

# DURMIENDO CON EL EX



Al término de una relación, se puede dar por hecho que deba existir un distanciamiento físico y emocional (por lo menos en actitudes de pareja) pero cuando se llega a dar un reencuentro, ya sea con besos, caricias y/o sexualmente, puede aparecer la confusión. *Conozcamos porque se da esto y opciones para estar, justo como tú quieres sentirte.*

*El final de una relación es tan particular como cada uno de nosotros, ya que de alguna forma, la vinculación se da en la conjunción de dos particularidades, por lo tanto, aunque importan los patrones de conducta, nuestras preferencias, gustos, etc. Cada relación es distinta y por lo tanto, su final también.*



Existen algunas personas que ante la ruptura, mencionan haber sostenido encuentros amorosos, eróticos y/o sexuales con su “ex” pareja, colocándolos en una disyuntiva: por un lado, se supone que el final de la relación significa el cese de contactos de ese tipo y por otro, *la posibilidad de seguirse sintiendo atraída/o hacia la persona.*



Este encuentro puede generar muchas cosas, por ejemplo: *confusión*, *enojo*, *percepción de que es posible retomar la relación*, *tristeza*, *emociones agradables* en muchos casos y *desagradable* en otros, etc.



Pero en realidad, lo que mucha gente desconoce, hasta ahora, es que este tipo de encuentros, han sido observados en miles de parejas en todo el mundo, tanto, que hace 15 años, la asociación internacional de

Tanatología lo integro como una característica particular al duelo por separación de la pareja (diferentes al duelo por muerte). Existen dos etapas donde suele ocurrir:

- **Negación:** pues a pesar de las confrontaciones y diferencias, suelen aferrarse a *la posibilidad de recuperar* la relación y la sexualidad suele convertirse en un barco salvavidas, que *desafortunadamente, no siempre llega a buen puerto*.
- **Negociación:** en esta etapa se ofrecen un intercambio de malos momentos por aquellos donde *aún se está bien*, por ejemplo, la búsqueda de situaciones donde *la pareja aun mantiene acuerdos o comparte gustos*, que *generalmente* suele ser en la cama.



Desde la Psicología, se puede decir que *existen varios motivos* para que estos encuentros se den, uno de ellos es la angustia generada por el “darse cuenta” que hay una ausencia *de vinculo*, por otro lado, no elaborar la despedida, que puede implicar en muchos casos un distanciamiento *físico y/o emocional* e incluso, tener aspectos no concluidos con las ex pareja. En muchos casos, la opción para evitar algunas de los aspectos anteriores, es la sexualidad; *desafortunadamente*, esto es como haber tenido un telar de mil hilos que ahora, solo cuelga de uno, y que por lo tanto, en algún momento va a caer.

El riesgo de involucrarse en este tipo de contactos de forma recurrente, es *entablar una vinculación poco satisfactoria con él otro*, donde los problemas que dieron fin a la relación se dejan en <pausa>. Y finalmente, mantener estos contactos casi nunca significa que la relación se está retomando, sin embargo, si alguna de las partes lo percibe de esta manera, *estaría gestando un nuevo punto de desencuentro*, así que aquí *te sugerimos algunos puntos que consideramos importantes* si te ha pasado y quieres evitarlo o si te está ocurriendo y deseas relacionarte de forma distinta:

- ✓ *Revisa tu relación con la soledad:* muchas de las actitudes para aferrarse a una relación tienen que ver con el temor a la soledad, que en muchos casos es confundida con la desolación. Evalúa si el costo que estas pagando por no enfrentarla, quizá es demasiado alto.
- ✓ *Replantea tus metas y deseos:* si este es el tipo de relación que deseas o no, ambas opciones son igual de validas si los dos la tienen clara, pero si tus intereses están





[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)

colocados en la esperanza de que ella/él, vuelva a partir de sostener relaciones sexuales o contactos eróticos, debes saber que es lanzar una moneda al aire que hace tiempo cayo pero que ocultas bajo el zapato, y para ver el resultado hay que moverse de ahí.

- ✓ *Piensa en la posibilidad de asistir a psicoterapia para evitar arrastrar problemas del pasado a tu presente, esto puede ayudarte a crear nuevos caminos que te lleven a una relación nueva, con esa misma persona (estando los dos distintos entre sí y consigo mismos) o con alguien más, pero saludablemente renovado/a.*

Recuerda que *cada decisión que tomes es válida*, sin embargo, vale la pena *detenerse a pensar*, cuales son las causas que originan algunos de *nuestros comportamientos y desde ahí, saber si son lo mejor para nosotros.*



### **Psic. Eveline M. González Dublán.**

Eveline sabe que es complicado separar este ultimo vinculo entre la pareja, sin embargo, ha observado que es preferible hacerlo aunque duela un momento a alargar el proceso de separación con pequeñas "disoluciones" constantes.

### **PROXIMO BOLETIN: "MUERTE DE UN COMPAÑERO ANIMAL"**

**Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com)**



El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".





*Aprendizaje y crecimiento trascendente*  
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...  
[www.centroliber.com](http://www.centroliber.com)



*Un lugar para educar sobre sexualidad y  
encontrar herramientas para disfrutar  
del placer...*

**Netzahualcoyotl #9. Col. Centro  
Texcoco, Edo. Mex.  
egoxss@yahoo.com.mx  
01(595)9550613**