

交换爱情

爱与性有时结合有时分离。
当爱与性分离时，
婚姻就出现问题。
婚外恋随之产生。

柯云路 / 著

如何摆脱无爱的性纠缠
误入婚姻地狱渴望拯救
永远的第三者之痛
婚姻里的灰色空间
拿什么交换出轨的老公
谁能将爱的游戏进行到底



作家出版社

交换爱情

爱与性有时结合有时分离。
当爱与性分离时，
婚姻就出现问题。
婚外恋随之产生。

柯云路 / 著

如何摆脱无爱的性纠缠

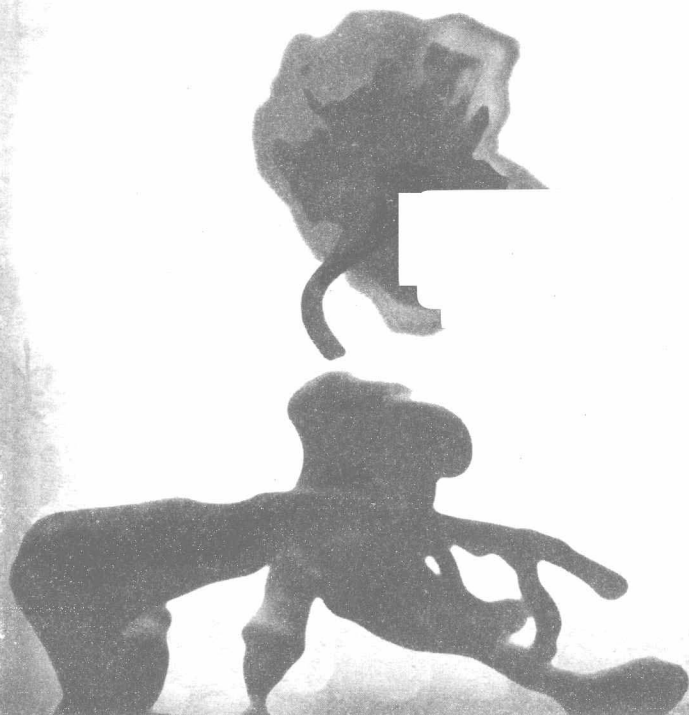
误入婚姻地狱渴望拯救

永远的第三者之痛

婚姻里的灰色空间

拿什么交换出轨的老公

谁能将爱的游戏进行到底



作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

交换爱情/柯云路著. - 北京: 作家出版社, 2008. 9

ISBN 978 - 7 - 5063 - 4405 - 0

I. 交… II. 柯… III. 纪实文学 - 作品集 - 中国 - 当代
IV. I25

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 138075 号

交换爱情

作者: 柯云路

责任编辑: 钱英 朱瑛

装帧设计: 李学海

出版发行: 作家出版社

社址: 北京农展馆南里 10 号 邮码: 100125

电话传真: 86 - 10 - 65930756 (出版发行部)

86 - 10 - 65004079 (总编室)

86 - 10 - 65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.zuoja.net.cn>

印刷: 紫恒印装有限公司

成品尺寸: 152 × 230

字数: 200 千

印张: 16.25

插页: 1

印数: 001 - 15000

版次: 2008 年 9 月第 1 版

印次: 2008 年 9 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5063 - 4405 - 0

定价: 25.00 元



作家版图书, 版权所有, 侵权必究。

作家版图书, 印装错误可随时退换。



目录



交换爱情

- 一 女大学生外遇恐怖症从何而来? /1
- 二 小乔的处女情结/11
- 三 婚姻里没有爱情的保险箱/20
- 四 关于人人都有婚外情的权利/28
- 五 如何摆脱无爱的性纠缠/35
- 六 误入婚姻地狱渴望拯救/44
- 七 永远的第三者之痛/57
- 八 她的奋斗史是和男人的关系史/67
- 九 怎样对待以婚姻为前提的网恋? /80
- 十 单亲女孩的绝对隐私/93
- 十一 最有效的疗伤是自己活得精彩/103
- 十二 谁才是我的另一半? /116
- 十三 今天我们为什么结婚? /126
- 十四 边缘男人自述夫妻孽缘/134
- 十五 未婚妈妈,你准备好了吗? /150

交换爱情

- 十六 畸形婚姻里的成功焦虑/155
- 十七 聪明女人的爱情攻心术/164
- 十八 结婚前发现男友是鸡肋/171
- 十九 婚姻里的灰色空间/178
- 二十 如何面对男友的初恋/190
- 二十一 结婚前一定要想好的事/203
- 二十二 拿什么交换出轨的老公? /210
- 二十三 哪样的男人才是“潜力股”/216
- 二十四 谁能将爱的游戏进行到底? /222
- 二十五 结婚前发现男友偷情录像/229
- 二十六 如何挽救我的无性婚姻? /233
- 二十七 恋爱五年男友不想结婚怎么办? /241
- 二十八 童年看到父母做爱的场面/249

后 记/254



一 女大学生外遇恐怖症从何而来？

在这个世界上，每个人对自己的恋人、情人或爱人都有一种潜在的独占倾向。

在大多数情况下，这种倾向表现都不超过限度，都能被对方以及周边环境所接受。

但对有些人来讲，这种独占对方的倾向十分极端。

它几乎表现为一种专横的控制欲。

有不少男人这样。

菲儿的自述表明，有的女性也这样，而且可能比男人更甚。

这种极端的控制欲从何而来？

母亲的情书·爸爸的背叛

菲儿说：我想讲个故事，真实的故事，我自己的故事。

我的爸妈在我十岁那年离了，那已经是十年前的事了，现在的我二十岁。

当时爸爸说妈妈背叛了他，还拿出一封情书之类的东西给我看，那是我自出生起看到的第一封情书。妈妈也说爸爸背叛了她，可惜她口说无凭。

爸妈就这样离婚了。不久，一个女人——爸爸的中学同学带着她的儿子来我家“玩”，一“玩”就是很多天。白天他们陪着我们两个小孩子玩，晚上，两个大人待在我的小房间里，不知道在说什么在做什么，而我和那个女人的儿子，就在厅里看电视打游戏。爸爸神秘地嘱咐我，不要对别人说这个阿姨住在我家里。

记得那些日子，我家的房门永远紧闭。

所有的窗帘都拉得严严的。

现在想来，爸爸妈妈在我十岁的时候就充分上演着一出又一出的背叛情景剧。

之后，爸爸再婚了，对象却不是这个女人。这个女人打来电话对我哭诉，小小的我不知道该说什么做什么，只握着话筒任由她在另一边不停地讲和哭。

虽然不太明白她讲的事情，但我知道，爸爸不要她了。

爸爸再婚的对象小他十岁，刚到家里来的时候，对我还好，至少表面看不出什么。可是慢慢地我发现，她喜欢在人前搬弄是非，说我早恋、写情书、思想复杂一类。

没错，在那个懵懂的年代，再加上小孩子善于模仿，爸爸当初给我看的那封情书成了我日后的教材。我还清楚地记得，我的第一封“情书”上写着“我第一喜欢你，第二喜欢小刚……”那是小孩子的纯真。

之后，她开始了疏离政策。先是不允许我坐在爸爸膝上，再是不允许我牵爸爸的手，然后是给我看一些妇女杂志，上面有一些父亲和女儿的乱伦关系什么的。

那是我最早接触的关于男女关系的书。

记得有一次，我和爸爸在我自己的小房间里打电动游戏，因为是暑假，所以玩得很晚，她突然走进来说：你们两个大半夜在房里做什么见不得人的事情？

真的，那句话彻底伤害了我。

之后，我就有意无意地避开爸爸，尽可能不再与爸爸单独相处，甚至开始逃避。

可是我毕竟需要人来疼，需要人来爱。爸妈离婚后，我一直跟着爸爸，因为距离比较远，妈妈很少来看我。于是，初三时的我就真的开始“早恋”了。我害怕回家，每天下午放学后，爽都会陪着我骑车子到处转，直晃到吃晚饭的时间才送我回家。那是一种淡淡的温暖，彼此做过最过分的事情是牵手。高中的时候我们就分开了，当然，那种感情太不成熟。

上了高中，我更加压抑。也许是与初恋男友的分手，又到了一个新环境不大适应吧，我很是痛苦。爸爸身边的那个女人，在夺走了爸爸对我的所有关爱后，更加变本加厉了。只要爸爸出差，她就不给我做饭。爸爸回来后她往往还恶人先告状，说什么我剪坏了她的裤子，偷用了她的化妆品之类的。

这时候，我遇见了伟。我们是同桌，日久生情。其实说白了，我一直想要寻找的是一个精神寄托。爽是这样，伟也是这样，所以一点也不奇怪。有他们相伴的日子里，我的成绩总能名列前茅。

可能是因为成绩优秀的关系吧，老师虽然知道我和伟的恋情，并没有告诉家长，这很让我感激。可就在这之后，我发现了自己的问题——心理问题。

我在感情上霸道得令人恐怖。我不允许伟和除了我以外的任何女生讲话，更别说与她们玩笑了，有时甚至连他妹妹的醋我都吃。这还不止，我的一些女生好朋友也发现了我这个毛病。我那时很爱说一句话：“是我的就要完全属于我，不管是友情还是爱情；

交换爱情

不是我的，要跟别人共享的，我压根儿不要！”

伟就这样忍受了三年。我顺利考上了心仪的大学，伟却名落孙山。

说不上什么原因，上大学之后，我与伟分手了，也许因为他不在我身边的缘故吧。尽管后来他复读后考上了同一城市的一所大学，我们还是分手了。

再以后我遇到了现在的男友风。

历史在他身上重演。

我不允许他和女生来往。更恐怖的是，我有了一个知心女友月。我居然也不允许月和其他同学有过密的关系，只要我看到了就会生气。

曾经一度，我怀疑自己是双性恋。白天我和风在一起，晚上又和月睡在一张床上。月喜欢抱着我，因为是冬天，我身上总是冰凉。当然什么也没有发生过，没有那种“同志”的关系。但我就是一味地霸道，要求感情的独占。

我终于知道自己病了，可不知道该怎么办。真的希望有人能帮我，不然我就会痛苦一辈子。因为我整天活在阴影中，总觉得爱我的人或我爱的人，最后都要背叛我，为了别人抛弃我。

我迷失了方向……

极端的爱情和友情

菲儿把自己的故事写给我，我仔细读了，知道她是一个需要帮助的年轻人。后来，她又想方设法找到我，我们在一个街边公园见面。



黄昏时分，游人不多，菲儿一身白色衣裙，背着学生用的双肩背包，远远走来显得秀气。

但走近之后，才看到她脸上有二十岁年龄不该有的风霜和焦虑。

我们坐下后，没有寒暄，菲儿用探询的目光很急切地看着我。显然，她正在为自己的遭遇痛苦，她知道自己“病”了，但不知该怎样医治。

为了让菲儿放松，我这样开头：你正在读大学，平日喜欢读哪些课外书？

菲儿说：喜欢读散文，也读小说。如果不太忙，也上上网之类的。

我问：知道《灰姑娘》和《白雪公主》的故事吗？

菲儿一下笑了，露出孩子般的表情：当然知道。这是我小时候最喜欢的童话故事。灰姑娘和白雪公主都很可怜，从小失去了母亲，继母很坏很坏。

我说：这两个女孩的结局是什么？

菲儿说：结局很好啊，都找到了心目中的白马王子。

看到菲儿不再紧张，我说：这样，我们就可以进入正题了。

你的故事并没有什么不正常。几年前，我写过一本书，书名是《童话人格》，我通过一些童话故事解析了不同的人格和情结。所谓“情结”是一种心理模式，主宰着一个人的心理和行为方式。对你的分析也要从情结开始。

你很早就有了初恋，后来又有过几个男友，在这些感情经历中，你最引人注意的一点是希望独霸自己的男友，不允许男友和除你之外的任何女孩接触，即使男友与妹妹的某些亲密都会引起你的嫉妒。更进一步，你甚至不允许自己喜欢的女友和别的同性交往。这同样表现了一种霸道。

交换爱情

那么，我们就要研究，为什么你会以这样的方式要求恋人和朋友？

其实，你在自己的故事中已经给出了答案：因为你活在阴影中，总觉得爱你的人或你爱的人，最后都要背叛你，为了别人抛弃你。

作为保护恋情的唯一方式，自然是杜绝男友和其他女性的交往。

爱情肯定是排他的，但并不是所有的女孩都像你这样极端。

这只是你对待男友的特殊方式。

你知道自己为什么会这样极端吗？

菲儿有些困惑地摇摇头。

我说：第一，这种行为方式首先是你从父母的关系中得来的。父母在你十岁那年就离婚了，原因是他们的彼此背叛。作为证据，父亲还让你亲眼看到了母亲写给别人的“情书”。

在一个十岁孩子的眼里，全社会的所有关系中，父母之间的关系应当是最紧密的，而且是最可靠和最可信赖的。你却在生命的这个阶段经历了父母的相互背叛和离异。这件事对你的打击无疑是灾难性的。

童年时得到的教训往往是印象最强烈的。

父亲离婚后，带回家一个女人。你那时还小，不可能理解是怎样一件事。只因为父亲嘱咐你不能告诉别人，使你模糊感觉这可能是一种不正当的男女关系。那种堵上门窗的交往，其暧昧的意味无疑又一次让你受到教育。

在这个女人之后，父亲有了新的婚姻，但娶回来的是另一个女人。

前一个女人在电话中的哭诉使你知道，父亲又将她背叛了。

所以，父母婚姻的解体，父亲后来与女人们的关系，都给了你

很负面的印象：男女之间是不负责任的，也是无法信赖的；爱情和婚姻是靠不住的；这个世界是充满背叛的。

这是你童年时被许多事实灌输形成的一个情结。

这种情结很自然地会使你对自己的恋情和友情缺乏安全感。就好像当一个人有安全感的时候，他对环境的防范会比较少，比如睡前把门窗关好就行了。但如果一个人安全感不够，他所住的小区里出现过凶杀案盗窃案，他就可能反复检查门窗，加装防盗装置后仍不放心。而这，是由不安全感带来的。

对人与人关系的极度不安全感，导致你在交友时采取极度的防范措施，非要把对方死死抓在手里，这和为了防盗反复锁门、封闭窗户是一样的。

这就是你对爱情和友情为什么采取极端方式的第一个原因。

用继母的手段争夺男人

在我进行分析的时候，菲儿始终微微蹙眉，在努力理解我的话。

停了一会儿，我接着说：第二，更深刻地剖析，还涉及到你和父亲和继母的关系。

作为一个女孩，从心理学来讲，她在世界上爱的第一个男人就是父亲，这被称为“恋父情结”。每个女孩都会有这种情结，只是或轻或重而已。大多数女孩成长到青春期，会把注意力转向社会，去寻找与自己同龄的男性朋友，这时，她的恋父情结会逐渐淡化。

那么，你在世界上爱的第一个男人——父亲，是被谁夺走的呢？是被继母夺走的。父母离婚后，你并没有失去父爱，但在继母

交换爱情

来了之后，你失去了。

如果继母是个宽容的女人，理解并且尊重你和父亲的亲密关系，你和她的矛盾不会那样尖锐。假如继母看到你和父亲半夜玩游戏，她只是温和地劝说：爸爸第二天还要上班，不能玩得太晚了，早一点睡吧。那么，你和继母的对抗也许能够得到抑制（从理论上说，这种对抗不可能完全没有）。然而，继母显然是个嫉妒心比较强的女人。此外，继母比你父亲十岁，以她的年轻，是把丈夫的女儿不自觉地当做情敌对待的。当她不再允许你与父亲牵手逛街，不再允许你坐在父亲腿上撒娇，甚至拿出妇女杂志让你看那些乱伦的报道时，无非是想警告你，你和父亲的任何亲密都是一种乱伦。

继母的做法显然太极端了，她极大地伤害了你，使你失去了自己非常珍视的父亲的亲情。

这里更大的伤害是你的失败：在与继母的争夺中，父亲没有选择你。

这种失败对于一个女孩来说是非常强烈的刺激。

你仇恨继母。这种仇恨相信你人生中最强烈的情感之一。

然而仇恨没办法宣泄，你并不能把继母怎样。于是，你对继母的仇恨，你想要实现的对继母的报复，只能以转化的形式表现出来。

它是在你的一次次恋爱中表现的。

在这样的情感游戏中，男友和其他女孩的任何交往都会极大地刺伤你。你不能再忍受失败，因为那样的失败太过痛苦，你只有无止境地霸占着对方的感情，才能保证其安全。

然而你并不知道，这种极端的方式正是继母曾经对你使用过而且伤害了你的方式。

你在继母对你的伤害中学会了继母的手段。在自己的爱情和友



情游戏中，你不过在重复和继母争夺父亲的模式而已。

你本来应该以继母之道还治继母之身，去夺得父爱，然而你在家庭格局中过于弱小，而继母远比你强大。你不能阻止父亲与继母共同生活，父亲在这种争夺中怯懦地“背叛”了你。

你带着对父爱的深深失望将眼光转向社会，你不再与继母争夺，也放弃了对父爱亲情的向往，转而和所有的女性争夺自己所爱的男人。

走出霸占与仇恨的怪圈

说到这里，我停下来，留给菲儿思索的时间。毕竟这样的分析是需要一点时间来消化的。

菲儿一直很安静地听着，过了一会儿，她说：我第一次听到这样的分析。虽然很震惊，但可以接受。我现在的的问题是，莫非一辈子都要背负着这样的情结走下去吗？我并不想对男友那样霸道，因为我知道，时间长了任何人都很难接受。我也不会从中得到幸福。

我告诉菲儿：心理学有这样一个规律，任何情结，当你认识清楚后就会缓解，问题也随之解决了一半。现在，你安静地体会一下自己的内心，是不是感觉轻松了一些？

菲儿默默地体会着，良久一笑：真的，是感觉轻松了一些。能告诉我为什么吗？

我说：人的很多行为是被情结支配的。当我们不认识它时，它常常显得“毫无道理”地支配人们一些在他人看来非常怪异的行为。一旦隐蔽的情结被认清后，它就弱化了。这次谈话之后，建议

交换爱情

你再找几个最信赖的朋友分析一下自己的心理，包括说说自己的委屈，做一点宣泄，会得到进一步的松弛。

然后，你要学会用新的行为模式对待朋友——信任并包容爱情和友情。你要明白，当你用霸道的行为模式对待朋友和恋人时，你很可能得不到友谊和爱情，甚至可能播种仇恨。在与朋友的关系中，你不过可悲地扮演了一个小小的继母角色，不仅伤害了男友，还可能得罪一些对你毫不构成威胁的女孩。

这对你的人生是很不合算的。

如果从今以后你能获得新的眼光，用新的行为模式生活，你会发现你的朋友越来越多，道路也越走越宽，一直困扰着你的精神桎梏也最终能够得到解脱了。

谈话结束时天已经黑了，华灯初上，公园里游荡着消夏的游人。一对对年轻男女手牵手走过，也有年轻的夫妇牵着孩子玩耍。菲儿的目光更多地停留在那些快乐的儿童身上。她一定想起了自己的童年，想起了与父母手牵手玩耍的快乐时光。

但那毕竟已经过去，希望她早一点从童年的创伤中走出来，享受属于自己的生活和爱情。



二 小乔的处女情结

未婚年轻人关于爱情婚姻的问题有些是极为另类的。

小乔今年三十岁，早已到了谈婚论嫁的年龄。社会与家庭的压力自不待说，作为一个出身好有学历的女孩，有体面的工作和不错的收入，接下来，找到能托付终身的男友，很自然地成为一个目标。然而实际进展并不顺利，所有的交往都无果而终。

并不是小乔不讨人喜欢。

小乔自己总结：之所以无法与男孩深入交往，是处女情结作的怪。

小乔很困惑，也许“处女不处女的”真的没那么重要吧。

她问：恋爱婚嫁就要以SEX（性）做一部分吗？

……

……

……

和我交往的男人为何都好色？

……

以下是小乔的信。

柯老师：你好！

我不大看BLOG，很偶然今天看到你的BLOG，觉得你的东东相当地精辟，所以也斗胆来请教你男女之间的问题。

我是三十岁的未婚女孩，良好教育，体面工作，不错收入，各方面条件不差，在感情方面经历简单，看起来就二十五六的样子，至今处女。因为觉得认识BOYS的渠道太少，所以在同学的介绍下在交友网站登记。到现在也见过些BOYS，但是感觉他们有一夜情的嫌疑。网络的真实性实在是捉摸不透，我蛮失望的。

年初在网络认识一个在国外的CHINESE，聊了三个月，说回国想见我一面，还提出SEX的要求，因为他感觉我们的感情已经很OK了，而且他觉得做夫妻SEX和谐也是很重要的因素。他认为我三十岁了，应该打破处女情结了，这个东西要害我的。

我拒绝了。

还有一个人，也是网络先聊了一段时间，和我提出SEX。我就认为他们是冲着一夜情来的，他们却觉得自己是为了找LP的。

后来我见过一个BOY，晚饭后，在他车里坐坐，他对我就有了蛮亲密的举动。初次见面就这样，会不会对我有不大尊重的感觉呢？之后又见过一个BOY，蛮阳光也蛮直爽的。第一次见面聊得很好的样子，第二次见面喝完COFFEE，请我去他家坐坐，我想大白天的也没什么，在他家坐了一会儿，忽然对我有蛮亲密的举动了。好在他们都知道我是处女，也没对我做什么越过底线的事情。

我现在就相当迷惑了，和我见面的BOYS都觉得我的举动和外貌都蛮年轻像小孩子，他们对我的举动是我的问题吗？是我在勾引他们，还是三十多岁的男人就是那样，还是他们根本就不是以婚姻为目的？或者他们根本就觉得我不适合做他们的LP，才对我这么随便！