

出轨后， 如何重建信任和爱？

对于你来说，深爱的人出轨的行为无异于一次感情的大地震，你们长久以来建立的爱与信任可能在一次“一夜情”或一段暧昧的邂逅后土崩瓦解。如果你坚信他/她依然深爱着你，那么你也应该为你们之间的关系做一次“心理重建”——重建你们心中的信与爱。

从获知对方有出轨行为到重新建立互信互爱的关系是一个漫长的过程，而在不同阶段有不同的应对方法。另外，男女之间对于出轨有截然不同的看法，因此只有找到在合适的时机做合适的事，才能再次拉近彼此的距离。

暴风骤雨期

如果用个数轴表示两个人之间的关系，横轴是时间，纵轴是信任与爱的话，那么在刚知道对方出轨的时候就是感情的热度降到最低点的时候。发现对方出轨后，大哭、吵架、闹离婚这些都是正常的现象，但是并不能解决你们之间的问题。在这时候，我的建议是：

自我暴露，坦诚相对。

首先，必须在双方面对面的情况下“摊牌”（坦白），既然事已至此，双方应该坦白自己的感受，不要企图隐瞒自己知道的事实。如果他/她依然爱你，就会向你坦诚事情的起末。请不要压抑你的情绪，把当时的感受表达出来。实际上你真正应该意识到的是为什么会发生这样的事。冷静下来，或许你发现真正的问题是出在你们之间。

缓冲期

这段时期，你已经开始从巨大的震撼中清醒过来，但是两人之间的裂缝已经形成，这一阶段你们的关系十分敏感，随便一个刺激（无意识说的一句话或一个动作）都让你神经紧绷，把他/她的不忠与此联系。在这个缓冲期中，你可以尝试：

不要总是把那件事挂在嘴边。

没有必要不断重复你受到的伤害，你更应该注意的是如何给他一个弥补的机会。留意细节，尝试跟他/她重新有身体接触，如牵牵手，搂搂腰，这样的动作可以让双方逐渐找回亲密感。

让他/她知道你在哪里

在这一时期，怀疑和嫉妒的感觉像五月那场雨一样阴魂不散。你们应该有一个协议，在你们不能见面的时候也要保持联系，可以给对方发短信、打电话甚至给他留言，用一个妻子或丈夫的口吻去关心他/她，而不是质问。

热恋期

缓冲期的结束标志是夫妻

两人感觉像回到了没发生出轨前，大家一起平静地生活着。但是在此时也仅是维持着“表面的和平”，双方的信任度与爱的感觉不再浓烈。但这未尝不是一件好事，趁这个机会重拾彼此的信任与“爱的感觉”。

第二次蜜月

旅游是最好的疗伤工具。找一天周末，或者请一次假，把孩子放到父母那里，来一场可长可短的旅行，目的地与时间并不重要，重要的是让你们能在陌生环境中，以另一种新的姿态去面对对方，让双方找回“蜜月期”的甜蜜感觉。

为他/她做得更多

把他/她的心带回家，你可以为对方烧一桌好菜或可以为对方分担家务事。总之，在为对

方付出的过程，也是你们的亲密感一点点重建的过程。

恢复期

在热恋期中，双方已经开始重新建立起信任和爱的裂缝带来的影响，作为原谅了他/她的你，可以做到：

前事莫提

走出来后，千万不要再提起这件事，尽管你可能不太在意，但是那个无形的伤口还是会隐隐作痛的。两个人好好聊聊，身边事身边人。学会理解对方，除了配偶这一角色，你也可以是他的知己、知音。只有相互理解的人才能长久地一起。

要相信人都有犯错的时候，既然选择了他/她作为你的人生伴侣，你就应该可以以宽容的心对待他，重新拾回信任与爱。

文：Keledoll



插画：Comme

笨男人通胜

2008年7月8日

宜 消费

明天又是全市影院的半价日啦，你买票了吗？

理发

适时去剪个时尚的发型吧，她会笑得更开心。

太忙

怎样忙都记得抽10分钟，打电话或短信或MSN她，让她知道你有关心她。

太烦

10分钟就够了，别一天到晚打太多。

忌

素黑专栏(每周二见报)

和她是两个世界的人

Jerry 男 22岁 兼职

去年九月我认识了她，现在刚刚分手了。她比我小四岁。我们发生了很多事，因为我是家中的独子，只得母亲抚养我，父亲早在我出生时已过世，母亲经常担心我，因为我只有中学学历，工作又做不长。在我认识了女友后，母亲对我哭，觉得我在这个年纪谈女友不好。到后来我和女友在了解过双方更深后，决定分手，当中主要原因是我的收入低，和我的母亲不太喜欢她。

分手后第二天她打电话告诉我，她被一个好朋友的朋友强奸了。我当时心乱了，只跟她说报警，和她的家人商量。当时不成熟的我跟她的妹妹说了这事，令她很生气，不再信任我。她对我说其实一年前她曾做过人流手术，没有跟家人说，我当时不能接受这事，我向我的母亲倾诉，她更反对我们再走在一起，不想我交这种朋友。

我想和她在一起，不是因为可怜她，而是因为我喜欢她。很多人对我说我们是两个世界的人，她要有常常陪伴和疼爱，而我不能满足她。当时她对我说我们还是朋友，分手后几天她病了，我煲了汤给她，谈过一些其它话题，我不想问她可不可以再在一起，因为我觉得我暂时应该努力为将来计划，不希望再因为我的家人给她压力。

现在我每天都打一次电话给她，但她好像想忘记我一样，常常扮作很忙。我想和她保持朋友的关系，我们真是两个世界的人吗？

素黑疗情：顺应改变就是成长

每个人都有自己的世界，两个人自然是两个世界，不单是只有你们是这样。你和她的年纪还很小，她是个需要很多男生的爱的贪恋女生，她的感情还不稳定，她和不同的男人发生关系是经常发生的事情，而你却独力希望爱护她，但没有方法和能力。你的家人不喜欢她，让她更觉得你的条件并不适合她，她要去找其他伴侣，你也无法阻止。

现在是你一厢情愿多一点，你的世界只有她，她的世界需要更多其他人给她爱。先不管是否应和她继续在一起，先看自己有什么条件去爱别人。你连自身的工作和生计也没方向，还未能定性和成熟起来，很难维系一段真正的感情。玩票性质的关系你能接受吗？不能的话，那就先别想着交女朋友的事，顺其自然，先稳扎自己的生命吧。

你也问心，你没办法只做她的朋友，你的心里有感情，所以再联络她只会带来痛苦，把关系纠缠下去。她想忘记你更好，你也先抽离一下，别再找她吧。顺应改变，这就是成长。

素黑

著名心性治疗师、作家，静心工作坊主持，著有《放下·爱》、《一个人不要怕》、《在爱中修行》等。个人博客：<http://blog.sina.com.cn/suhe>

周公解性

“饮食男女，人之大欲存焉。”——《礼记》

你真的会接吻吗？

周公：

和我女朋友一起一年了，大多时候都是我主动和她接吻的。她有时候好象不肯和我接吻，等我亲了她几下后她也就慢慢和我接吻啦。但怎样才可以让她主动吻我呢？

小学生

小学生：

首先你是否真的会接吻先？别以为两个唇碰一起就是接吻，搞不好你女友会觉得不舒服拒

绝吻你的。先要学会用你的舌，但别在口干的时候舔人家。谁喜欢干牙刷？在唾液充分的时候，用舌轻碰她的上下唇，让她感受温热的缠绵。然后再把舌伸进去形成互动，再用你的想象对方的舌是你很爱的食物，细嚼慢吞这样你女友很难不爱你的吻。当然，千万不好做那些粗鲁而无谓的“牙刷”，把人家整个口腔刷一次，那些空气饱和的感觉，谁都觉得一次就算了。

周公



性无高低，只有知与不知，如果你有任何性情上的疑难问题，请发信到 xingqing@xxsb.com 我们回为你解答。