

## 婚外情的預防 – 專一愛你愛到底

蘇劉君玉博士

在正常的情况下，每一對進入婚姻的男女都沒有想著會離婚的。許多童話故事結束時，豈不都說：「王子和公主以後便快快活活的過生活了」？但在現實生活中，離婚率無論在美國，在香港，在中國都徘徊在 40 – 50%，即是說，每兩對結婚的人，平均便有一對會以離婚收場。為甚麼？

原來很多年輕人進入婚姻時，都懷著粉紅色的夢，對自己的婚姻充滿憧憬和期望，幻想每日都有燭光晚餐，有困難時配偶會支持聆聽，互相幫助。

怎料，婚後卻不是這樣。每日買餸燒飯，洗衣，洗碗，清潔，做不完的家務，還要應付雙方的父母，返工，忙到不可開交，莫說與朋友交往，連彼此溝通也缺乏時間。初婚的時候，更需適應大家的生活習慣：一個快，一個慢；一個怕冷，一個怕熱；一個慳儉，一個揮霍，大家興趣不同.....。生活的擔子、壓力令大家都吃不消。有了孩子後，生活就更繁忙，壓力就更大。

就是這樣，夫妻二人相處便出現很多失望，很多磨擦，關係開始疏離，彼此批評，冷戰，積怨，憤怒，關係開始破裂，發展婚外情。無怪乎有人說：「一結婚便戴上三隻介指：一隻是訂婚介指，一隻當然是結婚介指，第三隻是 Suffering！」

夫妻怎樣才能有好的相處？以下提供幾點，以作參考，盼望透過和諧美滿的夫妻關係，減少婚外情的發生。

### 1. 專一愛你愛到底 -- 忠於配偶

將你的婚姻放在首位，無論怎樣，都忠於你的配偶，對他/她絕對專一，正如你們在婚盟的承諾：「願意終身愛你，尊重你，無論貧或富，健康或疾病，順境或逆境，都願意保護和順服你，至死不渝。」

有研究顯示，這是很多擁有美滿婚姻的夫妻認為最重要的因素。(註一)

### 2. 愛的真諦

聖經哥林多前書 13 章是描繪愛最透徹的經文：

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，

不作害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

這種愛有幾個特色，一是不以自己為中心，事事替對方著想，能為對方作出犧牲。除此，這愛是無保留，無條件的，換言之，不是因為對方可愛才去愛，即使對方不可愛，也願意為對方付出。

耶魯大學心理學家 Robert Sternberg 認為愛有三方面，好像一個三角形相負相承：

- a. 熱情 -- 是一種激情的感覺，很浪漫，是感官和情慾的，特徵是生理機能的發動，使人渴望肉體的親密。這是在戀愛階段的男女經歷的。
- b. 親密 -- 是一種摯友知音的質素與關係，一種被了解，被接納，無保留的分享，坦誠的溝通和支持，連最深層的感覺也可以有膽量訴說出來。
- c. 委身 -- 最好的形容，就是「我愛你，不為甚麼，只因你是你。」

- 每段美滿的婚姻都不是偶然而生，乃是二人努力的成果。真正的愛是一種藝術，必須經過學習，實踐和考驗。維繫婚姻假如只靠激情，缺乏了親密和委身，必定會出現問題。婚外情之所以出現，就因為很多已婚的人只顧尋回戀愛時那熱情，忽略了親密和委身的層面。所以我們常常聽見以下的投訴：「我們之間的浪漫激情去了那裡？從前我們等過馬路時也要趁機擁吻一下，二人同吃一杯冰淇淋，樂趣無窮。如今我們二人同處一室，坐在我身旁的傢伙，竟然覺得電視和 video game，比我更有吸引力！」

### 3. 夫妻的性生活

筆者察覺，很多有婚外情的夫妻，原來已有一段長時間沒有性生活。有些夫妻於最後一個孩子出生後，覺得生兒育女的任務已大功告成，所以不需再有性行為。這個想法特別以妻子居多。

其實，任何年紀已婚的人，只要身體康健，都會有性慾和性的需求，特別是做丈夫的。可惜做妻子的不了解丈夫的需要，不予合作，甚至有時以此威脅或操控丈夫。做丈夫的在這種情況下，很容易不敵引誘，向外尋找滿足需要的途徑，結果弄出婚外情，雙方都付上沈重的代價。

其實，性乃是神給夫妻一個極珍貴的禮物。性不只是為了生兒育女，傳宗接代，也是夫妻間的樂趣和享受彼此親密的關係。夫妻在性的結合也表明二人身、心、靈的結合，彼此願意委身給對方。

此外，夫妻性生活應有的態度，不是以自己為中心，單顧滿足自己的需要，乃是以配偶的快樂為中心，滿足他/她的需要。因此，除非有特別原因不能行房，否則夫妻應常有性行為。

### 4. 浪漫的約會

很多人婚後有了兒女，把全副精神放到兒女身上，忽略了夫妻培養感情，到兒女長大離家，有些夫妻發覺配偶好像陌生人，大家相處不來，很多磨擦。故此這段時期竟是離婚率第二高的時期，僅次於初婚的第一年。這是很可惜的。需知道兒女只不過與我們共渡 20 年左右，但夫妻相處卻是一生一世。因此，我們千萬不可忽略與配偶建立感情，常常安排「拍拖」時間，重溫二人世界的樂趣。

「拍拖」時可作些甚麼？以下有一些提議：

沙灘慢步看日落

燭光晚餐

下午茶談心

音樂會

旅遊

一起看舊日相片懷舊

談談你們「拍拖」時的趣事

給配偶一個免費的按摩

## 5. 正確的期望

曾經有一位男士在飛機上遇到坐在隔鄰的另一位男士，發覺他把結婚介指戴在錯的指頭上，便好奇的問道：「我留心你的結婚介指戴在錯的指頭上.....？」對方答道：「因為我娶了個錯的妻，她令我很失望，她太不完美了！」  
這位男士說：「如果我妻子是完美的，我想她也不會嫁給我！」

我們都是不完美的人，常常會做錯。因此，我們不能要求配偶是十全十美，完全滿足我們的期望。我們需要學習彼此包容，以恩慈相待，彼此饒恕。此外，也要不住學習，以求進步，與配偶分享交流所學的新事物，刺激彼此一同成長，使大家的人生充滿挑戰性和色彩。

## 6. 欣賞

每個人都需要自我價值被肯定，付出的努力得到認同和欣賞。

夫妻相處日久，往往只看到對方的弱點，多多挑剔，忘了對方的長處。我們需要多點留心配偶的好處，切勿當作是理所當然的。例如：多謝太太煮飯，多謝丈夫洗碗幫助做家務等。

## 結論

美滿的婚姻並不是偶然的，需要夫妻一起努力，去栽培愛情的花朵，同心同行，享受幸福的家庭生活。有問題時一起去面對和解決，尋找婚外情不是解決的辦法。

註一：龐憶華編著《婚姻因你精采》。香港：伉儷同行協進會，2005.