



*“Ho fatto sesso con il mio ex. Temo di aver fatto una cavolata, poiché con il mio attuale compagno a letto non facciamo faville...mentre con il mio ex è sempre magia, l’orgasmo è totale e garantito, anche se siamo incompatibili come coppia. Secondo lei ho fatto bene o male?”*

Non penso lei abbia fatto una cavolata, poiché fare sesso con l'ex può essere sia giusto che sbagliato, dipende sempre da come si vive questa esperienza. Il mood che lei descrive parla per sé: le è piaciuto, è soddisfatta ed esaltata, ma allo stesso tempo è consapevole del fatto che in quel momento corpo e cuore viaggiavano su due binari differenti. Del resto, l’orgasmo può svincolarsi tranquillamente dai sentimenti.

Anzi, probabilmente lei è capitata fra le braccia del suo ex proprio per dare sfogo a impulsi che non trovano soddisfazione nel rapporto che sta vivendo con il suo attuale compagno. Ha cercato di compensare le mancanze della sua relazione là dove sapeva per certo che le avrebbe colmate, seppur temporaneamente.



*Dott. Marco Rossi*

Così facendo, il suo cervello ha messo in pausa i pensieri negativi provocati da una situazione in cui fa fatica a ritrovarsi, dandosi la carica sufficiente per affrontarli nuovamente con maggiore consapevolezza e determinazione. Per questo, non posso giudicare la sua scelta. Tuttavia, l'intimità con un ex ha sempre dei pro e dei contro, che vorrei analizzare.

Prima di tutto

vorrei che lei analizzasse i vantaggi: se tra voi c'era una grande intesa sessuale, probabilmente questo aspetto della vostra relazione sarà rimasto immutato nel tempo. In questo caso, i vantaggi sono numerosi: entrambi sapete come regalare piacere all'altro nei modi e nei tempi giusti. Del resto, è decisamente preferibile un incontro intimo dove lei sa per certo che potrà trarre il massimo godimento, a uno con uno sconosciuto con tutte le incognite del caso.

Tuttavia, potrebbe anche restarne delusa, perché qualcosa si è rotto e della sintonia di un tempo è rimasto ben poco. Capita quando viene meno la passione, quando l'ex attrae ma non si provano più le emozioni e il

coinvolgimento di un tempo. Molte donne non riescono a scindere il cuore dal corpo; non dico sia sbagliato, anzi, penso sia semplicemente un modo come un altro di vivere la propria sessualità.

Ma vivere

l'intimità con l'ex può anche essere sbagliato; in particolare bisogna evitarlo quando da parte di uno dei due c'è ancora del sentimento. In questo caso, l'intimità può essere fraintesa e considerata, a torto, come un riavvicinamento, alimentando false speranze.

Deve pertanto essere sicura che anche il suo ex viva i vostri incontri con leggerezza e senza aspettative, esattamente come sta facendo lei. E non si deve fidare delle sue rassicurazioni, valuti piuttosto i suoi atteggiamenti in quel momento.

Si lascia andare a gesti di estrema dolcezza come parole d'amore, carezze, sguardi mielosi e carichi di emozione? Se accade questo significa che forse il suo ex prova ancora dei profondi sentimenti, e così facendo fa solo del male. Se insiste per trascorrere la notte e la giornata successiva in sua compagnia o se vuole dormire con lei, questo significa che lui vuole qualche cosa di più e questo dovrebbe farla riflettere.

Dopo ogni incontro, la cerca ripetutamente, mandandole messaggi come quando eravate una coppia? Questo è un possibile segnale che sta provando a rimettere in piedi la vostra storia. Inoltre l'intimità con l'ex potrebbe essere un modo per colmare il vuoto di relazioni sbagliate.

Altrettanto sbagliato è considerare il ritorno di fiamma come un diversivo a rapporti poco soddisfacenti. Anziché concentrarsi su come risolvere i problemi con il suo partner ufficiale, non deve scegliere di buttarsi nel passato per ritrovare quella sicurezza e quella pace che sta rincorrendo invano.

Non sempre guardare al passato come àncora di salvezza è un atteggiamento positivo, ma anzi può rivelarsi come un ostacolo alla sua crescita personale, impedendole di guardare avanti e costruire il suo futuro.