

女人最怕的一句话是：“你的丈夫有外遇。”

男人最怕的一句话是：“我要告诉你妻子。”

出轨

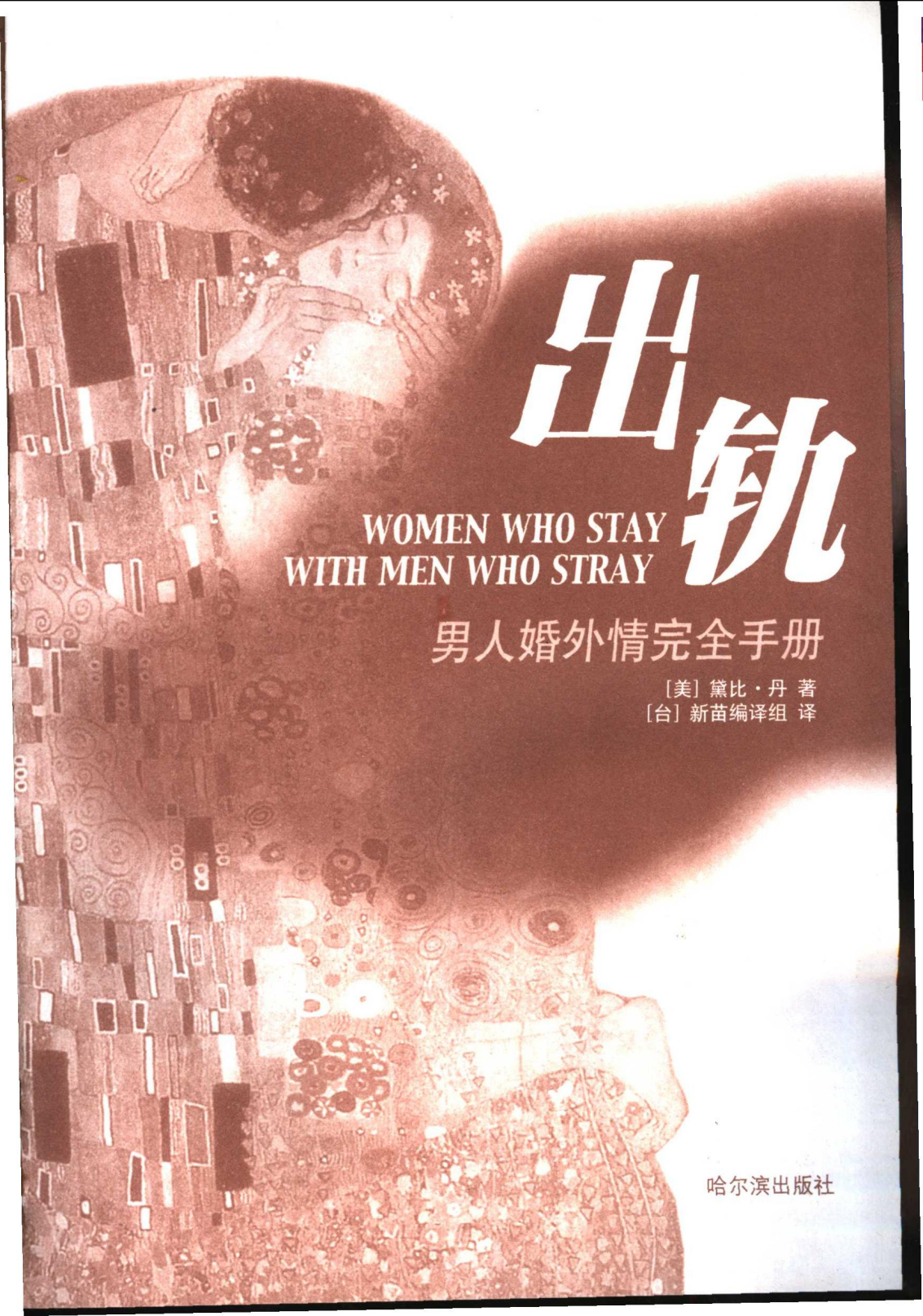
WOMEN WHO STAY
WITH MEN WHO STRAY

男人婚外情完全手册

[美] 黛比·丹 著
[台] 新苗编译组 译

第一部
揭示婚外情
的心理自助书

哈尔滨出版社



出轨

WOMEN WHO STAY
WITH MEN WHO STRAY

男人婚外情完全手册

[美] 黛比·丹 著
[台] 新苗编译组 译

哈尔滨出版社

黑版贸审字 08-2003-016 号

图书在版编目(CIP)数据

出轨——婚外情的社会与心理因素/(美)丹著;新苗译.

哈尔滨:哈尔滨出版社,2003.9

ISBN 7-80639-994-1

I. 出... II. ①丹...②新... III. 婚姻-社会心理学 IV. C913.13

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 058373 号

责任编辑:关 力

插 图:孙国双

出轨——婚外情的社会与心理因素

(美)黛比·丹 著

(台)新苗编译组 译

哈尔滨出版社

哈尔滨市南岗区贵新街 170 号

邮政编码:150006 电话:0451-86225161

E-mail:hrbcbs @ yeah.net

全国新华书店经销

黑龙江新华印刷二厂印刷

开本 880×1230 毫米 1/32 印张 9 字数 200 千字

2003 年 9 月第 1 版 2003 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 7-80639-994-1/C·27

定价:19.80 元

版权所有,侵权必究。举报电话:0451-86225162

本社常年法律顾问:北京岳成律师事务所黑龙江分所



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为关注的焦点，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做决定；有17%的女性认为应该结束这段婚姻关系；有21%的女性则认为他们可以找到



箭
言

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，惟一能做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：“惟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

十分令人不解的是，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



出轨

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，甚至有可能让我传染上性病？”

没有人愿意一进房间就开始想像，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，她们就会心升疑窦：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。

6

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曾经写过一本书,她在书中鼓励女人不妨“偶尔与有妇之夫上床”。她在《最近的表演:每一个处于精华岁月,或将进入黄金时代的女人一本实用又带半点野性的生存手册》书中写道:“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：“想像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。如果只想看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地出轨。

许许多多女人会选择留在不忠的丈夫身边，如果每遇到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。好莱坞著名男演员麦可·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，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，而且有超乎自己想像的能力，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

言

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，让他们知道我正在做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；他们的年龄从 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，为什么以及如何做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事实的资讯。

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：婚姻关系是生命中惟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，什么事或什么人是在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做任何妥协的。在一段婚姻里，你要清楚地知道自己最在乎的是什么，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筑一个新的梦。毕竟，好好过日子才是最好的报复。