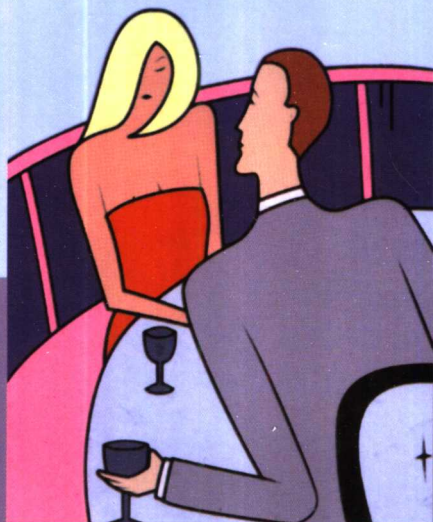


俄罗斯著名心理学家、性学家季丽娅·叶尼克耶娃的
畅销著作“女性通俗心理学丛书”中文版首次推出

不忠的婚姻



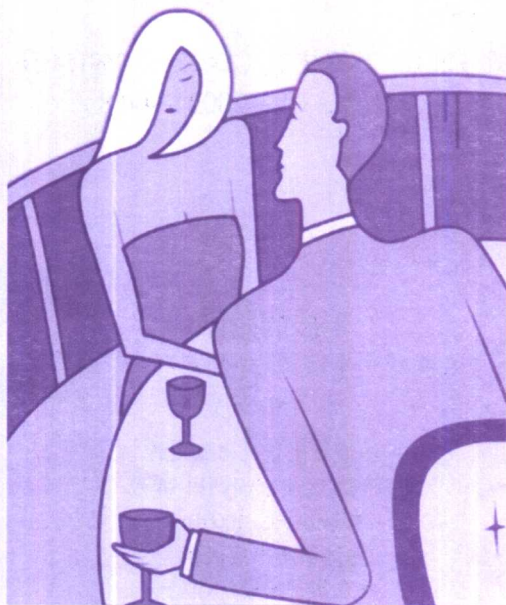
〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃◇著

- 为什么会发生婚外情
- 如何评价婚外情
- ↓ 怎样对待另一半的不忠
- ← 预防婚外情的发生
- ↓↓ 婚外情的恶果

 中国妇女出版社

不忠的婚姻

〔俄〕季丽娅·叶尼克耶娃◇著
张玉娥◇译



中国妇女出版社

Неверный муж, неверная жена
Диля Дэрдовна Еникеева
本书中文专有出版权由俄罗斯著作权协会
和中华版权代理总公司代理取得

图书在版编目 (CIP) 数据

不忠的婚姻/ (俄罗斯) 季丽娅·叶尼克耶娃著;
张玉娥译. —北京: 中国妇女出版社, 2002.10
(女性通俗心理学丛书)

ISBN 7-80131-702-5

I. 不 ... II. ①叶 ... ②张 ... III. 婚姻 - 通俗读物
IV. C913.13 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 069154 号
著作权合同登记图字: 01 - 2002 - 4468

不忠的婚姻

(俄罗斯) 季丽娅·叶尼克耶娃 著
张玉娥 译

中国妇女出版社出版发行
北京东城区史家胡同甲 24 号
邮政编码: 100010
各地新华书店经销
北京华正印刷厂印刷

850 × 1168 1/32 8.125 印张 170 千字
2002 年 10 月北京第一版 2002 年 10 月第一次印刷
印数: 1—4000 册
ISBN7—80131—702—5/C·22

定价: 12.00 元



致中国读者

我写了许多书，从不同的角度探讨了男女之间的关系。尽管我们每个人的世界观不尽相同，但有一点都是一样的：我们都渴望幸福。人们虽然渴望幸福，却往往不知道怎样才能获得幸福。

男人和女人不同，就像地球和月亮一样。他（她）们的心理和欲望也有所区别，因此常常出现争执和相互间不理解的情况。

要想成为幸福的人应该怎么做呢？首先，要运用专业人士、心理学家的经验；其次，对自己的过去作出正确的判断，不再犯以往的错误；第三，寻找今天的幸福，不追求虚无缥缈的东西。

在这本书里我通过自己临床实践中的事例，解释男女相互关系中所存在的问题及解决的途径。尽管俄罗斯人的心理与中国人的有所不同，但相信中国的读者仍能从中获得不少有益的东西。

我们两国人民彼此之间一直有着浓厚的兴趣，这本书将为您撩开相互间心理差异上的神秘面纱。

心理学家、性学家、医学副博士

季丽娅·叶尼克耶娃



作者的话

从古时起，偷情就成了古罗马、希腊历史学家们的著作及更晚一些的文学和绘画研究中所反映的重要题材。不忠会使任何一个，哪怕是最美满的婚姻暗淡，让最幸福的爱情蒙羞。

自美国的性病学家阿尔弗雷德·金希详细地研究了人类性欲的各个方面并将其变成讨论的话题起，心理医生和心理学家们便从科学的角度来研究这个问题。研究夫妻不忠及其成因的课题至今仍具有现实意义。

心理医生和心理学家们正在寻找揭开这个谜底的钥匙：什么原因驱使人们敢去偷情？为什么出于爱而缔结的婚姻并坚信能永远忠贞不贰的夫妻仍会突然出现外遇，背叛自己的誓言呢？应如何评价玷污爱情、淡化夫妻关系的婚外情？或是猎奇和寻找刺激；或是并非故意，只是男人在结识了很有魅力的女性时“窥视”着，无法克服“性欲的撩拨”而出现短暂的意志薄弱，即“短路”；或是仅仅想向异性献殷勤、展示自身的魅力；或是寻找理想女人的幻影；或是追求心目中的理想情人；或是婚内得不到性满足而到婚外去弥补；或是婚外关系蕴涵着迷人的浪漫情调、新鲜感和冒险的成分；或仅仅是为了掩盖和摆脱日常

的家庭琐事等等。

针对这些问题你们都将在这本书中找到答案。你们将了解到，为什么夫妻会背叛婚姻？什么原因驱使他们去搞“婚外情”？丈夫和妻子们怎样面对自己另一半的不忠？以及，如果他（她）正在“越轨”，或者你自己曾经背叛过夫妻间的忠诚，面对这一切，应该怎么办？





目 录

致中国读者	1
作者的话	1
夫妻不忠	1
被诱发出的不忠	29
双重的道德标准	51
偶然的背叛	65
承认还是不承认	73
不忠的丈夫	94
男人怎样对待自己的不忠	125
妻子怎样对待丈夫的不忠	127
丈夫背叛了妻子，她该怎么办	131

目 录

- 153 不忠的妻子
- 188 穿裙子的“卡扎诺娃”
- 202 知道妻子背叛后，丈夫怎么办
- 210 如果你想破坏夫妻的忠诚
- 216 婚外性行为的恶果
- 227 心理测试
- 245 附录
- 251 后记



夫 妻 不 忠

任何一种婚姻，哪怕是最忠贞不渝的婚姻，都不能保证丈夫或妻子不产生婚外情。

——C.A. 罗曼诺夫

我们的生活早就不受以往有关罪恶和美德概念的条条框框的束缚。萨特侯爵写到：“美德只是一种幻想，人们对它的崇拜表现在疯狂的禁欲和控制强烈的情感方面。难道这是自然的吗？难道天性允许这样来对待它吗？”

如今夫妻不忠是相当普遍的现象。最“危险”的年龄在30~40岁之间。高峰年龄在37~39岁之间。根据统计，经常出现在婚姻生活的第14个年头左右，当然，并不一定都是这样，但以前这方面的例子的确不少。

最近十年，婚姻的法规发生了变化。以前男女自由同居的现象还很少，如今没有人会对两个人不办理婚姻登记手续住在一起而感到吃惊。越来越多的年轻人在结婚前就住在一起，以便检验一下双方在心理和性生活方面的相互适应情况。在这种情况下，女人认为自己嫁给了他，而男人却认为自己是自由的。他们并不把自己给予其他女人的关注看做是可耻的事。但是，无论是否办理了婚姻登记手续，背叛都是痛苦的。

一种“开放式婚姻”如今变得相当普遍。“开放式婚



姻”是指夫妻之间达成一种协议，即两个人在一起生活，但各自却可以保留自己生活的空间。从本质上看，“开放式婚姻”使夫妻背叛得到了合法化。夫妻俩互相承诺：“让我们互相不干预对方的私生活。”事实上，这是在暗示：“我们都有背叛对方的权利。”

目前，婚外性生活在某些家庭中获得了解禁：当夫妻关系早就变得冷淡，或者夫妻间其中的一方坚持自己“合法背叛”的权利，建议另一方过“开放式婚姻”的生活，而另一方只能被迫服从。通常情况下，在“开放式婚姻”中只有夫妻的一方表现得比较积极（通常是丈夫），而另一方即使拥有了婚外性生活的“许可证”，也不刻意去追求婚外情。

有人认为，背叛是指丈夫（妻子）爱上了另一个人，并且使原有的婚姻解体。而如果仅限于婚外性生活，就不能认为是背叛。

如今，女人在任何方面都不想向男人让步，其中包括背叛。引人注目的是为女性权利抗争的第一批女权论者首先提出了这样一个论题：“为什么丈夫能破坏夫妻的忠诚，而妻子就不能？”

尽管有了妇女解放运动，但在夫妻关系中，女性不忠的数量还是远远低于男性。根据一个社会问卷的调查结果，3/4 以上（76%）的已婚男人和大约 1/4（21% ~ 26%）的已婚妻子对配偶不忠。著名的心理学家 B.П. 沙伊诺夫给出过这样的数据：60.7% 的丈夫不忠于自己的妻子，而 41% 的妻子不忠于自己的丈夫。



类似的统计数据需要一定的补充说明。社会学和心理学的研究结论都取决于各种各样的因素，其中包括被调查者的社会地位，居住的地方（城市或者乡村），居住点的人口数（大城市中夫妻不忠现象的比例较大）。

除此之外，这个问题女性往往更为隐蔽，甚至在匿名调查时她们说的可能也不是真话。根据社会学家 A.H. 扎伊采夫提供的数据统计，55%的男人承认，自己的情人是已婚女性。那么就是说，至少有 55% 的妻子背叛自己的丈夫。如果相信更为常见的已被公开了的统计数据，即 21%~26% 的已婚女性背叛自己的丈夫，那么就可以得出每个已婚的女人都有两个情人的结论！或者女人们承认，她们结婚了，但事实上她们或者是没有登记就同居的女人，或者只是想让人们视她为已婚女性。男性也是这样。71% 的女性说，他们的情人已婚。如果认为 76% 的丈夫不忠于自己的妻子，那么就有 5% 的不忠男人是单身男人和离婚的男人。

让我们不要陷入这些统计数据中，寻找它们之间的矛盾之处。有一件事是十分明显的：男人可能比女人背叛已经缔结的婚姻的比例要比我们所认为的大得多。

如果我们的男人按照雌性化的道路发展（也就是说男人获得了更多的女性的性格特征），而女人变得越来越独立，那么毫无例外的是，随着时间的推移，不忠的妻子和不忠的丈夫的比例可能会趋于一致。

在婚前就有过复杂浪漫爱情经验的男人和女人更容易出现不忠的情况。



阿拉是一个很有魅力、感情丰富的女人，结婚已经十年了。她的丈夫谢尔盖从少年时期起就非常爱她。他们住在同一栋楼里，在同一所学校里读书。她上学和放学都由谢尔盖陪着，但他们不是并肩而行，而是谢尔盖跟在阿拉的后面，并背着她的书包，阿拉管他叫“我忠实的勇士”。那时她非常愿意同其他的同学开玩笑。谢尔盖默默地忍受着。

当两个人都考上大学（谢尔盖考上航空学院，阿拉考上文化学院）时，各自都有了自己的一些朋友。阿拉并不急着出嫁，她喜欢按照自己的愿望选择和更换情人。每天晚上，她都和自己的追求者一起回来，几乎每次都能在自家楼门口的长椅上看到谢尔盖。她已经习惯了这一切，根本就不在意他。而如果她有什么事需要帮助，通常都要向谢尔盖求援。

28岁那年，阿拉认为，自己已经“逛够了”，该成家、生孩子了。她环顾周围寻找未来的丈夫，但在眼前的情人中间什么也没找到。找情人对她来说不难，但找未来的丈夫就不是那么回事了。过去被她拒绝过的单身情人有的已经结婚，有的是已婚男子，而剩下的又不合阿拉的心意。母亲劝她说：“嫁给谢尔盖吧，他一定能成为一个好丈夫。他爱你，人又忠诚、可靠，挣得也不少，他像一堵能遮风挡雨的墙一样，时刻保护着你。”

阿拉想了想，认为母亲说得对。谢尔盖对她来说就像一个哥哥，她认识他多年，虽对他了若指掌，可是她并不爱他。这类婚姻并不是坏事，正如旧时老人劝说女子嫁给



不爱的人时常说的那样：忍耐出爱情。她已经爱过许多人，但这些都已经成为过去。家庭中经常是一个人爱上了另一个人，而另一个人也允许对方爱自己。就让丈夫好好地爱她，宠着她吧！

她毫不迟疑地对谢尔盖说，自己同意成为他的妻子。他虽然没有向她求婚，但很高兴。三个月后他们就结婚了，一年过后，阿拉生了一对双胞胎女孩儿。

尽管阿拉嫁给谢尔盖不是出于爱情，而是含有有价婚姻的成分，但他们的婚姻一开始还是顺利的。阿拉是一位好的家庭主妇，一个贤妻良母。她从不向丈夫提更多的要求，也不为任何事指责自己的丈夫。谢尔盖一个人干两个人的活，他有一个原则：一切为了家，一切为了心爱的妻子和可爱的女儿们。阿拉在家照顾孩子。女儿们长大了，都上了学，阿拉教她们英语，领她们去学打网球和跳古典交际舞。

阿拉很少与过去的女友见面，她认为，自己没有时间用在“女人们的闲聊”上，每一天都安排得满满的：早上把女儿们送到学校后，急忙赶到商店，购买食物；中午把孩子从学校接回来，帮助她们准备功课，领她们去训练或者跳舞，教她们英语；然后准备晚饭，等着丈夫回家；晚上就是洗衣服和收拾房间。日复一日，生活平静似水。

有一次，她的一个同学顺便来看她。她们坐在一起聊天，喝酒，一起回忆大学的时光。告别时，女友带着明显的幸灾乐祸的口吻说，她从来也没有想到，美人阿拉会成为家庭妇女，还找了个这样一般的丈夫。“我们同学都认

为，你一定能在男人的帮助下出人头地的，凭你的长相根本就不需要更多的智慧。而你竟然在家做饭，收拾房间。”她装出一副忧伤的样子对阿拉说。

女友走后，阿拉陷入了深思之中。平静而稳定的家庭生活使她很满意。她认为，自己年轻时已经“得到了自己该得的东西”，而如今找到了“寂静的港湾”：心爱的丈夫、可爱的女儿、安逸舒适的生活。但女友的话还是刺痛了她的心。阿拉走到镜子前，看到了一个成熟而丰腴的38岁的女人。她感到寂寞，心想，女友说的也许是对的，自己真的就要将自己白白地葬送在家里。从那天起，以往单调的生活令阿拉感到不满足。她给那些早已不来往的女友们打了电话，才知道大家都过得不错：有的在做生意；有的在娱乐圈中；有的在出版单位；有的在广告公司。女友们问她：“你在哪里发展呢？”大家深信，阿拉的事业一定很成功，她一定是功成名就了。阿拉很不情愿地说：“在家呆着，带孩子。”一个女同学吃惊地问她：“你有几个孩子呀？”当得知她有两个孩子，且已经上学时，似乎是明白了什么似地说：“你找了个有钱的丈夫？”当得知阿拉的丈夫并不是“新俄罗斯人”时，不禁吃惊地说：“那你为什么要呆在家里？如果丈夫不是有钱人，只是中等收入之人，那应该出去工作，现在已不是四个人靠一个男人的工资就能生活下去的时代。况且在家呆着多寂寞。我的收入就不错，我根本没法想像自己置身于积极的生活之外会是什么样。现在是属于我们的时代。瞧，周围到处都是职业女性。你从前就很会处关系，很会为自己搭桥，现在





这一点很受重视。如果你不想实现自我，你还读那个大学干什么？要想成为一名家庭主妇，参加厨师技术学校和剪裁缝纫讲习班就足够了。”

女友答应帮助她，替她在公司领导的面前美言几句。一个月以后，阿拉就去应聘面试，她立刻就把总经理给“迷住”了。尽管她没有类似工作的经验，但还是得到了新闻秘书的职位，试用期为半年，条件是，如果她不能胜任这份工作，公司有权在任何时候解聘她。

丈夫总是顺着阿拉，他马上就同意让妻子出去工作。阿拉的工资可以用来给孩子们请个家庭教师，这样一来生活比以前更好了。

有时就连阿拉本人都很吃惊，从前她总是感到时间不够——整天有做不完的家务。而如今她做全日制的工作，仍然能照顾好家庭。在丈夫的眼里，她比以前更有吸引力。谢尔盖高兴地看到，工作后的妻子比以前快乐多了。

新闻秘书的工作对于阿拉来说很合适。她感到很吃惊，自己竟能那么长时间呆在家里不出来做事。阿拉是一个善于交际，精力充沛的女人。原来，她也很想得到男人们的关注，她经常得到同事和记者们的恭维，这使她整日神采奕奕，比以前更有风度了。

阿拉爱上了一个活泼、善于交际的26岁的记者高沙，正像她自己所说，就是从那时起，她整个的生活开始“偏离了正轨”。

起初，她与他在一起感到很愉快，相处得也很好。据说他的情人可不少，但这并不使阿拉感到难为情。那时她

就想，自己无非就是与这个很有魅力的爱慕自己的男人搞出一段没有任何责任的私情来消遣消遣罢了。当女友提醒她与男人交往要慎重时，她回答道：“我又不嫁给他。高沙比我小12岁。况且我还有丈夫，他很适合我，是我孩子的父亲呀。”但就连她自己都没有注意到，自己怎么就爱得不能自拔了。

这又应了那种爱情的模式：一个人爱上了另一个人，而另一个人也允许对方爱自己，只是这回阿拉首先爱上了别人。情人也毫不隐瞒地承认她不是自己惟一的女人。他对阿拉说：“请把生活看得简单些。要活得快乐，要从生活中索取一切。”高沙已经结过两次婚，第一个妻子忍受不了他的背叛离他而去，第二个妻子容忍着自己轻浮丈夫的不忠。他们已经有了两个孩子，他也不打算再离婚了。高沙在谈到妻子时说：“她就是希望成为一个有成就人的妻子。她爱我，理解我。我想怎么样就怎么样。如果她试图改变我，她就什么也得不到，她很清楚这一点。”

阿拉和高沙的浪漫关系很富激情，他们关系中的波折都是当着同事们的面发生的。起初，高沙还被阿拉所吸引，他中断了与从前那些女友的关系，也不结交新的女友。他有自己的工作时间表，只要他给阿拉打来电话说自己将有两个小时的空闲时间，或者晚上没事，阿拉便抛开所有的事跑去同情人约会。他们有时在别人的家里约会，如果没有这样的机会，他们就趁着丈夫（妻子）上班的时间，分别在两个人自己的家里约会。他们经常一起参加晚会。





在单位，同事们对他们的暧昧关系都睁一只眼，闭一只眼，但当阿拉越来越频繁地在工作时间找各种借口出去时，经理将她叫到自己的办公室，提醒她不要忘记了自己的责任，如果有影响工作的事情发生，后果自行负责，因为她的试用期还没有满。

阿拉不得不妥协。她不想失去自己所喜欢的这份工作。她被迫改变了白天的约会时间。他们只能在下班后见面。但这个“日程表”又不适合高沙。他喜欢自由，以前那些情人都是附和着他，而不是他附和她们。有时他们晚上见面，因为阿拉亲自打电话请求见面。

阿拉不能很晚回家。妈妈不在家，女儿们从来就不睡觉，一直耐心地等着妈妈回来。好多次，当阿拉11点钟以后回家时，睡眠惺忪的女儿们还在等着她。丈夫略带指责地说，妈妈不在，她们很调皮，总是问妈妈为什么这么长时间还不回来，她们就是不睡觉。阿拉感到自己有过错，骂自己自私得几乎把孩子们都抛弃不管了。

孩子们晚上睡得晚，早上就喊不醒，她们哭哭啼啼地央求把她们留在家。以前，如果她们抱怨说不舒服或者睡不醒，阿拉允许她们可以不去上学，哪怕知道她们在耍赖。但现在孩子留在家没人照顾——阿拉要去上班，家庭教师只能在下午孩子们放学后才会来。阿拉一边自责，一边劝说女儿们上学，但她们就是不想起床，躲在被窝里。阿拉非常生气，扯下她们身上的被子，冲着她们又喊又叫，然后又冲着丈夫喊，让他帮助给孩子们穿衣服。经过两个人的共同努力才让孩子们起了床，吃饱饭，然后