生;如果你有太多外遇,你



的婚姻肯定会崩溃。”

这种对外遇漫不经心的态度，通常会产生意想不到的结果。“我不是认真的”，但只要遇到情投意合的女人，肯定而且必然会发展出数十年之久的婚外恋情。有一个男人曾告诉我说：“我开始在婚姻之外寻求性关系，因为我想改变目前这种单调乏味、一成不变的生活。不过，这种情况很像是当你因为肚子饿而进入一家商店买面包，最后却不知不觉买下了整个商店一样。”

人们就是因为自己所作的选择才让自己的生活变复杂的，如果你丢很多的果冻在墙上，就一定会有一些果冻黏在那里。外遇，其实就是这个样子。“就算你没有刻意地寻找，你还是会找到一些；当你在外面闲荡得足够久的话，你就一定能遇到和你发展婚外情的人。”这句话是一个男人说的，他和他的秘书有长达三年的婚外情，这段感情开始于圣诞宴会后的一夜情。

美好的性发生在不好的婚姻当中；  
不好的性发生在美好的婚姻当中；  
伟大的婚外情因不美好的性而结束。

——无名氏



如果男人的外遇完全是因为性而开始的，那么他们身上的所有热情一定会很快被燃烧掉。“只是为了性”这个借口，远比性的本身富有更深的意义。不论男人是否了解这句话的真正意义，除了性之外，他们通常也会寻找一种被注意、被崇拜和无条件的爱的感觉，但就像对于性一样，他们希望不要因此而带来麻烦和付出某种代价。

事实上，很多经常出轨的男人都抱怨自己的妻子对自己已经





失去了“性”趣。男人都说,女人在结婚之后,尤其是当了妈妈之后,就从真实生活中“退休”了。她们变得完全以孩子为中心,把自己的婚姻给遗忘了。男人觉得自己“被孩子取代”了,他渴望有性的相伴,如果在家中得不到的话,他只能把目光投向婚姻以外。

男人通常都是通过性来表达自己的内心的情绪,他们不善于轻声细语地向女人表示亲密,只能尝试以做爱的方式表达自己的感受。这一点难免让女人觉得困惑:男人竟然可以和一个自己根本不爱的陌生女人做爱。



## 有罪恶感是好的

有些男人在对自己的妻子说谎时,心中难免会产生一种罪恶感,尽管如此,说谎与隐瞒事实的情形在婚外情中却俯拾皆是。他们所遵循的“说谎原则”是:“不要告诉任何人;不要让任何人看到你做这件事;不要被逮住;即使指着鼻子问也死不承认。”

一项由心理学家罗伊·包梅斯特所作的研究指出,罪恶感对男人而言可能是件好事。对于一些诸如外遇之类的事有罪恶感,可能会让一个人活得更久,并且让婚姻更坚定。合理程度的罪恶感,可以让人不至于变成一个“毫无人性的衣冠禽兽”而伤害到其他人。遗憾的是,大部分的花心男人都缺乏罪恶感。他们把自己的外遇行为合理化且正当化,如此一来,他们不觉得是伤害了自己的妻子,即使伤害了他也没有一点儿责任。

有些男人对自己拈花惹草的放荡行为不仅没有罪恶感,反而感到骄傲和自豪,因为对妻子愧疚而结束自己婚外情的男人更是少之又少。他们通常在婚外情已经快被发现、和婚外情人的情感火花已经熄灭,或者受到有家族背景的妻子威胁要离婚的时候,才





主动结束这段感情。

有些男人告诉我,他们之所以喜欢婚外情,是因为他们在那些女人面前,不必装出与她有感情的样子,而对自己的妻子就必须如此。有一个男人说,他非常讨厌对妻子表现出温存浪漫的情趣,他所要的只是来一场痛快的做爱——不必轻言细语,不用搂抱亲吻,只要做就是了,然后拍拍屁股走人。他说,他对于自己在婚姻之外的荒唐行为并没有任何罪恶感。事实上,他觉得自己的行为很正当,因为,他说他的妻子一点儿都不了解他对于那种“不要有任何情绪纠葛的性爱”的需要。这个男人不知道为什么妻子对和他做爱这档子事一点儿都提不起兴趣!

对于很多不忠的男人而言,罪恶感根本就不存在。他们告诉自己,他们就是要尽可能地和更多的女人上床,并“四处播种”。有一些男人还说,根本没有必要隐瞒自己的外遇行为。他们以出差、应酬、上健身房或是加班太晚为借口,来掩饰他们去找女人的行踪。而有外遇的女人,或许因为知道一旦被发现所有的生活都将被打乱,或许因为那样将失去更多,也或许因为本来就比较具有同情心,她们会有深深的罪恶感,会因为自己享受了婚外情的欢愉而不断地责备自己。



## 外遇的类型

婚外性行为包含了许多种类型。不论这个外遇的起因只是想和女人玩玩,或是长达数年的情感纠葛,实在都无法简单地以“淫行”一词来概括解释。尽管婚外情有许多种不同的类型,但是做妻子的实在难以理解和接受自己的丈夫与另一个女人之间的情感与性爱纠葛。





## 偶发的性行为

“偶发的性行为”所指的是短期的性邂逅,不含任何情感的牵连,或是仅维持在最低的程度。偶发的性行为与嫖妓不同,因为“偶发”的意思是说,其中没有金钱关系的介入,而双方也没有任何亲密感情的瓜葛。这种偶发的性行为吸引人的地方在于,它是有时间限制的,被发现的机会不多,一般只在陌生人之间发生,而且彼此都知道,双方在以后不会再有见面和接触的机会。它们包括:

- 一夜情
- 周末狂欢
- 假期狂热
- 季节性的旅游



没有人能肯定地说自己绝对不会“身陷其中”,而这种偶发性外遇拥有“没有瓜葛,没有麻烦”的特点,所以才更加诱人。艾利卡·蒋在小说《飞行的恐惧》当中提到,对于那些“随时准备做爱”的人而言,他们所抱有的信念就是“为什么不呢,又不会有人知道”。

男人和女人一样,都会利用这种偶然的外遇进行尝试性的冒险,以此来对抗自己的孤独,证明自己还有性魅力,报复欺骗自己的伴侣。有个男人曾告诉我,他在一次高尔夫比赛当中的周末狂欢上,与一位女子发生了婚外情。一开始,他并不想与这个天使般的女人有什么浪漫史。但是,到周末假期结束的时候,他的态度就起了变化。她不仅长得漂亮,身材也比他妻子苗条,而且非常有女性魅力,更重要的是和他一样,对于性十分狂热。他说,这位新恋人使他的性觉醒了,他克制不住自己,一次次地到她那里去,即使



她住在300里以外的地方。每当他定期出差到外地的时候,他就会飞到她所住的城市,和她一起过夜或是过周末。两年之后,这段婚外情越来越火热,而他的妻子竟然没有丝毫的察觉(或许这只是他自己的想法)。他从未打算离开自己的妻子,他心里非常清楚,如果有一天,情妇对他施加压力,这段感情也终将结束。

当许多的男人相信外遇“只不过”就是一场外遇时,在真实生活当中,“单纯的外遇”这句话却是非常矛盾的。有一个男人曾向我叙述什么叫做“单纯的外遇”：“对我而言,女人就像是关在瓶子当中的精灵。我的希望就是对她发号施令,我想要她的时候,她就出来;而当我不想要她的时候,她就要回到瓶子当中,然后消失。”



## 真挚的情感？致命的吸引力？

如果你认为一夜情是安全的,那就一定要看看《致命的吸引力》这部电影。它讲述了一个有关一夜情出差错时,究竟会发生些什么事的恐怖故事。一个充满吸引力的妻子,一个成功的丈夫,一个可爱的小孩,多么完美的婚姻画面啊——这就是人们理想中的幸福家庭。可是,当妻子到城外度周末,而丈夫邂逅一名单身女子之后,他竟然希望妻子永远都不要再回来了。



这部电影在1987年上映时,票房极其好,直到今天,仍然被认为是一部关于婚外情的警世经典名片。这部电影在世界各地的电影院放映时,女人们纷纷用手指着男人,告诫他们一定要抵御那些令人难以拒绝的诱惑。当影片中的单身女子艾丽丝的扮演者葛伦·克罗试图把他们的恋情故事告诉他完美的妻子时,电影院里一定会响起男人的叫喊声:“杀死那个贱女人!”

电影中令人印象最为深刻的一幕是,艾丽丝面对自己的情人



始终无法理解,为什么拥有幸福美满婚姻的他,竟然会背叛妻子和她在一起。因为所有的女人都认为导致男人出轨的原因,肯定是家庭生活不幸福。事实上,并不是只有婚姻不稳定的男人才会有不忠实的行为,拥有美满婚姻的男人也会出轨,因为他们的内心深处也渴望享受额外的性爱。当男人开始不忠实的时候,即使他的婚姻非常稳固,问题还是会产生。伴随着婚外情的谎言与欺骗,会逐渐把夫妻间的信任与亲密、婚姻中的性爱与相伴的情感全部腐蚀掉。



### 刚好路过而已

经常到其他城市出差的男人,常常会 and 那里的陌生女人迸出外遇的火花,他们做这种事就像每次分手时都要说“下次见”一样简单。一位男人曾告诉过我他生活的另一面。他和那些经常碰面做爱的女人是朋友,他们除了交换许多体液之外,没有交换过任何私人方面的资讯。他一离家通常就是好几个星期,但他从来都不告诉妻子自己的具体行程。每当他到了一个城市要登记住店时,



他会定时地给她打个电话,他觉得很放心,因为他知道妻子绝对找不到他,也绝对无法发现他的旅行艳史。



## 会议外遇

纽约诺佛泰饭店公司于1996所作的一份报告显示,只有11%的男性商务旅客会使用饭店提供的客房服务,而女性旅客使用客房服务的比例是男性的3倍。我们可以想象得到,男人单独出差的时候,更愿意待在饭店的吧台和餐厅,那里让男人更舒服一些。不过,他们待在吧台的真正目的也许是伺机寻找猎物吧?

罗波·史塔基对凯悦饭店作过一次调查,他向饭店主管们询问了一个问题:在一次成功的商务会议当中,“具有相当重要性”的因素是什么。结果,有9%的人回答说“一次浪漫的艳遇”。



## 假期外遇

人们对假期中的罗曼史充满了幻想,或许大自然中的蓝天、沙滩、大海更容易让人接受性的诱惑,这也是许多夫妻不会单独到夏威夷或是巴哈马旅行的原因。而且,一个正常的男人或女人在雪中的小屋独处时,怎么能不产生和某人发生充满激情的性爱的幻想呢?假期里充满了各种各样的机会,难免会让人产生幻想,很多人真的付诸行动。

尽管背景不同,了解也不够多,但两个人心照不宣的一个共同理由是:这场艳遇只不过是逢场作戏罢了,其真正的目的只是品尝一下性爱的滋味然后就分道扬镳,各自回到原来的现实生活中,从





此不再有任何的接触。然而,这只是一个美好的愿望,因为事情的发展往往令人无法把握。当其中的一方对这段感情有更大的需求,而另一方却不愿给予时,结果往往会造成一方对另一方的怨恨和报复,甚至导致其他悲剧的发生。

## 季节性出轨与夏日单身汉

80%的男人在美国欺骗,其余的则在欧洲。

——笑星杰奇·麦逊

纽约长岛最东端的度假胜地汉普顿海滩,是专供纽约众多成功人士休憩的地方。夏天的时候,总有许多男人在自己的妻子和小孩来到海边的豪华别墅度假时,独自一人留在城市中。这样安排是不是为了出轨的方便呢?有些男人以及少部分的女人的确有这样的想法。很多男人觉得,这种夏天的度假安排,不但是一个让妻子和孩子十分高兴的办法,也可以让自己从中享受到分开的好处。其中有不少男人会乘这难得的额外机会,会见自己的女朋友或其他女人。

假如一个男人存心欺骗妻子,不管她是住在城里,还是到乡下去,都无法阻挡他的行为。这些正在进行的出轨行为,对于男人而言,通常都会被归类为纯粹只是为了性。这些男人都没有离开自己妻子的打算,但是,结果会怎么样,有谁能知道呢?

假期中的出轨很少延伸到假期的隐秘性之外,但是有很多人却想利用新的环境,为自己创造一个更刺激的生活方式。对于男人而言,他们特别想将自己的夏日恋人带到回家之后的生活当中。



不过,有一些男人是被迫如此的,因为那些“外面的女人”会千方百计地想将这个男人从他妻子身边抢过来。曾经有一个男人告诉我,说他好不容易才摆脱了的一段夏日恋情,却在冬天变成了他的噩梦。他说,他最怕听到的八个字是:“我去告诉你的妻子。”

有些男人认为,如果他们和异乡的女子有了婚外情,也就是不在他和妻子所居住的城市,就不算是欺骗的行为!我们可以很清楚地发现,他们是在想尽办法将自己的行为合理化。其实,欺骗就是欺骗,背叛就是背叛,不论它发生在什么地方。

## 待价而沽的性爱

要花金钱的性行为与待价而沽的性爱有一个最大的不同之处,那就是要花钱的性行为通常花的钱比较少。

——布兰丹·法兰西斯



《美丽佳人》杂志 1997 年第 3 期中有一份特殊的报道:有 70% 的男人曾经花很少的钱去找妓女。这些男人之所以这样做的一个原因,是他们希望这只是一场银货两讫的交易,而且这种服务是他们无法在家中得到的。有一个男人为此作了说明:“这只是单纯的为了性而已,也是男人偶尔想要尝试做的。”花钱召妓的男人会花钱打发她们走,正如花钱找她们来一样。

除了寻求一种无拘无束的性爱之外,有一些男人花钱召妓还因为他们要那种“没有束缚”的性爱。有些男人害怕与自己有情感关联的女人发展更进一步的亲密关系,他们宁愿和妓女一起追求性方面的乐趣,也不愿和一个与他分享每天生活的女人做爱。



妓女是很相信婚姻的,因为就是婚姻才让她们有很多的  
客户光顾。

——无名氏

和一个“专业的女朋友”(通常指的就是妓女)做爱,对于一些男人而言是非常简单的,因为这种行为不过是从架子上挑一个女人带走,充分享受她的身体后,再把她放回架子上。她们不用任何前戏,也不会抱怨男人这点。这就是一些男人所谓的让他们乐在其中的性爱,没有任何剪不断、理还乱的情感纠缠,或是情感上的负担。

女人很难了解,为什么男人愿意花钱召妓。由于女人将性与感情视为彼此相关的事,因此认为,当男人有需求的时候,大可用其他方式解决,而不必找一个完全陌生的妓女,因为她们所能做的男人的手也做得到。不过,只有男人才能体会到,一个妓女所做的更能打动他巨大而又脆弱的自尊心。

当女人出差旅行的时候,通常都会待在饭店里好好休息,而不是跑遍整个城市,寻找脱衣舞俱乐部。不然就是好好在热腾腾的浴缸中享受泡澡,然后穿上饭店松软的浴袍,再点一个饭店所提供的房间餐点服务。有一些男人似乎很渴望和陌生人做爱,但是大部分的女人却不认为这是一个度过漫漫长夜的最好方式。



## 办公室外遇

当职业女性越来越多时,出轨的女人也有逐渐增多的趋势,发生办公室恋情的几率也随之大大增多。当男人与女人——彼此都精心打扮,并且表现出美好行为——互相分享有趣的工作时,一旦



产生情感方面的期待，一把火就可能造成美满夫妻间的悲剧。

对已婚者来说，与自己的下属或上司发生婚外情，会为自己造成诸多的麻烦。双方都会因此而失去很多东西，特别是一个女秘书与自己已婚的老板发生婚外情时。当老板不想再与她保持那种关系时，他肯定不愿意在办公室里再看到她——因此她必须“走路”。如果这个女人继续待在他身边，一定会让他感到不安，因为她知道的事情太多了。

虽然有越来越多的女人担任管理阶层的白领或其他专业的职务，但是大部分女人的工作还是所谓的“粉领阶层”——职员、业务员、看护和教师。姑且不论她们的工作地位如何，当发生了办公室的出轨恋情时，女人所失去的还是会比男人多。即使是未婚的女人，她们所受到的痛苦还是比已婚的男人多。而已婚的女人则可能把工作和婚姻全都毁了，只因为她们和同一个办公室的男人有了婚外情。

办公室外遇的最后结果，至少会为其中一方带来非常不好的结局。曾经有一个男人告诉我，他那段美好无比的婚外情就是在办公室里开始的。不出所料，最后的结局果然伤害了一个人：他的妻子。

※ ※ ※ ※

我是一个40岁的律师，第一次结婚是在23岁的时候。我的妻子在17岁的时候就是我的女朋友，我们在婚后生了两个小孩，现在分别是13岁和7岁。在我第二个女儿出生后不久，有一个女孩儿来公司当了我的秘书，我爱上了她。一年之后，我们开始交往，这让我相当惊讶，因为一直以来，我对于一夫一妻制度的观念深信不疑。很悲哀的是，我的第一个妻子竟是最后一个知道的人。她在我们的关系开始之后五年才知道，而在一年之后，我们就离婚了。







我和秘书的关系早就公开好几年了,到现在也已经 10 年了。最近这三年,我们过着相当快乐的婚姻生活,我的小孩有一半时间和我们住在一起。



## 网络性爱

一个人在不与任何人发生性行为的情况下,是否还能发生不忠的事呢?这是最近因为一个丈夫控告自己的妻子和别人有了网络性爱的行为而引发的争议。在网络上打情骂俏已经变成许多男人与女人茶余饭后越来越热衷的事了。不过,这些花在网络上的时间,可能会对自己的婚姻有很大的负面影响,因为它已经让你将宝贵的时间与注意力都从自己的伴侣身上移开了——转移到虚无当中。

曾经有一个男人谈到他在网络聊天室里所经历的故事。他说,他完完全全地投入到与一个女人的交谈中,“这种感觉就像是对可卡因上瘾一样”。为了这个网络上的女人,他竟然离开了自己的妻子与家庭。没想到三个月之后,那个女人甩了他。后来,他听说那个女人以同样的方式,毁了其他三个男人的家庭。

有一个来自华盛顿特区的女人,也因为在网络上的出轨问题被丈夫控告到法庭。她在网络上和这个男人通信达数月之久,他们深深地陷入了网络之恋。他们计划在一家饭店碰面,然后共度周末。没想到她的丈夫发现了他们的通信内容,并阻止了这次幽会。这对夫妻的婚姻正濒临崩溃的边缘。这个事例告诉我们,有些男人根本无法容忍妻子心中有任何不忠实的念头。

对于大部分卷入婚外情的人而言,保密是相当重要的,而在网络上的谈情说爱却很容易被发现。因为在网络当中,隐私权根本就不存在,上网的人必须小心翼翼地不让自己在网络世界中曝光。无



论这场性爱是在网络当中,还是私下进行,这种从自己的伴侣身上向外分出去的时间和精力,会严重损耗婚姻当中的能量、信任与尊重。



## 长时间的出轨

有一些夫妻对于另一方的出轨情形,采取睁一只眼闭一只眼的策略——“你不问我,我就不骗你”,以及“你不问,我就不说”。有一些人认为,这种对待婚姻的“现代”态度,正是一种两人关系坚固的表征。但在现实生活当中,我们却发现这种不在乎自己伴侣作为的结果,只会让事情变得更糟。如果你不愿询问自己的伴侣和谁一起吃的中饭、在工作时做了什么事,或是星期天晚上到哪里去应酬之类的问题,那么你为什么要选择结婚呢?隐私权固然重要,但是太过保密的行为只是为了隐藏自己的不忠罢了。在长期的婚外情当中,有一些男人和女人会和自己婚外情对象发展出相当坚固的情感依附关系,而这些长期的情感关系有可能延续好几个月甚至好几十年之久。这其中,除了情感的牵绊之外,还包含了性爱的欢愉。然而,对于大部分的男人而言,尽管他们对情妇也有情感上的联结,但他们还是会将她们视为妻子与婚姻之外的补充角色。

这种建立在感情基础上的长期婚外情,其实最能给婚姻带来致命的威胁。即使这个男人并没有放弃婚姻的打算,但他这种将三角关系带给妻子的方式,还是会使她感到相当难堪和痛苦。她不一定知道丈夫所拥有的这段婚外情,但是一旦她知道后,怎么办?尽管她所作的选择是维系住这一段婚姻,她仍然会因为丈夫的生命与自己的婚姻当中出现了另外一个女人而痛苦不已。

有一位相当有名的长者柯林就曾经向我叙述过一段长时间出轨的故事。他结婚已超过25年了,在这期间,他曾有过好几位情





妇。除了这些情妇之外,他甚至偶尔也会有一些放纵的行为,无论是在自己居住的城市当中,还是出差的时候。

当他的妻子到乡间别墅,或是离家从事慈善工作时,他就会把已经保持8年关系的情妇带回家来,然后和她上床。柯林说他这么做没有什么不对,因为这个家是用他的钱建立和维持的,他的妻子从不工作。不过,她带大了四个小孩,还参与了许多社会公益活动。柯林给了他的情妇苏珊一栋公寓、一辆车、一笔数目可观的生活费和一部两人专用的电话。

他不确定妻子知不知道他这种齐人之福的生活,她从来没有问过他,而他也从来都没有发现妻子有任何的变化,如产生敌意或愤怒等。她依然对他很好,而他也依然爱着她。不过,他认为,自己的成功应该与别人分享——于是,他一直相当积极地找女人。他说,他就是爱女人。

柯林说他对苏珊没有作任何承诺,苏珊已经快40岁了,因为和他在一起,她放弃了和其他男人共筑姻缘与家庭的机会。他说,他对她不负任何责任,她知道两个人之间的游戏规则,而她要走随时都可以。虽然柯林对苏珊也有情感上的系挂,但他说,当苏珊要得太多的时候,他就会毫不犹豫地快刀斩乱麻,结束这段关系。他结束一段长期婚外情的原因,都是因为那个女人最后都开始要求他离开自己的妻子。他结束一段婚外情之后,就再开始另外一段。他说:“如果你想要有婚外情,就必须要有随时结束它的准备,因为家庭必须永远摆在第一位。”







## 多重外遇

对于有长期外遇关系的男人而言,偶尔与其他不同的女人发生艳遇,是再平常不过的事情。他妻子以为自己的丈夫是忠实的,而他的情人也以为他只跟她一个人睡觉,但是实际上,他却是与她们几个人都上过床。

如果一个男人能欺骗自己的妻子,他同样也能欺骗其他的女人。有许多“外面的女人”错误地认为,她们那位“已婚”的情人已经不再和妻子上床了。其实,大部分的男人们仍然和妻子保持着和谐的性生活——因为他必须用这个方法让妻子不对自己的外遇产生怀疑。如此看来,一个已婚的男人一面欺骗自己的妻子,一面用妻子来欺骗自己的婚外情人!



## 男女间的所谓友谊



当男人与女人成为好朋友的时候,性也会伴随着友谊而来。对于彼此吸引、互相欣赏、心心相印、情投意合的男女而言,性的张力与吸引力会相当炽烈。带有性关系的友谊,在职场中的男女之间是司空见惯的,不论两个人是否都已结婚。在这种友谊当中,有关性的方面通常都是很短暂的,但是他们的友谊却会相当持久。带有性关系的友谊通常都不会对婚姻产生太大的威胁。

曾有一位女士向我描述她那段“不得不发生的外遇”。她有一位非常出色的男朋友,她被他那独特的男性魅力所吸引,不由自主地产生了一定要和他做一次爱的念头,而且她真的这样做了。



她和男朋友对于两人彼此共同的性体验都非常满意并且乐在其中,他们之间的工作关系和特殊的友谊也更为巩固和持久。他们两人都结了婚,而且都没有离开现在伴侣的打算。两人之间的这种有性参与其中的友情,让彼此越来越喜欢对方。

一般来讲,带有性关系的友谊通常发生在单身的同事之间,但是现在却有越来越多的已婚人士开始寻求这种友谊,并沉迷于这种既有感情又有性的旋涡之中。他们渴望这种关系能在自己的生命中留下美好的回忆,并希望不会对彼此的婚姻有任何的干扰。不过,这种关系一旦被双方的伴侣发现,情况就会发生质的变化。



## 过渡式的婚外情

所谓过渡式的婚外情,指的是男女在结束一段婚姻之前,利用出轨的机会来唤醒自己在性方面的信心。他们不会将这种暂时的性伴侣当成是谈恋爱、追求浪漫的对象,而只是把它当成步入新生活之前的一次预演。

有过渡式婚外情的男人,通常都已准备好要与妻子离婚,不是在出轨行为被发现之后,就是与长期保持关系的情妇分手之后。对于这些人而言,他们这样做的目的是利用婚外情人帮自己度过暂时的困难时期,以便于继续向前迈进。过渡式婚外情的男女,也借着这个机会测试自己的婚外情人,以了解他们之间究竟缺少了什么。这种恋情从本质上说是因为寂寞而开始的,常常会让人相信“月还是故乡圆”。







## 有长期虐待情结的花花公子

很多我访谈过的男人都告诉我,当他们有了第一次婚外情之后,就没有回头路可走了。有一个男人说:“90%的男人有婚外情,而剩余的10%根本不知道自己少了什么东西。”

有些男人不只是调情高手,还是说谎专家。事实上,有一些男人非常善于说谎,他们有能力让妻子怀疑她所看到的事:“你究竟相信谁——是我还是你的眼睛?”

当一个男人是一个相当高明的骗子时,请注意——他也许会对你的情感健康带来危害。要是个出轨的男人非常善于处理感情的事,而且出言不逊的话,你的麻烦就大了。

无论是不忠实的男人,还是情绪粗暴的男人,他们都有一些共同的负面性格。这些经常滥用情绪的人,他们的行为带有明显的敌意,有操纵他人的情感与言辞不逊的特点。不忠的男人也会出现操纵他人情感、愤怒与欺骗的行为。因此,请小心这些有不当行为的人——特别是经常有粗暴行为的花花公子。这种人会给一个女人心理与生理的幸福感受,带来非常大的伤害。



## 丈夫出轨的女人和被虐待的女人

这两种女人有以下共同特质:

- 缺乏自信心。
- 自认为让全体家庭成员和谐相处是自己的责任。
- 认为自己应该对丈夫的出轨行为与不良恶习负有责任。



- 被沮丧以及生理上的病痛所深深困扰,如头痛或胃痛。

当一个男人三番五次地发生出轨行为时,就会逐渐地损耗掉一个女人的自信心,使她在心中不断地对自己产生怀疑。而一个男人“成功地”欺骗自己妻子时,对她的伤害也是最深的。



## 有虐待情结的男人特质

- 会保留所有的关心、感情与性。
- 对妻子所做的每一件事都会提出批评。
- 对妻子的外貌有负面的评价。
- 将夫妻之间的问题全部归罪于妻子。
- 指控妻子发疯了——他会说:“一切都是你自己想象出来的。”
- 说妻子的欲望太多了——她很难获得满足。

粗暴的举止是基于控制及驾驭的动机上的,而且这种男人常常将自己的感情与亲密的感受藏得很深,让人无法接近。因此,利用威胁让女人就范、感觉受伤和自信心受挫,是这种男人的部分动机,这样做的结果会严重危害妻子的自信与自尊。

这些威胁造成妻子内心深处的极度恐惧和痛苦,男人不仅以此对她进行操纵,还要加大她对丈夫的依赖。一位在精神上操纵妻子的男人所说的话,会让他的妻子承受双倍的压力与束缚。无论她做了什么,男人都只会责骂她:

- 我叫你做什么,你就做什么,不然我就离开你。
- 我叫你做什么,你就做什么,不然我就去找其他女人。
- 我叫你做什么,你就做什么,不然我们就离婚。
- 我叫你做什么,你就做什么,不然我就……

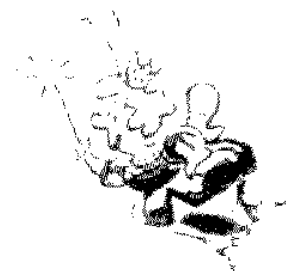


有虐待情结的花花公子也会说出这样的话：“你这样对待我，难怪我会出轨。”这个男人将自己的粗暴行为完全归罪于妻子。因此，我们可以说，就算是一个心理状况再正常的女人，和一个情绪粗暴、想控制他人且不忠实的男人生活在一起，也会是一件让人疯狂且非常危险的事情。



## 有关控制的行为

对妻子有欺骗行为的男人，在外面都算得上很有魅力，只是和自己的妻子在一起的时候，才会变得非常挑剔和冷漠。对于大部分追求婚外情的男人而言，性就是他们的动机。而对于一些有虐待情结的男人而言，这背后的驱动力就是控制——特别是控制他们的妻子。这种男人通常都会畏惧亲密关系和感情上的接近，因此，他们会借着追求婚外情来稀释婚姻的密切关系。让自己的“一只脚放在婚姻之外”，可以帮助他们维持对自己感情和妻子的控制。一旦发现有任何情感密切的威胁存在，这种类型的男人就会变得更加喜欢控制别人、冷漠而粗暴。



花心而又充满控制欲的男人会表现出一种“瓦斯灯”的行为举止。在20世纪40年代的经典电影《瓦斯灯》中，那个丈夫用尽了所有的批评、否定与控制性的手段，把自己的妻子逼疯了。他让她相信自己正逐渐失去很多东西，而她也开始怀疑自己的精神有问题。在现实生活中，所有待在有婚外情的花心男人身边的女人，都在受着这种精神煎熬和摧残。





## 心理上的双重束缚

与有虐待情结的男人生活在一起的女人,她们的共同感觉是,不停地在一个圆形的轨道中旋转。她做了会挨骂,不做也会挨骂。这种类型的男人会用极其粗暴的言语或举止把妻子赶走,然后再告诉她,他骗她的行为并没有错,因为这一切都是因为她对待他的态度造成的!



## 费欧娜的故事

费欧娜所嫁的男人,是一个在外面有不忠行为、在家里又有虐待情结的人,但是他在社交圈子里却表现出一副人见人爱的样子。费欧娜的精神与心理都受到非常深的伤害,因为她的丈夫不停地对她施加压力,而她又非常爱他,生怕他会离开她。她从来没有幸福或安全的感觉,在大部分的时间里,费欧娜的丈夫不停地对她大吼大叫,或对她无端地批评责备;其他的时间则拒绝和她谈话。她对他那不知何时就突然爆发的脾气非常害怕。下面是费欧娜的丈夫对她说过的话:

- 不用你来告诉我应该怎么生活。我高兴找几个女人就找几个女人。我的事与你无关。
- 如果你不照我的话去做,我就和你离婚,而且什么都不给你留下。
- 没有了我,你什么都不是。
- 你给我滚开! 你已经触犯了 my 隐私权。我不在乎你要去





哪里,你想离开尽管离开好了。我一看到你就想吐,我再也不想听到你的声音。

- 我可以在任何时刻带任何女人回家。这是我的房子,不是你的。

- 如果我在需要你的时候找不到你,我就会去找其他的女人。

- 我不在乎你有男朋友,不过当你真的有那一天,我就会离开你。

- 如果我想做爱,而你又不和我做,我就到别的女人那里找。

- 你为什么不去做美容,你看起来丑死了。

- 我是你仅有的选择了,没有哪个男人会像我一样对你这么好。

- 钱是我赚的,规则就该由我来定。

- 我的工作比你的工作重要得多。

如果你像费欧娜一样,嫁给了这样一个不忠实又有虐待情结的男人,为了你自己,不妨去求助心理医生或专业人士。因为这种类型的男人对于任何改变都有逆反心理,所以在他们的心目中,所有的人都是问题的化身。为了重拾自我,你必须结束这段婚姻。和这么一个既不忠实脾气又粗暴的男人一起生活,其实和一个花花公子待在一起的情况是完全不同的。虽说这两种情况都不是什么好姻缘,一旦这两种情况加在一起,足以让一个女人失去最基本的尊严。一个花花公子般的丈夫对于每一个女人都是一场噩梦,而一个既有虐待情结又是花花公子的丈夫,更是一个女人超乎想象的梦魇。

如果你曾经遭受过丈夫的暴力袭击,或者担心自己有人身危险,你必须立刻离开,并想办法寻求社会有关部门的协助。







## 蒂芬妮的故事

在乔三年的追求与四年的婚姻当中,蒂芬妮一直与一个在情感上既不忠实,在精神上又有强烈支配欲的男人抗争着。乔的行为让她的生活变得一团糟,而她一直想振作精神,结束这段不幸的婚姻。她希望能够摆脱这个男人带给她的阴影,在她还是三十几岁的好时光,重新安排自己的生活时。可是,当她变得越来越坚强,也越来越自信的时候,乔却越发地欺骗她,使得她的信心遭受到沉重打击。

乔是一位很成功的投资银行家,而蒂芬妮是一位杂志社的记者,由于工作关系,两个人都经常出差。乔的工作使他结识了许多女人,而蒂芬妮的同事则大部分是女人。结婚以后,她从丈夫身上得到的只有羞辱。就像许多结了婚的女人一样,她将众多男人的注意与关心,换成一个对她不理不睬的男人。她开始怀念婚前那种时常受到男人关注的感觉。

蒂芬妮知道,只要她一离开这个城市,甚至只是一夜,乔就会带女人回到他们的公寓。尽管她无法在家里找到一些更确凿的证据,但是她的直觉告诉她肯定是这么回事。她觉得,乔带别的女人在他们结婚的床上做那种事,已经侵犯了他们的私人空间。

乔不仅对蒂芬妮不忠实,他还用人们无法相信的残忍手段对待她。他常常告诉蒂芬妮,说她根本比不上他的情人,尽管她气质优雅、身材苗条、打扮得体,非常有女性魅力。蒂芬妮渐渐绝望了,自认为比不上其他被乔吸引的女人。她的自信心和自尊心都被打垮了。

蒂芬妮长久以来一直觉得相当疲倦,而且在两年的婚姻生活当中总是感到不安。乔在他们两人还在谈恋爱的时候就开始欺骗





她了，她发现这件事时精神几乎要崩溃了。那时候，他们彼此间还有其他的情感关系存在，她对他一直都是忠实的，因为她爱他，她不想放弃他和别人在一起。他们结婚以后，乔依然恶习不改，风流如故。她为此非常痛苦，而且一直无法调适自己。



她难过不只是因为他的欺骗行为，更因为乔只关心别的女人，而忽略甚至看不起她。他们一起参加社交活动的时候，他不但当场忽视她，还旁若无人地和其他女人谈笑风生，异常亲近。可是，他对她却从来也没有赞美过，他不断地批评她、指责她。蒂芬妮甚至已经不记得，乔上次说她好看是多久以前的事了。

最让蒂芬妮感到痛苦的是，乔拒绝和她做爱，不是一把把她推开，就是说他已经对她不感兴趣了，还说他宁愿出去找别的女人。

乔对其他人的态度是温和而友好的，但是蒂芬妮说，乔极度控制着自己的情感，对她不流露一丝一毫的温柔，她看到的只有冷漠与嘲弄。他对于她所花的每一分钱，都十分小心地监督着。当她靠近他，想给他一个拥抱或热吻时，他只当她身上有异味一般，转身远远地躲开。她的心就这样一次次地被他所伤害，她渐渐变得孤独寂寞，不想出外走走、不去看看朋友、不去聊聊天。





蒂芬妮已经陷入一个情绪空虚和寂寞的婚姻当中——这只是短期可以看到的。她尝试着摆脱这个她曾经爱过的男人,并希望到另一个地方开始一段新生活和新工作。她觉得自己在这个有“感情障碍”而且不忠实的丈夫身上,浪费了太多的爱与热情。她不想继续忍受乔充满伤害而且污辱的行为和语言,她需要一个可以和她分享生活、在感情上更亲密的伴侣。

绝大多数女人所要追求的只是一份温馨而安定的家庭生活。但是,这一切如果是和一个不忠实而且有暴力倾向的伴侣连在一起时,就变得几乎不可能了。就像许多女人一样,蒂芬妮面对离开这段熟悉但却让她不满意、不快乐的婚姻与寻求另一个男人开始一段能够满足自己情感需求的这样两个人生转折点,感到无所适从并痛苦万分。

许多女人的心里都企盼着那种理想化的美好婚姻,但是真要摆脱已经熟悉的生活环境却难免有些犹豫不决,无法果断决定。



## 萝拉的故事

萝拉的故事让人感到难过,因为它所揭示的是一个男人在掩饰自己行踪的时候,会变得多么卑鄙。萝拉与她的丈夫马克已经结婚10年。当每一件事情都照他所要的方式、在他的控制下进行的时候,他可称得上是一位一等一、充满魅力的人。但是,当一切不是照他的喜好去做时,萝拉就得小心了。

萝拉在他们所住的小镇里当律师,除了工作外,她还要照顾三岁的女儿。马克则是一名成功的管理顾问,经常四处讲学和作报告。

去年,在马克到外地出差的两个星期时间里,萝拉接到马克的一个客户打来的电话。萝拉记下了他的留言,然后打电话到马克



住宿的饭店。可是电话始终占线,而且一占线就是好几个小时。最后,她拨通了饭店总服务台的电话,请饭店总台的服务员将留言送到马克的房间。

几分钟之后,马克打电话给萝拉,他气急败坏地吼叫道:“你为什么不传真给我?我做的事与你无关!我不是你的掌中物!你不要像一个私家侦探那样跟踪我,不要再暗中监视我了!”

萝拉感到浑身无力,以前也发生过类似的事情,但她还是感到非常惊讶。她认为自己不过是想把客户的留言尽快送到他手中罢了,而他竟然这样对待她。她发誓,以后无论发生什么情况,再也不帮他了。就像她所解释的那样:“我的丈夫应该是世界上唯一一位我在任何时候、任何地方都可以打电话给他的人,而且不应该遇到一点儿麻烦。现实生活却恰恰相反。我实在无法接受这种恶毒的态度。”

马克一反常态的表现,显然是在掩饰自己正在进行的荒唐行为,他的粗鲁言辞只不过更加证实了他内心深处的某种罪恶感。



## 财富与地位无法抵御



富有且有地位的女人仍然要忍受丈夫的背叛。

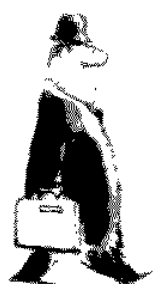
《华盛顿邮报》总裁凯瑟琳·格雷厄姆在她那部荣获普利策文学奖的自传《个人历史》中,详细叙述了她在婚姻当中,如何承受一个有虐待情结及暴力倾向而且不忠的丈夫所带给她的痛苦折磨的。格雷厄姆女士提到,她那位已经去世的丈夫叫她“母猪”,而且他还非常轻视她。他有一个情妇,常常带着她出入公共场合。他把自己那些无耻的出轨行径全都告诉了她,然后在她生气的时候再责骂她。尽管他是如此地花心和粗暴,格雷厄姆女士却依然待在丈夫的身边,直到他自杀为止。她把这一切写在了那本充满勇气的自传中。





## 女人退守的底线

不忠的发生是无限形式与规模的,而男人涉入婚外情的行为,也没有固定的模式可言。某些出轨行为只是一次偶然的性邂逅,其他的则是历时长久的感情纠缠。有些男人先天就是拈花惹草的花花公子,尽管已经结婚,还是不断地从一个女人的身边转到另一个女人的身边。而有些男人只是一时糊涂,不小心发生了外遇,事后却感到后悔不已。无论是哪种情形,一个男人发生不忠的本质,都会大大地影响一个女人是否待在他身边的决定。对于每一个女人而言,她所面临的最大挑战是,要独自分析决定婚姻中哪些事情是可以忍受的,而哪些是不可原谅的,以此确定她所能够接受的最后底线。



## 备忘录

- 如果你的丈夫欺骗了你,应该受到责怪的不是你而是他。毕竟,没有人要他这样做。不要让他像一匹容易脱缰的野马,也不要为他的行为寻找任何借口。
- 没有一个女人应该被丈夫背叛。
- 你要裁定他的欺骗行为究竟是一时的错误,还是习惯性的拈花惹草。
- 请记住:所有婚外情的基础都是谎言。你难道真要嫁给一个一次又一次欺骗你的男人吗?



## ● 社会对不忠男人的宽容

爱与欲望是不一样的。

——拉丁谚语

和一个爱人在一起是真爱。和两个爱人在一起是热情。和三个爱人在一起是做生意。

——法国谚语



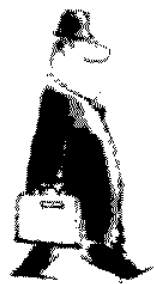
### 男人常用的外遇借口



许多男人甚至某些女人,对男人的婚外情予以理解、鼓励、宽容,在现今社会中是相当普遍的现象。就像一个男人向我解释的:“连女人都原谅我们了,还有谁该责怪我们?”的确,有很多人认为,外遇根本没什么大不了,也不会带来任何伤害,还为这些花花公子找了很多借口。

所谓借口就是责怪妻子、责怪“外面的女人”、责怪男人所处的环境——总之所有的人和所有的事,就是不包括这个男人本身。有一句大家耳熟能详的话,那就是“男人天生就是这样子”。这种态度的一个理论基础是,它完全忽略了男人也是成人的事实,他必须为自己的行为负责,而且有义务为自己的行为作出说明。就像许多人所认为的那样,任何一位妻子都不会唆使自己的丈夫出轨。





一个男人如果不忠,那是因为他自己要这样子的,也因为他选择的是比较容易的错事——出轨,而不是比较困难的事——对妻子忠诚。

男人的尊严是包含在他们的生殖力与性表现当中的。当一个男人在性的方面得不到满足时,他就会以责怪妻子的方式来维护自己的尊严。但是,男人应该多多注意自己的床上技巧,并改善自己的前戏及敷衍了事的做爱表现。如此,他们的妻子才会感谢他们——并将这份感谢在卧房中表现出来。

在欧洲,有一个非常流行的借口,经常被用在男人出轨的行为上,那就是“所有男人都有情妇”。很多人认为这种情况是非常正常的,当孩子出生之后,女人便将大部分时间都花在照顾孩子和家务上,而男人则要继续工作,并开始到外面游荡。而妻子对此以不闻不问作为“报酬”,以换取继续当他妻子和获取经济上照顾的权利。



## 男人用来掩饰的借口

- 只是性罢了。
- 婚外情就像一部让男人快速恢复自尊的机器。
- 一个年轻漂亮的女人对于一个已经步入中年、性生活萎缩的男人而言,就像是一个氧气筒。
- 没有一个结过婚的男人一生只和一个女人做爱的。如果他真的如此,那么他其余的日子都是白活了。
- 一个女人说我是“不断玩弄女人的人”,我对这个称呼感到相当满意,我的态度让她大为不快。
- 和别的女人睡觉是一回事,而真的离开自己的妻子和家庭又是另外一回事。



- 没有一个男人是老实的。
- 他有外遇了——有情人了——那又怎么样？

男人所有的借口,都是为了将自己的出轨行为合理化为“单纯的性行为而已”,“只是件男人会做的事而已”,决不是什么“值得大惊小怪的事”。女人们对别人的丈夫出轨采取可以接受的态度,不仅如此,她们还会替这些男人找出种种借口,比如他妻子的外貌以及性格不好啦,那个女人先勾引别人的丈夫啦……真的,我们很少看到负心的男人主动为自己的行为负责,因为他自己、他的妻子以及整个社会都不去注意他。



## 都是妻子的错

许多人都相信,男人之所以会欺骗妻子,一定是妻子的原因导致他这样做的。或许是因为他在家“得到的不够多”,这个为人丈夫的才是受害者,而不是他的妻子。就连情妇也会把男人的不忠怪罪到他的妻子头上。曾经有许多女人告诉我,男人发生外遇是因为以下这些正当理由:妻子性冷淡,对做爱没有兴趣;太胖或太丑。在社会上,将男人的不忠归罪于妻子是很普遍的现象,但这却是很卑鄙的一件事。



被称为“五月花夫人”、《女孩之间的悄悄话》一书的作者雪莉·比德勒·贝洛丝就曾说过,男人会出轨,就是因为为人妻子的没有作出努力来防止他们这样。她说,很多男人之所以会在外面游荡,就是因为他们的妻子忽略了他们、吃得太胖、不顾自己的外表。换句话说,女人被男人欺骗是自找的。

大部分女人在怀孕的时候,都无可避免地会变胖,生产过后体重也不容易减下来。所以,许多男人就把他们在外边乱来的行径合理化,说都是因为妻子太胖,让他们倒尽胃口的缘故。而社会对



于男人把出轨的原因归罪于此,大多抱着同情的心态。而女人对于其他女人在日常生活方面的批评也是最苛刻的,特别是有关于性魅力这方面。举例来说,“我很遗憾他们离婚了。我是真的这么觉得,她确实为纽特做了不少事,但是我们还是非常不理解,她为什么不稍稍减减肥,减肥之后一定有用的。她实在是太胖了。”这句话是美国众议院的前发言人纽特·金理奇的母亲,在谈到金理奇的前妻时所说的话。



## 对孩子的影响

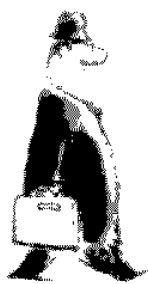
受社会大环境影响,当孩子知道自己的父亲有外遇时,他们通常会责怪自己的母亲,而原谅自己的父亲。他们自以为很有道理地说:“是她自己没有尽力做到吸引爸爸的。”

很多做父母亲的都错误地认为,他们的外遇行为是在极其保密的情况下进行的,孩子是不可能知道的。但孩子终究会长大,他们慢慢地了解到外遇所代表的意义,因此很多长期生活在这种状况下的孩子,会受到不同程度的伤害。很多女孩子知道自己的父亲曾经有过外遇,长大以后便对男人产生憎恶感。还有一些女孩子长大以后,不喜欢或不尊敬自己的母亲,认为是她容忍或“造成”了父亲的外遇。更严重的是有些男孩长大以后,竟然模仿自己的父亲到处拈花惹草。



## 是别的女人的错

几年前,有一个叫艾美的少女来到乔伊的家门口,据说这女孩子是乔伊的小情人。当乔伊的妻子玛丽来开门时,艾美却拿出了





一把枪,不幸在刹那间发生——枪走火了。十分万幸的是玛丽并没有死,只是有一颗子弹还留在她的头颅中,她的半边脸从此麻痹了。艾美被送进监狱,而乔伊也因为和未成年少女发生性行为而被判刑入狱。

在这个故事当中,最让人惊讶的是,玛丽从第一天起就为丈夫说话,并一直坚持到最后。她甚至还撤销了对乔伊与这名女孩有外遇的法律诉讼,她把所有的罪过都推到这个女孩身上。

很多女人之所以不怪罪自己的丈夫,是因为这么做所承担的风险太大了。她们会有即将失去一切的感觉。“她如此地投怀送抱,他怎么有定力拒绝呢?”她们竟然会有这样的疑问。



## 男人就是这样被绑住的

时至今日,女权主义已经兴起 30 年了,男人所放出来的信息(也是女人被社会教育所要接受的)就是:所有的男人都会出轨,女人们习惯了就好了。20 世纪 50 年代,在女人还未实现真正的经济独立之前,当她们的丈夫出轨时,她们并没有太多的选择或其他的出路,只能忍气吞声,默默接受。尽管现在有越来越多的女人已在事业上有所发展,赚了不少钱,有了社会地位,她们之中仍有许多人坚信,就算丈夫出轨了,她们还是应该待在丈夫身边。



《纽约邮报》里有一位很受欢迎的八卦专栏作家辛蒂·亚当斯,曾经在纽约杂志上对肯尼迪总统的母亲萝丝作过评论。她说:“我想,萝丝一定是个不好惹的老女人。她知道自己的丈夫在欺骗她,而她也像许多妻子所做的那样,只是装做没看到。如果你不想离婚,你就必须这么做。”

尽管出轨是导致离婚的一个因素,但女人们似乎还是会替丈夫的花心行径寻找借口,并容忍这种行为。这种一味站在丈夫一



边、有着错误观念的女人,为数还真不少。



## 不要责怪自己

对于要求丈夫忠实这一点,女人居然感到抱歉,这种事情听起来似乎令人感到不可思议又难过。这也说明了整个社会是何等宽容和袒护男人的不忠,又是何等地要求女人单独承受所有的责难。

男人们、某些女人和整个社会,都在鼓励或宽容男人的出轨行为。如果说很多人都相信男人的婚外情是一种可以接受的生活方式,会有人对此说法大惊小怪吗?先不提白宫的情况,当社会上外遇的行为越来越普遍时,一个女人若因为发现自己的丈夫出轨而感到非常痛苦时,这个社会已实在无法为这些女人带来任何安慰了。

当社会越来越宽容与鼓励男人的不忠实行为时,女人要与这个花心丈夫相处也就会越来越难。她们会觉得自己坚守忠实的信念是相当孤独的。并不是每一段婚姻都存在男人不忠的情况,但是许多女人却都认为如此。



## 备忘录

- 婚外性行为绝对不只是为了性,它其实是有计划与存心欺骗的行为。如果只是为了性的话,外遇就不会为这么多的人带来这么多的痛苦。

- 不要相信这句经常听到的话:“所有的男人都会不老实,所以习惯了就好了。”事实是,不是每一个男人都不老实的。



- 当一个男人说,是你促使他去找别的女人的,千万不要因此而丧失自信心。

- 无论有多少女人想献身给你的男人,你都要知道,他是一个成年人,他能够(要是结了婚,更应该)拒绝诱惑。

- 虽然美国总统也有婚外情,但并不表示其他男人也应该仿效。





## 危险的女人是抢匪

千万不要和已婚男人上床，  
它是痛苦的选择，  
只会给你带来强烈的苦味。

——超级模特卡拉·布鲁妮

和一个已婚男人做爱是很不错的事，  
只要你不是那个嫁给他的女人。

——一个34岁的情妇



## 其他的女人是抢匪

看看你身边的人，她们是否曾经是三角恋爱中的一角？现实生活中，这种情况已经越来越多。当一个男人有了婚外情，他通常要做的是将整件事情隐瞒起来，不让任何人知道。他不但要尽情地享受性爱的冒险与欢愉，更要将被发现的风险以及任何情感上的牵连降到最低点。

然而，一个女人与已婚男人发生婚外情，其目的和她的情人截然不同，特别是当她是单身时。一开始，他们或许有共同的目的——全新感觉的性爱、情人所特有的热情、浪漫的情怀与话题。但是极少已婚男人能够了解，做情人的常常怀有一个梦想，希望用



他们之间的婚外恋情结束掉他现有的婚姻。除非这个男人意志够坚强,否则一场外遇足以将一段幸福的婚姻推向濒临破裂的深渊。

绝大部分“情妇”都想让已婚的情人与他的妻子离婚,然后和自己结婚,但大部分出轨的男人却不想放弃自己的婚姻。保罗·布朗查在他的《男人为什么欺骗,又该如何处理》一书当中就提到,最有可能的原因是出在他的妻子身上,而不是这个和已婚男人在一起的女人。布朗查说,只有25%的男人会因为欺骗了妻子而离开她。同样,珍·哈泼博士在《无声的沮丧》一书当中也提到,有85%欺骗自己妻子的男人,仍然选择待在婚姻当中;而那些因为外遇而离婚的男人,有97%的人没有和自己的外遇对象结婚。在她所调查的4700个因婚外情而离婚又再婚的男人中,只有3%的男人是和婚外情对象结婚的。

有心理学家指出,婚外情是婚姻有了问题的征兆。不过,这种观点并不准确。我曾经和许多婚姻幸福的男人谈过,他们说爱自己的妻子,而且不想伤害或离开她们,但是他们也希望生活中能有点儿新鲜的感觉。因此,一段不幸福的婚姻不一定是外遇的前兆;同样,一段幸福的婚姻也未必保证不会有外遇发生。

即使是幸福美满的婚姻,只要夫妻一方或双方发生了婚外情,问题必然会随之发生。婚外情是需要花时间和精力去发展的,当宝贵的时间与精力都从自己的配偶身上移开的时候,可以留给原有婚姻的东西就所剩无几了,婚外情剥夺了婚姻中的时间与亲密。而外遇中经常包含了欺骗和逃避,这无疑会削弱婚姻中的信任与亲密。谎言会侵蚀掉幸福婚姻的感情基础,就像白蚁会腐蚀掉一栋房子的根基一样。







## 被偷走的时间

一天只有 24 个小时,而钱财也不是无穷无尽。时间与金钱都是这么有限,当这两者都花费在情妇身上,而不是妻子身上时,麻烦就会随之而来。即使在非常富有的婚姻家庭当中,当金钱与关爱都从最重要的人身上移开时,这对于一个妻子无疑是一件非常痛心的事。当妻子得知自己的丈夫竟然花了大把钞票在情妇身上,请她吃饭,给她买衣服,送给她珠宝,陪她度假时,必然会暴跳如雷。毕竟,在这场外遇中所花掉的钱,也有她的一部分。

除了金钱之外,男人在情妇身上所花的精力,也足以让一个妻子大感愤怒。卷入婚外情的男人,会将原本应该和妻子与家庭享用的时间,都花在外面的女人身上。

做妻子的认为,丈夫所有的空闲时间都应该和她一起享受,毕竟,彼此陪伴是婚姻的意义之一。当这个男人将时间花在其他的女人身上时,妻子自然会受到冷落。在一个的确发生了问题的婚姻当中,夫妻双方本该花更多的时间,帮助这段婚姻回到正轨。可是,男人通常更热衷于婚外情。当你能在问题之外再增添问题时,比如婚外情,你是绝对不可能解决这个问题的。



## 成为生活中的秘密

每个已婚男人最大的梦魇就是,有一个和他接吻之后到处炫耀的女朋友!

当一个男人开始一段婚外情的时候,最担心的是让自己的妻子知道。大部分的出轨男人不会刻意地要求情妇为这段婚外情保



密,因为他们天真地认为她们决不会到处去说。这样的想法其实是很危险的。尽管出轨的关系在本质上是架构在欺骗之上,但是并不是所有的女人都会遵守保密的惯例。有一些男人之所以会结束他们的婚外情,就是因为他们发现自己的情妇没有保守这个秘密,把他们之间的事告诉了别人。

当一个女人介入了一段与已婚男人的婚外情,无论她是单身还是已婚,在情感上都会对这个男人特别的依赖,并希望他的妻子和别人都知道这一段感情。



## 与已婚女人的婚外情

有个男人曾告诉我:“要搞婚外情,最好和一个风险跟你一样大的已婚女人在一起。她自己会非常小心地保守这个秘密。”他代表了很多男人的想法:由于一个已婚的女人要担负的风险和一个已婚的男人一样,因此,让她们成为你的婚外情对象会比较安全。她们不会像单身情妇那样,要求你放弃自己的婚姻。而且,就像许多男人一样,她们也不想放弃自己的婚姻。有很多的女人只是想在自己的家庭生活之外,寻求一些情感与性爱方面的补充,绝对不是希望换一个丈夫。



## 有情人总比没有好吗

随着社会的进步,不少单身女子开始注意那些已婚的男人。与已婚男人有婚外情的女人说,她们很喜欢这样的感情生活,她们既可以追求自己的兴趣,尽情享受男人给她的情爱,又不必去照顾那个男人的生活。所有的苦差事,像洗袜子、洗内裤、烧饭等家务



事,全部交给他的妻子了,真应该好好谢谢她。但是,无论这些新时代的情妇是多么的新潮,其实她们和过去的情妇没有本质上的区别,她们从这段关系中得到的,远远比不上这些男人的妻子。

将目光放在已婚男人身上的单身女人并不多,但还是有一些女人将目标锁定在已婚男人身上。我曾经和几位对勾引别人丈夫很随便的女人谈过。这些女人处在这种不公平的关系当中,过着监狱一般的生活,一忍就是好几年。别的女人对这种情况无法理解也不能接受,但是,她们还是一如既往,而且常常一忍就是好几十年!

有一个女人和情夫的婚外情长达40年之久,这个著名的女记者莉莉安·萝丝最近将自己的故事写成了一本书。萝丝女士在这本名为《这里但不是这里:我和威廉·萧与纽约客的生活》的书中提到:“经过了40年,我们做爱时的热情与精力还和刚开始时一样。”虽然萝丝写到,她的婚外情让她更专注于自己的事业,但是有一点很明显,她对于这一段旷日持久的婚外情,一直都有希望它成为正式婚姻的欲望。毕竟,大部分和已婚男人有婚外情的女人都是如此,她们希望这一段不能见光的私通行为能够变成永恒,她们不想要公开或隐藏的秘密情妇的生活,而是可以被接受的爱情。

萝丝的书引起了人们的争议。大家无法理解她在书中所谈到的,在自己情人的妻子还活着的时候,心甘情愿地当一个长久的情妇的观念。当克林顿与莱温斯基的丑闻曝光后,希拉里仍然站在克林顿一边,美国公众给予她高度的赞扬,从中我们不难看到这样一个信息:只有忠实的妻子才会受到大家的崇敬和钦佩,而情妇与“狐狸精”始终应该受到谴责。大部分的人对于故意为别人的婚姻带来痛苦的女人都不谅解,那么,当你知道情妇的生活其实也有苦闷和无奈的时候,你还会感到意外吗?







## 坚守没有承诺的婚外情

对于许多人来说,用一种诚实、直率的方式谈论婚外性行为和情妇的话题,其实是很困难的。我们根本无法准确地估计出与已婚男人发生婚外情的单身女人究竟有多少。不过,我们仍然可以很保守地认定,这个数目一定很大,而且有相当多的单身女子,曾经在生命中和一个已婚男人上过床。根据许多资料显示,我们可以很有把握地知道,每三个女人当中,就有一个和已婚男人约会过。在这些关系当中,有的只持续了很短暂的时间,有的却延续了好几十年,然而,成为姻缘的却少之又少。

既然婚外情会带来这么多的麻烦,那么究竟是什么诱因,让一个已婚的男人去找其他女人的呢?而又是什么原因,让一个单身女人愿意跟一个已婚男人在一起的?

除了爱之外,事实上还有两个相当简单的心理原则让许多的女人愿意维持一段并不让人满意的关系。这两个原则就是正向的加强作用与循环的加强作用,这在著名的心理学家亚伯特·班杜拉教授的经典之作《行为修正的原则》里,有非常详细的阐述。

所谓的正向加强作用原则所指的是,我们因为自己的行为而获得回报。对于在一场婚外情中的女人,这项回报就是能经常看到自己的爱人,和他亲近,与他做爱。如果一种关系可以让她快乐的话,她就会有更多的勇气将自己投入到这段关系当中,以获取更多的快乐感受。当一个女人能经常看到她的爱人,并因为他的陪伴而感到幸福快乐的时候,她就会对他产生深沉的爱意和留恋,接着就会有和他更多接触的欲望。这时,她就会对他有所要求。

而循环加强作用的理论所指的是,我们有赢的时候,但是也有输的时候。在一段关系当中,循环的加强作用会让男人和女人对





于这一段关系投入越来越多的精力,有时候他们可以获得情感上、肉体上的回报,而有时候却无法得到。当一段关系只有坏的结果时,所有人都会却步;而当一段关系一直都是好的时候,大家反而会觉得无聊;当这段关系有时候处在高潮,有时候处在低谷时,人们反而会越发地对它着迷,迫不及待地期待着感情“高潮”的来临,于是他们不断地付出精力苦苦地追逐着它。

一个单身女子虽然常常独守空闺,没有任何未来可以相守的承诺,她还是义无反顾地继续跟那个已婚男人在一起,因为这段关系当中有些情感是非常美好的;虽然害怕婚外情会被妻子发现,但是一个出轨的男人仍继续跟他的情妇在一起,就是因为他可以从中获得一些婚姻中得不到的感受。

循环加强作用的威力是如此强大,它可以让一对男女厮守在任何不会有结果的模式中许多年。他们从过去的经验当中得知,美好的感情结局就要来到,但他们并不知道会在什么时候来,因此,他们就一等再等,不断地坚持下去。这也就是为什么非常聪明的女人也可以和一个无数次对她说过一定会离开自己的妻子,但实际上却不会的男人在一起好几年的原因。他所做的“总有一天我会和她离婚和你结婚”的承诺像一块糖放在那里,让他们偶尔尝到一些甜头,促使他们年复一年地维持下去。

哈泼博士在早期所作的研究中指出,在实际的情况下,只有15%的男人会真的离开他们的妻子,与造成离婚的外遇情人结婚,这个比率真是少之又少。不幸的是,很多女人还在为一个虚幻的希望而无限期地等待着,等待这个已婚的男人离开他的妻子。有些女人为此等了好几十年,最后的结局是青春逝去,人近黄昏,孤独地度过残生。





## 和情妇结婚——不可能

一个情妇不该动脑筋,而该把拉链拉紧。

——无名氏

出轨的男人热衷于有女人给他性爱,给他欢愉、新鲜的刺激,但他们绝对不要烦恼。很多人曾经告诉我,“定时抢匪”对他们来说,不过是对真实生活以及面对妻子与婚姻的需求的一种偷闲。

只要情妇不会威胁到自己的婚姻,或是带来太多的精神压力,一场婚外情就有可能持续下去——有时候甚至持续数十年之久,甚至还会历经这个男人的几段婚姻!一个我曾经采访过的男人就曾经有过三次婚姻,而情妇却始终是同一个人,而且还在外面闹过几次风流韵事。难道他的情妇喜欢这种将自己的头往墙上撞的感觉吗?我实在不能理解。这个男人明明有三次机会可以和自己的情妇结婚,但是,他却选择了别的女人。



如果你娶了你的情妇,你就创造了一个工作机会。

——詹姆斯·歌德·史密斯

一个已婚男人在外面风流够了,最后还是回到妻子的身边,或者从来就不想离开妻子而和情妇在一起,这类故事比情妇成功地虏获男人的故事要丰富得多。

大部分的单身女人都表示,她们和已婚男人的婚外情实际上非常不幸福。当强烈的新鲜感与高昂的热情消退以后,就算这段



感情仍然继续下去,她们也常常会感到寂寞与茫然。情人的身份总是次于妻子,而婚外情的不合法性也有别于真正的婚姻,这些现实渐渐让她丧失了自信心,而这一点和一个妻子得知自己的丈夫还有其他女人时的感受是一样的。而在这一场浪漫的三角恋爱中得到好处最多的,似乎就是这个男人了。他拥有两个女人——一个温馨舒适的家和一个让他尽情挥洒欲望的金屋。除非被逼到非作决定不可的时候,否则他为什么要选择放弃其中一个女人呢?

在我采访过的“情妇”当中,有些人对自己将生命中的好几年都奉献给了一个根本就不关心她幸福的男人而感到相当后悔。有一个“情妇”谈到,她在经历过几次痛苦的婚外恋情,最后碰上了一次导火索的事情后,就不再与已婚男人打交道了。“我不再和已婚男人交往了,每天早晨醒来时的那份孤独,已经让我感到厌倦。”她说。这些女人也许从一个已婚男人的妻子身上截取了一些东西,但是,她们最终却很少能和这个男人走到一起。



## “情妇”意同“神秘”吗

其实男人大多是极其自私的,既然可以同时享受两个女人,为什么要去改变它呢?所以,和已婚男人在一起的女人,无论她们是已婚还是未婚,都很少能有一个美满的结局。妮基的经历其实再平常不过了,但她的故事可以作为一个警钟,唤醒那些将自己宝贵的生命浪费在只想寻求暂时乐趣的男人身上的女人。



## 妮基的故事

妮基是一个职业妇女,曾经离过两次婚。第一段婚姻留给她



一个孩子。最近几年,她和一个已婚的男人在一起。每个星期中她与他见一两次面,在两个人都方便的时候,他们也会一起外出旅行。

有时候,他会带她参加一些生意上的应酬活动,而不带他的妻子。妮基说,他的一些同事很不自在,不知道如何同她应对。她清楚地知道,他们一定在暗想,他的妻子是不是知道她以及这段婚外情。不过,妮基还是希望她的情人有一天会为了她而离开妻子。随着时间的推移,她开始变得越来越不耐烦,但她试着劝慰自己不要想得太多,因为这只会让她平添烦恼、更加痛苦罢了。

妮基和她的情人一起到外地出差过几次,比较正式的场合她不能出席,只能一个人待在饭店里。她开始意识到,他们之间的关系不会有任何结果。尽管她非常爱他,而且相信他们可以拥有幸福快乐的生活,但是,她的情人似乎很喜欢目前的样子,根本不想改变它,而且也不急着改变它。

妮基知道,她的情人过去曾经和一个女友交往很久,在两个人关系变得紧张的时候,他们就分手了。当他告诉她他的妻子很无聊时,她很在乎,因为他似乎很尊重她,而且似乎对她怀有一份责任感。妮基有时也会怀疑,这个男人在这个城市里是否还有其他的风流韵事,尤其是他独自一人出差的时候,她就会想他是否会胡来。

妮基是一个相当迷人的女人,有学识并富有气质,平时装扮得高贵典雅,散发着诱人的魅力。最近一段时间,她开始怀疑这段恋情的价值,她感到自信心似乎越来越低。而且,她感到有些筋疲力尽了,因为这段秘密的关系里有太多的欺骗,而对未来也没有任何的承诺存在。她曾经将自己的全部精力都放在这个情人身上,当她的事业发展逐渐顺利的时候,她想从这段关系中得到更多的东西,而她的情人却不能付出更多。她不知道自己是否还会沉湎于这段毫无结果的感情,如果她想要结束,她就会开始与其他的男人约会。







尽管男人(或女人)离婚的可能性与他们发生外遇的可能性都在增加,但大部分的男人(及女人)并不会和自己的伴侣离婚,而和第三者结合在一起。男人通常会在保留婚姻的情况下,结束一段外遇,然后再开始另外一段外遇。就算这个男人真的和妻子离婚了,他也不会和自己的情人结婚。相反的,他会和另外一个新面孔开始新的关系。社会上普遍存在的对于外表、年龄和社会地位的双重标准,就是影响谁是骗子、谁留下来和谁离开的原因。已婚的女人在与男人交往和事业的发展上都居于劣势,因此,当她们在决定是否还要继续待在一个不忠男人的身边时,自然会碰到更大的困难。



不管这个花心男人是否知道这些可能性,但是任何的第三者都可能会给婚姻带来最真实的威胁。至少,另一个人让涉入其中的每个人都不好过。一个婚姻里有三个人,实在是太多了。

和别人的丈夫做爱的女人应该知道,如果一个男人会对自己的妻子说谎,他也一定会对情妇说谎。婚外情的基础是谎言和欺骗,一段坚实稳定的婚姻是绝对无法在这种不扎实的基础上建立和经营的。





## 备忘录

- 一个男人若对自己的妻子说谎，必然也会对情妇说谎。
- 一个会出轨的男人，就会利用自己的妻子来欺骗情妇。
- 一个会出轨的男人，通常同时会欺骗妻子和女朋友。
- “外面的女人”会充分利用所有的宝贵时间，目的只是为了追求别的女人的丈夫。
- 妻子比情妇占有更多的优势——她们有一个家和暖炉以及一张结婚证书。
- 大部分的男不会为了外面的情人而离开自己的妻子。





## 秘密与诺言：发现丈夫的外遇

他说谎，而她暗中调查。

婚姻就这样死去。

——美国国家广播公司标题

可以带着鲜花和貂皮大衣来对她说，但是千万  
千万不要留下白纸黑字。

——吉米·杜兰朵



## 我不想知道

不知道并不好，不想知道更糟糕。

——阿尔及利亚谚语

很多女人认为，如果她们的丈夫有了外遇，她们宁可不知道，因为她们无法想象自己的丈夫和别的女人做爱的样子。如果他们公开承认了这件事，她们就应该想方设法去处理解决。只要她们假装它没有发生，就可以让自己的婚姻维持美满的样子。有一些女人甚至跟自己的丈夫讲，只要不让她看到，他要怎么做都可以。不过，他不可以带她参加一些社交场合，同时，一切都要小心地进行。



采取这种眼不见为净的态度，它的问题就在于，当有了第三者介入之后，所有的事情就变得无法控制了。就像戴安娜王妃所经历的那样，一个有三个人涉入其中的婚姻实在是太拥挤了。在这种三角关系中，任何一方都不会真正地关心对方的感受。而今，第三者插足已经成为一种普遍的生活模式，就是它破坏了许多原本美满的婚姻。

“我不想知道”背后的驱动力，实际上是妻子与丈夫共谋，心照不宣地掩盖这场外遇。一个女人不知道自己丈夫的“出轨”的事，她完全可以假装这场婚姻中的每一件事都是美好的。而借着与丈夫共谋将这件事掩藏起来，她就可以不必决定下一步要怎么做。如果她要与出轨的丈夫一起面对这个问题，她就必须作出决定，不是留下，就是离开，而对许多女人而言，实在是让人难以决断。因此，她们把自己的头埋在沙中，选择了逃避，并希望这件事尽快结束。

被丈夫背叛会引发痛苦，而隐匿这个情况的结果又会让这个痛苦加倍，因为她在被自己丈夫欺骗的同时，也欺骗了自己。事实上，对于许多的女人无视丈夫不忠的问题，我们一点儿也不感到惊讶，因为它对于女人来说，实在是一个太具威胁力的问题，她们知道一个人的生活肯定不会好。虽然许多女人认为，对于丈夫与其他女人的情况知道得越少越好，然而，她们却不知道，这样反而会伤害她们自己。正如海伦·珍莱·布朗在她的书《最近的表演》中所说的：“我想，你的男人与别的女人发生肉体关系会让你觉得相当难过，但是，除非你一直足不出户，或是没有任何女性朋友，否则你是不可能不知道的。”







## 女人的直觉

当一个女人开始怀疑自己的丈夫在欺骗她时,她的感觉往往是正确的。由于女人对于诠释他人的行为相当敏锐,而且,即使男人在态度上的变化相当细微,她也能够感觉出来。她会大声喊叫:“他对不起我!”他或许会开始对她极尽挑剔,或指控她与别人有不正常的关系。不过,线索总是存在的。只是,这个女人自己是否要注意这些事,则是另外一回事。很多女人告诉我,她们怀疑自己的婚姻出了问题,但是她们很害怕会引起一场争论,或被认为是发疯了,或被认为是胡思乱想。所以,很多夫妻之间都有一种默契,那就是“不能说的事情永远不要说出来”。



有太多的女人故意无视这些线索,而相信自己丈夫所说的谎言,因为事实实在是太可怕了。尽管如此,女人最终还是不得不去处理她们所极力逃避的问题。当一段婚姻中有了第三者存在,真相就不再容易隐藏,而问题也会跟着浮出水面。不管决定怎么做,早一点做或晚一点做,身为妻子的总是会发现的。

当一个女人已经完全确认自己的丈夫是在骗自己,她的身心往往都会受到最严重的创伤。或许,这就是她第一次被强迫必须面对丈夫的外遇问题。许多女人的自信心,就是在知道自己的丈夫可能和别的女人在一起的时候,被大大地挫伤了。



## 婚外情必然伴随着谎言

婚外情总是伴随着谎言与欺骗存在,但到了一定时候,就会真相大白。而真相的呈现会有几种形式:录音带、录影带、信件、传



真、日记、礼物、收据、新闻和电子邮件……

一句话揭示了一个事实：“妻子总是最后一个知道丈夫的婚外情”，其原因通常不是因为妻子所得的信息不准确，而是对那些连旁观者看来都相当明显的事，她却故意无视它们的存在。

即使是被逮到，也很少有男人会承认自己的不忠实行径。有一个男人就告诉我，就算他的妻子走进来，看见他正在和情妇做爱，他也有办法解释。还有一个女人曾这样说自己的丈夫：“那个女人会在晚上打电话告诉他，‘我现在正穿着黑色的睡袍，香槟也放了冰块，你过来吧。’他跟我说这些事，因为他希望我会了解。”

无论男人或是女人，迟早都会发现自己被丈夫（妻子）欺骗的事实。这种背叛行为会破坏两个人之间的信任，破坏两个人的爱情，更会毁掉婚姻与事业。跟着你的直觉走肯定是正确的，当你觉得他有出轨的行为时，可能事实就是如此。你信任他，必须求证；你不信任他，也必须求证；这是很不错的法则。你可以相信他，但是不可以把眼睛闭起来。



## 男人出轨的线索



一般而言，当一个人的习惯有了很大改变时，通常就预示着某些事正在发生。我们都是习惯的动物，因此，当一个男人对于一些例行公事或是习惯有了大幅度的改变，或者开始追求新的冒险时，女人就有必要注意了。

- 他开始运动，特别是慢跑（他可能是跑到其他女人的家里）。
- 他不再与你做爱或要求做爱的次数变多，或开始新方法的尝试。
- 他开始注意自己的饮食，或开始减肥。





- 他开始买新衣服；从拳击短内裤变成护裆，或甚至都不喜欢了；衣服质料从棉质变成丝质。

- 电话响起时，他会紧张，接电话的时候，极力小声地说话。

- 他经常找借口加班，特别是在周末。

- 他开始找理由外宿。

- 当他出差旅行的时候，不告诉你行程、班机或饭店的资料。当你问他去哪里、什么时候回来时，他对你大声吼叫，他会说，你根本联络不上他。

- 他会在周末的时候一个人出去，所用的是一些差劲的理由。

- 当你问他什么时候回家，或他要去哪里时，他会很不高兴，而且口气很冲。

- 他开始将信用卡收据和电话费账单等藏起来。

- 他开始有自己的专线电话。

- 他一回到家里，马上去洗澡，或是刷牙。

- 他对于自己的行程和他所见的人特别保密。当你对他的私事表现出一些兴趣的时候，即使只是很平常的兴趣，他也会认为这是对他隐私的侵犯。

- 他不再说明他要去的方

- 他不再带你参加与工作有关的应酬。即使带你去，他的同事对待你的态度也变得不一样。

- 他会送你鲜花和珠宝，但过去他从不这样。这些都是代表罪恶感的礼物。

- 他心神不定，情绪莫测。和他住在一起就像是坐云霄飞车一般，你永远无法知道，他什么时候会对你莫名其妙地发脾气。

- 他开始挑剔你的外表。

- 他开始阅读有关性的书籍。

- 电话铃响后，你拿起电话，而对方却长时间不说话。

- 你会接到奇怪的电话，比如“我想你应该知道你丈夫的



事”。

- 他过去一直戴着结婚戒指,现在不戴了。
- 当你和他一起出去的时候,他变得比平常更喜欢与女人逗来逗去。他开始注意别的女人了。
- 他开始洗自己的衣服。
- 他对于自己的钱包和公事包特别小心。
- 他不再要求你陪他一起到外面出差。
- 他开始说梦话,而且通常比过去睡得少。
- 他开始对一个特定的女人有正面的评论。
- 他开始在旅行袋中放进保险套。
- 当你问有关他的事时,他变得完全不想谈。
- 当你想拥抱他的时候,他变得呆若木鸡。
- 他不再对你有热情。
- 晚上睡觉的时候,他离你远远的,几乎要掉下床去。
- 他开始与你分房睡觉,说是因为“怕吵得你睡不好”。
- 他的脾气变得非常急切而暴躁。
- 他变得对你很冷漠,而且常常心不在焉。
- 他告诉你他需要有自己的隐私,而且叫你离开他一阵子。
- 他对你漠不关心,完全忽略了你。
- 他变得比平常还难沟通。
- 他常常让人感觉冷漠而遥远。
- 他连星期六和星期天都要待在办公室里(请记得白宫的椭圆办公室)。



## 行动暴露蛛丝马迹

所有口头上的否认,都比不上私家侦探所说的“实际证据”。很



多“其他女人”都希望情人的妻子会发现他们出轨的事,进而毁掉他们的婚姻。当一个已婚男人相信,他的情人会“保守秘密”的时候,他实在不应该低估这个情人想将他们的关系公之于世的欲望。

简单,只要一个电话、一封信或是一只遗留下来的耳环,如果这个男人对于自己的妻子是如此不尊重,胆敢带别的女人在他和妻子的床上做爱的话。

以下是一些已婚的女人告诉我她们在自己的床上或家里所发现到的东西,而这些东西就是丈夫的情人故意留下来的线索:

- 手镯或手表,特别是刻了字的。
- 枕头套下的蕾丝内裤。
- 口红。
- 床边小桌上的发夹(书中所写的老把戏)。
- 在妻子的衣橱里喷上香水。
- 妻子的内衣抽屉或是化妆品被重新整理过。
- 沾了精液的衣物。
- 枕头下的保险套。
- 手帕上的口红印渍。
- 冰箱里的食物被重新整理过。
- 丈夫和别的女人的合照。
- 在寄给妻子的电子邮件当中有自己房子和卧室的照片。
- 浴室的垃圾筒里有杀精剂的空罐。

诺拉·伊弗龙是非常受欢迎的电影《当哈利遇见莎莉》、《西雅图夜未眠》以及《电子情书》的编剧及导演,同时,她也是改编成电影的《心火》一书的作者。她的书与电影都有意无意地透露了一些她与前夫卡尔·伯恩斯坦的婚姻状况。

这个故事是一部有关妻子发现自己的丈夫不忠的经典描述。梅里尔·斯特里普饰演雷切尔,她是一位杂志饮食专栏作家,嫁给了报纸专栏作家、由杰克·尼克爾森饰演的马克。当雷切尔怀了



他们第二个孩子时，发现丈夫出轨了。这一段婚外情是动真感情的，而不只是为了性，对方是一个社会名流、外交官的妻子席尔玛·莱丝。

她在美发店里，突然察觉到自己丈夫可能出轨了。当时，美发师正在为她剪头发，这位美发师一边剪，一边和另一位美发师聊天。其中的一位说自己刚刚知道她的男朋友居然欺骗了她，和别人在一起。这些话就像一盏灯，立刻点亮了雷切尔的脑袋。她立刻从椅子上跳下来，赶紧跑回家，找到了马克锁抽屉的钥匙，疯狂地翻看马克所有的收据。她找到一张饭店的账单和一张签收鲜花的收据。就像是伊弗龙所说的：“没有任何一个时候会是找到自己丈夫骗你的恰当时机——但是在怀孕的时候却一定最糟糕！”雷切尔拿着自己找到的证据，质问丈夫的不忠。他无话可说，马上离开了家。

在《心火》这部电影中，丈夫与妻子所表现出来的反应与情绪，是数百万以上的夫妻在面对出轨问题时都会出现的典型场面。



## 当地下情公开时

除非一个人死了，否则两个人是藏不住秘密的。

——约翰·柯林斯



## 录音带记录婚外情

许多出轨案例都是靠快速照相机、新闻记者、机场的闭路电视



录像带和电视的摄像机所录下的录影带、录音带和越来越多在网络当中的邮件所揭发的。而察看电话机上的重拨键,更是女人发觉丈夫的出轨行径时,特别常用的方法。

琳达·崔普或许就是一个代表噩梦的象征,因为她将一段婚外情的内容告诉了全世界。莱温斯基相当不理智地将自己与克林顿之间的不正当关系说出来和别人讨论,而琳达更是轻率,不但继续与莱温斯基讨论克林顿出轨的内容,更违反了朋友之间的信任原则,将她们之间的对话内容录下来,在关键的时候公之于众。



## 照片与情书露马脚

当一份意大利的杂志登出了摩纳哥斯蒂芬妮公主的丈夫丹尼尔·杜克鲁特裸着身子与一个美女嬉游的照片后,他们的婚姻关系马上就画上了句点。他是被陷害的吗?没有人知道。不论真实的情况如何,他的确被人家用照相机拍下来了,红着脸,而且连裤子都没穿!

有一个女人要求与丈夫离婚,因为她在一份报纸上看到了自己丈夫将手臂搭在一个性感的金发美女身上。他们两个人在一个天气晴朗的日子里,在一个公园里散步时又搂又亲的样子,被一个随兴的摄影师不经意地拍下来,他根本就不知道这是一段婚外情。

在一个运动竞赛当中,我们也看到了由电视台的摄影机意外地拍到了一对正在热吻的情侣画面。他们的样子被体育馆的大型电视屏幕播放了出来,再通过所有转播该运动竞赛的电视台传送到所有的家庭。这个男人的妻子正忠实地待在家里,为他把这个比赛录下来,就这样,她在屏幕上看到了她的丈夫。就如一个长期出轨的男人所告诉我的:“当你在外面不老实的时候,你的妻子将不可避免地会发现,到时候你就知道什么是情势逆转了。”





不只是普通人会被抓到出轨的证据,就连伟人也毫不例外。威士莱·哈谷在《总统的性事》一书中披露,罗斯福总统为风湿病所苦的期间,他的妻子依莲娜在帮他整理信件时,偶然发现了自己的秘书露西写给丈夫的情书,她感到十分错愕。她不断地质问自己的丈夫,而他也同意结束这一段感情。然而,他和露西的婚外恋情还是持续了30年,一直到他1945年去世为止。

这一场老板——秘书——妻子的三角恋情,其实就是一个最常见到的噩梦代表。这种情况对于身为妻子的女人而言,是很难处理的,因为她的丈夫每天都可以看到这个女人,说不定还有每个晚上。有一个女人就是在打电话到丈夫的办公室时,从丈夫公司的职员口中,知道了自己丈夫与秘书之间的出轨行径,因为他们已经出发去滑雪度周末了,而丈夫却告诉她,他要去外面进行一场演讲。

婚外情是无法存在于真空当中的,许多人对于婚外情中的男男女女抱着想一探究竟的态度——看看琳达的例子就知道了。当牵扯到性的时候,就不可能有秘密这档子事存在。所有的人都喜欢八卦新闻,而每一个人都有自己喜欢的话题,但是,也有很多人希望出轨的对象被揪出来。尽管“朋友不会将朋友之间的对话偷偷地录下来”,但是,这个该有的原则却常常被打破。信件、照片、录音带和录影带都是可以让不知情的妻子或先生发现外遇情况的线索。只要感情出轨了,除了自己,其实没有任何人是可以信任的。



### 查尔斯—卡米拉—戴安娜

从录影带知道丈夫的出轨真相其实已经够难过了,而当全世界几百万的观众也看到了这卷录影带的时候,羞辱的程度更是无



以复加。

1994年6月29日,英国的一家电视台播出了一位著名的记者乔纳森·汀伯比访问查尔斯王子的节目。节目中,查尔斯承认了他在这段婚姻已经无可挽救的时候,也就是1986年,曾经对她不忠实。戴安娜王妃曾经说过:“一半的我希望他承认自己犯下的出轨事实,但是另外一半的我却希望他能够否认。”这一对夫妻在1996年离婚了——整整10年之后。对于许多女人而言,跟一个不忠实的伴侣一起生活一天都是痛苦的,更不要说是好几年了。

尽管戴安娜在第二天上了伦敦报纸的头条,刊出的照片中,她穿了一套相当动人的服饰,但是她一定对自己丈夫的自白痛彻心扉。我们看到,这个世界上最美丽的女人,因为丈夫承认出轨而受到巨大的心理打击。对于一段婚姻来讲,三个人参与其中实在是太拥挤了。



## 从闲谈中得知出轨的消息

朋友和情敌都有一个共同的疑问,就是不知道该不该将自己知道的真相,让出轨的人的妻子知道。而无论他们会不会说出来,很多女人都是从别人的闲谈当中,知道丈夫出轨的事情的。

真正的朋友都会为了是否要把真相告诉正被背叛的朋友而挣扎不已。有某些人相信,这件事与他们无关,所以他们决定不多管闲事。但是,有些人却很在乎,某些丈夫已经荒唐得所有人都知道了,却没有人告诉这些人的妻子。

但是,让人难过的是,女人常常都会不谅解这些透露消息的人,会责怪他们将自己丈夫的不忠泄露出来,枉费了这些朋友的好意,还指责他们太“鲁莽”。尽管如此,大部分的女人还是对这些朋友心存感激的,就是因为他们在乎她,才告诉了她丈夫不忠的事

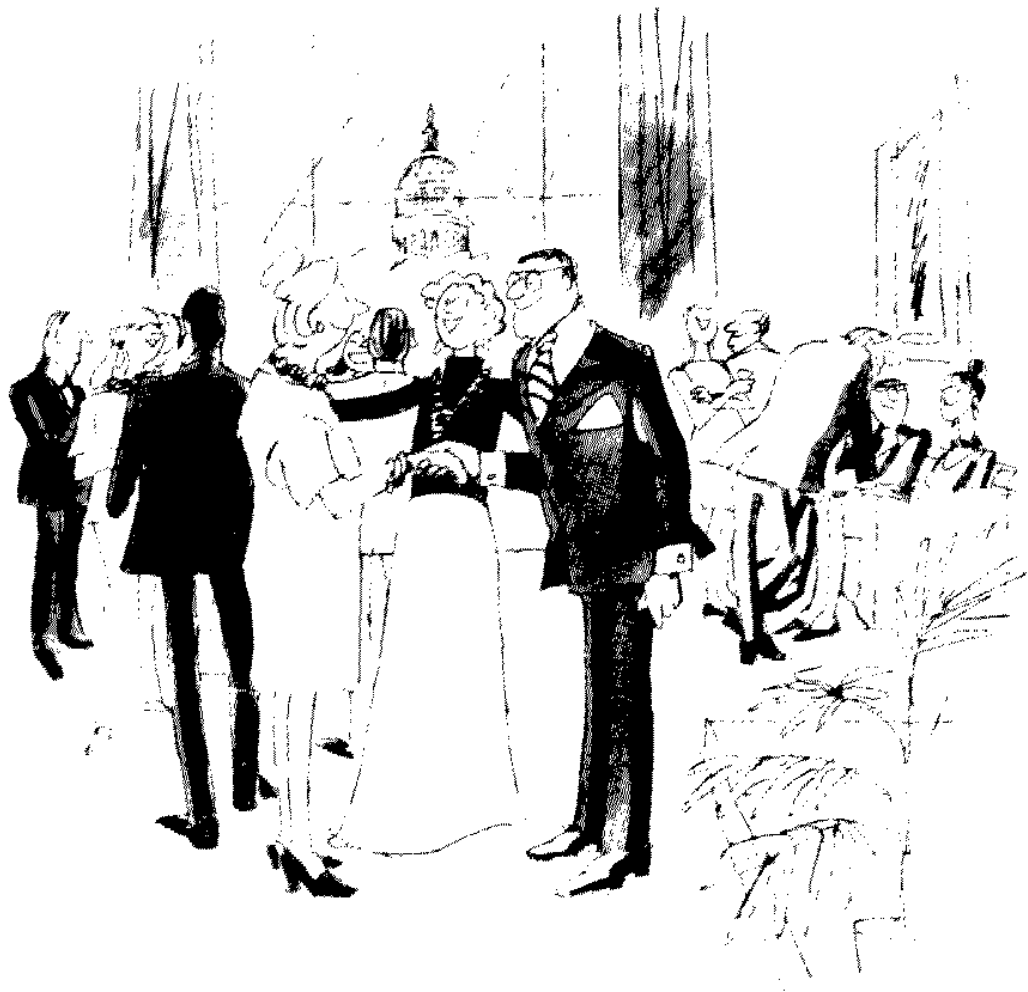


实。虽然,当她们听到事实时会受到伤害,但了解了事实之后反而可以让她们采取行动,并协助自己重获生命。



## 考验忠诚的方法

有一些怀疑丈夫欺骗了自己的女人,会拒绝接受他们的“相信我”的说词。如果你想知道自己与丈夫之间的爱情是否已经变质,倒是有一些方法可以帮助你。最近在美国就有一个相当受欢迎的私家调查机构,提供了让顾客检验他们伴侣的忠诚度的服务。这些服务都是利用一位充当“诱饵”的女人去靠近你的男人,然后再看看他会如何反应。这些客户(大部分都是女人)就是利用这种手段考验自己丈夫的忠诚度,而这项测验就叫做“忠诚度测验”。



这项忠诚度测验依靠一位动人的女性,她负责扮演“诱饵”,诱惑身为目标的男人,以测试他对性邂逅的意愿。就像是一家提





供“诱饵”的征信社所谈到的：“我们相当惊讶地发现，许多的男人都会很快且乐意地将自己的婚姻关系抛在脑后，而去追求一夜没有任何承诺的欢愉。”有一位扮演“诱饵”的女人也说，生意人与专业人士是最愿意与女人发展艳遇，并违背夫妻关系中信任原则的人。她的话在《她》杂志中刊登如下：“有很多男人都认为，同时拥有一个忠实的妻子与情妇是他们的权利。”

1996年11月21日，NBC电视台的《换日线》栏目播出了一个叫做《爱，谎言与录影带》的单元，它解释了忠诚度测验是如何进行的，以及这些当“诱饵”的女人如何逮到那些已婚但不老实的男人。现在已经有越来越多的人接受这种“诱饵”与调查服务，因为他们已经了解到“其他的女人”和外遇就是破坏许多婚姻的罪魁祸首。就像一个女人所说的：“这些当‘诱饵’的女人，其实真是女人最好的朋友。”

有一家提供“诱饵女郎”服务的负责人就说，在他的经验里，有94%的已婚男人在碰到“诱饵女郎”的时候，会否认自己已婚的身份。“我不会为这些男人难过，但是我为他们的妻子难过，因为她们开始认为自己疯了。”有很多寻求诱饵女郎服务的女人，都会觉得她们所花的钱是相当值得的。即使每一次服务需要美金750元以上，女人却说她们花钱买到的是一份心安。并不是每一个女人在自己的丈夫被逮到有欺骗的行为，或过不了忠诚度测验的时候，都会选择离开这个男人，但是大部分的女人都相信，能够得知丈夫有婚外情的实情，她们会觉得比较好过。



## 暗中侦查自己的丈夫

当女人有了“丈夫正在背叛她”的感觉，但是还没有确凿的证据时，在证实自己的怀疑之前，她可以作出几项选择。



艾玛怀疑自己的丈夫每次在她参加晚上或周末举行的商务会议或应酬的时候,都会将女朋友带到家里来。所以她决定使用一个监听小孩的机器,来监听自己的丈夫。她告诉自己的丈夫要和朋友一起去吃晚饭,接着再去看电影,要到午夜才回家。如此,她的丈夫就会有五个小时的时间可以单独待在家里。

艾玛将监听器藏在她的枕头底下,而将接收器带在自己身上。她把车子停在家附近,然后走到后院。她安静地坐在一棵位于主卧房底下的树后面。结果,她所得的比她所料想到的还多。她不但可以相当清楚地从打开的窗户听到她丈夫与别人做爱的声音,同时在监听设备里也能听到。

艾玛感到相当的心痛,她也对自己的怀疑终于获得证实而感到放心。她的丈夫不断地欺骗她,也让她怀疑自己所感受到的事实。如今,她觉得自己心中的大石头已经放下来,这个监听设备拯救了她的心理健康。

温蒂常常检查自己丈夫的皮包和公事包,当她没有发现任何丈夫出轨的证据时,她会觉得相当安心。在丈夫已经出轨了好几次,而且每次都说会“改过”之后,温蒂就会定时地在他洗澡的时候,检查他的皮包。当丈夫从外地出差回来之后,她也会去检查一下他的行李箱。只要她没有找到任何出轨的线索,她就会感到轻松一点儿。而当她不只一次地找到保险套的时候,她的心情就会急速落入沮丧当中,她因此发誓以后不再这样做。

既然丈夫已经发誓不再有出轨的行为,温蒂只好决定留在他的身边,但她需要有一些“证据”来证明他的确信守了承诺。事实却截然相反,她的信任感已经开始动摇了,她需要反复去验证他所说的话,让自己重建信心。当她又发现了新的证据时,温蒂停止了搜查丈夫私人东西的行为。她决定换一种办法保护自己的婚姻,为了这个目的,她必须无视那些出轨的证据。她唯一的选择就是接受自己丈夫所说的话,然后不再监视他,睁一只眼、闭一只眼地







与偶尔出轨的丈夫继续生活下去。

任何人都无法轻松地面对自己所爱的男人和别的女人做爱，事实尽管伤人，但终究会有愈合的时候。从长远来看，不知道丈夫的出轨行为只会让自己受到更严重的伤害。

一个快乐幸福、充满和谐爱意、相互关心体贴的婚姻，是无法靠秘密和谎言维持的。一旦女人知道了丈夫的不忠行为，她就必须面对这个婚姻的挑战，面对自我的挑战。她要不停地自问：“为什么要留在背叛我的人身边？要如何留在他身旁？”



## 备忘录

- 清楚知道丈夫出轨的事实比假装不知道要好。资讯就是力量。你拒绝承认或是自我欺骗，只能让不可避免的结局晚一点儿到来罢了。

- 消息越多——越早知道——越好。

- 提早警告就能提早防备。你必须知道丈夫出轨的详细情况，才能够为自己最终的决定做好准备。

- 丈夫使用的各种收据以及电话的重拨功能，都是女人用来发现男人出轨事实常用的方法。

- 当你怀疑自己的丈夫出轨时——他很可能真的已经出轨了。

- 当你认为自己的丈夫已经出轨的时候，千万不要犹豫，应立刻展开调查。面对他的不忠和背叛，你必须提前为自己的心灵、身体与财产做好最佳的保障。





## 第二部

---

**面对丈夫的不忠,去还是留**  
mian dui zhang fu de bu zhong, qu hai shi liu







## 为什么要留在出轨丈夫的身边

我坐在这里并不是因为我是一个依赖丈夫的小女人。

我在这里是因为我爱他、尊敬他，我以他的过去以及我们曾经一起走过的日子为荣。

——希拉里在1997年1月27日

《60分钟》电视节目所谈

我不愿意和一个不够爱我而且随时会出轨的男人结婚。

——艾丽丝·史塔尔在1999年4月

《仕女家庭》杂志的谈话



### 恨他又无法离开他

当男人有了婚外情时，人们通常问的第一个问题是：“他的妻子知道吗？”接着的第二个问题就是：“为什么她还留在他身边？”

当一个女人决定离开她不忠的丈夫时，不管她怎么做，一定会面临来自各方面的批评，而且会受到那些容忍丈夫私通的女人的唾弃。她们会大声地指责说：“难道她不懂得自我尊重吗？”当她自己无法管住丈夫而让他发生外遇时，她也会受到批评。换句话





说,当一个女人离开自己出轨的丈夫时,别人可能会苛责她为什么在丈夫最失意的时候离开他。

然而,不管女人用什么方法处理丈夫的外遇,她永远都会被人议论。许多女人难免会产生怀疑,当丈夫有外遇时究竟要怎样做才算合理。在我采访的过程中,大部分女人起初并不想知道自己的丈夫是不是真的有了外遇,但到最后她们还是发现了他们不忠的事实。有些女人甚至无视丈夫出轨的事实,当做从来没有发生过。几乎所有参与我的研究的女人,都拒绝对丈夫的背叛采取报复行动。当她们最后不得不面对丈夫的出轨时,她们不停地问自己:我应该继续留在他的身边,还是离开?这是个非常痛苦的选择,因为没有人愿意离开自己所爱的男人——也没有人甘心拱手把丈夫让给别的女人。

当一个女人确认自己的丈夫有了婚外情时,她最初的感觉像是“被砖块重重地砸在头上”,或“被卡车碾过”,或是如同伊莉莎白·赫莉所叙述的“被枪弹击中”。以下是维多丽亚的自白:

※ ※ ※ ※

事情已经非常明朗化了,我知道了他为什么总是离我远远的,而且再也不碰我了,这些我早该知道的。我觉得自己好孤独、好痛苦,我不由得嫉妒那个跟他睡在一起、吸引了他所有注意力的女人。我发誓要找到她并且面对面跟她谈判,她要为她所做的事付出代价。我的心跌落到谷底,好几次眼泪还没干,就又忍不住想哭。我对他的信任已破碎不堪,觉得自己就像被丢到大海中一样。

我的爱已经被撕裂成数不尽的碎片。当我查出他的婚外情时才发现,他的情人竟然是他的秘书。一想到晚上跟我同睡一张床的男人,到了白天就跟那个女人混在一起,就觉得痛苦万分。每当他去上班的时候,甚至只要出了大门,我就知道他一定是去找那个



女人了。现在我再也不相信他说的每一句话。虽然我还没有正式跟他摊牌,但对我来说,他的行为已经改变了所有的一切。

有时候我很恨他,但是有些时候又觉得仍然很爱他。在我和他翻脸之前,我希望自己有足够的理智冷静面对。

我希望他不再和她见面,但是我害怕一旦我和他摊牌,他会离开我而不是离开她。我不想让第三者介入,我要我的婚姻恢复原来的样子。我相信我们的婚姻足够忠诚且坚固。天啊,他怎么可以这样对我?

※ ※ ※ ※

维多丽亚对丈夫的出轨感到震惊且羞耻,但是,她也同成千上万的女人一样,不希望自己的婚姻就这样轻易地结束。她只希望第三者可以知难而退,让她的婚姻重新回到正常的轨道。

许多女人的反应跟维多丽亚一样,在事情发生时责备其他女人介入她们的婚姻,破坏了原来属于两人的生活,而且认为只要那些女人不来招惹她们的丈夫,就不会发生婚外情了;或是把责任归咎于自己的身上,最后才责备丈夫行为不够检点。

大部分的女人都希望自己的丈夫能够结束出轨行为,而愈来愈多的男人却不愿意放弃婚外情,想方设法与秘密的“地下夫人”继续偷偷摸摸地交往。有一位女性向我透露,当初她苦苦哀求她的丈夫,希望他不要再跟他的女同事上床,他竟然命令她不要再过问他的生活:

※ ※ ※ ※

他就像一个双面人——在家里,他是个好男人;在公司,他是个性欲过盛、到处求欢的花花公子。这让我作呕。我已经不再抱任何幻想,而且觉得很寂寞,我不知道该怎么办。我很气恼他的行为,但是我更生气为什么那个女人不去找一个属于她的男人?有时我真的希望她被炒鱿鱼,或者被指控性骚扰而判刑。为什么现今社会的





女人喜欢追求有妇之夫——对男人而言,她们的诱惑力实在太大了。她怎么可以一点儿都不尊重另一个女人的感觉呢?等着瞧吧,她结婚以后也会有个非常年轻漂亮的女孩儿来纠缠她丈夫的。

※ ※ ※ ※



## 一夜情算不算出轨

对大部分的女人来讲,不用说有不忠的行为,只要心中“有点儿不忠”的想法都会令她们觉得可耻,事实上,的确有很多女人对丈夫出轨的程度有不同的反应。

当自己的丈夫和一个外地的陌生女人发生一夜情时,许多女人觉得这不会对她们造成任何威胁,因为这和持续的情感出轨,以及对她们已经造成威胁的外遇关系是不同的。虽然如此,却没有女人愿意说出哪一种婚外情才算是她们所谓的不同,但如果要强迫她们面对丈夫长期的出轨,她们说这比一夜情更难接受。

在法国以及英国的上层社会,男人有情妇是很普遍的事。为人妻子的通常会默认这个事实,因为她们知道,只要保持沉默就永远不会被丈夫抛弃。她一心一意地照顾家庭,对她丈夫的婚外情睁一只眼、闭一只眼,说不定她自己也有一段不为人知的婚外情。最近,我访问了一位经常出差的法国商人,我问他,他太太是否知道他的婚外情并且默认他的行为。他说她太太不知道这件事,她一旦发现了,很可能会离开他。他说,他太太常常这样提醒他,而他也相信如果有一天她真的发现了,她肯定会这么做。可是他却并没有因此而停止他的出轨。







## 女人为何留在不忠丈夫身边

既然大部分的女人不愿意和别人分享自己的丈夫,那么她为什么还要留在一个和别人有性关系的男人身边呢?为什么当他已经和别人发生了感情,她仍然要留在他的身边呢?

一个女人愿意跟不忠实的丈夫维持婚姻关系的主要原因,和第一次她决定嫁给他的理由是相同的。这些理由不外乎与个人、社会、经济有关。道理很简单,女人想要结婚和建立一个属于自己的家庭,而且很多人也认为,为人妻、为人母这种身份的转变是女孩长大成人的必经过程。不管女人是否曾经努力地为自己的事业奋斗,最终她们仍然偏好妻子与母亲的角色。每个女人都不希望自己的丈夫是个拈花惹草的花花公子,然而当她的丈夫出轨时,她却通常不会离开他,理由是,有一段不幸福的婚姻总比没有好。在这种情况下,许多女人会勉强接受残缺不全的关系,而代替对完整婚姻的坚持,即使代价是需要留在他的身边。



几年前我曾参加一个所谓“爱情医生”的专题讨论会。当时有一位女性听众提出了一个问题:“我丈夫的婚外情一直都没有间断过,我能怎么办?我快发疯了,而且觉得自己的自尊心严重受创。”爱情医生回答她:“这种人不要也罢。还有任何问题吗?”

提出问题的这位女性朋友满脸惊异与迷惑,因为她期待得到的是一些具有建设性的建议与回应,以帮助她解决丈夫外遇的问题,但是取而代之的是打开了话题之后的尴尬,就像她付了好几百元钱参加这个骗局一样。其实她所需要的只是一种认同感,一种站在同一阵线的同情心。她也需要别人为她指点迷津,告诉她如何结束她的婚姻。但是她并没有得到任何回应,求助的行动在此



完全彻底被否定。

从这个例子来看,说服女人离开出轨的丈夫似乎很简单,但是做起来非常不容易,因为要她们放弃多年的感情是需要相当大的勇气的。大部分的女人都想结婚而且一辈子拥有婚姻,此时她们只希望丈夫的婚外情能尽早结束,让他回到原来的平静生活中。

一个女人愿意继续和出轨的丈夫在一起的重要原因,是她在婚姻上及丈夫身上所付出的爱已经无法收回。她觉得自己的丈夫对其他女人只是一时的迷惑,而且当婚姻关系是一个女人生命中唯一的寄托时,她更不愿意拱手放弃辛辛苦苦经营得来的婚姻。有些女人可能会自傲于自己是元配,对第三者提出驱逐的警告:“她是和我丈夫上过床,但是别忘了,我才是结婚证书上登记的合法配偶。”或是说:“她只是偶尔和我丈夫上床,但是我不同,我拥有的是他的全部。”

我常常听到一些女人说:“我留在他身边是因为我爱他。”很好,相爱原本是件很美好的事情,但是她们是否扪心自问:丈夫如果真的爱你,他会欺骗你而在外面找女人吗?

一个60岁的老妇人告诉我,她十分看重婚姻的忠诚度:“我已经履行了当初对婚姻的承诺,而且从来没有想过要放弃承诺。他必须为他的行为负责,我会不计代价地来维系这段婚姻。”一切都是为了“爱”,一切都是对婚姻无怨无悔的奉献,这个理由是有力的,却无法解释为什么她们愿意留在他们身边。戴安娜王妃在1995年11月接受电视访问时,还对BBC新闻记者马汀·巴舍亲口透露,她不愿意和查尔斯王子离婚。在全球成千上万观众在观看的访谈之中,戴安娜说:“我很绝望,但是我会不惜代价挽回我的婚姻,因为,我已经不顾一切地爱上我的丈夫……”

让她们愿意维持婚姻的另一个关键因素是“为了小孩”。很明显,大部分女人都不愿意放弃她的家庭。当然,也有女人为了继





续维持关系而以小孩为借口。对她们来说,离婚确实不是件容易的事,而且事实证明,单亲家庭不比有一个对婚姻不忠的父亲来得好。曾经有一个不快乐的已婚女人告诉我:

※ ※ ※ ※

我很同情母亲的处境。她也许是为了我们才甘愿被父亲糟蹋的。如果当初她把他赶出去,她今天可能会好过一点儿。因为亲眼目睹了父亲对待母亲的方式,所以我根本不相信男人,这对我的婚姻造成了很大的影响。同时,也由于母亲个性的软弱,造成我与女性朋友交往的困难。

※ ※ ※ ※

一个留在出轨丈夫身边的女人,确实在身心及情感上承受着煎熬。她们不顾自己的尊严容忍丈夫的不忠,只是为了能保持婚姻的完整,但是这种牺牲并不能保证她的丈夫不会离开她。

我所访谈的女人当中,很多是由于第三者而被丈夫冷落了好几年。她们不只做出违背自己意愿的事,也试着对丈夫示爱,到头来仍然遭受到被丈夫抛弃的命运。这些女人为了维持婚姻关系,在情感上已经饱受虐待及羞辱,还要遭受丈夫在情感上及性爱上的冷落,同时还得担心会被传染性病。事实证明,这些努力往往都是白费。我们不难发现,社会上五六十岁的女性单身者很多,她们可以在没有任何压力下找一份稳定的工作,甚至与一个不错的男人结合。她们中许多人都曾把自己最宝贵的青春浪费在一个骗子身上,而今她们都十分后悔当初没有早一点儿觉悟,及早采取行动。

如果一个女人决定等待丈夫回头,她就必须允许、原谅以及容忍自己丈夫的不忠。如果她决定不再活受罪,她就必须清楚自己未来的计划,自己想要的是什么,然后立刻下决心采取行动。没有人强迫女人留在出轨男人身边,不管迫使女人留在不忠丈夫身边的个人理由多么具有强制性,她最后的结局都可能是:浪费了许多





年的光阴在一个最终还是会离开她的人身上。



## 留在不忠丈夫身边的社会因素

男女在社会上的机会不平等是众所皆知的,女人的角色仍然只是男人生活的一部分。我记得一个 30 岁左右的女性朋友曾说,“我的家人都认为女人若没有男人就一无所有”。的确,很多女人是以自己的婚姻状况来决定自己的身份与角色的。在今日,结婚率有逐年减少的趋势,但是似乎仍有许多女人对婚姻有柏拉图式的浪漫期待。和我谈过话的每一个单身女人都希望能被某一位男性“看中”,也就是结婚;而每一个已婚的女人都希望自己永远是丈夫心中的唯一,而且还不计任何代价,包括丈夫发生外遇。



## 为什么留在不忠丈夫身边

- 社会对离过婚的女人有偏见。
- 社会地位会随着离婚而丧失。
- 生活形态会随着离婚而改变。
- 对结识其他男人不抱任何期待与幻想。
- 害怕被社会所遗忘。
- 离过婚的女人就如同“已损毁的东西”。
- 拥有某种特别身份的女人,尤其“需要”一个丈夫。
- 不愿意承受让步给另一个女人所带来的羞辱。
- 来自社会的压力,而必须忍受丈夫的不忠并且沉默地“站在他那边”。



以上是她们决定守着不忠伴侣的社会因素,其中也包括了离婚可能带来的耻辱。虽然当今离婚的人越来越多,但是离过婚的人,包括男性,他们的额头上似乎仍被烙下了“离婚”的印记,社会大众通常会因为不能让婚姻维系下去而轻视他们。一位男性朋友告诉我:“在外面到处留情是一回事,离开自己的妻子又是另一回事。”很明显,有些女人也抱有同样的看法。

我曾在书中多次提到一位女性朋友的话:

※ ※ ※ ※

所有男人都不老实。我现在至少还有一个不错的家庭和生活,我为什么要从一个火坑跳到另一个火坑,让男人继续欺骗我的感情,而且他不一定能像现在的丈夫一样供我生活所需呢?我不会笨到把丈夫拱手送给他情妇的地步。不管他有多少个女人,我永远都是第一位。我相信他绝不会抛弃自己的家庭。更何况,我和孩子对他来说太重要了。把他赶出去而破坏我原有的生活,这对我有什么好处呢?如果其他的男人还不如他怎么办?

※ ※ ※ ※

许多女人提到和丈夫离婚后,独自面对社交场合时的梦魇。以下是梅琳的自述:

※ ※ ※ ※

所有的事情我都想过了,其实偶尔出轨是无所谓的,只要她不在我面前出现就行。一想到50岁的时候,单身的我无法轻松自如地应付公共场合的社交活动,我会感到进退两难。有时候我真想把他的生殖器割掉,但是一想到我们曾经拥有的美好时光,我的心就软了。我想,我不可能像爱亨利那样再去爱任何人。这20年来,他除了偶尔出轨之外,其实在我们的心中,都对彼此存有一种深深的依赖,这是别人所无法取代的。让我们面对现实吧,20年的光阴不算短,我不会让我的付出白费。





我经常听到一些跟我年纪相仿的离婚女人试着寻找第二春，这让我觉得很不舒服。换成我可能没办法忍受。因为大部分的男人都很懦弱，而且个个都像性爱机器一样。不过我也没有多幸运，而且还可能更糟。我非常同情这些孤孤单单的女人，我真的不愿意过那种孤独而寂寞的日子，我甚至非常害怕过那种生活。可以感觉得出来，她们希望再次为爱及感情冒一次险，她们的心里一定很痛苦，她们在作最后的挣扎。天啊，我也很痛苦，不过至少我结婚了，而且至少我丈夫大部分的晚上都会回来。

我真的很恨他欺骗我，我也恨很多事物，但我却必须和这些事物一起生活。对我来说，这真的是很难啊。

※ ※ ※ ※

梅琳的例子可以说是大部分女人的写照。对于丈夫的不忠，她们抱着感恩的心去面对身边所拥有的，而不是徒劳无功地期待丈夫回头。她们不希望赔了夫人又折兵，输了丈夫和婚姻。对她们来说，社会地位和生活方式——她们的整个人生——都已经习惯是“某某先生的太太”这种模式了。

有很多40岁以上的单身女人都希望找到适合自己的丈夫，经过统计，有这种想法和动机的人还不在少数。离过婚又带着小孩，或是年纪已超过50岁的女人，社交方面的机会其实是少之又少的，因此她们宁愿说服自己，不管丈夫多坏都要留在他身边。一个没有足够的魅力、离了婚又带着小孩的45岁以上的女人，真的是很难找到约会的机会。这些女人中有些是主观上不愿意再婚，有些是缺乏机会，而大部分则是因为找不到合适的对象。

如今的社会环境，相当不利于中年离婚妇女的再婚需求，难怪许多女人选择跟随自己不忠的丈夫。纵使他的出轨行为已经深深地伤害且侮辱了她，她们仍觉得这样决定会比离婚后单身要好得多。就如同安娜所解释的那样：





※ ※ ※ ※

和向我丈夫投怀送抱的年轻漂亮女人相比,唯一让我占上风的,就是我和他曾经拥有的美好过去。如果提到年纪,我可能会输得很惨。还是面对现实吧!一个超过50岁女人的魅力,怎么能和年轻女孩子相比。除非她必须分担家里的贷款,或者她的收入关系到家庭财务收支的平衡!除非我精神不正常,否则不会放弃我原来所拥有的一切。没错,我并不希望自己的丈夫去碰其他的女人。但是我觉得很欣慰,当我丈夫身边出现一大堆出轨机会时,他却仍然留在我身边。从这方面来说,我觉得嫁给他很幸运。

※ ※ ※ ※

另外一个女人说:

※ ※ ※ ※

任何人得知婚姻出现问题时,对那个女人的态度仿佛是她得了麻风病。每个人都想要避开她,就像她会黏着男人不放似的。没有人愿意和一个需隔离的女人在一起。而这种情况也让其他女人深觉不安,害怕自己哪一天也会像这个女人一样被遗弃,或是她就要来倒追自己的丈夫了。

※ ※ ※ ※

社会的机会和条件都是让女人愿意不计代价地跟着出轨男人的强力因素,女人通常不会想离婚之后会得到什么,反而会想失去什么。

有些女人在结婚前就已经决定要跟她深爱的男人度过一生,纵使他在婚前就有出轨的倾向。就像35岁的作家丹妮尔一样。在她结婚的前一天晚上,詹姆士拿出一份合约强迫她签字,否则就拒绝娶她。合约里面有一句话,说他不能保证自己不会出轨,如果有一天他因为其他女人而离开丹妮尔,她将拿不到一毛钱的赡养费。看了合约她觉得很痛心,但是对他深深的爱让她无法拒绝,她





还是签了字,不过她很快就后悔了。五年来,她一直过着孤独寂寞和担惊受怕的日子,当她独自一人时,她常常怀疑跟他在一起的女孩是不是已和他发生关系了。她很清楚有一天肯定会失去他,也知道她对詹姆士的付出终究都会成空。所以在被抛弃之前,她决定先离开他。反正她还年轻,而且条件也不差,一定可以遇到一个真心爱她、在意她感受的男人。

我一次又一次地听许多女人说,生活里没有男人会变得很空虚,尤其在结婚多年以后。有一个女人说:“我需要丈夫作为我的依靠。”另一个女人说:“约翰对我来说就像赖以维持生命的氧气,我不能没有他。他的出轨已经变得无关紧要了。”暂且不管丈夫出轨的问题,社会的传统观念总是鼓励女人结婚,并尽力维持婚姻。对一些女人来说,虽然她们不希望自己的丈夫出轨,但是她们更不愿意离婚,这种情况往往会把她们推进一个非常糟糕的困境。

今天,离婚案件几乎都是由女方主动提出的,虽然大部分的人都赞成一夫一妻制,但是事实证明,很多女人宁愿容忍丈夫的出轨,也不愿意离婚。



## 留在不忠丈夫身边的经济因素

社会中男人和女人在机会上的不平等,也是造成女人留在出轨男人身边的一个重要因素。但是对那些愿意守着婚姻的女人来说,对经济的考虑更为重要。由于大多数的女人薪水原本就比男人少,因此婚姻对她们来说就像救生艇一样。当男人出轨时,女人除了害怕被抛弃之外,同时也担心会失去维持生活的经济来源。对许多女人来说,解除婚姻就等于要面临经济的困境。

- 没有经济大权。



- 离婚后女人的经济地位通常会降低。
- 女人就业机会相对要少得多。
- 结婚后已经离开工作岗位多年,重新工作会很不适应。

在蕾娜·威兹曼博士的《离婚的革命》一书中记载了一个跨世纪的研究,其报告指出:一个女人在离婚后经济收入会下降大约72%,而男人则会增加42%。虽然她的观点颇具争议性,但是在离婚女人与前夫的经济收入上,的确存在着非常明显的差异,只要看看他们住的房子、开的车和度假的地点就可以一目了然。女人在离婚后经济状况会急转直下的原因在于,女人大都是全职的家庭主妇,或只是兼职工作而已。根据1996年美国统计局的报告指出,即使女人有全职工作,但是薪水也比男人少。在一个离婚案件当中,男人在经济上通常是不会有损失的,但是女人却会因此而身陷困境。

不仅职业妇女对经济问题十分担忧,即使是高收入家庭的女人,也会担心离婚后自己的经济状况会有变化。男人和女人在就业方面原本就不平等,放眼社会,有多少女人是公司的主管级人物,或是处于政府高层职位?有多少女人位列《福布斯》前500名?真的是寥若晨星。另一个事实是,女人虽然有工作,但是婚姻中的经济生活仍然靠丈夫来维持。

大部分的女人都知道自己的经济状况并不好,而且十分清楚一旦失去了丈夫,情况将会更糟。如同一个女人所叙述的:“失去了男人我就一无所有了。”对某些女人来说,“失去了一个男人,就等于失去了中等阶层的身份”。

当男人占据了社会当中大部分高薪工作岗位时,女人的工作机会自然要受到限制。为了保持经济收入的稳定,一些女人只能跟着出轨的丈夫。一旦她们的丈夫决定离开,家庭就会因此而瓦解。





男人之所以享有多种经济利益而女人没有,是因为女人要养育孩子,她们只能做兼职,甚至不去工作。即使女人是个上班族,她也只是个保护者,多少年来,这个事实始终没有改变,而且也不太可能改变。身为母亲更让她们害怕离婚后经济陷入困境。



看看今日的美国,有一些女人虽然有工作,但是在经济上仍然得依赖丈夫。我所访谈的许多女人,她们之所以选择留在丈夫的身边,正是因为爱及经济的需求。当她们说是因为爱自己的丈夫才留下来的同时,她们也很清楚,离开丈夫就等于放弃自己原有的生活状态。许多已婚的女人都不愿意让另一个女人轻而易举地取代她的位置。以下是其中一个女人的告白:

※ ※ ※ ※

我告诉你们,只是性而已。克里斯多弗的床上功夫甚至不是很好。我们也有性生活,但是大部分时候我都是在忍耐着。我为什么要因为性爱而放弃他呢?这样做未免太傻了。如果他在外面有女人,那又怎么样?只要他仍然爱我,而且我们仍然一起生活,



我是不会因为他有情人而离开他的。

※ ※ ※ ※

女人会因为地位及金钱而留在出轨的丈夫身边,就如同为了爱一样。就像一位杰出律师的妻子告诉我的:“当你不再是那个风流胚的妻子时,你马上就不受欢迎了。”

一般来说,女人的经济愈独立,愈不可能容忍男人的出轨。如果一个女人可以走出婚姻而感受不到经济的压力,她就可能选择离婚。但是个人和社会的因素,或许比经济因素更重要。

希莲娜是个非常有前途的建筑师,她赚的钱比丈夫还多,事实上是她在养他。她的丈夫是个没有正当职业的音乐家,而且常常欺骗她,可是她仍然很崇拜他。虽然她的经济情况非常好,而且他的花心行径曾让她很苦恼,但是她却不打算离开他。在希莲娜这个案例中,她个人的感觉超越了其他方面的考虑。

一个男人提供给妻子的钱愈多,她就愈不能放弃这段婚姻,尤其是还牵扯到爱情的时候。对大部分的女人而言,经济上的考虑是一个生活上的现实,她们所面对的两难问题就是:应该留在一个出轨男人的身边而拥有一个体面的生活呢,还是跟他离婚,即使最后只落得孤独和穷困?对大部分的女人而言,答案很清楚:留下来。爱情虽然是让一个女人待在出轨丈夫身边的原因,但是经济问题也是很重要的因素。只是我们必须了解,留下来所要付出的情感代价究竟有多少。

离婚对任何一对夫妻来说,都会在经济上造成影响。对于一个中年妇女而言,它所带来的威胁更包含了情感、社交以及特别是经济等方面。大部分的女人所要的都是一夫一妻制的婚姻,但是,生活无法如人所愿,所以每一个女人都必须自己决定要不要留在一个不忠丈夫的身边。有一件事情是很肯定的:如果她决定留下来,她所面临的将会是一条坎坷的路。







## 备忘录

- 女人之所以会留在花心男人的身边,是因为个人、社会与经济等诸多因素。
- 和出轨的男人待在一起的女人,并不是一张任人践踏的地毯。她所作的选择,是她自认为对自己最好的安排。
- 两个已婚的人之间的关系常常无法由婚姻以外的人来作解释。在这场婚姻中的双方,都必须为自己的婚姻决定基本的规则。
- 为什么她会留下来呢?因为她想这么做。为什么他会出轨呢?因为他想这么做。即使是一个在经济上可以独立的女人,也会守着一个出轨的男人。
- 爱情不一定能克服所有的事情,但它却是让很多女人守着婚姻的强力胶。





## 如何留在出轨男人的身边

我们知道所有要了解对方的事，  
而我们也了解、接受且爱着对方。

——希拉里于1998年1月27日的  
《今日》节目中所说的话

希拉里是一位律师。  
她每天早上一起床，  
就要为她的案件努力。  
而克林顿就是她要办的案件。

——大卫·马兰尼斯于1998年9月12日  
在MSNBC电视台所说的话



### 说起来容易做起来难

一个女人一旦发现自己丈夫不忠，她便会面临一连串的挑战：是继续守着这段婚姻，还是离开？如果她决定留下来，她就必须了解，究竟该如何跟一个在肉体上或许连情感上都已经和别的女人有牵扯的男人继续过着每一天。

嫁给了一个跟别的女人有染的丈夫，对于每一个女人而言，都是一种非常沉重的负担。这本书所访谈的许多女人都说，她们实





在不知道该如何处理丈夫的这种齐人之福的生活——娶了一个女人,然后又与另一个女人谈感情。就像41岁的女人切尔西所说的:

※ ※ ※ ※

我真的不敢想他与别的女人在一起。一想到这个,我就会非常嫉妒。我必须忘掉所有关于我的丈夫的想法——无论是好是坏——否则,我就无法度过每一天,只要一想到他我就会怒气冲天。我不想和别人共同分享丈夫,一点儿也不希望。我害怕失去这个我唯一深爱过的男人,只要想到他和另一个女人也做过和我一样的事,我就觉得很恶心。我不知道是否还能继续和他一起睡觉。我不愿意,因为我不喜欢他欺骗我。不过,我非常担心,要是我躲开他,他一定会离开我而去找她。所以,我只能尽全力地讨好他。我希望他能知道,他完全不必去外面寻求发泄对象。

这种情况真的很糟糕,也许离婚会比时时提心吊胆、处处疑心受到欺骗要好。他伤害了我和我们的婚姻,或许我应该放弃他,结束自己的痛苦,但是我又不想将他平白送给那个女人,那个毁了我们婚姻的女人。他怎么可以这样对待我呢?

※ ※ ※ ※

有切尔西这种想法的女人,一次又一次地出现在我的访谈中。她们的经验清楚地表明,一个女人为了待在出轨男人的身边,所要付出的精神与肉体的代价是多么高。

女人会利用各种方式来维护自尊,并且努力让自己不失去婚姻。每一个和我谈过的女人都不曾允许或鼓励丈夫的婚外情,许多女人甚至乞求丈夫不要再欺骗她们,不要再去找其他女人。不过,她们很快就会发现,男人对这些话充耳不闻。她们只能在两者之间选择:一个是容忍以维持婚姻,一个就是结束婚姻。很多女人选择的是继续留在不忠丈夫身边,并且为自己寻找到一种适应痛苦的三角方程式。



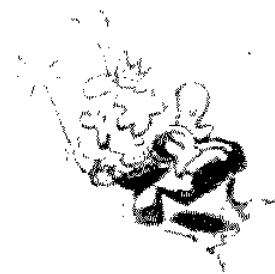


## 眼不见为净

女人用来维持与出轨男人婚姻的策略,包括否认、自我欺骗以及姑息等行为。这些防御机制可以帮助她说服自己,假装什么事情都没有发生过。她借此否认在丈夫生命中还有另外一个女人的事实,以减轻丈夫带给她的痛苦。就像琴所说的那样:

※ ※ ※ ※

我们同住在一个小镇里,他与凯莉(另一个女人)一起工作。我不到那些会碰到他情妇的地方去,我拒绝参加他所有的公事聚会,所以我们的社交生活很难安排。当我待在家里,而他独自去参加应酬时,我就会害怕因此把丈夫拱手送给她。但是,我实在无法眼睁睁地看着另外一个女人分享我爱的男人。而且,公司里所有的人都知道他们之间的事,我只能回避他们。对我而言,在这个小镇里生活很痛苦。有一天,我带着9岁的女儿到电影院看电影,那个女人和她的朋友坐在我们后面几排。电影院里人很少,在这两个小时当中,我可以感觉到她的目光在我身上燃烧。我不知道为什么会觉得难过,我毕竟还是他的妻子,而她只是一个介入我们的生活、跟了一个有妇之夫的女人。直到现在,我还是无法接受这个事实。我多么希望丈夫能对我忠实。我们拥有一个可爱的女儿和一个宁静而幸福的家庭,我不知道他为什么还要去找她。她实在一点儿魅力都没有!



就因为我不想失去我所拥有的一切,所以我必须和那个女人分享丈夫。她实在是一个让人恶心的女人,一想到她我就想吐。我不知道自己还能忍受多久,到现在已经快两年了,我觉得好痛苦。对我而言,每一天都充满了挣扎,我只想躲在被窝里,永远也不要下床。



※ ※ ※ ※

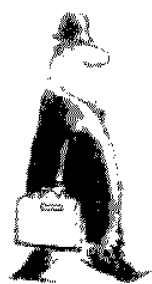
琴选择了忽视。但是,当一个女人越想努力忽视另外一个女人和丈夫的出轨事实,她就越无法不去注意它,进而对维持这种三角关系而感到愤愤不平。

否认是我们用来减轻痛苦的一种方式。但是,不想面对问题并不能就此解决问题。当我们的情绪受到太大压抑时,我们的生理和身体就会有所反应,如偏头痛、胃肠不适、没有食欲和失眠等。当我们的的心灵处于紧张状态时,身体会知道的。

身为妻子得知丈夫有婚外情的事实,或掌握了确凿的证据之后,常常会采取自我欺骗的态度。她会这样说服自己“都是那个女人勾引他的”或“这场外遇很快就会结束的”。

女人用来与出轨丈夫相处的方法还包括姑息这个男人,她会保持沉默,假装不知道正在发生的事,即便她已经掌握了相当准确的证据。她让他继续我行我素,因为她害怕一旦挑明他出轨这个事实,她的婚姻关系就会不保。

许多女人这样做只是不想动摇婚姻的根基,一旦丈夫知道妻子已经掌握了他的行径,婚姻就会陷入困境。此时,就是选择“玉碎”还是选择“瓦全”的问题了,因为所有的秘密都已经摊在阳光下。一旦“姑息”或“容许”的过程结束,就该是想办法为外遇以及婚姻采取行动的时候了。女人不敢碰这个问题,所以她们默不作声,任凭丈夫继续出轨,而以为妻子完全不知情。



## 冲突与克制

女人用来处理这种三角恋情的方法,还包括与这个情妇发生正面冲突。其实,这么做是很不理智的,因为那个情妇一定会把这件事原原本本地告诉她的情夫。通常,男人会站在情妇一边,代她责骂与怪罪妻子。有一个女人跟我讲,她曾经在丈夫情妇的办公



室外等她下班,然后跟着她走上大街,冲着她大喊:“你的下场和其他女人一样!他一直都是这样,但最后他还是回到我身边。你的结果和别的女人不会有什么不同。”她的丈夫知道这件事后,就从卧室搬到客厅去睡了。不过,这件事的结局还不错,那个女人主动结束了这段婚外情,她说情夫的妻子让她感到十分内疚。

面对丈夫的出轨,女人会在强烈的冲动下,做出一反常态的事。有一个女人曾经跟踪丈夫的情妇达两个星期之久。还有一个女人在丈夫公司举办的圣诞舞会上喝得酩酊大醉,然后威胁那个女同事说:“如果你不停止与我的丈夫交往,我就让你永远无法在这个城市里工作。”



女人会把一切归罪于勾引她们丈夫的那个女人。许多与我谈过的女人都说,她们的丈夫绝不会主动接近女人,但是,如果女人主动接近他们,他们是不会拒绝的。身为妻子,她们会责怪其他女



人把已婚男人作为目标,说她们不尊重婚姻,不尊重别人的妻子。根据安德鲁·摩顿于1997年出版的《戴安娜》里所述,戴安娜王妃曾对她丈夫的情妇卡米拉说:“我只想让你知道,我完完全全知道你和查尔斯之间的事……不要把我当成白痴。”这次冲突虽然没有结束他们之间的婚外情,却让戴安娜觉得好过一点儿。“第二天早上醒来的时候,我感觉到一种非常大的变化。我已经做了一件事,把自己的感觉说出来了。虽然我心中还有嫉妒与愤怒,不过这一切已经不再让人痛不欲生了。”

许多女人在与自己的丈夫或情妇发生正面冲突后,都会觉得轻松许多。她们借此表达了自己的愤恨不平与嫉妒感,让自己的情绪获得缓解,让自己采取更有效和更实际的方式面对一切。

当一个女人与自己丈夫的情妇当面对质时,她要让这个女人知道谁是老大,她会声明自己身为妻子的特权。有时候,这么做的结果真的能让情妇退出三角恋情;但是,更多的时候可能适得其反,让这个情妇孤注一掷向妻子宣战,发誓要把这个男人抢过来。

许多被揭发有婚外情的男人坦白说,这场“女人对女人”的斗争相当丑陋。而有些男人却喜欢这种对峙,看着两个女人为了自己而争斗,骄傲与自豪感会油然而生,从中得到心理上的某种满足。这些男人还利用这种方式来污辱女人,让她们的自尊心彻底崩溃。

与我谈过的女人也向我描述过,她们是如何采取直接行动和丈夫的情妇争风吃醋的。为了让自己有姣好的容貌,她们忍受整形手术的痛苦,坚持那些折磨人的节食计划,还花大把的钞票购买性感睡衣,想方设法引起丈夫的兴趣。但是,她们的这些努力丝毫不起作用,只让她们感到更加的沮丧与屈辱。

有时候,她们的努力还会“走火”,就如35岁的莎拉所遭遇到的那样。有一天,莎拉偷听到丈夫与情妇的电话,此后好几个月时间里她都疑神疑鬼的。她的丈夫经常工作到很晚才回家,而且半





夜里曾有好几次不讲话就挂断的电话打进来。莎拉如此形容这些令人不安的经历：

※ ※ ※ ※

我知道他有了外遇，所以一连好几个星期拒绝与他做爱。如果我告诉他实情，他也许会终止这段出轨的恋情回到我的身边。但是当我问起，他却既不承认，也不否认。

我很快对不和他睡觉的做法后悔了，我非常怀念每天晚上和他搂抱在一起的感觉。我决定对他展开求爱的行动，甚至比过去还要热情。我在一个美容健身中心做了一次相当彻底的保养，晚上穿着性感的新内衣在卧室门口等着他。我想为他做他的情妇为他做过的事。

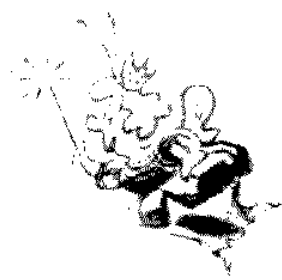
他看到我站在门口的样子，竟然把我推到一边，并且嘲笑了我一通。我完全被羞辱了，我觉得自己是一个傻瓜。我陷入了一个圈套中，认为是自己把他推到其他女人的身边的。事实上根本不是我，而是他自己。我试图与他的情妇竞争，但是我输了。我们的婚姻仍然继续着，但是他已经完完全全不在乎我和我的感受了。我试着自己一个人睡觉，因为这是我唯一可以面对的。待在他的身边，知道他已经不希望和我靠近的事实，只会让我更加不知所措。我不知道接下来会发生什么事，我不想失去他，但也无法再继续这样下去。

※ ※ ※ ※



## 你骗我，所以我疯狂购物

还有许多女人让自己面对丈夫出轨事实的方法，就是凡事总往好处想，为了排解内心的苦闷，她们疯狂地购物，想要什么就买什么。和我谈过的女人说，既然她们的丈夫把大把的钱花在其他







女人身上,做妻子的当然有权利想买什么就买什么,上街购物已经变成一种缓解压力、摆脱胡思乱想的方法了,而且是一种让自己看起来更有魅力、恢复自信心的方法。珊德拉在每次猜想丈夫又和一个新的女人上床的时候,就会去买一双名贵的鞋子。她看不起他的行为,但是却对自己的处理方式感到欣慰。

这种逛街购物的行为有一种报复的意味在里面。当一个女人的自信心彻底崩溃的时候,通常是发现自己的丈夫在欺骗她的时候,她会以所能够做到的方式,来恢复自信心,让自己好过一点儿。对于大部分的女人而言,就是让自己看起来更好。方法是提高自己衣服的品质、去美容院做保养、改善自己的外表,甚至是接受整形手术。如此一来,女人会获得更好的感受,并且重新拾回生活的勇气,以全新的面貌对待自己的生活 and 出轨的丈夫。在得知自己丈夫出轨的坏消息后,一个女人最不愿听到的就是说她如何轻视自己的外表,而让他的丈夫不得不去追求其他女人。

看起来非常漂亮——尤其要比那个情妇漂亮——对于丈夫有情妇的女人而言,重建自信心相当重要。在和其他女人竞争以赢得男人,或从其他女人的手中抢回男人的战争中,吸引力是女人能够使用的最强而有力的武器。只要看看《时尚》杂志在1998年12月号封面上的希拉里就可以知道了!



## 与美食、酒精和抗抑郁药物为伴

逛街购物虽然可以帮助许多女人维持住自信心,我们仍然意外地发现,有相当多的女人会求助于食物或酒精,以寻求自我慰藉。有句老话“食物是好女人的性生活”,这话还真的很有道理。有些女人在心灵感到空虚的时候,就会转向食物寻求“补充”。戴安娜王妃就曾经说,每当她试着处理丈夫与卡米拉之间的问题时,



她会产生要吃东西的强烈欲望。

饮食过量、不正常饮食以及厌食症,对于那些婚姻出现问题的女人而言,都是很常见的现象。而女人与性和食物之间似乎也有着相当长久而神秘的关联。在我访谈过的女人当中,就有人谈到食物是如何在她们最为沮丧的时候满足、滋养及慰藉她们的,其中巧克力与冰淇淋似乎都具有相当的抚慰效果。

还有一些女人在婚姻出现外遇问题时,身不由己地开始酗酒。有一个女人说:

※ ※ ※ ※

我是个从来不喝酒的人,当我发现自己的丈夫竟然和别的女人上床之后,我一反常态开始酗酒。刚开始,一小杯酒就可以麻醉我的神经,暂时消除我的痛苦。随着时间的推移,我竟然在晚餐之后喝下一整瓶的酒还没有任何醉的感觉。我拿着酒瓶,爬上床,一边喝酒一边看电视,尽量不去注意时间和丈夫不在家的事实。这样度过8个月之后,我开始为自己担心起来。最后,我一个人离家出去了几天,回来之后,我就不再喝酒了。我曾经仔细地端详一位酗酒的女人,她的皮肤提前出现皱纹,她的脸臃肿松弛,而且目光呆滞。加上那过胖的身躯,整个人看起来就像是一个海滩排球一样。她之所以酗酒也是因为她丈夫背叛她,欺骗她。我可不想变成她那副模样。

我虽然很爱我的丈夫,但是我不想因为他的欺骗而毁掉自己的生活。没有任何人值得我为之牺牲自己的生活。我还是觉得很寂寞,我已经厌倦了独自一人的生活,我必须学会照顾自己才是。我再也不会喝酒了,这次的失常只是一次偶然,之前不曾有过,以后也不会再有了。

※ ※ ※ ※







## 发泄心中怨恨的几种方式

还有一些女人用间接的方式发泄自己内心的愤怒。举例来说,有一个女人告诉我,她有时候会偷偷在丈夫的牙刷上小便!她说,这种发泄的行为可以让她拥有一种驾驭丈夫的权力感,让她能够面对完全无助的状况。尽管她所做的事并不会真的伤害到她的丈夫,但她却可以从中得到一种复仇的快感,以惩罚丈夫对她的欺骗与伤害。还有一个女人说,她把猫食混在每天早上给丈夫准备的早餐中。她的丈夫对此毫无察觉,她却对这种报复的行为有一种莫大的满足感。

从以上的种种做法中,可以看出丈夫的背叛行为给女人们带来的痛苦究竟有多深,她们根本就没有更好的选择,只能待在这个婚姻中,并痛苦地忍受着一切。



当你的丈夫躺在别的女人怀中时,你也许会做一件事来报复他——勾引别的男人。

——广告词



## 报复式外遇

“只要你对我忠实,我就对你忠实;如果你背叛了我,我也不会等闲视之。”这句话是许多嫁给不老实男人的女人的心声。丈夫的出轨,让女人的精神上受到巨大的打击,她们常用的确保自信心和进行报复的方式是,自己也去寻求一段婚外情。报复式的外遇可



以让女人从中获得她们所失去的注意力及自我肯定。然而,有些报复式的外遇却会带来相反的结果,尤其是女人和情夫间产生了深厚的情感,而情人不能以相等的感情回馈时。此时,女人会产生一种罪恶感,还可能有一种被利用的感觉,不由自主地陷入一个无法自拔的怪圈中。假如女人非常喜欢外遇对象,深深被他所吸引,并投入了极多的情感在里面,当这个男人要放弃她的时候,她就会被双重的背叛所伤害。虽然这些女人是被动地进行报复式外遇的,但是到最后,她们得到的却是对婚姻和婚外情的双重失望。

许多报复式外遇不过是为了向背叛的丈夫讨回公道,夫妻双方谁也不欠谁,相互扯平了。但是许多男人的回应却不如女人的期望。女人本想用自己的外遇激起丈夫的嫉妒心,让他放弃外面的情妇,回到自己身边。女人的这种目的虽然有可能达到,但在现实中的可能性极小,最常见的是许多男人因此永远离开了妻子。任何一个男人都无法接受妻子的不忠,留在出轨的妻子身边无异于一种屈辱。男人可以出轨,但女人却绝对不行,这就是男人对外遇所持有的双重标准,处处可见而且亘古不变。

50岁的丝凯曾经告诉我,当她知道丈夫有外遇后,就跑到一个俱乐部里,去寻找可以勾引的男人。她说:“我实在是想要那种被男人需要的感觉。”可是,她慢慢地对这种依赖别人来肯定自己魅力的做法感到厌倦,最后她不再找其他男人了。她知道自己对男人还是相当有魅力的,面对丈夫的外遇时那种强烈的失望与沮丧渐渐地平息下来。她不想让其他的男人来取代丈夫,因为她还爱着他。她决定用自己的办法来维护这段婚姻,并且试着对丈夫不忠的行为视而不见,并在他以外的生活中重新建立自我。

有些女人认为“攻击是最好的防御措施”,有好几位女人告诉我,她们为了报复丈夫,自己也出轨了一次。对这些女人而言,婚外情让她们感到更有权力,而且不再需要依赖丈夫来寻求一种被认定、注意与爱的感觉。安娜的情况就可以说明这一点:





※ ※ ※ ※

我丈夫一直在欺骗我,而且以后还会这样。我接受了这个事实,尽管我并不喜欢,而且也永远无法习惯。但是,如果我想维持婚姻关系,我就必须接受他。我曾经对此大发雷霆,但自从我也出轨,和别的男人有了婚外情之后,我变得宽容多了,甚至变得大度了。我不再期待他的爱,也不再对他的不忠感到沮丧。我从其他男人身上所得到的温柔、体贴和热烈的爱,比我丈夫所给的要多得多。虽然我渴望丈夫回到我的身边,但我知道那是不可能的。不过,我可以从其他男人那里得到快乐。与不同的男人谈恋爱,让我有了被关注的兴奋,也让我放弃了原来那些不切实际的想法。

我丈夫出生在一个情感保守的家庭,所以他不可能给我他自己都未曾有过的感情。他是一个好男人,却不善于表达感情,他的外遇也不是因热情而起的。我对他竟然明目张胆的出轨感到惊讶,因为他不是一个能在短时间里就能和人亲密的人,他的情妇只想和一个英俊而又成功的男人上床罢了。目前,至少我还是他的妻子,我为此相当感激他。

我知道他是在心里对我“忠实”,这就是他所能够给予我的,而那的确相当特别。

※ ※ ※ ※

女人报复式外遇由来已久,在安德森所著的《杰克与贾姬:美式婚姻的榜样》一书当中就宣称,贾姬之所以和演员威廉·赫顿有婚外情,就是为了报复她不忠的丈夫肯尼迪总统。这本书也谈到,贾姬知道肯尼迪总统与别的女人私通,她就采取了许多女人都会做的事情。





## 援助式外遇

每个妻子都会做点儿出格的事,以便让自己的丈夫冷静下来。

——乔治·伯纳·萧

有一些女人发生外遇,是为了报复丈夫在外面有女人的行径。但是也有许多女人之所以发生外遇,完全是为了寻求浪漫的情调和情感上的寄托,她们和丈夫之间已缺乏一种情感上的沟通,所以转而向其他男人寻求精神上的满足。

女人的报复性外遇,多半都是因为对自己丈夫不忠的不满,以及对自己婚姻的失望。几乎在每一段婚姻当中,女人多少都会对于自己为什么“把所有的鸡蛋都放在一个篮子里”感到不解,她们对于家庭与丈夫的种种付出,没有获得对等的回馈。

我听过许多与不善于表达情感的男人在一起的女人所告诉我的故事。她们说,这些男人根本无法以语言或肢体表达自己的感情,可是他们还是想办法要来上一段婚外情。当一个女人感到她从丈夫身上所得到的爱情、浪漫与性爱不够的时候,她就会感到非常的沮丧。而当她知道丈夫将本应给她的爱情大方地给了另外一个女人时,更是觉得痛苦与失落。

女人告诉我一些让她们心碎又痛苦的故事,内容都是关于她们在婚姻中缺乏性爱与感情的。许多女人因为丈夫的出轨而感到孤单、沮丧、痛苦及幻想破灭,例如 36 岁的可妮莉亚,就会转而向其他的男人寻求在自己婚姻之中所缺乏的东西:

※ ※ ※ ※

我不再渴望从丈夫那里得到爱情了。每当我碰他的时候,他







就会胆怯地退缩而不理我,我实在无法忍受他这种冷漠态度,我开始和一个工作上认识的已婚男人发展婚外情。我现在快乐多了,热情和活力又重新回到我身上。

我知道这并不是长久之计,但是我喜欢这种被男人拥有的感觉。我一生当中必须做的两件事:一周两次的按摩,我现在的婚外情。这样,我才有不断被触摸的机会,并感受到一个男人把手放在我身体上的那种温暖。

※ ※ ※ ※

可妮莉亚的经验与许多女人的感觉类似:她们之所以会去寻求婚外情,多半是一种自己性魅力的被肯定,自己仍然被男人所需要、珍惜与重视。这些被欣赏、重视以及用身体表达爱的感受,任何人都不会嫌多。因此,我们不必为女人需要伴侣提供更多的前戏而大惊小怪。

女人所渴望的是一段幸福的婚姻,以及与自己的丈夫有足够的情感联系。尽管性爱仍然很重要,却比不上女人内心对于感情滋润的渴望。除了胸部被碰触之外,女人也希望自己的感情可以得到爱人的认可。她们说,这些外遇的感情只是在建立她们的自信心,提供她们在婚姻当中已经缺乏的情感的亲密感受,而且还让她们觉得自己更年轻、更性感、更美丽,也更受到欣赏。许多女人还说,这些外遇感情可以帮助她们建立或重建在婚姻与丈夫之外的独立感受,以及一段已经决定要结束的婚姻的一个转折点。

我们常常听说女人是因为爱而性,而男人是因为性而爱。尽管这样的说法有一些夸张,但是,我们可以很清楚地看到,虽然男人和女人都渴望性与关心,他们对于寻求这些欲望的满足方式却是不一样的。这些所谓的不同方式,常常让男人走进其他女人的怀抱,寻求性爱对象的多样化;而女人走进其他男人的怀抱,则是寻求关心与注意。

当女人是为了性而和男人做爱的时候,她可能觉得在感情上



犯了错误。当一个女人被一个男人吸引,和他做爱之后,她会因为和他有了性关系而越来越喜欢他。对于大部分的女人而言,感情上的吸引是发生在性活动之前的。因此,一旦一个女人和一个男人走近了之后,一切就会逐渐改变。

女人以发展婚外情的方式来报复丈夫的婚外情,其实这只会为自己制造更多的问题。对女人而言,到目前为止性所造成的束缚是过去所未曾有过的。因此,一段原来没有任何伤害的婚外情,到后来却常常会变得有情感上的纠葛。一般的女人其实并不像男人一样,善于将自己生活的不同部分分隔开来,因此,婚外情就变成生活中的一项大事。对于绝大部分的女人而言,要与其他男人发生性关系之前,她们必须先的情感上与这个男人有亲密及吸引的感觉。

如果一个已婚女人对丈夫以外的男人有了感情上的依赖,短时间内,她或许会有振奋的感觉;但是到了最后,她还是会受伤,因为她所找的人依然是一个花心大萝卜。有一个女人谈到自己五年的婚姻关系时说,刚开始时一切都很好,“就像是温暖的热水澡一般”,可是现在她几乎被“榨干了”,她的自信心与自尊心快速地枯竭。在失望中,她开始向外寻求感情,和一个在出差时认识的男人一起到另一个城市旅游,在这段感情的某个期间,其实就像她的婚姻一开始的样子。她说:“这一切都和性没有关系,这是一种别人想和你说话,听你说话,碰摸你和拥抱你的感觉。”而今,当她想要结束这段感情时,却发现已经不容易做到了。她对这段出轨的感情产生了依赖,即便她现在已经不那么喜欢这个男人。在我所访谈过的几个女人当中,没有人说她们的婚外情是出于性爱的动机。她们在忍受一个出轨丈夫所带来的屈辱的同时,仍然对自己的魅力充满信心。就像下面两个故事所叙述的:





性,很少只是为了性。

——雪莉·麦可琳



## 盖博莉拉的故事

盖博莉拉今年34岁,是一位电视节目制作人。结婚已经六年了,她的丈夫是一位相当成功而且年纪比她大得多的银行家。最近,盖博莉拉发现丈夫有了外遇,于是她决定自己也找一个男人做情人。

我丈夫只有在想“办事”的时候才碰我,而每一次都是在很短的时间内就结束了。他对那些刺激感官的事不感兴趣,比如一起洗鸳鸯浴,在做爱的时候使用一些小玩具等,但我却相反。他是一个平凡乏味的男人,面对他我无法产生任何激情,尽管我是如此喜欢一些刺激感官的游戏。我对他的冷漠和缺乏性技巧越来越无法忍受,只要一想到他曾经和他的情人做过这件事,我就要发疯。

当我试图和他谈谈如何改善我们之间的夫妻生活时,他却责骂我,并威胁要离开我。他在情感上的态度相当专制,而且企图掌控一切。后来,我在一个和工作有关系的聚会上碰到了一个男人,并且与他越来越亲近,不久就成了情人。他是一个已婚男人,有一个小孩,而我们都不打算放弃自己的婚姻。我很留恋和他在一起的时光,并非常渴望在家里也得到那种被爱慕的感觉。

我真的不知道是否应该结束这场外遇,我还很年轻,不想让自己的热情白白地流失。我真的好喜欢那种被男人拥吻的感觉。我有一个很美的身体,而且希望和一个在乎我而且需要我的男人分享我的身体。如果我的丈夫不想碰我,只想着和别的女人做爱的





话,我就必须想办法让自己得到满足。



我努力保养自己的外表,我希望自己看起来很棒,我喜欢听男人对我的赞美。我丈夫从不会对我的外表或任何我为他所做的事赞美我,而是经常批评我的外表、身材、衣着——每一件事情他都不喜欢。我知道我仍然颇具魅力,而且也很吸引人,他对我的一切批评不过是要伤害我和轻视我。他也看不起我的事业规划,经常说“我亲眼看到了才会相信”或“你是不可能做到的”。不知为什么,他总是想尽办法挫伤我的自信心。

在我和情人相遇之前,我总是担心自己会渐渐老去,再也不会有任何让我满意的性体验。我的情人在我心灰意冷的时候,给了我希望,而我的丈夫给我的只是痛苦而已。一想到丈夫和别的女人亲吻的画面,我就会产生与他亲近的冲动。而我真要亲他的时候,他却把手举起来,警告我不要这样做。我信仰一夫一妻制,也曾经试过所有的方法,希望能引起我丈夫的热情和注意。可是,每一次他都用言语辱骂我,或将我推到一边。记得有好几次,我穿上





比较性感的内衣给他看,得到的却是他的一顿冷嘲热讽。我对他彻底失去了信心,也逐渐厌倦了低三下四地讨好他,到头来却落得被泼一盆冷水的事情。不断受到污辱、批评与拒绝,我受够了,况且,他还去找别的女人。我承认自己还爱着他,但是我不知道还能和这个让我觉得自己像狗屎的男人在一起待多久。他不断地折磨我,简直让我发疯,我却仍然希望他结束外遇行为,再度让我们之间的性爱与婚姻重新燃起希望之火。

我对自己和情人之间的性生活相当满意。他愿意在我的身上花时间,而且用心让我快乐。和他在一起,我并不是因为性而感到幸福的,而是他对待我的方式。他尊重我、喜欢我,而且是真心地在乎我。可是,我实在是无法理解,他在对我如此好的同时,竟然对他的妻子说谎。这也是我对我的丈夫做的事。只是,一切都是他先开始这样对我的。

那种被自己的情人需要的感觉实在是太棒了,他让我觉得自己很重要,而且是一个很特殊的人。他不只是一个令人产生梦想的朋友,也是一个很棒的性伴侣。

我的事业越来越好,这全是因为我对我的情人非常满意的缘故。我终于找到了一直梦寐以求的稳定感情。对我来说,性和感情是无法分开的,所以即使现在我正在品味和这个情人的生活,却也很担心,当我们分手之后,我所剩下的只是味同嚼蜡的婚姻时,自己会变成什么样。我不知道怎样度过另一个30年,也许更久。和一个像木头人一样的男人在一起生活,只要待在家里,就会觉得好寂寞。现在,只有在工作或是和情人在一起的时候,我才觉得自己的生活是有意义的,是幸福的。

我不知道还会碰到什么更糟的事,究竟是离婚还是外遇,我实在不想去思考这个问题。我只想尽情享受现在的生活,不想回顾过去,也不希望失去一个这么在乎我的男人的爱情。

※ ※ ※ ※



盖博莉拉的经历其实相当普遍,她的丈夫并不太专制,只是欺骗了她。在他们的婚姻中没有任何希望,未来的情况也不会太好。盖博莉拉必须想清楚,自己为什么要容忍丈夫的出轨行为。她已经开始对长期污辱她、忽视她又把感情转移到其他女人身上的男人相处感到怀疑。在这种情况下,盖博莉拉的外遇只是一种帮助自己重获自信及容忍丈夫不忠事实的方式而已。不过,对于出现问题的婚姻采取回避的态度,并不是一个恰当的解决办法。

通过对已婚女人的访谈,我发现一个最重要的问题——男人对自己妻子不以为然,甚至熟视无睹。男人有了婚外情后,才使女人有勇气去追寻一段报复性的外遇,去尝试一场支援内心建设的婚外情,或是结束自己的婚姻。



## 莎拉的故事

莎拉的丈夫罗斯非常热衷于观看体育比赛节目,他不是守着啤酒在家里看电视上的体育节目,就是到其他地方去看。莎拉对体育比赛却非常反感,因为罗斯和一个运动迷女人关系暧昧。对于罗斯而言,性和体育是他最感兴趣的事,可怜的莎拉只好和别的男人在一起,追求一份陪伴、一份关爱与性关系。

※ ※ ※ ※

在我的婚姻中,我的位置早已被电视上的体育比赛节目取代了。我怎么能与电视机争丈夫呢?我丈夫有情人和电视就够了,他根本就不需要我。于是,我成了一个已婚男人的情妇。我和丈夫在结婚之前已同居了好几年,那段时间里我们的关系一直很好。但是,如果我要参加任何社交活动的话,我只能一个人去,他完全全没有兴趣。也许,我早就应该看透这一点,可是我看不到,正应了那句至理名言:“爱情是盲目的。”





我们结婚的那天晚上,也就是婚礼之后,我们在公寓里举办了一场派对,可是罗斯整晚都在看电视体育节目。然而,我们之间的关系还算正常,结婚三年之后,我生了一个女儿。在女儿两岁时,我开始上班。最后,我说服丈夫再生一个孩子,就这样我们又有了一个儿子。

我在工作和照顾小孩之外,还要为他做饭、打扫、洗衣和烫衣服。我必须带小孩参加他所热衷的活动,而他却从来不和我们一起像一家人一样从事任何活动。他只参加与体育有关的活动,而且不希望我和他一起参加。这些年中,他已经和一些体育团体的女人有过好几次外遇了。

结婚20年之后,我找了一份新的工作,我的老板对我很感兴趣并开始追求我。因为被丈夫忽视得太久了,所以,我很快就在这个机会中迷失,成为他的情人。

他妻子是个癌症患者,尽管她是一个相当有魅力的女人,但是已经不能和他有任何性关系了。我和情夫都不想结束彼此的婚姻,但是我们都有在家里无法满足的遗憾。最近这几个月,我为了多赚些钱而换了工作,我的情夫不再是我的老板,可我们还是尽可能地经常聚在一起。

至于我丈夫罗斯,我实在不知道自己在他的心目中究竟占有什么位置。他很早就告诉过我,要是我有了情人,千万不要告诉他。尽管他从来没有承认自己的婚外情,但是,我还是知道了事情的真相。这样一来我的困扰反而减少了,也许是我已经习惯了这一切,也许我已经对沮丧的感觉麻木了,也许是因为我有了外遇。在这将近四分之一世纪的时间里,罗斯是我生命中唯一的男人,但是,没过多久,孤独就占据了我生命中的绝大部分。

我现在已经年过50岁了,还在努力维系我的家庭。我已经把生命的一切都给了我丈夫,他值得我这样做吗?现在,我是为了我自己才寻求外遇的。



※ ※ ※ ※

莎拉的案例就像其他女人一样,之所以有外遇,只是为了抚慰多年来在令人窒息的感情生活中所受到的创伤和痛苦。就算女人对丈夫付出了最真诚的爱情、容忍他的出轨行径,同时也希望维持这段婚姻,到最后她还是会变得孤单一人,无奈的她必须向外寻求自己的情感寄托。



## 束缚的枷锁

女人总是以否认、正面冲突、暴饮暴食、上街购物、工作、追求个人兴趣、将全部的精力投放在小孩的身上,以及偶尔寻求一段外遇来容忍、度过婚姻的危机。大部分的女人还是通过这一切,继续为婚姻奉献自己。只是究竟是什么力量,让这么多的女人会如此心甘情愿维持这段艰难的婚姻呢?其实,也正是这个同样的心理因素,让“外面的女人”也如此心甘情愿地待在一个已婚男人的身边:循环式的加强作用。



循环式加强作用可以让一个身为妻子的人不断地对自己的丈夫付出爱情与关心,当然也期望他会以感情回馈。她知道只要她撑得够久,总有一天丈夫和爱情都会回来,而且对她忠心不二。就像费丝所解释的:

※ ※ ※ ※

我想维持这段婚姻关系,因为我很需要而且习惯于每天早上在约翰怀中醒过来的感觉。我们一连好几年都会在床上彼此拥抱。虽然这几天他睡在大床的另一边,不靠过来,但是我知道,我们很快会恢复过去的样子。

※ ※ ※ ※

费丝无法忘记婚姻中所有美好的东西,她一直坚信美好的日



子终究会回来,为此她坚持着这段婚姻。

本章中讨论到的另一个应对丈夫外遇的策略,是被称为“决定后正当化”的强烈心理学原理。当一个女人已经决定为婚姻作出贡献之后,就算是遇到了丈夫外遇,她还是会继续坚持下去。由于她已经决定要将自己奉献给丈夫,因此,她就会为自己寻找各种理由,以坚定自己的决定。她或许会否认有任何外遇发生,即使这场外遇已经有充分的证据,而且呈现在她的面前。

无论女人使用什么方式来应对丈夫的外遇行为,她都必须清楚在这种情况下,生活还是要继续过下去。对于她而言,最重要的是必须拥有自己的生活,而且要活得更精彩。



## 备忘录

- 女人用来应对丈夫出轨行为的方式很多,负面的有酗酒、嗑药和过量饮食,这样只会衍生更多的问题,对解决出轨问题丝毫不起作用。

- 女人会发现,试图忍受那些根本不可能忍受的事,只会让自己更沮丧、更痛苦。

- 如果你发现自己已经变得完全不像自己了,比如暴饮暴食、随便花钱或迷上嗑药,你就必须重新审视待在一个不忠男人身边,还有什么意义。

- 每一个女人都必须在丈夫和婚姻之外,拥有个人的生活天地。

- 如果你想要为了维持婚姻而容忍丈夫的外遇行径的话,你就必须问问自己,你是否真的想要这种婚姻生活。





## 她们的故事

虽然心已碎了，  
还是要带着破碎的心生活下去。

——劳德·拜伦

他骗了我，为此我疯狂地购物。但是没多久，再多的香奈儿、亚曼尼或 Prada 都无法减轻因丈夫出轨所带来的空虚与寂寞。

——一个长期遭受冷落的妻子



### 留下来不容易，离开更难



当女人知道丈夫欺骗了自己，她会难过、生气，甚至嫉妒。她的心就像被撕成数不尽的碎片，对丈夫原有的信任已然破碎不堪。当这个女人期待相互间的忠诚与信任时，她就会被背叛两次，一是丈夫的不忠，二是他为了掩饰出轨而对她的欺骗。双重的打击真的把她伤得很重，也摧毁了她的自信心。有一个女人这样解释她当时的感觉：“就好像是陷在情感的死胡同当中。”她觉得自己正漫无目的地在一个圆圈里打转，不知何去何从。事实上，名利与财富都无法让女人免于丈夫出轨的痛苦。当英国影星休·格兰特被当场抓到与妓女“有淫荡动作”时，他的女友赫莉的眼中闪动着泪



光。后来,她在洛杉矶《时代》杂志中说:“对最近发生的事,我很矛盾,也很难过,对于未来我还没有任何决定或计划。”

许多女人都会因不忠事件而感到被侮辱和被伤害。甚至认为她们的爱、她们的婚姻差不多该结束了。所有的女人都很在乎这种事,但是对有婚外情的男人来说,他们并不想结束婚姻关系。男人都非常的自私,希望同时拥有两个不同的生活空间,一边是温馨的家庭、贤惠的妻子;一边是年轻性感、有青春活力的情人,而且希望两个空间永远不会发生冲突。由于个人、社会和经济各种不同的因素,许多女人决定继续维系婚姻,甚至容忍丈夫的出轨行为。这种选择是女人的无奈之举,不受社会地位高低与财富多寡的限制。

许多女人告诉我她们的亲身经历和如何应付丈夫的出轨,以及大同小异的出轨原因。由于不同的婚姻存在着不同的问题,同一个方法也不能解决所有的问题。曾有女人告诉我,她丈夫从没有停止过出轨行为;我还听说有些情妇已经公然组成第二个家庭;我也听说有些男人向妻子叙述一个个下流的细节;我知道许多男人并不想结束婚姻关系,但是却会炫耀自己的婚外情。更令人难过的是,有些女人因为无法忍受丈夫的出轨行为,只能违背自己意愿而离婚。据我所知,从心底里愿意离婚的女人并不多;但也有一些离婚的女人告诉我,她们的自信心与精神状态正随着离婚而逐渐地恢复。

在访谈的过程中,我认为最有可能留在出轨男人身边的是那些年纪超过50岁的女人,她们的丈夫有长达15年的婚外情,她们有孩子,没有学历,缺乏工作经验,除了丈夫提供的经济资助外没有其他技能。由于社会对外表、年纪、婚姻及不忠的双重标准,女人对婚姻的投入成本也随着时间的推移逐渐增加。不管她们对丈夫是哪一种爱,通常女人对婚姻的投入会随着其他机会的丧失而增加。





对婚姻的忠诚与奉献值得赞美,但不应该是女人生命中唯一所关心的事。有非常多的女人总要在经历了无尽的苦难,才发现自己的付出只是一相情愿。当她们看到丈夫跟一个年轻女人在一起时,她们不免心生不解,这女人竟然会相信一个背叛妻子的男人。

下面的故事都是关于守着出轨丈夫的女人的悲惨经历,只有少数故事有快乐完美的结局,还有许多人至今没有找到解决问题的方法——男人在妻子与情人之间不知如何选择,最令人难过的是那些长期忍受丈夫外遇的女人——那些无论如何都要留在丈夫身边的女人,最后仍然被丈夫所遗弃。以下是在我的研究调查中几则有代表性的故事。



## 她留下来,最后仍被抛弃

有一个名女人,在其38年的婚姻中不断地调查丈夫的出轨行为。她经常收到不同女人向丈夫索赔的匿名信,常年收到许多指责她赖着婚姻不走、非常具有伤害力的信件。



我所听过的背叛故事当中,属荷莉的故事最令人难过。荷莉与丈夫曾经拥有许多值得怀念的日子——整整38年,其间虽然存在着困难,她却不愿意离开深爱的丈夫,也不愿意放弃辛苦经营的婚姻与家庭。她认为离婚就是失败,而且是她的失败,因此她选择留下来。但是她必须睁一只眼、闭一只眼,必须承受别人异样的目光,以及具有人身攻击的闲言碎语。她留下来是因为她爱自己的丈夫,她说他是最完美的生活伙伴。但是不幸的是,男人并不认为他们的婚姻或生活伙伴是完美无瑕的。但是,荷莉与凯西不可能有愉快与幸福的未来,不论荷莉对丈夫、对婚姻、对家庭付出多少,她最后还是难逃被抛弃的命运。她虽然难过、心碎,但是这样的情





况却愈来愈普遍。

在夫妻俩准备独享二人世界的时候,在他们不以小孩子和工作作为重心的时候,一个年轻且独立的女人出现在他丈夫面前。荷莉的情况即是如此。正当她想与凯西开始新的梦想时,荷莉却因为一个比她年轻的女人而惨遭丈夫抛弃。当新的女主人搬进家里取代她的位置时,她只能悲愤地一个人待在小屋子里!

荷莉的经历证实了一个事实,纵使女人留在出轨丈夫身边,依然不能保证两人的婚姻可以永远不变。即使她对丈夫百依百顺,竭尽全力向好的方面努力,仍无法改变自己的命运。



## 长达 25 年的可怕婚姻

荷莉说,在经过一番慎重考虑之后,她决定留在他身边,因为“我要信守婚姻中永远不离不弃的基本承诺”。她相信,凯西留下来是因为个人及工作的因素,然而她却如同许多女人一样,是由于家庭与经济上的原因。她知道这对她的生活来说非常重要。“我了解,我所能做的愈多,生活的质量就会愈好。”但是令人难过的是,荷莉的生活质量并没有因为留下来而得到改善。

她现在离婚了,热心参与慈善事业,充分享受儿孙满堂的天伦之乐。每当她想起过去,不免怀疑当初为什么要付出生命中的大部分时光,去强留那个不属于她的生活。



## 看不到自己的未来

在菲利普离开凯莉之前,他们已维持了 25 年的婚姻。他曾有过无数次的外遇,当他要离开她时,凯莉才惊觉丈夫有出轨的行



为。虽然她也留在他身边,但是从来不知道自己的丈夫出轨,她只是觉得不对劲。然而她却从来没有给他压力,从来没有过问他口袋或抽屉里的证据。“我不想知道他欺骗我”。

凯莉的故事给了女人很大的启示:在嗅到丈夫出轨的迹象时,就应该警醒起来。

※ ※ ※ ※

我51岁,我的前夫大我一岁。当他离开我的时候,我们结婚已经25年了。刚结婚时,我有份兼职工作,赚来的钱供菲利普攻读法律。

当我发现菲利普要为另一个女人而离开我时,我蜷缩在沙发上回想着过去三个月来所发生的事。我极度忧郁,觉得自己似乎已在地狱里走过一遭。

虽然很多朋友都有类似的情形,但我从没想过这种事会发生在自己身上。一直到菲利普离开之前,我都不知道发生了什么事。当我组织起过去的片断,我才发现他欺骗我已经有好一段时日了。我知道我们两个人之间有问题,但是我不知道为什么他要离开我。

在他离开的前几个星期,我发现他的借口很勉强。譬如说“晚上加班到深夜”变成一种习惯。同时也有其他的借口,而这些借口多得让人很难不在意,尤其他会无缘无故地批评我的外表。







我把他晚归归咎于工作压力。渐渐地,他也以工作为借口愈来愈晚回家,甚至与家里断了联络。他开始疏远家人,从事新的活动。他突然决定学习滑雪,而且在一天之内上了三堂课。同时,他对我也愈来愈冷淡。他开始买新衣服,尤其是新的领带及丝袜。

偶尔我会收到他“罪恶感”的礼物。他学会了喝酒,从一杯到一瓶,然后开始一瓶接一瓶。他停止拜访我们共同的老朋友,只在意自己在办公室里的形象。

太多的事情随之而来,我只能试着应付每天的繁杂事。我现在已经能客观地看待过去所发生的事情,但当时我居然什么也看不到,或是拒绝去看它们。

每当我想和他亲热的时候,他总是以太累、压力太大或是没兴趣为理由拒绝我。我会问他:“怎么了?是不是因为有了别的女人?”他总是说没有。

他买了一些新的东西,像电视和摄影机,并且认真研究了好久。在他离开的前一晚,他独自一人看电视而忽略我的存在。隔天早上,他带上了所有昂贵的酒,然后对我说他想要一个新的开始。

记得他离开前的一个月,曾说了一些莫名其妙的话以引起我的注意。他说:“在这五年里你看到了什么?”他说他看不到我们两人的未来,我们之间没有长远的目标,这样的婚姻一点儿挑战性都没有。

他在一个星期六的早上离开我,星期天的早上却站在我的门前按门铃,他告诉我:“我很想你,但我需要时间理清我自己,我需要知道自己是谁。”但是他从不承认自己有外遇,他说:“我认为你能应付这样的生活方式。”

他很快停止了对我的一切金钱资助,直到有一天因为没有缴电费而被断电时,我才上法院要求他支付伙食费和账单。一直以来,我们的生活都很优越,但是家里的经济大权掌握在他手上。我



不能改变这种情况,而他也不会让我管理钱财。他把所有的文件都藏在一个旧箱子里。

在过去的两年时间里,我觉得自己几乎老了10岁。我曾经试着想挽回他的心,但只是让自己更加疲惫不堪而已。我失去了经济上的依靠,社会上根本没有适合我做的工作,谁会雇用我?我已经超过50岁,而且缺乏正式资格。离婚使一个女人变成了一个贫民。

我能做什么?只能让他走。他只关心自己而已。我们曾经有个很不错的家庭,曾经有过幸福的生活,一栋在海边的大房子,一艘轮船,几辆不错的车子。但是现在,为了解决面临的经济问题,我甚至需要四处借钱。

他为了一个31岁的女人而离开我,他们的生活就如同我们曾经拥有的一样,她正在我辛勤耕耘的土地上愉快地收获着。当他离开我的时候,我觉得自己没有勇气再活下去。随后的几个月的某一天,有件事发生了,让我恍然大悟,决定坚强地站起来。并不是所有的朋友都支持我,有一个女人告诉我:“如果你的丈夫会出轨,我就也有可能。”

我知道想要继续拥有社交生活是很不容易的,但我绝不可能嫁给一个园丁,我需要一个拥有一定社会地位的男人。纵使现在我有好伴侣,我也仍然会回想菲利普和我的过去。他曾经是我的一切,这是上天所安排,而且是爱让我们结合的。这也就是为什么要忘记他如此痛苦的原因。

我和菲利普离婚已经五年了,他从不打电话给我,我想是他心里有某种罪恶感吧,而且我猜他可能嫉妒我的新生活,有一次他曾跟我说:“我想你过得不会比以前好。”

我不知道自己是不是应该再婚。我在离婚之后的两个月内瘦了12磅,我痛苦到了极点,我对自己说,再也不要经历这种事情了。





我买了新衣服,换了一间小一点儿的房子,我可以随意地布置装饰。我觉得很满足、很轻松,这种感觉是我从来没有过的。一个人真的很快乐。不可否认的是,我曾有一段愉快的婚姻生活,但是后来我们就互不相干了。现在我有自己的生活,有一个很有趣的老伴,而且身体健康。我所需要的此时此刻都实现了。

现在的我充满自信且态度积极。虽然发生了一些令人不愉快的往事,但我仍是相当幸运的,我想这就是所谓真正的生活吧。我有过一段痛苦的日子,但是我熬过来了。我曾经哭了一个晚上,而且醉得不省人事——但是这究竟为了什么?其实我很傻,因为三个人当中只有我一个人受罪。

这些年轻的女人很清楚自己要的是什么,而且她们会不顾一切地追求已婚的男人。菲利普与娜塔莉结了婚,她现在所拥有的一切全是我和菲利普共同奋斗的结果。只是,令人无法置信的是,她怎么会信任一个有过出轨经历的男人。

※ ※ ※ ※

像荷莉一样,凯莉相信自己的丈夫并且坚守婚姻,但是到最后还是输给了另一个女人。其实凯莉早就察觉出丈夫出轨的线索,但是她没有去揭穿,不知道她是真的完全被蒙在鼓里,还是根本不愿意承认这个事实。

凯莉有权利选择是否继续容忍菲利普出轨,只是我们知道,无论怎样她还是会选择留在他身边。决定结束婚姻且坚决离婚的是菲利普,凯莉别无选择。她留在菲利普的身边是不是会比离婚快乐,我们只能推测而已。经过了菲利普出轨与离婚事实的痛苦过程,凯莉却能重拾自信心,建立起一个属于她的新生活。她不但得到了恢复自由之身的快乐,还在离婚后有了自我成长。







## 她试过,最后还是选择离开

女人选择留在男人身边要多于选择离开,少数女人不屑于与这种男人共处,而选择开始另一种生活。芭芭拉·寇克瑞·贝莉就是一个例子,她甚至惊讶自己有这样的勇气。就如她在《在强尼·寇克瑞之后的生活:为什么我要离开这个洛杉矶嘴巴最甜、最成功的黑人律师》一书中所写的,她从小被灌输一种观念:不管发生什么事,你都不能离开自己的家人及孩子。

即使后来强尼成为辛普森谋杀案的主要辩护律师,她与他的生活仍不快乐。她在书中描述,他与一个名叫佩蒂的白人情妇有了一个孩子,这17年的婚姻对她来说就像是一场噩梦。

由于强尼为她提供必要的经济来源,家人跟朋友极力说服她尽量往好的方面想。为了维系婚姻她也的确尝试过好几年,但她仍然没办法忍受丈夫的出轨。

她决定调查强尼的婚外情,她聘请了一位私家侦探,结果发现他在外面养的女人已经为他生了一个小孩。她说,这件事情是她有生以来受到的最大羞辱。后来她想通了,她觉得所有的努力都是白费,她对强尼已经不再存有崇拜与尊敬,更重要的是为了自己,为了重拾自信心,她决定结束这段婚姻。

芭芭拉在她的书里提到,她很难相信自己竟然容忍丈夫出轨那么长时间,甚至在她知道他有私生子之后,仍然保持沉默。离婚之后她才了解,为了支撑一段不幸的婚姻,她放弃了多少美好的东西。







## 一个男人,两个家庭

如果一个城镇容不下一个男人有两个情人,那么它如何容得下一个男人有两个家庭呢?纸包不住火,没有人可以永远不让自己的婚外情曝光。马克斯,60岁,拥有一份成功的事业和美满的家庭。他与死于癌症的前妻生了两个小孩,与杰西卡结婚24年,也生了两个小孩。马克斯从第一段婚姻开始延续到杰西卡,一直都有欺骗行为。同样,他也欺骗了与他有一个小孩的情妇艾莉莎。

马克斯、杰西卡与艾莉莎住在同一个城市里,而且从小就在此地长大。在杰西卡的第一次婚姻中,她从事公共关系方面的工作。因为工作背景的关系,她被认为是公共关系的行家里手。相反的,艾莉莎出生于一个蓝领阶层的家庭,马克斯与她有相同的家庭背景,他靠自己的力量白手起家而成为城里最富有的人。然而,他却视杰西卡为他社交生活中必不可少的角色。

马克斯与艾莉莎的婚外情开始于他第一任妻子与癌症奋战的时候。当她发现马克斯有外遇时,她与他断绝了关系,并且把她所有的钱都留给了自己的小孩。在他的妻子去世之后,艾莉莎以为马克斯会娶她,没想到他却与杰西卡结了婚。

马克斯生命中的这两个女人原本会相安无事,一直到艾莉莎的女儿在学校里出了意外。那一天,她女儿发生意外,艾莉莎没有空去医院,医护人员在父亲栏上找到马克斯的联系电话,至此才东窗事发,所有的秘密全部曝光。

当杰西卡得知马克斯与艾莉莎有第二个家庭时,她发现,长期以来他的家人,包括他的母亲都知道这件事,而且接受了艾莉莎是他们生活的一部分的事实。杰西卡的精神几乎要崩溃了,她雇了一位律师,打算立刻离开马克斯。马克斯很清楚离婚对他来说会





损失惨重,他只好答应杰西卡,他会很快结束这段婚外情,而且永远不会再跟她见面。

纵使他答应离开艾莉莎,但杰西卡仍然一个人住在公寓里,马克斯与艾莉莎则住在他们简朴的房子中。他很快就厌倦了这种生活,说服杰西卡让他搬回去。他真的不再跟艾莉莎见面,还以赠送鲜花及礼物的方式讨好杰西卡,但是他坚持不了多久,很快又忍不住跑回去与艾莉莎共度几个晚上。

与此同时,马克斯始终女朋友不断,不管是国内或国外。除了杰西卡与艾莉莎之外,他还有许多不为人知的女朋友,通常都在海外的某一个城市里。

似乎没有人愿意主动结束这种令人不愉快的三角关系,马克斯的意图已经昭然若揭,每个人都心甘情愿地被这些枷锁所捆绑。

后来,杰西卡独自一人前往欧洲度假,她决定要继续留在他的身边并且“医治他的出轨”。令人惊讶的是,艾莉莎坚持不离开,她仍在期待马克斯会与她结婚。杰西卡告诉我,她仍然爱她的丈夫,而且很喜欢马克斯对她奉承的态度,跟他仍然有性关系。在她心里,艾莉莎是个除不去的眼中钉,但是她却想不顾一切地过自己的生活。她已经不管马克斯与其他女人的生活了,但是令人无法置信的是,她对艾莉莎的敌意却特别深。她想,如果艾莉莎能够消失,马克斯必然会回到婚姻的轨道上。

然而,杰西卡对这样的婚姻安排并不快乐,她决定要改变自己的状况。她说,如果她不能完全拥有自己的丈夫,她将要买最昂贵的衣服及奢侈品来满足自己。这些是她给自己的心灵补偿,而且是预防婚姻破碎的保险。有一次,杰西卡告诉马克斯:“把我的衣柜里装满名牌服装,橱柜里装满上等的酒,我就不再追究你跟艾莉莎的事!”

如果一个女人允许男人拥有两个家庭,就像杰西卡与艾莉莎一样,他就会继续背叛的行为。除非这个男人作出决定,让这件事







情作个了结,否则他的妻子与“其他的女人”到最后都会被抛弃,而不能自由自在地追求生命中其他快乐的事情。

当一个男人下定决心要与其他的女人结婚时,到最后他一定会这么做。我听说曾有一个男人欺骗了他的妻子有八年的时间。在前面六年,虽然他的妻子原谅了他的行为,但是他们却从此不再有性生活。最后,他还是离开她而与另一个年轻女人结婚了。他的妻子现在已经 52 岁,她认识其他男人的机会已经很少。假如她能早一点儿离开丈夫,也许她的生活会好一些。很不幸的是,她在上了年纪之后才被丈夫抛弃。

一个女人留在不幸福的婚姻里愈久,失去的就愈多,而且最后还是会走到分开的地步。信不信由你,女人的价值会随着年纪的增加而减少,但是男人却刚好相反。

杰西卡的家庭背景比马克斯好,社会经验也比他丰富,而且她有自己的兴趣、独立的经济条件以及良好的社会地位,那么,她为什么要留在他身边呢?她的理由是“因为我爱他”。其实她有足够的经济能力与地位让她毫无损失地离开丈夫,但她还是留下来接受了两个家庭的事实。我们很难理解杰西卡的决定,但是她有她的理由。不管她的决定是不是她最大的兴趣,都是备受争议的。

女人之所以愿意留在不忠丈夫的身边,其实跟个人因素有很大的关系。有一个主要的理由是,害怕一旦离开自己的丈夫,就无法独力创造一个快乐的生活。是什么因素让女人愿意在出轨的阴影下继续生活实在是一个谜。对许多女人而言,一段更好的生活,也就是没有婚外情与欺骗的生活,只有在她们把自己交给男人的权力再拿回来时才有可能发生。





## 在裂缝中挣扎

42岁的黛恩对丈夫及婚姻可谓全心全意。她与安德鲁结婚8年,从来没有欺骗过他。她在一家著名的杂志社当广告经理,所以她需要经常出差,要经常参加当地的社交活动。年轻的时候,她是许多男人追求的对象,而且一直很受异性的欢迎。她告诉我,她一生中最重要的的是拥有一个珍惜自己而且值得信赖的丈夫以及一份有趣的工作。

黛恩说,她希望另一半是她最好的朋友,而且对她永远忠诚。过去她曾经被一个喜欢摆高姿态、跟女人混在一起的男人伤害过,所以她从来没有想过会嫁给这样一个男人。在她遇见安德鲁之后,她相信他是她心灵上的伴侣。但是使她非常懊恼的是,在两人交往期间,黛恩发现,安德鲁因为两个不同的女人而欺骗她。她如此形容她的婚姻:

※ ※ ※ ※

我发现安德鲁的行为怪异。我曾经跟他提过这件事,但他否认跟那两个女人的事。之后甚至在我故意撞见那女人后,他还是不愿意承认。当时我们还没有结婚,但是他让我相信,我们即将步上红地毯。

发生这些意外事件之后,对我来说最大的错误就是再次接纳他,我想这是他日后外遇的“先兆”。当时,我应该马上离开他的。事实却相反,我们重新开始,最后结了婚。我跟安德鲁说得很清楚,我绝不会留在一个会欺骗我的男人身边。我以为他了解我的暗示,但是很明显的,他并没有抓到重点。

他或许以为我不会发现他的秘密,或许认为即便我真的发现了,也会像我们结婚前一样,只要对我甜言蜜语,就可以说服我不





离开他。

在我们结婚后的头几年,安德鲁对我的注意力比以前更多,所以婚姻生活的确甜蜜。当时我觉得我的决定是对的,因而决定开始让我的婚姻有些不同。我从来没想过要小孩,我总觉得小孩子会影响我的工作和两人的关系。以前我曾想过,如果我结婚,绝不谈生小孩的事。

安德鲁跟我的观念很相似,因为他也不喜欢小孩子。真的,当初我曾想过,没有小孩,我们就可以全心投入在工作上,而且仍然可以像婚前一样拥有浪漫的生活。而我们的确曾经有过这样一段的婚姻生活。

但是现在,安德鲁与一个更年轻的女孩在一起,而他比我还大8岁啊。事实上,我并不老,我看起来比实际年纪小得多,我的身材也保持得很好,由于我的职业与时尚及媒体相关,我的衣着打扮一直走在流行的前列。但是,安德鲁仍然会习惯性且病态地与他的秘书还有其他女人发生关系。他引诱女人的惯用伎俩就是先带她们去吃午餐,然后晚餐,最后是上床。他是所有女人眼中的好好先生,所以当她们因此而爱上他的时候,真不知道是谁的错。当然,她们一定想过,如果这个好好先生是她的丈夫,她肯定不会觉得这个说谎话的男人是个好男人。

安德鲁在婚前已经伤害过我一次,现在他的老毛病不仅犯了,而且比从前还严重。当他带其他女人去吃晚餐而忽略我的时候,我觉得好空虚。他可以对其他女人慷慨地表达爱意,却不愿意这样对待自己的妻子。虽然我有很好的工作及朋友,但是这个我所爱的男人对待我的方式,还是让我觉得异常空虚和痛苦。

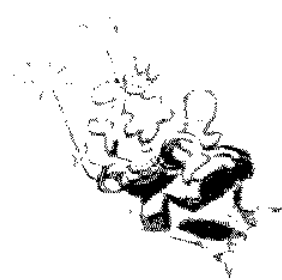
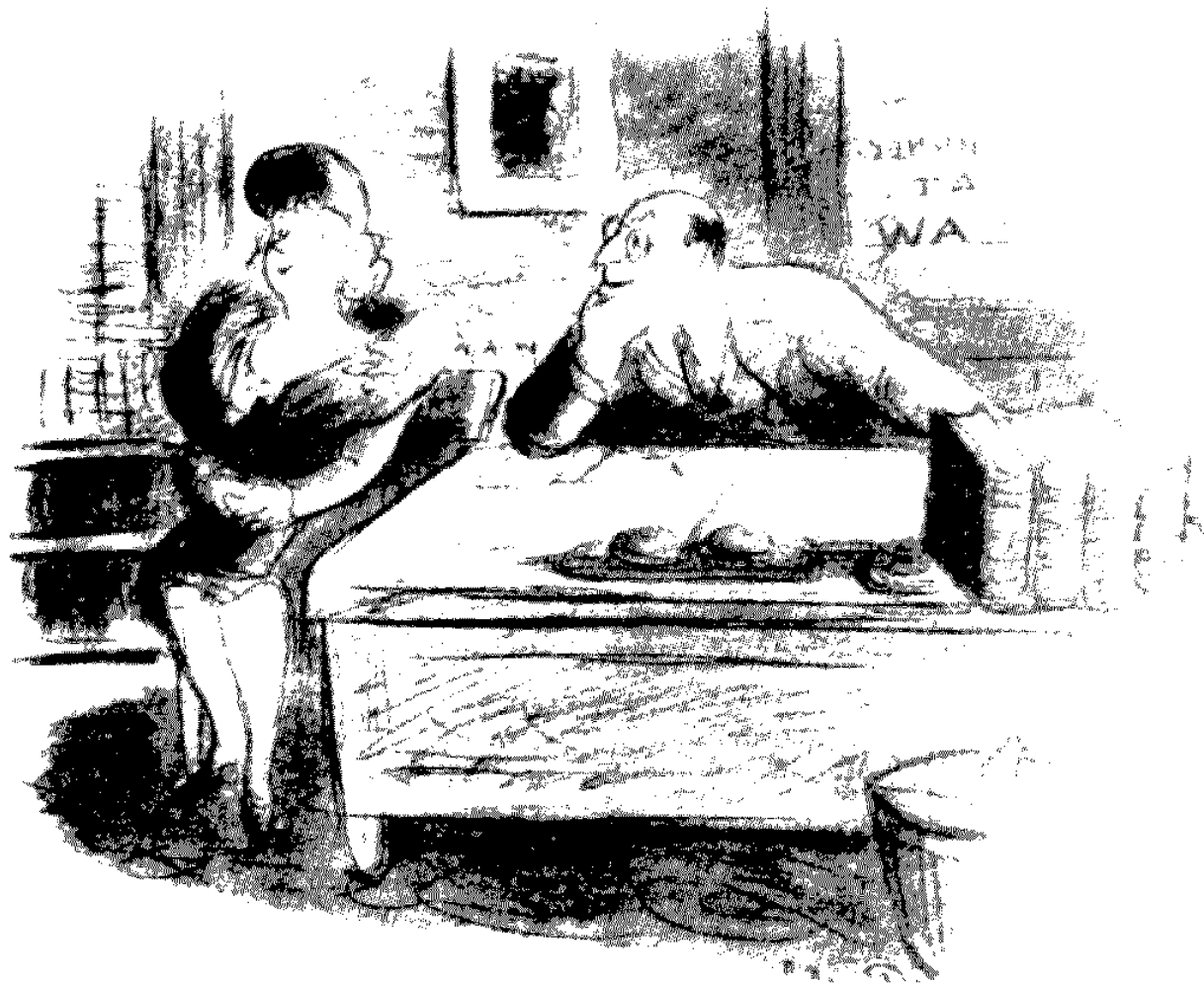
安德鲁甚至不再掩饰自己的欺骗行为。当我问他时,他还是会否认一切,说那都是我自己的想象。我觉得很沮丧,因为他是信任而且要依靠一辈子的男人。他怎么可以这样对我?

我曾有好几次的机会可以和外表非常吸引人的异性交往,但





是我总是极力控制自己,因为我相信婚外情是不对的。婚姻的忠诚与信赖对我来说很重要,纵使安德鲁永远不会发现我和别人上床,但是我知道这是错误的。我常常希望自己也有个婚外情人,让安德鲁知道其实我还是很有魅力的,但是我知道他根本不会在意,因为他和他的家人一样,对待别人都是冷漠无情的。



直到现在我仍然无法理解自己为什么会跟安德鲁结婚。现在他再也不碰我了,距离上次我们做爱的时间已经非常久远,我已经不记得是什么时候了。他总是挑剔我的样子,但是以前他却常常称赞我。还有,他总是喜欢跟我保持距离。当他拿起电话的时候,声音总是那么热情,但是一听到是我,他的声调就似乎有些失望:“哦,原来是你。”

安德鲁用偶尔对我示好的方式,让我一直对他抱有期待而继续留在他的身边。最近的几个月,他常常忽略我,然后隔几天又兴高采烈地邀请我跟他去旅行。我当然愿意,我想这对我们的性生活应该有帮助。但是我完全错了。他带着工作一起去,最后让我一个人独自去旅游。这样的安排让我觉得比留在家里还要寂寞。





他还误导其他女人,让她们以为他的婚姻有问题。有一次我听到他正在打电话,他说:“我不想谈我的婚姻。”我猜他一定知道,如果 he 不想提到我,他的女朋友就会以为他对她有兴趣。这让我很痛心,因为他一点儿都不重视我们的婚姻。如果他真的这样觉得,为什么还要跟我结婚?

现在我正在考虑是否结束这段婚姻。安德鲁让我最不能忍受而且恨不得马上离开的原因,就是他对我的冷漠,还有就是与其他的女人出去鬼混。我之所以嫁给他,是因为我希望有个真实的另一半可以共度一生,现在我的梦破碎了。我不希望被婚姻所伤害,不希望被自己最爱的人所伤害。这种事情发生的够多了。

当我知道他欺骗我的时候,我们之间已经不再那么亲密,当他睁眼说瞎话的时候,我想做的最后一件事情就是跟他亲热。这会导致什么结果?如果我不能从婚姻中得到我想要的东西,当我放弃所有其他的选择而跟他在一起,我图的又是什么?

当时我心里很矛盾。有时候觉得,留在他的身边会比离婚好;有时候又觉得,充满谎言的生活真让人无法忍受。我只要想到下半辈子要在谎言中度过,而不是跟一个亲密且有感情的丈夫共同度过,我的精神就快要崩溃。我不想让自己如此寂寞地度过下半生。

现在,我对安德鲁的感觉已经非常冷淡了。每天晚上我就像一个人睡在床上一样,我觉得好像是跟一个完全陌生的人一起睡觉——一个我甚至不想认识的陌生人。

我工作圈里的人都在互相欺骗,但是我有很强烈的是非观念。我无法解释为什么,我就是觉得,不管是否结婚,欺骗对方就是不好的行为。每个人都希望不被另一半所抛弃,但是安德鲁却这样对我。我甚至想用同样的方式回敬他,让他也尝尝我受的苦。

如果情况是丈夫欺骗了妻子不久就后悔了,并且试着向妻子道歉,然后就完全忠实于对方,那么事情可以另当别论。可是安德



鲁不仅没有向我道歉,反而大声地对我说:“你到底怎么了?我想做什么就做什么,你永远都不要告诉我该怎么做!”像他这样的态度,我实在看不到我们的婚姻会有幸福的未来。我不希望自己的丈夫脾气这么坏而且对我如此凶恶。

现在只要看到安德鲁就让我愤怒,但是我对他最失望的,莫过于他没有全心全意的对我及婚姻付出。我觉得欺骗的行为会让婚姻失常,因为双方都必须追求一个共同的目标才行,但是,我们的情况并不是这样。

我可以跟他生活到50岁,但是仍然无法认同他的出轨。而他却认为那种事无关紧要,他可以继续玩弄女人而不会影响到我。但是他的确影响到我了,因为我根本就不认同他的行为。欺骗的行为让我觉得很龌龊。

对于世界以及婚姻我总是用很实际的眼光去衡量,我从来不会期待婚姻中一点儿问题都没有,但是我不理解安德鲁为什么要背叛婚姻。看了太多男人对待女人的方式,我甚至想为什么女同性恋不多一点儿,这样她们就无暇勾引别人的丈夫了。

我所期待的就是和一个真心相爱的男人快乐且满足地过日子。我的要求并不多,但是在安德鲁的身上我看不到这样的前景,因为他根本不听我说话,并且给我真实的回应。我甚至不能过问他白天的工作,否则他会以为我在调查他。如果我问到他的午餐或是他的案子,他就会大声地对我说,我侵犯了他的隐私权。拜托!我只是想分享他的生活经验而已。对我来说,这就是所谓的婚姻。

我有自己的收入和朋友,所以我根本不需要留在一个不会给我忠实与执著情感的男人身边。我希望从生活中获取幸福和快乐,而不是一个用欺骗这种伤害我最深的方式对待我的男人。

※ ※ ※ ※

黛恩现在的生活正处在半边缘地带,但是有趣的是,她对自己







想在生活中得到的东西非常有信心,而且意志力也比其他女人坚定。我在访谈的过程中发现,年纪大一点儿的女人宁可选择在没有生命的婚姻中苟活,也不愿开创一个属于自己的新生活。而许多像黛恩一样有自己的事业及收入的年轻女人,则很有可能会离开自己不忠的另一半。也许她们仍然深爱自己的丈夫,但是她们相信婚姻的忠诚与承诺需要双方的努力,如果缺少了这个必要的条件,她们可能就会选择离开并且到别处寻找这份忠诚与真心。

只有少数的男女会原谅自己的另一半与别人发生性关系。开放的婚姻,就像在20世纪70年代的电影《冰风暴》所描述的,是行不通的。在剧中,他们描绘了女人对性爱的嫉妒,以及害怕被对方抛弃的情节;最重要的是,他们也叙述了一段婚姻时时刻刻都需要小心提防着对方的正负面说法。



## 在两个女人中间左右为难

确实有许多女人会为了配合丈夫的需求而犹疑不定,但是也有很多人能够成功地让伤害减到最小。有一个女人“允许”她的丈夫拥有其他的女人,但是她要求见见这些女人,看看她们是不是会威胁到她的婚姻再作决定。如果他的情人没有她性感,她就投她一票。这个假“开放的婚姻”事实上并不够开放,因为妻子仍然不愿意另一个女人介入她的婚姻。她之所以试着顺丈夫的意去接纳她们,是因为她害怕如果不这样做,会被丈夫所抛弃。她当然宁愿要一个不忠实的丈夫。其实她是利用跟那些女人面谈的方式,来确定她们的意图,以控制丈夫的出轨。

但是这个女人,或处于相同情况的女人也一样,都无法准确地知道“你永远不会知道”的事情。无论一个男人在何时出轨,他随时随地都有可能会因为其他的女人而离开他的妻子。而且他愈是



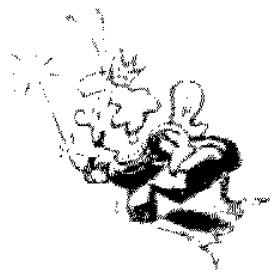
与女人混在一起,他出轨的可能就愈大。

不管一个女人如何试着控制丈夫,婚外情对所有相关的人都有很大的风险。做妻子的应该为自己作一个决定,这个出轨的男人毕竟会让她陷入婚姻的困境,或是她可以利用他的不忠实当成跳板寻找更好的生活方式。一个拒绝和有婚外情的男人一起生活的女人,也许到最后会比一个继续守着不老实男人的女人过得还要快乐与自在。每一个女人都必须根据自己的情况来作决定。



## 备忘录

- 他并不会因为你站在他那边,就不会离开你。
- 就算是你继续守在出轨丈夫的身边,你还是会犹豫:“我该留下来还是离开?”
- 和一个出轨的男人一起生活对许多女人而言并不是件简单的事。
- 要让自己的每一天都过得有意义。
- 当你和一个欺骗你的丈夫一起生活时,你或许已经失去了一种更好的生活方式:一种或许男人会尊重你而且对你忠实的生活。在这种生活当中,你不会因为自己的丈夫身在何处、做了什么事、和谁在一起而担心得筋疲力尽。







## 继续守着出轨的男人吗？

不要忘了爱你自己。

——苏润·基格卡尔

每一个丈夫都差不多，所以，  
留着第一个就好了。

——圣约翰

婚姻中的两人关系，  
所指的是还在这段婚姻里的两个人。

——1998年1月27日希拉里于  
《今日》节目中所言



### 留下来或离开，或自己也出轨

花心男人总是会在你的背后发生出轨行为，而且你一点儿都不会知道。如果这事发生在你身上，你必须非常仔细地想想你以后的生活方式。你不是没有选择。

外遇是很普遍的，但这并不代表这种事是正确的，至少，当你所要的是一段不断成长、幸福、长久的婚姻时。然而，婚外情到处都有，而且很可能发生在你的身上。所以，没有一件事会比继续守着一个欺骗你的男人的决定对你今后的幸福更重要。你必须审慎



地思考该如何应对这个状况。绝对没有什么单纯的“外遇”，而且对于你要问自己的问题，也绝对不会有任何简单的答案：“我是否应该继续守着出轨的丈夫？”

犯了一次错总是可以原谅的，但犯了两次就会变成一种模式。你必须问一问自己，你的男人是真的要放弃偷腥的行为，还是他以后更谨慎，不让你发现他的出轨行径？

本书所作的访谈结果显示，不是所有婚外情都有同样的情况。无论这个男人所卷入的是不断的一夜情、偶尔去嫖妓，或是发展一段相当长期、有性及情感关系介入的婚外情，都会影响一个女人最终的决定。大部分的女人都会将丈夫的出轨当成一种羞辱，但是，还是有很多女人会留在丈夫的身边，而且试着容忍他们的不忠行为。有些女人则认为，偶尔的一夜情并不具有太大的威胁性，比起长期的婚外情，是完全可以原谅的行为。

没有人能确切地了解，到底有多少男人是天生风流，还是对性爱上了瘾；但是对于嫁给这些男人的女人而言，要应对这种挑战却是相当不容易做到的，而且甚至比处理那些为了享受新鲜感而出轨的男人还要困难。对于大部分的女人而言，她们最不能忍受的是，自己的丈夫和别的女人有了情感与性爱这种互相交融的关系。这不但带给她们最大的担忧，而且也有可能让一个女人因此决定结束这段婚姻。

所有在婚姻以外发生的性行为，对于你的情感幸福、身体健康及婚姻都是一个威胁。和许多男人的说法相反的是，不是所有的男人都会不忠。



## 你丈夫带给你多少痛苦

当你在评估自己的状况时，要特别注意一点，你丈夫究竟了不







了解他的婚外情对你是个大问题。当你和丈夫谈到他的出轨行为时,他只是对于你的意见一笑置之,还是对你咆哮、改变话题、忽略你的感受,然后说他就是一个会出轨的男人,或者告诉你这一切只是你自己的想象罢了?你的丈夫对于你与他讨论他的出轨行为时所持的回应,其实就可以让你很清楚地知道,他对你的尊重究竟有多少。

你丈夫是劝你成熟一点儿,坦然接受他的出轨行为呢?还是,他会说抱歉,而且告诉你他会改变他的行为,并要求你协助他呢?当一个男人能够和你谈论他的出轨行为时,他其实已经跨出了一大步,有诚意解决并面对他的出轨行径所带来的难题。

对于个人而言,改变是很困难的,特别是对那些不想改变,或者不想放弃其他女人的男人。就算你的男人主动地想改变自己的行为,仍然是不容易做到的。而且,除非一个人已经到了非改变自己的行为不可的时候,想改变自己的行为可以说几乎不可能。一旦你的丈夫不想再对你忠实,不管你怎么做,都已无法改变他的心意。

请记住:美洲豹不会改变自己身上的斑点,苹果也不会变成橘子。如果你只是选择等待,期望你的丈夫有朝一日会重新忠于你,请你再仔细慎重地考虑一下。许多男人告诉我,一旦他们欺骗过妻子,就再也不能回头了。你愿意忍受这些情况吗?你真的可以接受这样的生活吗?你真的可以在有名无实的婚姻中,求得自我生存及更重要的未来发展吗?你还想要尝试吗?你还要忍受一些连自己都觉得不齿的事吗?



## 你有权利作出选择

我所访谈的女人当中,有一位形容说她的状况就像陷在一个死胡同里。她和丈夫不断地重复着你来我往却没有任何实质改变



的模式,最后,他们感到沮丧与伤悲,不得不放弃一切努力。许多勉强和出轨丈夫维持婚姻的人都感觉到,她们的生活只是一连串的情感折磨而已。

## 了解自己的处境

有些女人在丈夫第一次犯错误的时候就离家出走,这实在是疯狂。我认为你必须决定自己要什么东西,要的是谁。

——超级模特杰瑞·豪尔

你必须清楚什么是你真正在乎的,然后再决定如何从婚姻中取得你要的东西。你可能得不到你所追求的东西,但是,你却有更好的机会避免你不想要的。生活,其实就是在个人的生活与事业之中不断选择、不断妥协的过程,你必须自己作决定,究竟什么才会带给你快乐的婚姻与完整的生活。要明确需要从丈夫身上获取什么,才可以在婚姻当中感到幸福。然后,再决定他是否有能力满足你的欲望。

你为什么要待在一个出轨的丈夫身边呢?请你将自己应该守着他的理由全部列出来,然后再列出所有应该离开的理由。如果你选择守着他,你应该如何改变自己的婚姻状况,让自己可以过得满意?在回答这些问题之前,请先思考以下的各项因素,正是这些因素影响了许多女人的决定:







## 婚姻里最重要的东西是什么

- 是钱吗？你是否希望经济稳定及婚姻有保障？
- 独享的性爱？你想要的是一夫一妻制的婚姻忠诚吗？
- 真挚的友谊？你希望丈夫是你最好的朋友吗？
- 事业的成功？事业上的成功机会，值得你作出妥协而待在一个出轨丈夫身边吗？
- 快乐的家庭和孩子？待在出轨丈夫的身边，是因为这么做对于你的家庭是最好的方式吗？

把一般婚姻中所有重要的事情都写下来，再记下你认为重要且让你在乎的事。同时，将你的丈夫身上的优缺点写下来。你希望婚姻中存在哪些事物，你无法忍受哪些事情，你愿意作出妥协的部分是什么，你的哪些愿望是不容讨价还价的，你的想法符合实际吗，……你必须先问问自己，然后再得出正确的答案。这些办法能帮助你作出决定，是否应该继续守着一个出轨的男人。



接受过我访谈的48岁的妮可，终于决定离开出轨的丈夫，开始一段新的生活。有18个月以上的时间，妮可怀疑丈夫斯考特在欺骗她。每个周末他都要加班工作，而且出差的次数也明显比以前增多，她想帮他做一些事，都被他以各种理由拒绝，他甚至不和她做爱。妮可对他的这些变化感到难过和不知所措。她每两三个月就想和丈夫谈谈他究竟在干些什么，她知道他心里有事，她希望能够为他分担。斯考特却一次次地断然拒绝她。最后，她直截了当地问他，他是否正在和别人交往。斯考特否认了，而且否认了一年多。

妮可不断地向斯考特表示，她是多么爱他，多么怀念两个人的美好时光。斯考特却带给她一个坏消息：他的女友怀孕8个月了！



妮可惊呆了。不只是因为他的背叛与怀孕的事情，更因为她已经向斯考特问过许多次，而他却一而再再而三地说谎。

斯考特告诉妮可，他需要时间思考一下自己应该如何处理目前的问题——是离婚还是离开他的女友（律师事务所的同事）和即将降临人世的孩子，或是既要婚姻，也要扮演新生孩子父亲的角色。妮可帮他作了决定：她当天就命令他离开他们的家。

妮可永远不后悔结束这段婚姻。她在怀疑斯考特出轨的这段时间里，饱受了许多情感上的折磨。她越想越生气，她的丈夫竟然对她如此不诚实。当他最后终于和盘托出时——真实情况比她想象的要糟糕多了——她心里已经有了答案，没有一个会欺骗、会说谎的丈夫，她的生活会过得更好。

到目前为止，妮可已经独自生活两年多了。离婚以后，她搬到了一个新的城市，将她的女儿送进大学，然后找了一份新工作，交了许多新朋友，开始和一个在运动健身房认识的男人约会。她说，如果继续待在斯考特身边，她不知道自己的生活会有多悲惨。她不想和一个自己曾经爱过的丈夫与其他女人所生的小孩分享生活中的一切，她从来都没有看过现在已经是她女儿的弟弟的那个孩子。

当她再回首自己以前的生活时，妮可说，她永远都不想再回到过去。直到婚姻结束的时候，她心中还爱着斯考特，还会经常想起和斯考特在一起的甜蜜时光，但是她绝对不会为了当初的决定而感到一丝的后悔。48岁的妮可所过的就是自己想要的生活，而且享受着她为自己所展开的生命新乐章。







## 是否应该守着出轨的丈夫

### 你的愿望清单

- 将你在婚姻关系中最在乎的事情依次列出来。

例如：性的忠实

---

---

---

---

### 现实状况的清单

以同样的方式，将你婚姻关系中真实的情况列出来。

---

---

---

---



你的愿望清单与现实状况的清单将会让你清楚地看到，你对于婚姻的期望是什么，而你真正欠缺的是什么。你必须了解，你已经建立了一个“与背叛者的谈判”模式，你接受了丈夫为你带来的美好事物，你也接受了他带来的负面的东西。

我们经常会在生活及各种关系中作出妥协与让步。关键问题是，应该知道你乐意付出的是什么，希望得到的回报又是什么。对于许多女人而言，做一个默默无闻的某某人的太太，足以让她忍受丈夫的出轨行为了。不过，还是有一些女人，就算给她再多的钱，给她再高的地位，她都不会忍受一个不忠实的丈夫。你必须为自



已作出决定,因为这是你自己要过的生活。

## 留在他身边,会危害你的健康

和米克在一起差一点儿就把我害死了。

——玛丽安,米克·杰格的前情妇

当然,有些女人的妥协程度更大。但是让一个大度且有爱心  
的女人留在一个长期出轨的男人身边,还要求她在婚姻生活中健  
康活下来并日渐成长,绝不是一件容易的事。你不仅将自己暴露  
在可能传染上性病的威胁之中,而且还要冒其他健康方面的风险,  
如癫狂、酗酒及肥胖。

对情绪缺乏控制力,会大大增加心脏病的发病率,已经被科学  
所证实。与出轨的丈夫一起生活,就会形成一种紧张的气氛,这是  
使一个人更加沮丧、更加苦闷的原因。

当一个女人始终处于无法招架的环境中,而自己又没有其他  
的选择机会可以摆脱时,一种称为“后天型的无助”感就会产生,  
使她对自己的困境越来越沮丧,她看不到自己的出路,既无法离开  
那个变心的男人,也无法让他停止他的婚外情。不论她选择离开  
或是留下,结果都是令人失望的。这种情况会造成心理与生理上  
的循环压力。尽管我们还不知道这种长期容忍丈夫出轨的行为究  
竟有多少幸福可言,但是许多和我谈过的已婚女人却告诉我,她们  
都采取酗酒和吃东西的方式,让自己的内心压力有所缓解。不幸  
的是,这些痛苦的遭遇会给女人带来更多的问题。

愤怒与敌意会对人的健康带来危害,而隐忍怒气又会提高心







脏病、高血压、抑郁症、自杀及罹患某些癌症的几率。遭丈夫背叛的女人心中的怒气有如地狱之火,但多年的教育以及自尊让她们无法发泄,她们只能极力压抑自己的怒气。为了做到这点,她们只能求助其他方式,如酗酒和过度饮食。沮丧的感觉也是因为愤怒,其实就是怒气向自己的内心发泄的结果。当一个女人发现自己无法敞开心胸面对问题时,就会压抑住自己的情绪。最后这些情绪会以其他方式爆发出来,例如失眠、头痛及胃痛。

我所访谈到的许多女人,常常处在焦虑与沮丧中,这些都是和出轨男人一起生活的副作用。你发觉有人在欺骗你、对你说谎的时候,你就会处在愤怒与紧张的情绪之中,从此,你将永远与平静祥和的生活告别了。对某些女人而言,“她们的胃”知道这种感觉,常常会有慢性的胃不适症状。有时候,身体会告诉我们自己心里想忘掉的事,你应该仔细地听听自己身体的声音。它会告诉你,你是不是忍得够多了。

一段夹带出轨情事的婚姻,会对一个女人的心理健康造成负面影响。不忠的行为就是一种情感的虐待,精神的折磨,而不断的背叛与欺骗更会摧毁一个女人的自信心与生活的勇气。



## 还能相信欺骗你的人吗

婚姻最重要且最优先的就是它的法定关系,丈夫与妻子在这段婚姻中属于合作的伙伴。做生意的时候,如果你的合伙人不断地欺骗你,你还会和他长期合作吗? 当你的丈夫有外遇的时候,情况就是这样。他所欺骗的对象不只是他合作的伙伴,更是他承诺要爱的人,更重要的是,他曾经发过誓,他要从此放弃其他的女人。你难道还想和这种男人继续维持“伙伴”关系吗?





## 你在乎有名无实的婚姻吗

问问自己：和一个经常欺骗你的爱与信任的男人在一起，你所得到的是什么？你的情感还能坚持多久？

如果是做生意，你可以与他散伙；如果是婚姻，你也可以和这个对象离婚。尽管离婚已经越来越普遍，但这个词听起来还是很刺耳。那么，离婚真的比有名无实的婚姻还糟糕吗？和一个不断欺骗你的男人朝夕相处地生活，是在剥夺自己生活得更快乐的权利；做一个容忍丈夫出轨的女人，无疑是在浪费原本可以生活得更开心更幸福的宝贵生命。

但是，很多女人告诉我，她们在等待丈夫回心转意。她们不敢采取任何行动，她们害怕把丈夫逼急了，怕丈夫提出离婚。我采访的大部分女人都说，她们在尽可能地忍受着，容许丈夫继续去找其他的女人，为的是他有玩厌了的那一天。就像一个女人说的：“我一直在等待着他亲手为这段婚外情画上句号的那一天。”

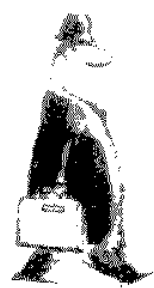


有些女人之所以会留在丈夫身边，是因为她们相信他迟早会放弃那个女人，并且永远不会再有类似的事发生。也许她们从此得到一个规规矩矩的丈夫，但是大多数的男人出轨过一次以后，就会不断地出轨。他们表面上向妻子发誓永远忠实，实际上变得更加狡猾，出轨的行为更加“地下化”。

就算是他真想洗心革面、不再出轨，实际去做就会感到十分困难。特别是他还有一批异性朋友，而且仍然生活在原来的工作环境中。尽管他已经有了良好的愿望，但是环境因素——还是有女人不断地对他投怀送抱——仍然可能使他继续出轨。

无论女人如何将自己奉献给男人，他永远都有说“不”的可能，就算是很难做到依然会这么做。男人不应该看到每一个喜欢





的女人,就迫不及待地想脱裤子,就像是女人不应该为了自己喜欢的每一件衣服,都勇敢地打开钱包一样。

如果你的丈夫正在欺骗你,你的婚姻还有意义吗?一个男人与妻子以外的女人有了性关系,这不仅是对妻子的背叛,而且其中还伴随着不尽的谎言和欺骗,夫妻间的信任和情谊已经被鞭挞得荡然无存。

你真的想把宝贵的生命浪费在不尊重你、欺骗你的男人身上吗?对于婚姻来讲,谎话和欺骗都是最可怕的慢性毒药。

离婚与出轨对于一个女人来说,是无法平心静气对待的字眼。为什么要离婚呢?为了再找一个花心男人吗?为什么要一错再错呢?她们会自问:“我守着现在的丈夫就好了,换一个男人也许还不如他。”

大部分女人都极力想维持自己的婚姻,也愿意与丈夫共同经营他们的关系,只是很多女人的努力都像泰坦尼克号一样,最后她们婚姻的这条船还是要沉没的。

某些女人会选择留在丈夫身边,而且将自己的精力尽可能地放在管理自己的生活;而有一些女人则选择了离开,重新去建立自己的新生活。女人是可以走另一条路的,你绝对不要放弃,你可以主宰自己的命运,而且,不管有没有男人在你身边,你都能够做得到。



## 既要偷腥又要家庭

人是一种习惯动物,而婚姻就是养成习惯的地方。即使是离过婚的人,最后还是想要再结婚。在这个充满欲望的混乱世界中,婚姻提供了一种习惯模式及稳定的生活框架。许多男人都了解这点,这也是男人即使有了情妇,仍然不想离开自己妻子、不想毁掉



家庭的原因。

女人在决定与出轨的丈夫离婚之前，都会尝试一下是否可以忍受他的行为。对于女人来说，婚姻是人生中遮风挡雨的避风港。当女人在家庭中受到沉重打击（主要指丈夫的出轨行为）时，这个家庭原有的温馨与安全保障就荡然无存了。



## 女人最大的羞辱

当女人发现丈夫有了其他女人时，会萌生巨大的羞辱感。当女人发现自己竟是最后一个知道的人时，这种羞辱感就会更加强烈。在许多案例中，当男人背叛妻子时，妻子的朋友往往都会在她之前就知道，而且他出轨的对象也最容易是妻子的朋友之一！

有些女人如此形容她们的感觉：“是我自己不好，是我没有拴住他的心。”其实这根本就不关妻子什么事。女人应该清楚，什么是对自己的最大羞辱，是继续留在欺骗自己的丈夫身边，还是勇敢地做回自己？在这充满谎言的婚姻中，会不会失去自我？



我们每个人在生命中，或多或少都有被羞辱的时候。处理这种情况的唯一办法就是抬起头，勇敢地面对现实，继续过自己的生活。如果你的丈夫真的背叛了你，你应该自问：如果我留在他身边，还能发生的最糟糕的事情是什么？如果我离开，可能发生的最糟糕的事情是什么？男人的出轨肯定会让你难过失望，但是你绝不应该被打倒。

为了让女人留在这一段背叛的婚姻当中，她必须在丈夫让她产生愤怒的地方，不再感到任何情感上的负担。但问题是，当她不再在乎那些负面感觉时，她同时也限制了自己，感受不到所有正面的感受。当她将愤怒与被背叛的感受掩藏起来时，她就是将自己从婚姻中得到的爱与温暖当中抽离出来。难道待在一段有背叛情



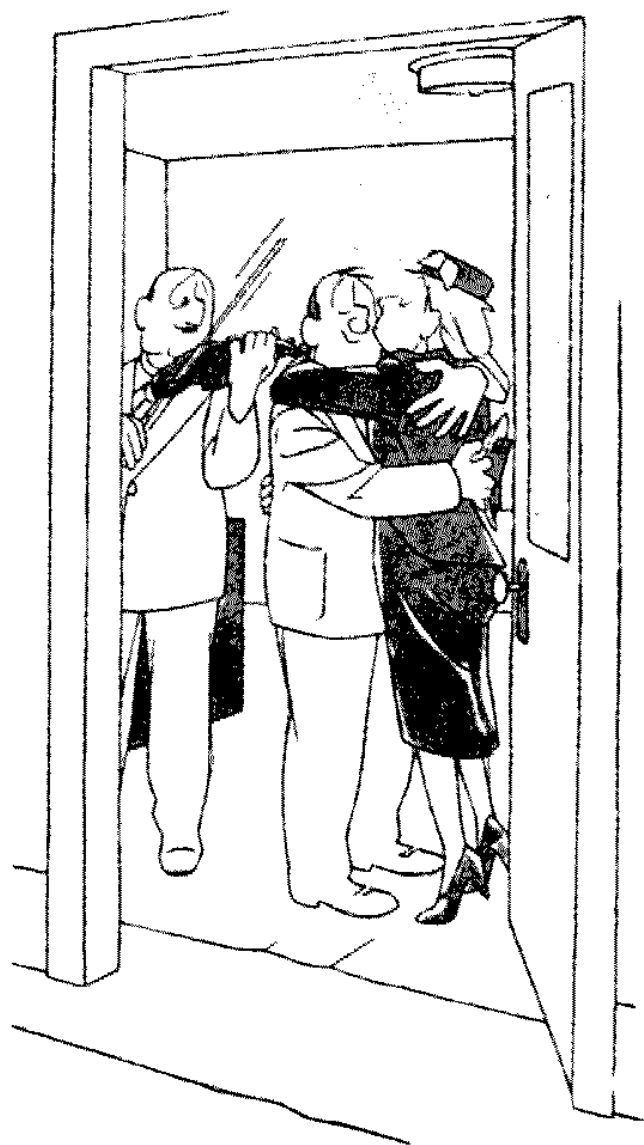
事的婚姻中,会比牺牲生活中的快乐还值得吗?当你容忍他的出轨行径时,你难道不是同时在放弃自己吗?



## 出轨的婚姻比失去婚姻好吗

有些女人决定去寻找新的生活,但是她们还有所怀疑,自己能否找到一位既爱自己又忠实于爱情的男人。更重要的是,社会上这种忠实的男人究竟有多少?有一些女人选择继续留在出轨的丈夫身边,并尽力挽回整个“战局”。

很多男人认为,婚外性行为并没有什么大不了。而且,更令人惊讶的是,某些女人对婚外情并不感到紧张,她们对男人欺骗自己



尽管感到厌恶,但也认命了。这类女人毕竟只是少数。要一个女人容忍男人出轨的行为绝对是相当困难的,尤其是她还对婚姻抱



有幻想，企盼从中寻求到真正的快乐、爱情与永恒的时候。就根本而言，男人长期的婚外情绝对是与一段亲密持久的婚姻关系水火不相容的。一个男人在欺骗妻子的同时，还要表现出恩爱的样子更是相当困难，因为欺骗是维持婚外情的绝好手段。

性爱容易追寻，但是两情相悦的婚姻关系却不易得。夫妻关系当中最重要的是相互尊重与关怀，这是维系感情的基础。当两个人始终被谎言缠绕时，根本就不可能建立起亲密的感情，更别说是心心相印、情投意合了。即使是基础最坚实的婚姻，任何一方不忠都是威力最大的破坏。

有太多的女人放弃了自己的兴趣、事业及其他的机会，只为了和永远不会放弃出轨的男人维持住婚姻关系。当你开始有了不忠的行为，当你觉得自己越来越像一个贱女人，当你开始讨厌自己时，你就会知道，你和这个出轨的男人生活在一起实在是太累了。当你变得越来越痛苦、越来越无法信任他人，而且丧失了生活的乐趣时，说明你待在他的身边确实是太久了。这时候，你必须放弃婚姻，解救自己。

许多女人认为自己必须留在出轨男人身边，因为已经没有其他的选择，也就是走投无路了。她们觉得自己在经济上一贫如洗，在情感上萎靡不振，没有基本的社交能力，只能如此。然而，忍耐婚外情是绝对需要时间与精力的，而这份精力最值得花费的地方，是在如何改善自己的生活方面上。

女人在决定去留的时候，会重点考虑现实的经济问题。争取更好的教育及事业发展的机会，绝对是你这一生当中为了经济保障所做的最好投资。你依赖男人或婚姻的程度越低，你的快乐就会越多。你有了自己的工作与金钱，和其他在经济上必须完全依赖男人的女人比起来，你就拥有更多的选择机会。

一些已经和有婚外情的男人离婚的女人告诉我，她们除了后悔在这些男人身上浪费了时间之外，还后悔以下的事：





• 如果在他第一次欺骗我的时候就离开他,我的情况会更好。在经历了五次婚外情之后,我才离婚,他已经把我当做地上的尘土践踏了。

• 我无法相信竟然在他的身边待了那么久,我真后悔没有早一点儿离开他。

你没有必要浪费自己的生命,没有必要等待丈夫决定你的命运,你完全可以自行选择生活的路。你还有许多选择的机会,你只要下定决心去追求就是了。



## 备忘录

• 你必须相信直觉所告诉你的,是继续待在花心丈夫身边,还是离开他。征求妈妈、朋友、同事或是其他人的意见都没有用,因为只有你,而且只有你一个人,是必须忍受这一切的人。

• 如果你留在出轨丈夫身边的同时,还可以在这段婚姻中求得发展,那么继续留在他的身边或许对你并无妨碍。


• 如果你在身心上经常有不满意和抱怨的地方,经常心情不好,那么我告诉你,这个欺骗你的男人根本不值得你再继续为他付出。

• 有些女人会逐渐适应和出轨丈夫生活的方式。但是,很多女人只不过是把自己紧锁在一个地狱里而已。

• 生命是短暂的,经不起虚度,一定要让每一天的生活都过得更有意义才行。







第三部

---

# 婚姻破碎后的崭新生活

hun yin po sui hou de zhan xin sheng huo







## 婚外情的下场

我想回到原来的生活。

——1998年7月23日

莱温斯基23岁生日所言

他怎么可以在没有任何防护的情况下,和一个不认识的人做爱呢?

——一个不忠男人的妻子

性改变了一切。

——一个出轨的丈夫



### 婚外情——意外的礼物

当你和曾经卷入三角关系的人谈话时,大部分的人都会告诉你,尽管他们享受了某些情感上的愉悦,但是这段婚外情并没有真正的赢家。婚外情就像不断送出的礼物——因为太多,以至于让人不想再要了。婚外情的结果是,几乎每一个人都某种程度地受到伤害,不论情感上、性爱上、个人生活或事业上都一样,就像《致命的吸引力》这部电影所描述的,男人拈花惹草的行为结束了,但他的噩梦或许刚刚开始。

有些人的确很不在乎婚外性行为之后可能导致的后果,他们





在做这件事之前,根本没有认真考虑过对配偶及家庭的影响。他们自己不愿承担任何责任,更不想思考任何可能发生的后果,这种逃避问题的态度,正好说明了这些男人为什么会发生婚外情。他们的婚外情就是对自己婚姻生活的一种逃避,他们对妻子或生活感到无聊与单调——每天都在担心贷款和小孩的事,所以,他们将自己的身心投入到外界的性爱和其他女人的崇拜与关注中。

婚外情或许可以让男人暂时逃开婚姻的单调与乏味,但是,男人所付出的情感与经济成本又有多少呢?到头来究竟是谁赢,谁输呢?短时间的收获难道超过了长时间的损失吗?很多人在婚外情被发现、危害到自己的婚姻与生活之前,都不会去思考这些问题。其实,所有的真相到头来都会自行浮现的。



## 一夜情的巨大危险——性病



如果知识就是力量,那么,你往往会被不知道的事情所伤害。就现今的社会情况来说,你不知道的事情往往可以致你于死地。

女人们内心很矛盾,不和丈夫做爱,他就会把和别的女人做爱看成理所当然;同他做爱又担心传染性病。不管女人怎么做,她都会受到损失——不是将丈夫输给另一个女人,就是得上性病。

这种对性病的担忧是很现实的。当男人出轨时,他就将自己与妻子的健康暴露在可能患各种疾病的危险中。有成千上万名无辜、坚守婚姻的女人,就因为和出轨的丈夫做爱而感染上性病。所以,女人要认真地为自己作一个决定,继续守着出轨的丈夫以维持婚姻,真的要以自己的健康为代价吗?

很多男人在与别的女人私通时,不会使用保险套。而且根据调查,有一半以上的男女在做爱之前不会与新伴侣讨论有关的安全问题;很多男人也不会先和对方谈自己的性爱历史,而女人的比



率则更小。

曾经有一段时间,男人在与专业性服务女伴进行婚外性行为时,会考虑到是否传染性病。而现在,当一个男人在迈阿密、开普敦或比佛利山庄被捉奸在床时,我们却发现这个男人根本就不采取任何安全措施。当男人偶然与女人发生一夜情时,在那激情的时刻,他早就忘了那些要小心保护自己的措施。对于某些男人和女人而言,这种不是事先计划的、只是突然发生的性邂逅其实并不算是出轨或是欺骗。

尽管婚外性行为蕴含着巨大的危险,有一些人还是会追求这种鲁莽的性活动。他们宁愿让自己暴露在危险之中,为的是从妻子以外的人身上获得一种肯定,也就是说,他们还是有很多人想要的。

我曾听一位在出差开会情况下有过一夜情的已婚男子说,他早晨醒来时发现,那个女人早已离开了。她不仅拿走了他的皮包,里面装有现金、信用卡、驾驶执照、妻子的名片,而且,她还在浴室的镜子上用口红留下一句话:“恭喜你得了艾滋病。”

这个男人简直要发狂了。难道她是要告诉他,她是一个艾滋病菌携带者?她拿走了他妻子的名片,难道是想把一夜情告诉她?她说的话是认真的吗?想到这些,他相当后悔,叫苦不迭。而且,他自己也弄不懂,为什么会天真到把自己丢到危险当中,为的只是和一个陌生人的性高潮。

我相当惊讶地发现,竟然有那么多的女人写信告诉我,她们从有婚外情的丈夫身上传染了性病,其中疱疹是最常被提到的。曾经发生过一个案例,一个男人控诉妻子在外面行为不检,让他感染了性病。事实却是,这个女人始终忠于自己的婚姻,反倒是做丈夫的在外面处处留情,夜夜荒唐。我经常听到有关男人与其他的女人做爱时不采取任何保护措施,而不知情的妻子却仍然和他们做爱的故事。在目前这个社会现实中,不顾后果的性行为已经没有





任何借口可以原谅了。

身为出轨丈夫的妻子,理应非常担心性病的威胁。据报道,很多女性是经由性行为感染上艾滋病的,而不是使用毒品或输血引起的,而且艾滋病越来越多地发生在50岁以上的老人身上(研究人员指出,有些医生对年龄抱有偏见,认为老人不会有性生活,因此,这些人没有受到任何监督,以追踪他们有关的症状,如艾滋病)。

有一位64岁的女人在《时代》杂志上提到自己的经历。在结婚32年之后,她丈夫发生了一段婚外情。从此之后,身体就每况愈下,疾病不断,包括病毒性脑膜炎和肺炎。直到第三次住院时,医生才问到她性生活方面的事,结果发现他得了艾滋病。

传染病研究专家强生医师在接受《纽约时报》采访时指出,女人在过了更年期之后,认为不必为怀孕而担忧,得艾滋病的几率反而增高,她们无论如何也不会怀疑丈夫可能会有出轨行为。有一位61岁的女人,在结束了23年的婚姻生活之后,在上流社交圈中和男人约会,后来得了艾滋病。她告诉《时代》杂志的记者说:“你无法知道别人的性生活经历,根本无法知道。也许你自以为知道,但是根本就做不到。”

事实上,根本就没有“安全的性”存在——只有比较安全的性。所有的人都会对自己的性经历有所欺瞒。就算有些人会使用保险套,仍然有保险套会破裂的风险存在。当你在进行婚外性行为时,你不只是在危害自身的健康,更可能将危险带给无辜的第三者,危及她的健康与生活——那个爱你又信任你的妻子。

研究还显示,男人的出轨行为会让他的配偶暴露在其他疾病危险之中,例如疱疹、淋病以及其他传染性疾病。有报道指出,人类乳突病毒与生殖器官所生出来的疣,都会让女人得子宫颈癌的几率增高。如果你对丈夫的出轨无动于衷的话,你现在必须立刻振作起来,因为你的健康就掌握在你手中。





研究发现,如果一个男人拥有多个性伴侣,而且他感染了乳突病毒的话,他妻子就有比一般女人高出5~9倍患子宫颈癌的机会。除此之外,这个女人得子宫颈癌的几率,还会随着丈夫性伴侣的增多而不断地增加。

研究还发现,一个男人暴露在一个普遍性传染病衣原体的感染环境当中,他的妻子患子宫颈癌的机会也会增高。由于人类乳突病毒及衣原体在初期都不会有明显症状,有很多男人根本就不知道自己已经感染了性病。

如果女人将眼睛躲在衣服里面,或把头埋进沙子里,假装没看到丈夫的出轨行为,到最后她一定会受到情感与健康上的双重伤害。如果你的丈夫有婚外情,而你又与他做爱的话,你的生理健康正暴露在危险之中。

## “爱情结晶”——非婚生子女

男人在得知情妇怀孕的消息时,都会感到异常惊讶。男人一般的反应是立即让她把孩子拿掉。但是,令男人更惊讶的是,许多女人却坚持要留下孩子。这些已婚男人,早已有了家室。当女人得知丈夫出轨的消息时,通常都已经相当生气了,如果她知道这个情妇怀孕了,或是已经带着一个和丈夫生的小孩时,就更让她疯狂。

最后,女人还是会知道男人在外面生了小孩。也许会花上数年的时间,也可能要等到丈夫死了之后才知道。无论怎样,这绝对不会是一件让人高兴的事。和几个受访的女人谈过之后,我才知道,这个讯息其实代表了这场婚姻的结束,或是对于婚姻幻想的破灭。因为夫妻二人虽然维持了这段婚姻,却有着各自独立的生活。

当一个男人在外面有了私生子,这个事实将永远会提醒妻子,





丈夫是一个出过轨的男人。这孩子将成为男人在外面另外一段生活的活生生的标记——这段生活却是身为妻子所不愿意承认的部分。这个“爱情结晶”让妻子无法否认另一个女人存在的事实。

如果其他的女人像定时抢匪,那么有了非婚生子女的情妇就可能是一个会吃掉男人所有时间与金钱的无底洞。如果一个男人决定在维持婚姻的同时,还要参与这个小孩的生活的话,他的时间、精力与金钱就一定会从原有的家庭大幅度地转移到另外一个家庭。



## 当婚外情变调时

我曾经听别人说过,婚外情的下场都不会好,否则,他们怎么会结束呢?有些婚外情真的会给人带来非常残酷与痛苦的结果。好几年前在曼哈顿,有一位相当有名望的律师,被控在和一位社会名流结束了婚外情后,还继续骚扰她。这场婚外情的结果非常严重,它不仅结束了那位律师的事业,让他锒铛入狱,并让纽约考虑是否需要通过一条防止意图不轨的法令。

即使是看起来没有什么的网络恋情,也可能让一个人的伴侣无法忍受。1997年1月《纽约时报》有一篇报道,提到一位费城的脱口秀主持人常常送花给一位在网络上聊天的女人的故事。他这么做的目的是,她听起来相当沮丧,而他要让她的生活发出光芒。几天之后,这个女人被砍身亡,嫌疑犯是女人的丈夫。

警察说,这个女人在网络上有7个网友,而且被怀疑可能和其中的一位有过来往,不过并不是这位脱口秀主持人。警察怀疑,女人的丈夫发现鲜花的时候,其实它只是推倒骆驼的最后一根稻草罢了。很多人投书到《纽约时报》,说他们非常同情做丈夫的,他们相信男人和女人之间不可能“只是朋友”。有一个人写道:我相





信其中一定还有其他的事情存在。男人一定另有所图,否则,他们是不可能送玫瑰花的。

看来,女人一旦受到男人注意与重视,就会激怒某些男人。这些男人所抱有的就是严格的性行为双重标准:我可以,但是你绝对不可以。



## 事业出现危机

因婚外情被揭发而让男人原本如日中天的事业一败涂地,或一蹶不振的事例更是不胜枚举。

1997年7月,盐湖城2002年冬季奥运会组委会首席及总执行长辞职了,因为他涉嫌与妻子争论他的情妇时,有伤害及监禁妻子的罪行。这名男子从1985年开始,一直致力于盐湖城冬季奥运会的申办工作,而今却因为和一位名不见经传的女人发生了外遇,而让自己的事业戛然而止,让自己的人格蒙羞。

我们经常可以在媒体上看到类似的报道。他们可能在离开女人公寓时被录像,或是在公园里和未成年少女亲吻被发现,不然就是在书房之外的玄关搂抱一个女人时被拍照。这些男人在婚外情的诱惑下,把个人的生活与事业置于危机之中。无论他们的婚外情是被记录在录影带、录音带还是摄影师的摄影机里,新闻媒体都会把它捅出去。一张照片或一封信,就足以让人百口莫辩,甚至断送前程。







## 诉诸法律

美国许多州以及世界某些国家中,人们都能以“感情抢劫”为由控告对方。也就是说,当自己心爱的人被夺走之后,他们可以诉诸法律,要求夺人一方付出金钱的赔偿。1997年8月有一个案例,一位北卡罗来纳州的妇女向抢走她丈夫达9年之久的女人索赔100万美金。这个男人后来与妻子离了婚,娶了另一个女人。



## 婚外情风波后幸存下来

每一段婚外情都会有一个结局,就像爆炸之后会留下废墟一样,会有连带的损伤。每段婚外情的结局尽管破坏程度不同,但对于情感的痛苦折磨却堪称是一种慢性自杀。性病、离婚、事业失败和经济崩溃,都因为婚外性行为而衍生。当不忠事件发生时,我们看不到谁是最后的赢家,倒是输家随处可见。唯有身在其中的人才能说清,这一切是否值得。

无论女人是短期还是长期地守着出轨的丈夫,到头来都是丈夫这段婚外情的牺牲品。至于她究竟会忍受多久,则深深地受到个人、社会与经济等原因的制约。但是用不了多久,大部分女人就会问自己,以寻求有关丈夫出轨难题的答案。如果一个女人可以突破自己,拒绝丈夫的出轨行为,她就会问自己,继续待在男人身边真的是最好的选择吗?

每一种关系——无论是朋友、同事或是爱情伴侣之间——都必须包含奉献与牺牲的成分。而一个女人必须想清楚,为了姑息丈夫的出轨,是否值得以她的个人生活作为代价。

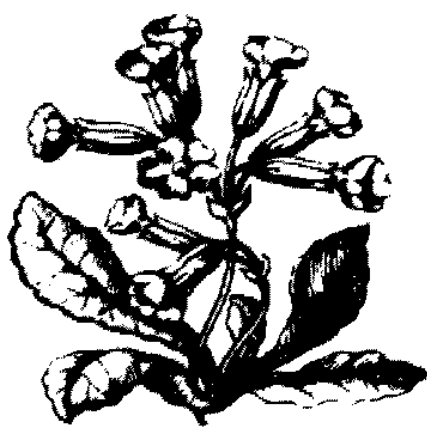






## 备忘录

- 婚外情的本质就是它的不可预期。对婚外情发生之中与之后可能发生的事，“你根本就无法预知和掌握”。
- 三角恋爱很少会有好的结果。婚姻破裂、事业失败、非婚生子女降生、经济匮乏与罹患性病，这些事会一辈子威胁着你。
- 决定跳入一段婚外情之前，请多花点儿时间仔细想一想。因为，你一旦跳进去，生活就会与从前截然不同。
- 婚外情对于所有涉入其中的人而言，都不会有幸福的结局。





## 2 最常被问到的外遇问题

男人为什么会出轨呢？因为他们有办法吗？

——一个被丈夫背叛的女人

在和媒体接触的过程中，我常常需要回答有关人类行为的问题，这些问题大多是女人关于男人的疑问——尤其是“男人为什么会欺骗自己的妻子？”“女人要怎么做才可以防止男人在外面乱来？”“女人究竟要怎么做才可以让丈夫回心转意？”

这些都不是简单容易回答的问题，因为每个人、每对夫妻的情况都不一样。不过，有关不忠的问题还是有一些共同因素的，以下问题就是我一再遇到的。尽管并不是每个人都会同意我的答案，但是，由不忠这个议题所引发的难题，也绝不是任何简单的答案可以回答清楚的。我希望这些或许已经思考过很多次的问题，可以协助理清究竟该不该继续留在不忠男人的身边。



### 女人们的问题

♥ 他为什么欺骗我？

他知道这样做会伤害我和我们的婚姻，他为什么还执意这么做呢？



如果你发现了丈夫的婚外情并告诉他你因为他的行为所遭受的痛苦之后,他仍然本性不改、继续出轨的话,就是对你及你们的婚姻的不尊重。

其实,你没有必要为了他究竟为什么会出轨的问题而烦恼,因为根本不会有任何结果,说不定他自己也不知道为什么会背叛你。重点在于,他就是背叛了你、口是心非、对你说谎——而你却是他的合法妻子!或许你永远都无法理解他所做的事,但是你必须知道,他的行为的确伤害了你。

在当今这个时代,婚外情不仅在心理上伤害你,你的生理状况也同样受到威胁。如果你丈夫和别的女人上床,或许还是个同性恋,你如果继续和他做爱,就有必要保护自己不受疾病的威胁。更重要的是,你必须创造机会离开几天,如此你才能以较客观的态度仔细评判丈夫的行为,决定自己下一步该怎么做。

你要弄清楚:和他在一起比较好,还是离开他比较好?嫁给一个每天欺骗(这就是外遇的情况)你的男人比较好?还是离开他,自己独立生活,让自己有机会遇到一个尊重你的感觉、与你分享一切的忠实男人比较好?



#### ♥ 我要怎么做才能让他放弃另外的女人?

你必须放弃“我可以改变丈夫”的想法,你根本无法说服他放弃婚外情。他想怎么做,就会怎么做。如果你企图阻止他,反而会适得其反,他会认为你想控制他,最终导致他的出轨行径更猖狂。

不过,你也不是完全无助的,你可以试着改变自己。你这么做之后,他也会对你有不同的反应。这种情况就像是公园里的跷跷板一样,当一方动的时候,另外一方也会跟着动。但是,我们绝对无法保证,你改变了自己之后,你的丈夫就会因此放弃另外一个女人。

当你投注更多的时间与精力在自己身上,你就可以成为更好



的人,而且不会再对丈夫的出轨而感到沮丧。如果你把所有的精力都放在丈夫的身上,而且试图超越另外一个女人,你就可能遇上更悲惨的状况。尽管你非常想和另外一个女人一决高下,但如果你不稍微控制一下,你只会把自己活生生地送进火坑中。

所以,你不该将宝贵的时间浪费在等待丈夫回头、期望他改变心意上。你必须想清楚,自己到底要不要继续待在一个无法信任的男人身边。你也必须追求自己的兴趣,并为自己的未来做好计划——在这个计划当中,也许包括,也许不包括背叛你的丈夫。



即使有改变自己的决心,改变也不是一件容易的事。你曾经试着戒掉喝咖啡、抽烟或购物的行为吗?道理很简单,因为我们大家都是会上瘾而且有习惯性的动物。所以,要一个男人戒掉花心的行为相当困难。要一个人成功地改掉不容易改变的行为,通常都是在他们已经对自己不满意的时候。事实上,很多男人对于自己的外遇行为还乐在其中,看不到自己有什么错误,也根本不想放弃——特别是在妻子的命令下改变!

如果要一个男人对自己的行为作出根本的改变,比如放弃四



处留情的行为,通常需要发生一些意想不到的事件才行。比如生病、失去双亲或是亲密的人、事业不顺或碰到了生活中的重大事故,他才可能下定决心重新调整自己的行为。即使到了这个时候,要一个已经习惯到处拈花惹草的男人放弃过去的行为模式,还是相当不容易的。曾经有不止一个男人跟我说过:“只要出轨一次,就会一直出轨下去。”

♥我应该花多长时间等待他下决心? 他在我和情妇之间摇摆不定,这让我非常痛苦。我并不想离开他,可是,我该怎么办呢——把他交给她吗?

有些时候,你会发现等待的时间实在是太长了。当你开始厌恶自己,而且行为变得像一个疯女人的时候,你其实已经因等得太久而伤害自己了。

有太多的女人等得太久,到最后却连丈夫也没了。当男人想离婚时,他就离得了婚;当他想维持婚姻时,他也保得住;当你的男人为了其他的女人而离开你的时候,他就会这么做;而当你的男人希望同时保有你和情妇时,他也会让这段三角关系持续很长的时间,因为他所要的全部都有了。

如果你想等待他下决心和你在一起,你可能会等上相当长的一段时间。只要你装做不知道,而让他同时拥有一个妻子和一个情妇,他就不会作任何改变来结束这场婚外情。你必须在心中设定一个期限——而且时间一到就采取行动! 你不必告诉丈夫等待的期限,如果你没有在期限内有所行动,他会认为你只是吓唬他而已,不会真的那么做,而你的威胁也就变得毫无意义。如果你对他的威胁并不是离开他,或是和他离婚的话,他就会认为他可以同时拥有你和情妇。这难道是要给他的讯息吗?

你必须决定,是否要和丈夫继续待在一起,即使那意味着下半生的婚姻关系中,你一直都是三角关系当中的一角。如果你决定





接受这些条件而留下来,你就必须学着如何面对它。尽管这么做是相当困难的,却有上百万的女人做到了,但是她们所付出的心理和感情代价都相当高。如果你决定放弃这个出轨的男人,就为自己的离开和找一个诚实的丈夫的新生活作出计划。

你必须问自己:对于一个常常欺骗我的男人,我怎么做才能和他有亲密的感觉?我可以同一个每天都骗我的男人一起生活吗?你的心(以及胃)会告诉你正确的答案!

如果你真的决定待在出轨男人的身边,而对这么做觉得相当不舒服的时候,你其实已背叛了自己。你会越来越不喜欢自己,而慢慢地你的自信与自尊就会崩溃,还会觉得自己的生活越来越糟糕。难道这就是你这一辈子要过的生活吗?

♥我是否应该给他最后的通牒?如果我怀疑丈夫正在欺骗我,我是否应该暗地调查和跟踪他呢?我是否该与他正面冲突呢?

如果你强烈地怀疑丈夫正在欺骗你,你绝对拥有找出他不忠证据的权利。资讯就是力量,你所知道的越多,你对于婚姻所作的决定就有越好的准备。除了婚姻之外,你还把自己的心理及生理的健康全都押上了,因此当你拥有相当确凿的理由怀疑丈夫正在背叛你,你就有权利发掘出事情的真相。这个时候,找一个征信机构或“诱饵”女郎来帮助你,绝对比亲自调查来得好。

如果你用跟踪、检查他的信用卡账单、收据或其他的方法来确定丈夫真的出轨了,并不代表你必须与他发生冲突或立刻离开他。除非你选择怎么做,否则你并不一定要去做什么。只要掌握了丈夫在你的背后做些什么事情,就会让你感觉好一点儿。是的,对事实的了解的确可以帮助你解脱。

有太多的女人都说,她们不想知道丈夫出轨的事实。这通常是因为,一旦她们知道了,就会采取一些行动。由于她们不知道应该如何应对,便选择了不去碰这个问题。事实上,为了自己好,你





绝对必须把头从沙地里抬起来,明确地表达你拒绝接受这种行为。知道实情之后,你就可以卸下负担,不会认为自己是在发疯,尤其是当你质问丈夫为什么会出轨,而他却极力否认的时候。把眼光放远一点儿,了解事实可以帮助你摆脱痛苦的困境。一味地假装什么也没发生根本无法解决问题。

如果你已经决定要和丈夫正面沟通这个问题,请务必先了解自己的感觉,并且决定是否要继续待在婚姻中,为挽救婚姻而努力。你丈夫一定会否认,责骂你或离家出走,因此你必须先做好心理准备。

下最后通牒的方式太愚蠢,我建议你不要这么做。很多人这么做了之后反而让情况更糟糕。你应该下决心,了解自己今后要怎么做,然后按照计划实行。你的伴侣会观察你的行为,因为你做的比说的有更大的影响力。如果你开始着手于自己的事业,而且继续过自己的生活,这样做或许要比挂在墙上的花更能吸引他,即便你可能只想大哭一场。你会发现,当你越想紧紧抓住一样东西的时候,它反而离你越远。

许多女人认为,花钱聘请一个征信人员来追踪丈夫,是背叛丈夫和侵犯他的隐私权的行为。如果你也这样想的话,赶快把这想法排除掉。当你的丈夫欺骗你的时候,他就是在背叛你,并且侵犯你的隐私权,因为他把所有可能发生疾病的危险都传给了你,而且还让你受到屈辱。

最重要的一件事是,要对自己的信念保持忠实,而且所作所为要能够让自己觉得越来越好。当你丈夫有了外遇,他就是不尊重你的感觉或你们的婚姻,而你必须借助保障自己的权益来善待自己。

♥我应该向谁求助? 如果连我自己的丈夫都不会告诉我真话,我还能相信谁?

当你被自己所爱的人欺骗的时候,你会对世界上所有的人和





生活感到非常不满。当我们知道自己的丈夫在我们的背后做了不该做的事,然后用欺骗的手法掩饰自己的行为时,我们的确会感到非常痛苦。更让你痛苦的是,所有的人都比你早知道真相。你还能相信谁呢?我不会建议你去找双亲寻求帮助,父母亲通常都会鼓励做妻子的原谅丈夫,因为这个丈夫可以提供给女儿一份生活保障。我也不建议你告诉最要好的女朋友,因为她说不定就是你丈夫的外遇对象。

在这段发生感情创伤的时期,你只能相信自己了。你应该找时间离家一两天,想想自己所遭遇的状况,带一架录音机出去散散步,把心中的闷气一吐为快。你将发现这么做非常有效,而且你也不必担心再被另外一个信任的人所背叛。你也可以做些运动,这在纾解压力上相当有效。

大部分的女人在意别人的想法远超过对自己内心的感受,当你发现丈夫正在欺骗你时,你所能相信的人就只有你自己了。你应该对自己好一点儿。想想自己的状况,做一些让自己高兴的事来转换一下心情。只有你才知道什么样的情况对你最好,别人的想法对你而言都不是重要的。你应该自己作决定,你才是为自己的决定负责的人。

有很多女人在遭到丈夫外遇的感情创伤后,会去寻求专业的协助。这么做对某些人的确有正面的帮助,却也会对一些人造成伤害。我认识一些曾经寻求心理医生协助她们解除痛苦的人。有一位心理医生告诉她:“你是不是有问题?所有的男人都会骗人,为什么你不能接受这个事实?”听了这句话之后,这个女人精神彻底崩溃了。她非但没有得到任何帮助,反而差点儿去自杀。如果你想要寻求专业的协助,请在决定之前,先了解这个人的理念如何。有一些辅导人员本身就不赞成外遇行为,而有一些人却宽容这样的行为。你必须先知道你所找的辅导人员对这个问题的观念,当他的观念与你一致的时候,他才有办法帮助你。



你最好相信自己的直觉,因为你的直觉最能了解你和你的婚姻。如果你能好好地运用自己的直觉,你不会让自己失望的。

停,看,听,然后谨慎地付诸行动!

如果你用一些时间好好地想想自己的婚姻,和自己究竟有何期望与需要,你就会找到适合自己的答案。这么做也许要花上一些时间,而且可能会十分痛苦,但是这一切都要靠你自己来作决定——一个你心甘情愿的决定。有太多的女人在作决定时,习惯听命于丈夫或其他有权威的人,现在这个决定可能是她们自行作出的第一个大决定。

♥我如何才能跟和我丈夫一起工作、比我年轻、比我有吸引力,而且一直跟着他的女人竞争呢?

男人的注意焦点和兴趣所在总是在年轻、有吸引力的女人身上。你无法阻止其他的女人对你丈夫的投怀送抱,你所能够希望的,只有丈夫对这些女人仅仅止于欣赏,而不会傻到出手。

但是很不幸,和年轻美丽的女人竞争,实在是没有什么直接的办法,她们就是这样时时出现在我们的身边。而我们对于老化这件事也没有选择,因此,我们所有人就只有面对逐渐增加的年龄。但是,我们还是可以尽量地活出自己。让自己活得愉快,看起来漂漂亮亮的,这就是最好的报复方式。

在婚姻中总会有某些时候,男人对于女人的攻势会心猿意马。例如妻子怀孕时或刚生完小孩,这些都是让男人展开或恢复婚外情的脆弱时刻。还有,当一个男人进入中年、遭遇经济或是事业的打击,或是事业达到另一个高峰时,外遇的机会就会开始或是增加。

当你丈夫的身边围绕着许多吸引人又具挑逗性的女人,而她们又被他所吸引的时候,他发生外遇的机会就会大增。这一切都和你没有关系。在我们的生活中,总有这些让人无法控制的事发





生。尽管我们讨厌无助的感觉,但是我们的确无法控制别人的行为。你应该把注意力集中在自己的兴趣和目标上,如此,你才不会花太多时间担心丈夫究竟跟谁上床这个问题。

有些女人会对你丈夫频送秋波,这不是你要关心的问题,因为这些女人就爱从别的女人手里勾引男人。你的丈夫在面对诱惑的时候,究竟会如何反应,他是立刻送上自己,还是拒绝诱惑?或是说,“承蒙你看得起,不过我已经娶了一个非常棒的女人了。”女人最应该关心的是,她们的丈夫是否会尊重自己的结婚誓约,进而做了正确的事。其他的女人总是会表现得像“其他的女人”,但是许多已婚的男人却表现出一副绅士的模样,而拒绝这些不正经的女人。

♥我仍然爱我丈夫,但是自从我知道他出轨的事之后,有时候会很恨他。我怎么会同时爱他又恨他呢?

爱与恨只是一枚硬币的两面罢了,也就是说,你仍然对他相当在乎,而且感情受到他的牵动。我们对自己不在乎的人,根本就不会有任何愤怒。许多人认为爱与恨是相反的,但事实并不是如此。尽管你会对一个人含有些许程度的恨意,但其实,你仍然在乎他。爱的相反其实是漠不关心。当你不再关心、在乎一个人的时候,你对于他就已经没有任何爱恨情愁了。也就是说,你再也不会跟他们有任何感情上的牵扯。

当你觉得被丈夫的婚外情所伤时,你是在对他生气,或觉得自己是在恨他。有时候,你又会觉得自己还爱着他。这时候的心情是相当极端的,相当复杂的,会同时表现出两个方向的情绪。这种矛盾的感受正是让你继续留在这段关系当中的原因。虽然你会对丈夫感到愤怒与憎恨,同时也会想到过去的快乐时光与他爱你的甜蜜。这种反反复复的想法就是让女人继续维持与不忠实丈夫的婚姻关系的因素。





很多女人对婚姻生活中的事会有选择性的记忆,她们不愿想不好的往事,取而代之的是,让自己沉浸在美好的回忆中,并幻想会有重来的一天。

许多女人在知道丈夫出轨之后,感到非常痛苦的原因是她们深爱着丈夫。一个人如果轻松地接受了丈夫出轨的事实,他们之间其实已经不存在任何爱情了。对于一个人或一段关系抱着冷漠的态度,其实是一种让自己不受到伤害的防护罩。而漠不关心也是一种对抗情绪变化的方式,既不会觉得快乐,也没有悲伤。当一个人变得冷漠、不在乎,或是对任何事都失去兴趣的时候,他就不会有任何不同的感觉。一段婚姻到了几乎没有生机的时候,其中的男人或女人,才会对自己的爱人与别人上床感到无所谓。

如果你的丈夫背叛了你,就让你自己对他产生愤怒与恨意吧。你很痛苦,但你必须以建设性的方式来释放自己的真实感受。你可以敲打枕头、尖叫、怒吼、跑步、散步或跳舞。但是,你必须注意自己对他所说的话,因为说错的话一出口就收不回来了。所以,在说话之前要先思考一下。你可以写一封辱骂他的信,但是千万不要寄给他。写信是宣泄不良情绪的好方法,会让你觉得好过一点儿。记住,你可以发泄愤怒,千万不要让怒气伤害到自己、你的丈夫和这段婚姻关系。

不用对愤怒太在意——你之所以生气,是因为你还在乎他。就像天气一样,很多夫妻的情绪在一天当中也会有四季变化。即使是短短的一个小时,你也可以感觉到自己和他离了婚,又和他结婚。你所经历的情绪变化,其实是我们面对创伤与沮丧时所有的正常反应。

我们害怕失去所爱的人,我们害怕被抛弃和被人取代的羞辱感受。除了只关心自己的人之外,这种感觉对于所有人都是折磨。

当你发现丈夫出轨的事,当你开始处理这个问题时,你反复不





定的感觉就会慢慢消退,当然,除非你丈夫是个经常出轨的人。一旦你选择待在经常出轨的丈夫身边,剧烈的情绪变化就会变成你生活的一部分。你若对他漠不关心,才不会在乎他对你的不忠;如果你继续深深地爱着他,就会永远地被他的出轨行径所伤害、所激怒。

你必须问自己一个问题:是和我所爱的但却经常欺骗我、惹我生气的男人一起生活,还是离开这个让我的心情像乘坐云霄飞车的男人,怎样我会快乐一点儿?

♥如果我留在丈夫身边,并将他从婚外情中拉回来,以后我怎么能够信任他呢?我怎么才能知道他不会再欺骗我?

这是所有女人面临的最棘手的问题。对于一段长久、快乐、不断成长的婚姻关系而言,信任是一个必要的因素。如果你无法信任自己的丈夫,那么,你还能信任谁,有谁值得你信任?

一旦信任被打破(这个情况常常发生在婚外情被发现之后),要在完全不受到这些碎片的影响而撼动了你的婚姻基石的情况下重建信任,其实是很困难的。一旦你决定留下来,你就必须尽一切努力去信任他。让他受益于你的信任,否则,你就要像我在中国餐馆的幸运饼中所看到的讯息一样:相信他——不过眼睛还是要睁得雪亮。

被打碎的信任通常很难修补,但是,只要双方共同努力,就会有机会。他所要做的是谨守自己的承诺,而你也必须知道他的确这么做了。但是很不幸,没有任何一个婚姻可以保证永远不会发生任何外遇的状况。而且更悲哀的是,男人一旦发生过一次外遇,就会发生第二次,甚至是第三次。当他们从外遇中得到许多好处,甚至是性爱时,他们当然不会就此打住,就算是被发现,也还是一样。

一个女人曾经被自己的丈夫所欺骗,她就会一直寻找丈夫欺





骗她的征兆。生活在这种不确定感之中,只会消耗掉她的健康。

当你将精力全部投注在监督他,以及你认为他正在交往的女人身上时,你就不会有时间留给自己和你的生活。即使你的丈夫向你保证过,你是他生命中最重要的人,就算他对你有了欺瞒,也绝对不会离开你,你仍然会有担心被他抛弃的忧虑。这种说法是有根据的,因为许多男人最后的确抛弃了自己的妻子。尽管男人离婚的比率跟有婚外情比起来要小得多,但是一个男人所涉入的婚外情越多,这段婚姻到最后以离婚收场的可能性就越大。

如同我在前面所提到的,许多和出轨的丈夫一起生活长达二三十年的女人,到最后仍然逃脱不了被抛弃的命运。这些女人牺牲了生命中最宝贵的青春和黄金时代,而这些男人却不断地欺骗她们。

如果你对这个一起睡觉,一起分享家庭、小孩、金钱和你自己的男人产生了不信任,你就必须严肃地问自己,为什么要留在这段婚姻当中。你还有很多其他的生活方式,只要你下定决心要让自己快乐,并且付诸行动。

你永远都无法控制其他女人不会抢走你的男人,但是,你应该时刻提防她们,因为“可爱的宝贝”常常会变成“贱女人”。而且更重要的是,你丈夫必须具备抵御这些诱惑的定力,完全忠实于你和你们的婚姻才行。

在某些男人眼里,一夫一妻制也很重要,他们会信守结婚圣殿上所立下的誓言。有很多男人——好男人、成功的男人、亲切的男人——对自己的妻子非常忠诚。你必须提醒自己:并不是所有的男人都会乱来。不管你的丈夫,其他的男人、女人或这个社会怎样地暗示我们,真正的男人都会拒绝外遇诱惑的。

对于外遇,许多让人困扰的问题来自于女人自己。所有的问题都比不上一个女人是留在有婚外情的男人身边,还是离开他开始新生活来得棘手。女人之所以会守着出轨的男人,其实是很





多原因的。但是决定这么做,并且心甘情愿默许他长期出轨,只会证明,原本以为可以忍受的情况却很难做到了。除非他的外遇只是一时的错误。

♥每个女人都要问丈夫的问题是:你明知道我不会容忍你的出轨,你还这么做?

听起来让人惊讶,很多夫妻在结婚之前从未对外遇问题进行过讨论。据我了解,有相当多的男女从来没想到过这个问题,如此轻率地对待两人之间的关系是不对的。你们交往期间会对对方的各种习惯,如不喜欢香烟、不喜欢在床上留下食物残渣有所了解,那么,你也应该和他讨论这些“乱七八糟”的事情,譬如说,两人当中有人在性方面乱来的时候,应该怎么办。男人视这些“双方关系的”讨论有如洪水猛兽,而女人也不敢将自己对花心男人的真正看法表达出来,她害怕男人会在她戴上结婚戒指之前就放弃她。她会想到当发现他出轨时是多么气愤,此时,她却把这份担心埋藏在心里。

对于一段恋爱关系与婚姻而言,最重要的是,男女双方都必须就相互忠诚的问题进行讨论。假如你看到自己的男人为别的女人脱下裤子时,会立刻掉头离去,你的男人就会知道你的立场态度。同样,假如你是容许男人偶尔出轨的女人,你也必须让他知道这一点。

不管你对于通奸的想法如何,你的男人都应该知道你和他在这个问题上的立场。当一个女人为自己设下高标准,而且一点儿都不妥协时,她们就有办法达到这个目标。男人会知道这个女人的原则是严肃的。“只要为一个金发女人拉下裤子的拉链,你就会变成烤小鸟”,这话听起来虽然残酷,但却是提醒男人的方法。男人喜欢有自信而且尊重自己的女人,所以你必须坚持自己的立场与原则。每天早上起床后,你要照着镜子,注视自己,对自己充满





信心。对出轨这种事,你必须先分析出轻重缓急,然后再努力坚持下去。

男人大多希望像个小男孩那样四处捣乱,然后尽可能地摆脱得一干二净。正因为他们像小孩子一样,所以他必须接受严格的约束。给他们规定一个明确的容许范围,然后由他们的妻子来强制执行。

如果你确信自己听到丈夫出轨就会立刻走人,你必须让他在此之前就知道你的感觉与反应。这么做,或许可以防止他出轨。尽管你不能完全依赖这点,但你还是应该在双方关系开始时,就坦诚地让他知道你的看法。

有些女人会原谅男人偶然的出轨行为,她们认为这只是男人一时的糊涂,他不会再犯第二次。有些女人甚至可以原谅两次,其借口是第一次是错误,第二次则是巧合。但是,令人惊讶的是,有些女人还能原谅丈夫的第三次外遇。当女人“原谅”男人出轨时,她已经传达了一种讯息:他出轨没关系,尽管她会受到伤害,而且不同意这种行为,但是她还会守着他。一次又一次之后,他就会对她失去起码的尊重,瞧不起她,甚至污辱她。他会认为,她接受了他对待她的恶意方式,说明她根本就不在乎自己。

在你决定待在这个男人身边之前,请先问问自己:是否愿意在他的婚外情中扮演一个次要角色,你真的希望他把你当成一块任人践踏的门板。当然,许多女人这么做会有充分的理由,可是,她也面临一个两难问题:无法保证自己最后不会被抛弃。可以说,我们对于外遇没有任何的保障,对于婚外情也没有任何特效药。

把你绝不能接受的行为界定出来与下最后通牒是不同的。当你清楚地说出哪些是你可以接受的,哪些是坚决不能接受的,你就在两人关系中设定了未来的相处条件。有些女人一开始就明确地说绝对不能忍受外遇,而男人知道她们的话是认真的,因此也就不容易发生外遇。他们心里清楚地知道,一旦发生外遇结果会是如







何。如果一个男人确实无法抗拒出轨的冲动,他可以尽早离开你,他知道和你这样的女人在一起,将没有任何机会。

有一个我访谈过的男人说,如果自己的妻子告诉他,她可以容忍他的出轨行为,他就不会尊重她。如果他尊重她,他就会努力让自己不去背叛她。对他而言,和一个充分尊重自己、不会对不忠行为视而不见的女人在一起,会比一个只会让他在外面花天酒地的女人要重要得多。

你应该充分地重视自己,并且要求你周围所有的人都以尊重的态度来对待你。如果你期待最好的结果,你获得它的机会就会更高。至少,你自己会觉得快乐多了。

许多女人会怀疑,即使她们的丈夫一开始就非常清楚她的态度,一旦他有了欺骗行为,她会立刻掉头走人,做丈夫的是否还会欺骗她们。许多我访谈过的男人都说,妻子手上并没有任何有力的筹码(包括经济、社会及情感),即使她们想要离开婚姻也做不到。有些男人似乎对出轨带给妻子痛苦这件事感到沾沾自喜,她的生活完全依赖于这段婚姻,她们自身的尊严与稳定的经济也全都靠他们。



## 男人们的问题

在我探索男人对婚外情的追逐与妻子坚决拒绝之间的巨大鸿沟时,发现男人很少问我有关出轨的问题。即使被问到,也大多与两个问题有关:

一是婚外性行为根本就不算什么,一切只是性而已;二是婚外情只是暂时的,对我们之间的爱情和婚姻,根本不会有任何影响。

当我为这个主题进行调查并撰写本书时,常常听到这样的话,这个问题常常会让女人发疯,连我都想尖声大叫,声音之大足以让



身在澳洲的你,都听得到我在加州所发出的声音!

道理很简单,要女人相信那一切只是“性”而已,是非常不容易的,因为对大部分女人而言,性是有代表意义的。即使是曾经有过一夜情的单身女人也会说,性并不是没有意义的事,它会促使一段关系的形成。为性而出轨的女人数目绝对少于男人,因此,女人才会笃定地相信,除了性以外一定还有其他重要的东西存在。

除此之外,身为妻子的女人还会怀疑:我们已经有正常的夫妻生活,他为什么还和别人做爱?女人相信,男人出轨一定是自己出了什么问题,认为这个情妇身上一定有一些她们所没有的东西。最后,她们开始责怪自己。

女人经常想不通,为什么男人会为了“不算什么”的性,而将爱情、婚姻和家庭推向危险的边缘。她们无法理解的是,既然许多男人要的是一个好妻子和一个幸福家庭,为什么还在外面发展一些有罪恶感、不负责任的关系。他们什么都想要,除了需要一个亲爱妻子的抚慰与安全感,还要拥有不合法性关系所带来的刺激与兴奋。这种男人实在是自私且不成熟,就像小孩一般,只想自己快乐逍遥,一点也不在乎妻子的感受。

女人所需要的绝对不只是性而已。她们需要的是感情、浪漫和持续的关系。即使是一些口中念着“这只是性罢了”的女人,也会发现无法忽视自己的感觉,只要问问那些没有任何未来的情妇们就可以知道一切。

男人应该了解的是,性爱与性关系的封闭性对于女人有非常重要的意义,如果男人所需要的是健康、不断成长和幸福的婚姻,那么他们涉入婚外情是绝对不理智的。

女人必须了解的是,男人可以把爱与性分开,如果他真的和别的女人发生了关系,这并不意味他不爱你了。然而,性事与后来的互动关系,却足以产生真正的感情,因此女人理所当然会担心丈夫与情妇陷入情感的旋涡,而这种密切的情感关系,会为坚若磐石的





婚姻埋下地雷。

如果你不想让星星之火转化为燎原大火,你一定要避免足以造成火花的事——婚外情发生。你要珍惜你们之间的感情,一段坚固稳定的感情,绝对比一段“只是性”的关系难寻,而且只有这种感情能为你短暂的人生带来长久的幸福和快乐。

### ♥为什么我妻子不能对性更感兴趣一点儿?

我真想抓住提问题的男人的领子大喊:“不要忘了前戏!”事实上,女人是很喜欢性爱的,而且喜欢的程度不亚于男人。只是女人们需要有更浪漫的感受,包括抚摸、亲吻、赞美、小卡片、性感内衣、香槟、鸳鸯浴,以及最重要的——注意力。

就心理层面而言,女人的确比男人需要有更多的时间,才可以挑起性的欲望。男人只要看到马路上有一个穿着迷你裙的女人,就可以产生欲望。但是,大部分的女人即使面对一个性感无比的男人,也需要稍微长的时间才可以被挑逗起来。

关键就在于注意力。男人们相信,当他送垃圾或是为她洗车的时候,就是在为妻子做一些正事。可是,女人的看法却是这都是家务活,并不是感情的一部分。女人需要别人的注意与感情的表达,像触摸与爱抚等。女人同样也喜欢性爱,但是她们更希望在做爱之前先有其他的感受,也就是称为“前戏”的那个阶段。

对于女人而言,性是从卧室以外开始的。性刺激其实是一种与她互动的完整方式,这些刺激包括亲切的电话、一束鲜花、一杯酒、温柔的抚摸……而不是一下子就发生直到最后只有性。你要注意她,细心对待她,让她感到你需要她而不是性而已。当然,你绝不能和别人有单纯的性爱——只能和她有。

女人也喜欢速战速决的性爱——或称为“快餐式”的性爱。但是,她们更希望得到“一套完整的正餐”。如果男人能将专注于情妇身上的时间花在妻子身上,他们完全可以拥有一个可以享用





一生的理想性伴侣。

我常常听男人说,他们之所以寻求婚外情,是因为不满意与妻子之间的性生活。但是,和别的女人做爱就能改善和妻子的性生活吗?这只是男人的一种借口而已。唯有对妻子付出更多的关注,才能改善与她之间的性关系,而不是放弃妻子,另外寻求一种不正常的性关系!

女人喜欢性爱,喜欢与自己深爱的男人有热烈的性爱。当一个男人让她们感到信任,而且觉得安全、受到尊重及关怀体贴的时候,特别是当她们感觉自己对于这个男人是特别的,而且知道他们之间的性关系是不容有其他人介入时,她们会有更强烈的性回应。将你的注意力放在与你分享生活的女人身上吧,你会惊讶地发现,你和妻子之间的性生活是多么生动和新鲜。



## 备忘录

- 没有什么问题会比外遇更让男人与女人产生两极化的看法,许多男人觉得外遇没有什么大不了,而女人却认为外遇是一个可怕的梦魇。

- 只希望外遇离自己远些,并不想让它消失。

- 你必须好好照顾自己,因为当你的伴侣欺骗你时,他不会将你的利益摆在前面。







## 与自己的配偶来一段艳遇

与丈夫轻松地吃早餐，  
是一种再简单不过的快乐。  
但是，对于那些已婚的人来说，  
这却是生活中少有的奢侈。

——安·莫洛·林白

令人不快的习惯对于婚姻的破坏更甚于不忠。

——薛伯，美国牧师



### 不忠无法避免吗

几乎每天都会听到看到有关婚外情的消息。不管是在报纸、杂志、电视以及广播公司的谈话节目里，都会上演一些出轨夫妻的故事，内容大部分都是无情无义的男人在一觉醒来之后，离开了无依无靠的女人。在现今的社会中，婚外性行为——不忠——已经变得相当普遍。大部分人都会在生活中碰到不忠的事，不是他们自己或伴侣，就是他们所认识的某人，正与配偶以外的人有性及感情方面的牵扯。

不忠的情况虽如此泛滥，并不表示这种情况是不可避免的。因为不忠事件不会“突然发生”，它背后是一连串的动机、机会与



计划,虽然其中夹杂着许多复杂性和风险,但是每一天都有越来越多的人打破他们结婚时的誓约,而与配偶以外的人上床。事业垮了,婚姻毁了,财务状况也危险了,尽管这件事对于个人、婚姻以及家庭会带来如此真实而负面的影响,不忠的故事还是不断上演。

人们仍然在讨论一夫一妻制度是否符合自然的状况。许多男人甚至很多女人,一想到一辈子只能跟一个人睡觉就觉得不可思议。但是,不管对这个话题的意见有多大的不同,大部分步入婚姻的人还是会对配偶忠诚不二,也期待对方如此。所以,一夫一妻制度并不等于单调乏味。



## 你们都深爱对方吗

婚姻对于每个人都有不同的意义,性也是如此。人们相恋、做爱进而结婚的理由各不相同,但是,没有人了解为什么这两个人会互相吸引,或者究竟是什么样的力量让这两个人在一起,即便有不忠的情况发生。

人的一生中永远都嫌不够的是对方所给予的爱,每个人都会倾全力去爱别人和被别人所爱,如果得到就会心花怒放,幸福无比。许多父母亲不善于对自己的孩子表达爱意,因为没有人教他们这些人际交往的技巧,或做父母亲的方法。孩子长大以后,只好四处寻求别人的关心与感情,因为他们的父母没有教他们如何去爱别人。

男人尤其不善于表达情绪和内心的感情,除了运动之外,他们几乎对如何表达自己的内心一片空白。他们可以在一个安全的环境当中,表达出对于运动的热情与愤怒情绪,可是却无法自然地流露对女人的温柔感情,而让许许多多的女人大感沮丧。对于男人而言,性就是一种感情;而对女人而言,要先有感情才能有性。这





也是为什么女人喜欢听男人的赞美与亲密的话语后,才能真正感到被爱并充分享受性爱。

女人常说,男人对于感情这个问题还有很多要学习的地方。大部分的女人都希望自己的爱人可以留更多的时间给她们。当女人察觉丈夫给予自己的时间与注意力不够,又发现丈夫把这些时间都给了其他的女人时,她们会发狂。对于幸福婚姻中的男女而言,在一起的时间比一场酣畅淋漓的性爱或花不完的钱还要重要。然而,大部分夫妻都不会花费太多的时间在单独相处上,而这恰恰是他们最需要做的。两人独处可以让他们之间的感情之树更滋润更茁壮,对于婚姻而言更有同样的效果。

人们都需要并渴望关爱,但是男人与女人在寻求及表达感情的方式上却有明显不同。男人常常把性当成是一种表达个人感情的方式;而女人却喜欢浪漫的表达姿态,然后才是性。当男人或女人发觉他们所需要的感情与性爱无法得到满足时,他们就会另寻出路。尽管性还是在家里比较安全,但还是有人克制不住自己的欲望,他们只能到其他地方寻求满足。他们就像空瓶子一般,通过追求性爱与感情填满内心的空虚。

对许多男人而言,婚外性行为不仅是肉体上的快感和刺激,同时也是满足心灵空虚与脆弱的方式。不管妻子对丈夫表现出多少关注与爱意,很多男人还是说,他们只能在其他女人那里把自己的内心活力激发出来。这时候就会危害到婚姻。

如果你的丈夫将婚外对象作为性爱与感情的一种补充,你已不太可能改变他了,但你可以两人在关系开始时就向对方表示自己的关爱与情感。随时表明自己的需要与欲望,随时向伴侣传达自己的爱意与感情,永远保持这种新鲜感,这是最完美的婚姻形式。不幸的是,随着时间的推移,婚姻的激情渐渐退去,两人的关系变得平淡无奇,最后可能毁了这段婚姻。

一对夫妻在结婚之初,性生活频率与互相关心的程度都是最





高的,后来他们不可避免地被生活吞噬了——忙于工作和其他活动,这种模式逐渐代替了日常生活中的感情交流,并且渐渐腐蚀了他们的爱情生活。



## 是恋人,还是一对疲惫不堪的父母

以下是一个典型的例子。一个男人和一个女人组成家庭,男人每天去上班,而女人也有一份工作,她还要照料两人生活中的家庭琐事,如煮饭、打扫、洗衣等,如此看来,女人有两份工作,而男人还是只做一份工作。男人不仅得到一个妻子和用人,还得到第二份收入。

他每天上班,下班后就坐在电视机前休息,或是去看一场现场的体育比赛。他很少和妻子单独在一起进行高质量的享受——上床做爱。当男人抱怨妻子对性爱没兴趣的时候,或许男人也该听听女人的抱怨,因为他们很少对妻子表现出关心体贴。对大部分女人来说,关心、注意与肉体上触摸以及感情的表达才是完美性爱的前奏曲。

要维持一个小康家庭的收支平衡,常常需要有两份收入来支撑,即使妻子为了经济收入必须外出工作,但她的工作在男人心目中无疑是次要的。他们的家常常为了男人的事业发展而四处迁移,而不是为了女人的事业,他们所有的努力都集中于男人的事业上,即使女人也有一份工作。

一个女人或许因受过专业的训练而受雇,然而,当有了小孩之后,她必然回归家庭,肩负起照顾小孩和家庭的责任。就算是有保姆帮忙的夫妻,通常还是由女主人来负责处理所有照顾小孩的事宜。尽管有越来越多的男人开始在家庭生活当中扮演更积极的角色,女人还是承担了大部分责任,不论她们是不是全职的职业女







性。在这个时代当中,大家比较习惯女人待在家里照顾小孩,而男人出外工作,以便养家糊口。许多女人相信,她们的这种生活是一种特权,而男人为承担一家生计的重任而感到特别有成就感。因此,男人根本不会和一个钱赚得比自己还多的女人结婚,除非他们不那么在乎自己身为男人的角色,男人都想握有经济大权。当这种情况发生的时候,这个妻子就变得更像是依附着男人,而不是一个独立的伴侣,而且几乎没有什么进步的机会。



## 夫妻关系第一,孩子第二

做妈妈可以说是世界上最不容易的事了,同时也是最容易引发争议而且又不受尊重的事。整个社会用暗示的方法告诉所有的女人,这是她们真正的命运,然而,当一个女人变成了全职妈妈时,她们却得不到社会所提供的任何支援与好处,似乎因此而受到惩罚。当一个男人的世界因为事业的发展而逐渐开展的时候,女人的世界却因为当上了妈妈而越来越小。当一个女人必须待在家里照顾小孩时,她通常会在经济上变得完全依赖男人。她几乎没有机会和其他男人接触,也没有机会在家庭以外的世界参与一些可以让她培养自信心的活动。

一段婚姻开始受苦的时候,就是一个女人太依赖丈夫的时候:关心、谈话、金钱以及支持。然而这些情况一直到今天,仍然在许多人的婚姻当中发生。外遇通常只是一通电话就发生了。我听过许多男人抱怨,他们的妻子把全部的精力都放在了孩子身上,而让婚姻生活越来越单调乏味。的确,当婚姻变得以小孩为中心时,苦难就开始了。

许多男人都说,妻子对小孩的关心程度,远远超过对他们的注意,有相当多的男人认为,他们因此才向外寻求感情寄托的。婚姻



是整个家庭的基础,夫妻关系是最为重要的一环,其次才是孩子。当孩子长大离家之后,以夫妻为中心的婚姻才会坚强而继续存在;一个以孩子为中心的婚姻不是早早破裂,就是成为婚外情的牺牲品。

在我所接触的一些案例中,有许多年轻美丽、十分吸引人又有良好教育背景多才多艺的女人,结婚之后就湮没在当妈妈的琐碎生活中。她们的魅力渐渐消失了,变得乏味无聊,除了照顾小孩以外没有其他嗜好。而且,她们对周围的生活丝毫不感兴趣。无论是男人还是女人都会发现,在聚会中若碰上一个只聊小孩子的女人,实在是很难和她谈上一句话。

当一个女人放弃了所有个人的兴趣、事业以及朋友,开始以丈夫的事业为重,在经济上变得完全依赖他的时候——也就是为了他而丧失自己的时候——要是这个男人变心或离开,这个女人还会剩下什么?在完全依赖丈夫的婚姻当中,她只能随着时间的流逝而日渐凋零了。

那么,女人怎么做才能让自己不落俗套呢?她们可以继续拥有自己的职业——无论是兼职或是在家继续工作,她们还是可以发展自己的嗜好、追求更高的教育,也可以参与义务工作和公益活动。她们还可以不生小孩,继续发展和其他男性的友谊,或陪伴丈夫一起出差旅游。

夫妻之间的伙伴关系才是最重要的,夫妻恩爱才是整个家庭赖以存在的基础。对于男人和女人而言,即使是已经结了婚,两个人还是要互相保持吸引对方、让对方赏心悦目的特质。因此,一对夫妻必须先是以夫妻关系为重点,其次才是孩子。







## 永远把伴侣当成恋人

无论工作负荷或生活压力有多大,无论你们结婚多少年,夫妻双方都应该努力让两人之间的爱火不断燃烧。如何才能做到呢?其实方法相当简单,而且一定比离婚或是发展婚外情要容易得多!这种越来越恩爱的夫妻姻缘——婚姻中充满欢笑、爱意与性满足——的确存在。这是人生中的完美境界,生活中的第一位,我们决不应该忽视。

有一些婚姻其实早已名存实亡,男人和女人根本无法容忍对方,我们无法理解他们为什么不互相帮助而是干脆离婚,另外寻找一份幸福快乐的生活。有一些夫妻在结婚了20年后,仍然会在公共场合中热烈地拥抱和亲吻,这样的婚姻表现出许多真挚、关心及相亲相爱的感觉,真是令人羡慕。

在充满活力、充满情趣的婚姻当中,男女双方都将对方当成是生活中最重要的部分——而且两人独处的时光是生活当中的必需品,而不是奢侈品。一个男人和女人彼此是最好的朋友、恋人与灵魂伴侣的婚姻不但是我们所渴望的,而且是我们想方设法去追求、去超越的。

然而,在婚后要继续保持风趣而有魅力的,不只是女人的责任,男人也应该如此。双方都必须努力让自己维持原有的尊严,并发展婚姻当中的“夫妻一体”的观念。有太多的婚姻最后只是一个空壳,而两个孤独的人凑在一起更不是婚姻的意义。为了让婚姻更充实,一对夫妻就必须为两个人的独处花精力、花时间。人是因为别人的注意而愈显精神焕发的,两个人之间的关系亦是如此。

恋爱期间,男人与女人都会在外表和个人卫生上花许多工夫。一旦结了婚,一切却都相反了,他们觉得随时都可以让自己轻轻松





松。但是,感觉轻松舒服与忽略个人卫生与魅力的标准完全是两回事。千万不要犯这种错误,在家里穿着旧衣服到处走,而将所有的好衣服留在特别的场合或工作场所才派上用场。人为悦己者容,而不是为了工作场合当中那些陌生人。所以,在伴侣面前要精心打扮自己,每一天都将自己最好的一面展现出来,让自己的伴侣看到、体会到。

至于为什么有这么多的男人甚至是越来越多的女人陷入婚外情,其实就是因为这档子事让他们觉得自己很棒,他们找到了被重视、被需要的感觉。而他们所喜欢的人正是为他们表现出最美好一面的人。性只是一部分,而其他都是随着性一起发生的——如神秘感、注意力、热情以及亲密的对话。人们会变得不忠实,就是因为需要有人唤醒他们的自我以及身体的其他部分。

如果你发现对别人的赞美已经超过对伴侣的赞美,或是你的伴侣赞美别人更甚于赞美你时,就是需要你们夫妻用艳遇来点燃爱火的时候了!

与性最有关系的四字母箴言就是:TALK(谈话)! 一对夫妻若想拥有幸福美满的婚姻,就必须不断地进行交谈,时间的因素也是非常重要的。一对快乐和谐的伴侣通常会花许多的时间彼此相处,或天南地北地谈心交流,因为,耳鬓厮磨的言语亲密是幸福婚姻中相当重要的因素。遗憾的是,批评、责难、回避与孤独更经常地出现在婚姻中。心理学家约翰·戈德曼在其所著的《婚姻为什么成功或失败》一书里表示,要让婚姻稳定持久,正面的交流必须是负面交流的五倍。而戈德曼博士的研究也指出,幸福婚姻的两项最基本的要素就是爱与尊敬。你必须先问自己这个问题:在你的婚姻中,夫妻之间的爱与尊敬还存在吗?







## 不断追求伴侣

很多男女都说,几年的婚姻生活下来,两个人的性生活就变得乏味无趣了。不过,情况并非都是如此。在一本有关婚后生活的书《刚结婚》当中,贝利·辛洛德和马洛·葛雷就指出,有67%的人在结婚之前,性生活的次数反而比较频繁。这一点也许跟作者的其他发现有关:有70%的人结婚之后变得更胖了。无论是男人还是女人,都对于婚后放任自己的体态魅力消失感到内疚。尽管爱情让两人的生活很美好,但还是要靠动人的外表才可以让爱人春心荡漾。这一点,不论是婚前还是婚后都一样。记得你在婚前赴约的时候,是如何精心设计、费心打扮吗?如果你在婚后仍然这样对待自己,就可以让你们的性生活保持活跃而精彩。每一个人都不会因美丽动人的外表而感到激动万分、热血沸腾。永远以恋爱时追求男友的方式对待自己的丈夫,向他们求爱,欣赏他们,赞美他们。如果你有多余的时间和精力,请将它们送给自己的丈夫,而不是其他的陌生人!



性真正所在的地方是我们的大脑,而不是两腿之间,大脑才是人类最重要的性器官,而关爱与亲近是最好的春药。如果你每两个月和爱人单独度一个周末,你的性生活、心情和婚姻必将获得改善。如果你经常和伴侣享受离家独处的机会,你们的情况还会更好。两个人经常不断地享受甜美的蜜月,才是生活中最棒的事。我认识的一对夫妻,两个人已经有9年时间没有一起离家出游了。丈夫告诉我,他妻子希望周末和他一起出游,然而他却说不知道两个人之间有什么好谈的!尽管他们的关系尚可,还不至于濒临破裂,但其中的浪漫互动已经荡然无存。这样的婚姻已经蕴含着外遇的危机了。如果夫妻希望维持亲密的性关系和相恋的感觉,他



们就必须有两人单独相处的机会和时间。

婚外情的诱惑往往是对浪漫感觉的追寻,是对一成不变与例行公事的日常生活的逃避。幻想是由饭店房间、共浴、香槟、松软的床单、没有电视和其他干扰构成的,你必须让自己的婚姻避开这些房事的无聊感,经常走出你已经习惯的老房间,两个人一起去住饭店,就像是发生婚外情一般!

婚外情中有新奇的刺激和多样的变化,这在婚姻中往往早已消逝。在婚外情中,你无法和情人朝夕相处,短暂的会面总保持一种新鲜感。你也可以在梦幻般的浪漫中,和爱人一起享受最亲密的感觉,而摆脱日常生活的干扰。你可以借幻想自己正和别人做爱的方式,来改善自己的婚姻。也就是说,在幻想中进行婚外情,再以这份精力来加强真实生活中的两人关系。有很多男人和某些女人告诉我,幻想的外遇比真正的外遇更棒,而且没有真实外遇所带来的破坏性副作用。

无论男女,每个人都喜欢成为别人关心的焦点,是自己喜欢的人心目中的第一位,女人尤其对这种亲密的关心有强烈的需求,几乎没有人觉得所受到的关心是多余的。

经常为自己的婚姻点燃火炬,你将会发现,和伴侣来一段婚内情是多么让人惊喜和心动。以下我要向你介绍9种强化夫妻关系的关键方法:

#### ♥ 点燃浪漫火花:表达与倾诉

- 注意
- 关怀
- 抚摸
- 恋慕
- 拥抱
- 谈话





- 欣赏
- 打电话
- 挑逗



## 外带式性爱和特意安排的性爱

日常生活当中有太多的杂事要处理,因此性爱经常被打入冷宫。“外带式”性爱(偷腥)在聊胜于无的时候或许会很有趣,为了在性爱中充分享受,你要花时间特意去安排。特意安排在婚前是男女所热衷的,它是重拾两人早期的欢乐、分享欢笑与刺激的方式,而正是这种乐趣和性爱,让全世界无数的男人投入婚外情中。

每个人都希望获得更多的性爱,而且在性之前、之中以及之后都可以有更多的恋慕之情存在。更热烈的亲吻,更热情的拥抱,更主动的伴侣,更有意愿尝试新的事物,更多的前戏,高潮之后的抚慰,更多的回应,更多的沟通与陪伴,快乐,信任,忠实……这些东西在婚姻当中都是可能的,但是你必须去经营才行。如果你将自己的精力投注在这些事上,你就会发现这样做是非常值得的。如果你将这些精力投注在追求外遇上,你就是在浪费生命。



## 有分有合的新式婚姻生活

除了要单独享受在一起的美好时光外,还需要有自己的生活。结婚后的夫妻还要努力让对方有属于自己的时间,正如需要彼此共同分享的时间一样,每个人都需要有一份婚姻以外的生活。

暂时离开伴侣的时间和两人在一起的时间同样重要,每个人都需要不断提升自己的修养、不断追求自己的兴趣和梦想。婚姻



中真正的挑战是,双方能各自发展独立的生活,又不会因此和伴侣分开。稳固婚姻关系就是两个人既能分别独立成长,同时也能以夫妻的角色共同成长。

偶尔分开一下是很有益的,你会更了解自己,也会在小别之后,变得更欣赏对方。小别的确胜新婚。就心理层面来说,新鲜感就是对不经常看的东西,产生一种欣赏感觉。如果这些东西每天都出现在眼前,我们就会习以为常,渐渐变得熟视无睹。

在婚外情中,两个人的接触是相当有限的。你所看到的都是对方最好的一面,而不必在乎水槽里的头发,或是散落一地的化妆品。你喜欢在一起的美好时光,因为不是每天都有这种机会,你会经常思念他,渴望见到他。而在婚姻生活中,对每天都看得到的人,根本就不会有任何思念的情绪存在,这也是为什么要在生活当中制造一些彼此分开的机会的原因。即使只离开对方一天,也会让你有机会思念对方——也让他思念你。

这种对亲密与自由的双重需求是每个人都有的,但有些人需要的比别人更多。所以,你有必要找出一种双方都能接受的方式,给他一个思念你的机会——也让自己去思念他。每一个人都需要一些时间与空间让自己从厌烦对方的习惯中复原,然后,开始思念对方,同时期待两人的再度相逢。如此,双方就会欣赏这段婚姻,而不是对它感到厌烦。

在一段实际的关系当中,我们除了必须做自己之外,也要让自己成为对方的另一半。当我们持续发展自我的同时,我们也让自己变得更有趣了。当我们拥有自己的尊严时,就可以为自己的婚姻作出更多的贡献。在婚外情当中,彼此会认同对方的独立性,在婚姻中也应该这样。

一段美好婚姻的茁壮成长,依赖丈夫和妻子每天为对方所做的点点滴滴——充满爱意的电话、频送秋波的眉目传情、微笑和甜言蜜语。总而言之,婚外情刺激有趣的特质也可以让你的婚姻变





得有滋有味。



## 备忘录

- 任何人都无法保证自己的婚姻不会发生外遇。当男人有心背叛你的时候,他就会背叛你。
- 有些男人无论如何都会背叛你——他们之所以会背叛和女人长得如何一点儿关系都没有。
- 美好的婚姻之树可以因为伴侣的不忠而衰败;而不幸福的婚姻却很少因外遇而改善。
- 婚外情并不会改善你和妻子之间的性生活。
- 把你最好的一面表现出来——无论是身体方面、感情方面、精神方面或经济方面。每天都表现出最优雅的一面,而不是只对外人时才这样。
- 婚姻必须以伴侣为中心,把太多的精力放在孩子身上而忽略了伴侣,会使婚姻关系出现麻烦。
- 让与伴侣一起度过的每一天都更有意义。一对既是好朋友也是爱人的伴侣,最不可能有欺骗对方的情况发生。
- 要以对待新恋人的心情对待你的伴侣。
- 将对方放在自己的第一位,与你的伴侣来一场艳遇——否则别人就会来了!





## 远离背叛，重获新生

我用一句话就可以告诉你我对生活的体验：  
它会一直继续下去。

——罗伯特·佛洛斯特

如果你改变不了命运，就改变自己的态度。

——艾美·谭

如果你一直想着报复，你将永远无法复原。

我认为最好的方式就是好好地过日子，  
让它过去，继续生活。

——黛安·基



### 过自己喜欢的生活

弗洛伊德曾经说过，人们需要爱与工作，才可以拥有一个健康而快乐的生活。的确，男人及女人都说，他们需要一份稳定的爱，以及一份有趣、有经济回馈的工作。如何达成这些目标，是生活中的一项挑战。

当婚外情发生的时候，无论个人的私生活还是工作都会受到威胁。当一个女人在经济上必须完全依赖她的丈夫和婚姻时，她就更容易受到伤害。维琴妮亚·伍夫指出：“一个女人必须有自己



的钱和房间。”女人真正需要的是一个属于自己的生活。

对于许多女人而言,她们的生活几乎全部仰仗于丈夫,才能够获得所有的事物——尊严、社会地位、稳定的经济生活。而当一个女人发现丈夫有不忠的行为时,她心里的第一个反应,就是担心自己的生活会有损失,而且会不会就此无家可归。这种情况即使到今天仍是如此。

每个女人所需要的是“自己钱包里的钱”——自己有收入——因为这样就可以让她在任何她想要的时候,摆脱一个难以改变的困境,譬如一个花心丈夫,或是一场虚情假意的婚姻。一个女人必须从丈夫那儿将财务独立出来,有了这层保障,她才能逃离已经变质的关系,像家庭暴力,或是因为丈夫的欺骗行为所造成的感情痛苦与折磨。当女人有了自己的收入,就拥有了说“我再也无法忍受了”这句话的自由,然后去追求自己的新生活。

一个女人有了自己的生活,她就可以告诉丈夫,“我无法原谅你——我无法忘记你对我的不忠,我要离开你”,然后真正面对她的恐惧。她仍然拥有自己的金钱、工作以及各种朋友。简言之,如果丈夫待她不好,她就可以有其他的选择,而不必再受委屈,就算她选择不离婚,她也可以更快乐,而且对她的伴侣而言,也会更有趣。

当一个妻子与母亲的角色,是人生中非常有意义的选择,但是,这两者却不是一项完全稳定的职业。因此,我们应该将身为妻子与母亲的角色当成是生命主轴以外的路径,而女人真正的生命主轴,是以自己的利益与收入来实现的。也就是说,所有的女人都需要有自主决定的生活。

活着真好。

——罗伯特·伯朗宁





## 变针毡为玫瑰床

几十年的研究表明，已婚女性所受到的沮丧与其他情绪困扰折磨，比男人或有工作的单身女人高出两倍。造成这种现象的原因之一是，身为家庭主妇的已婚女人，几乎没有机会可以自我成长，而且常常感到无助、无力，她们必须依赖丈夫维持生计——事实上，这正是她的基本尊严。当女人发现丈夫有了不忠的行为，她就有逃不出去的感觉。

大部分的女人从小就被灌输：身为女人最重要的角色就是当妻子与当妈妈。然而，婚姻却让女人大失所望。如果一个人是带着不实际的期望跨进婚姻殿堂，然后发现即使是一段快乐的姻缘也是五味杂陈时，就会产生沮丧与失望的消极情绪。

女人会有被背叛的感觉，当情况如下时：当她们发现婚姻与自己期望的不完全相符时；当她们必须面对丈夫不忠的事实时；当她们被迫要处理自我尊严丧失而且必须靠自己的力量重建时。

女人必须对自己有绝对的信心。既然男人不愿意放弃自己的情人，为什么女人必须为他放弃所有的东西？



## 拥有自己的意志

要是我们不把婚姻当成快乐的来源的话，就不会有那么多的婚姻以眼泪收场了。

——安索尼·史都尔，心理学家



有越来越多的女人开始获得以下的信息：拥有自己的生活才是人生中唯一的保障。已经有很多的女人认为，拥有自己的职业与朋友才是生活中最重要而且值得的事。女人已经了解到，她们的生活掌握在自己的手中，而且无论结婚与否，都可专注于工作中，为自己架构一个快乐又满足的生活。

尽管婚姻与当母亲对于大部分的女人而言还是生活的第一位，可是，已经到了女人发现家庭生活的幸福与拥有自己的事业和生活并不存在冲突的时候了。对于女人而言，家庭与丈夫之外的兴趣，才是一个女人在情感上感到幸福同时也是美满婚姻中的重要成分。

当人们在生活中有了丰富的兴趣与多重的角色时，他们的心理状态就会变得更好。在我们的心灵当中，似乎有更多的角色要去满足、扮演的时候，就会有一种机制开始形成。每一个角色的扮演都会带给我们不同的体验与互动关系，进而让我们有机会加强自信心。

当婚姻只是生命主轴旁边的一支，而不是所有方向的最终目标时，女人就有机会发展自我尊严。而一个拥有个人兴趣、信心而且喜欢自己的女人，在婚姻当中会是一个更好的伴侣。一个拥有自己生活的女人，不会在像大海一般的婚姻当中，随着潮起潮落而频频受伤害。

即使是女人，也会对于其他没有出去工作的女人发表议论。大部分人都会发现，如果一个女人有许多有趣的事情可以谈，她就会成为人们喜欢交谈的对象。这就是说，她们必须让生活中有事情发生——照顾小孩和做家务以外的事。而男人同样会欣赏更有趣的女人。

某些女人对事业有兴趣，但是大部分的女人，即便是职业妇女，也认为婚姻与孩子才是最重要的责任所在。要一个女人牺牲工作，将全部精力都放在家庭，会让一个女人无论是在经济或心理





上，都面临相当微妙的处境。女人要对自己的兴趣加以分析，其中包括将工作当成巩固经济地位与追求情感自由的有利因素。

随着生活不断地往前推进，并不一定会牵扯到离婚，只是对于个人目标有更扎实的投入而已。照顾家庭和孩子无法让现代女性感到满足，当一个女人有更多的兴趣，可扮演更多的角色时，她就可以更幸福，而心理上也更为健康。

已婚的男人面对赚钱的压力，但是他们却无法面对已婚女人所感受到的压力：一种来自内心的要求，让她们必须放弃自己的目标，然后失去自我的压力。

——达尔马·海恩



## 让你的生活往前推进

接受教育；找一份工作；换一个工作；培养一个与伴侣和孩子无关的嗜好；发展新的人际关系；追求自己的活动；独立是成长的经验；重新发现那个当初让丈夫爱上的你；为自己设立挑战的内容与目标……

当你为自己设定好一个目标时，你将非常惊讶地发现，你竟然会对自己有这么好的感受。这会让你产生更积极的态度，以及一个婚姻生活之外的其他目标。让自己有一个改变的机会吧。你若不好好照顾自己，还有谁会呢？







## 男女能成为真正的朋友吗

当一个人结了婚,他们不会就此与其他人互不往来了。只是大家有时候有一种感觉,特别是女人。大家都认为,已婚女人如果太过招摇是不太合适的。但是,当一个已婚男人仍然风流倜傥时,别人却觉得他们仍然很有魅力。男人四处招摇被认为不错,而女人四处招摇却是丢人现眼。

这种性的双重标准,对于已婚和未婚的人都有很多种情况。我们很少看到已婚的男人和不是自己妻子的已婚女人吃午餐,比如秘书或客户。一旦一对各自结了婚的男女被看到在一起吃午餐、喝饮料或吃晚餐时,谣言就会接踵而至。人家会认为他们一定是在搞婚外情。珍·保罗·沙特说过:“一个男人与女人之间的关系难逃性的牵连。”我们必须认识到,男人和女人确实有这个欲望与权利,可以和已婚的异性在配偶不在场的情况下,共同发展社交关系;而更重要的是——与沙特所想的相反——其中根本不涉及性的问题。



任何时候,只要一个已婚的男人给妻子以外的女人找工作,或是升迁她的职位,或和她单独吃晚餐,人们就会猜想一场外遇正在发生。这是一种社会偏见,因为男人和女人都被认为受到性所驱使,而不是在兴趣相投、互相帮助的同时保持一种朋友关系。

我想到一个我认为很有趣的人,而他的工作领域正与我的相近。当我跟一个也认识这个男人的朋友提到,我想找他吃午餐,以便更多了解他的时候,我的这位女性朋友几乎咽不下她的酒,她劝我:“要不要把他的妻子也一起找来?”我并没有兴趣和他的妻子谈话,我不认为我应该把她也找出来。我对这个男人没有任何非分之想,我只是认为他或许是一个聊得来的人,而吃午餐是一个很



方便的方法罢了。

如果更多的男人与女人拥有志趣相投的异性朋友，他们那些对于注意、赞美及相伴的需求就会获得满足，就不会一味地压迫自己的伴侣满足他们所有的需求。既然每一个人都需要朋友，为什么结了婚的人只能与同性的人做朋友呢？

很多人都将异性的朋友当成是对婚姻的威胁，具有讽刺意味的是，当男人和女人没有柏拉图式的异性朋友时，他们的婚姻受到外遇的威胁更大。不论男女都会在生活中寻求其他异性的注意与陪伴，这是再自然不过的事。如果他们有一些单纯的异性朋友，外遇就更有可能发生。一个女人可以而且也应该与已婚男人交往——这绝对不是指你必须与他们有性关系！男性朋友可以丰富女人的生活，并提升她的自我价值。

## 只是打情骂俏，还是……

无论一个女人的婚姻多么幸福——当她知道另一个不错的男人希望她是未婚时，她总是很高兴的。

——孟肯



打情骂俏和性幻想是现今最安全的性行为了。打情骂俏会让双方觉得自己更棒。每一个人都需要关心与注意，而玩笑、无害的打情骂俏行为正好可以满足这项心理需求。所以，你可以借由与其他男人的互动，来满足你希望从伴侣身上得到的关心与注意。一般来说，成年男女之间的接触太少了，因此，你有必要凭借每一个与男人相处的机会，让自己的交际技巧更纯熟，也让你的打情骂俏行为获得满足。



在真实生活当中,有越来越多的女人发生外遇的情况。她们之所以如此,主要原因是想获得更多的注意力与情感上的亲密感受。很多女人再也受不了自己被当成家具一般的对待,或是要与电视和体育比赛来争宠,以让男人注意她们。她们只是把自己的热情转向其他的男人。如果连一个老老实实的女人都常常对自己的丈夫有不满的感觉,到最后她就会在别的地方寻求感情和性欲的满足。

那些发生外遇的女人都说,有了外遇之后,觉得自己变得更好了;再度感觉自己的魅力与珍贵;觉得自己的生命和身体没有被浪费。有许多女人说,她们已经对婚姻完全失去信心。当她们正在享受以家庭和孩子为基础的保障时,她们的内心其实是受忽略而空虚的。她们需要寻找其他让她们远离乏味生活的放松途径,以及其他一种无可描述,但她们相信已经在她们的生活当中消失的东西。

如果你是一个留在出轨男人身边的女人,你会希望自己也来一段外遇。当我告诉你必须拥有自己的生活时,并不是要你过一种享受齐人之福的生活! 尽管有些女人因为外遇带来情绪上的激荡,可是,这种报复性的外遇,却会让想报复丈夫的女人发现,这么做并不会让自己觉得舒服。

婚外情最困难的层面是,没有一个人知道这段情最后的结果会是如何。你永远无法得知自己是不是爱上一个只是想追求性的男人,而且你也不知道这么一个第三者会在什么时候毁了你的婚姻。

在你跳入一场外遇之前,你必须先问一下自己这些问题:你要如何结束它? 婚外情会比离婚好吗? 你要冒着将婚姻毁掉的风险,开始一段婚外情吗?







## 什么样的生活对你最好

如果你是在婚姻生活中建立起自己的生活，你就有更多的机会对自己的生活、伴侣和婚姻感到幸福和快乐。而且，万一你的丈夫真的对你有不忠实的情况，你的经济和感情状态也会处在一个更好的位置，让你能理性而实在地思考你可以作出来的选择。

到处都有小人、骗子，这个世界也许是一个冷酷、残忍的环境，但是婚姻与家庭却是我们与这个世界接触的缓冲区。你的丈夫应该不是你心中最大的兴趣。如果你和一个对你不忠实的人生活在一起，即使在家里，你也一样会受到迫害。这难道是你愿意过的生活吗？你在这种状况下还有办法生存或发展吗？

如果你的婚姻是靠着你的容忍丈夫的不忠行径而维持的，你就必须问自己，是否值得为了丈夫和婚姻而牺牲掉自己在感情上的幸福感受。唯有勇敢面对婚外情的事实，才可以让你更坚强。如果你希望周围环境有最好的结果出现，并且拒绝接受不尊重的对待，你或许就可以得到想要的。



离婚并不是一个肮脏、不堪入目的字眼。对于很多女人而言，离婚只是一种解放，而且，她们也可以因此而继续过着快乐有意义的生活。事实上，有些女人从来就不想再婚，因为她们认为，有了丈夫之后，自己的事业发展会受到妨碍，而生活当中的选择也受到限制。

你可以同时爱着一个男人，也爱着自己。你其实根本就不必也不应该先放弃自己，之后才步入婚姻。如果你一直担心自己的丈夫是不是正与其他女人上床，你就不容易拥有自己的生活。如果这种候补的角色让你很不好受，你就要考虑改变自己的生活。要是你对于一夫一妻制有坚定而基本的信念，而你又无法忍受与



另一个女人分享自己的丈夫的话,那么,嫁给一个喜欢拈花惹草的男人就不应该是你的选择。然而,如果你对于自己结婚伴侣的单一性关系不会要求太高,那么,你就会比大部分的女人更容易接受和一个喜欢出轨的男人在一起。

只有你自己才知道这个最重要问题的答案:什么样的生活最适合自己?

要做自己,永远不嫌迟。

——艾略特



## 备忘录



- 只有你才是自己生活的专家;只有你才知道什么是值得为婚姻牺牲、妥协与交换的。
- 永远记住,只有你才有办法创造自己生活中的机会。不要以为自己没有机会,你绝对有。
- 你能为自己人生的幸福所做的一件事就是,拥有婚姻之外的兴趣、收入和朋友。
- 的确有某些女人可以和一个喜欢拈花惹草的男人在一起生活。你必须先作决定,确定那是不是自己真正想要的生活方式。



## 后记：让每一天都有价值

过去几年中我学到了不少东西。

现在开始，我要全身心地拥有自己，并真心地对待自己。我要做自己。

——戴安娜王妃

戴安娜王妃 1997 年于巴黎遭遇车祸身亡，让人惊觉生命的短暂。而我们的时间也是非常宝贵且不断飞逝的，所以，每一天对我们而言都是非常需要珍惜与享受的宝藏，绝对不能随意浪费。戴安娜王妃的死让人更为难过的是，她所嫁的人竟然长期爱着另外一个女人。她留在丈夫的身边，试图改善她的婚姻状况，但最后却以离婚收场。她将自己最宝贵的生命都奉献给这个男人，而这个男人却说他从来没有爱过她。就在她终于可以开始过快乐一点儿的生活，而且开始享受当一个单身女子的生活时，她却失去了生命。



### 让每一天都有价值

在我为这本书进行研究的时候，我听到很多女人向我抱怨，她们的婚姻就像戴安娜王妃一样——缺乏感情的滋润，充满尖酸的



言语与通奸的行为。这些女人之所以选择留在不老实男人的身边,是因为她们期望他会回心转意,放弃其他女人而和她在一起。我也听到很多女人鼓起勇气,离开了负心的男人,她们都说,唯一的遗憾是让这男人放肆太久了。

很多待在出轨男人身边的女人,最后还是被抛弃了。在经过了好几年放弃自己、将生命交给一个负心男人的生活之后,她们却发现自己一无所有、被打入冷宫。甘愿待在一个花心男人的身边,绝对不能保证他不会离开——或是有一天他会回心转意。这些说谎、骗人、花心的男人很少是值得信任、可爱、只想一生守着一个女人的丈夫。同时,还有很多女人把自己的生命浪费在一个不会为她们放弃外遇的男人身上。

接受我访谈的好几个女人,都把生命中最精华的部分浪费在出轨的男人身上,最后还是以离婚来成全他与年轻的女人结婚。长期忍受丈夫出轨的妻子们,经济状况通常并不好,甚至缺乏自信及自尊。

一些个人因素,如爱与孩子、社会与经济因素,甚至“政治与权力”因素加在一起时,常常迫使女人去忍受出轨的丈夫。但是,多留在出轨丈夫身边一天,就少享受美好生活一天。留在他的身边,就是对背叛的一种默认,从此她将永远活在悲剧里。

要坚持自己的立场非常不容易,如果有更多的女人不忍受出轨的男人,他们背叛女人的情形也许会减少。和一个在肉体和情感上出轨的男人保持婚姻关系,这个女人就是在告诉她的丈夫及自己,她不会介意。

两人关系中,每个人的行为尺度视对方的认可程度而各有不同。纵使大部分的女人想要一个忠实美满的婚姻,但是要她们对抗丈夫的不忠或是强迫她们保持自己的立场并不容易。除非男人知道出轨会让他们失去一些东西,否则他们不会重视女人的期望。你怎么对待自己,别人就怎么对待你。如果你容许自己一再被欺





骗,又如何期待丈夫能诚实地对你,给予你所期望的呢?不要让你的信念轻易妥协。如果你继续坚持你的意念,你将会得到愈来愈多的尊重。

已婚的人都知道,婚姻中的浮浮沉沉是在所难免的,但是,若有第三者存在,情况就会很难处理。它不会解决任何问题,只会让关系复杂并且破坏婚姻。如果你有婚姻上的问题,试着与你的另一半想办法解决,或是寻求专业人士的帮助。如果你已经结婚了,你的责任就是不要让你的婚姻中有第三者出现。集中精力在另一半身上是唯一能够改善婚姻的方法。

婚外情并不只是性关系而已,也不是“没有理由发生”的。婚外情通常是有计划的说谎和欺骗,而且是对其他异性产生感情与注意力的转移,婚外情是对信任的背叛。只要信任遭到背叛,一段快乐婚姻的基本元素就会破碎,而且很难弥补。如同一个完好的水晶一旦破碎,即使粘好也无法恢复原来的面貌。

即使为人妻子的愿意留下来,并容忍丈夫不忠的行为,当婚外情和背叛的事实被发现之后,婚姻也不会再是过去的样子。与不忠的丈夫一起生活,就像是跳凌波舞一般。凌波舞是一种舞蹈,而不是你的生活方式。一个女人一旦下决心让自己挺直腰杆生活,她就可以更自信地向前迈进。

性只是婚姻中的一部分,女人会把性与独享的感觉及信任结合在一起。对于一个快乐、持久、成功以及密切结合的两人关系而言,亲密感更是重要的因素,而一个不断成长的婚姻,其中最重要的就是互相尊重。当一个男人以不断发展婚外情的方式欺骗自己的妻子时,他其实根本就不尊重她。当双方中有一方每天以欺骗的方式对待对方,要他们在生活当中的各种层面都有亲密的感觉是绝对不可能的。

男人绝不应该一有机会就往婚外情的深渊里跳。一个真正的男人可以而且会对这些婚外情的诱惑说“不”。尽管这个社会把





忠实的男人描述得枯燥无味,但对于婚姻情有独钟的男人会知道一份稳定发展的婚姻所带来的好处,而且会作出明智的选择,不至于到处拈花惹草。他们或许会与女人偶尔打情骂俏,但是他们知道在这些行为与自己的婚姻之间划上一道清楚的界线,而不会让它发展成无法收拾的麻烦。就像一个精明的男人所说的:

※ ※ ※ ※

有一点我很确定,即使一位性感美艳的女人对我有兴趣,我还是会让她失望。我已经对她紧逼盯人的态度感到害怕,无论如何,我都不认为她比我妻子好。我不担心情况会变成怎样,也不会破坏我自己的幸福。我为什么给自己找麻烦呢?

※ ※ ※ ※

毫无疑问,当一对夫妻都不欺骗对方、没有婚外情时,他们就可以过得更幸福、更稳定。先撇开道德与宗教因素不谈,当一对男女不必顾及婚外情时,两个人的关系就会比较快乐而且平静。一个忠实于自己婚姻的男人告诉我:“如果你看一眼有魅力的女人,那证明你是男人;如果你看了两眼,那表示你是个大胆的男人;如果你碰了那个女人,你就会变成一个离婚的男人。”

许多女人告诉我,她们害怕离婚后的孤独。然而,在婚姻当中遭受到冷落,比一个人的孤单还要糟糕。难道还会有比丈夫爱上了另外一个女人更糟的事吗?和一个男人有名无实地在一起,真的比自由地追求自己的梦想,或是和一个尊重你而且爱你的男人在一起还要好吗?

有许多女人认为,她们最害怕的事莫过于丈夫与其他的女人在一起。事实上,发生在一个女人身上最坏的事情,就是她们必须与谎言一起生活。和一个背叛你的人一起生活,事实上会比下定决心离开一段受尽委屈的生活还要更伤害女人的自尊心及整体的心理健康。当你一直和一个对你说谎、欺骗你,而且避重就轻、不回答你的问题的男人生活时,就算你是一个相当自信的女强人,也





会被他给毁了。可以说,当你生活在谎言中时,你的心理、感情、生理及婚姻健康都是不好的。

许多和我谈过的女人都会用“麻木”这个字眼,来描述她们心中对于丈夫出轨的感受。她们说,丈夫出轨时,她们的某一部分已经死亡,和丈夫的距离可谓咫尺天涯。为了保护自己不再受到伤害,只好让所有的感情都死亡。

当丈夫发生外遇时,一个女人所面对的是一个可怕的选择。她可以试着让自己用另外一种眼光看待这个事情,并且希望这场外遇尽快结束。她也可以试着质问他,并冒着失去他的风险,因为他的出轨事实已经曝光。她可以选择留下来,并且让自己找到一个可以容忍他的方式。她甚至也可以发展自己的婚外情。或是,她可以作个决定,离开这场充满欺骗的婚姻。

关于不忠这种事,我们的文化里存在着矛盾的挣扎,让女人无法决定究竟是接受它还是放弃婚姻。你不能对此视而不见,因为不忠是所有人都不知如何处理的噩梦。女人究竟要如何应对,还有赖于许多其他因素。人与人之间的关系种类太多,你只能从中寻找一种最适合自己的。

如果你的婚姻中出现了第三者,你完全没必要在其中的其他人挤。你的生命太短暂——而且太珍贵——所以,千万不要把它浪费在有名无实的婚姻中。这个世界上,还有很多让人期待而且十分吸引人的好男人,他们不是花花公子,他们需要一段稳定持久、幸福快乐的婚姻。你必须为自己作出决定,究竟是和出轨的男人继续生活,还是逃出婚姻建立一个全新的生活。就像戴安娜王妃于1995年11月所说的:“大家都认为我所要的是一个男人。但事实上,一份让人有成就感的工作才是最适合我的。”

