

Come superare la gelosia per le sue ex

Autore: francesca

Data: 21 Aprile 2010



Controllare la gelosia è importante, bisogna evitare che dia origine a comportamenti e sospetti ossessivi che possono seriamente [mettere in crisi il vostro rapporto d'amore](#).

Fra i vari tipi di gelosia che possono minare un rapporto di coppia una è più insidiosa delle altre, si tratta della **gelosia retroattiva verso le ex fidanzate**. Spesso si tratta di una vera e propria ossessione che fa male a noi (perché ci fa sentire in perenne opposizione e confronto con le

precedenti donne del nostro partner), al nostro uomo (costretto a tagliare in modo netto ogni ponte col passato) e chiaramente alla vita di coppia.

Ecco allora **qualche utile consiglio per cercare di superare la gelosia verso le ex fidanzate**, da leggere a mente lucida e soprattutto da mettere in pratica nella vita di tutti i giorni. Facile a dirsi ma difficile a farsi, penserete voi; forse è vero, ma vale la pena di provarci: non lasciate che il passato rovini il vostro presente!

- **Primo passo: guardate nel vostro passato.** Pensateci bene, se il vostro partner ha avuto delle ex probabilmente anche voi avete avuto degli ex, ma non per questo amate meno il vostro uomo. Non c'è niente di male ad avere avuto delle storie d'amore passate, purché al momento attuale siano davvero concluse.
- **Secondo passo: evitate di farvi del male da sole.** Spesso sono proprio le donne a rivolgere al proprio compagno un sacco di domande sulla sua passata vita sessuale ed amorosa, sono spinte da una curiosità morbosa che però al contempo genera una gelosia retroattiva pungente e dolorosa. Evitate questi comportamenti masochisti e [focalizzate l'attenzione sul presente!](#)
- **Terzo passo: evitate il confronto.** Se il vostro uomo ha scelto di stare con voi è perché voi siete meglio delle altre! Evitate di vivere in perenne confronto con le sue ex ed imparate invece a sentirvi unica per lui!
- **Quarto passo: date più importanza al presente.** Strano sentimento la gelosia... a volte le donne sono così ossessionate dal passato che non si accorgono dei pericoli del presente. Se proprio dovete essere gelose lasciate stare le ex fidanzate e concentratevi invece sulla collega maliziosa o sull'amica un po' troppo affettuosa.
- **Quinto passo: via libera al dialogo.** Non lasciate che la gelosia vi faccia chiudere a riccio, al contrario cercate di parlare con il vostro compagno in modo sincero ma tranquillo, chiaramente evitando le scenate isteriche. Cercate di spiegargli cosa vi fa stare male, se il vostro uomo vi ama troverà sicuramente il modo di rassicurarvi!

Riferimento articolo: <https://www.donnaclick.it/coppia/come-superare-la-gelosia-per-le-sue-ex/>

Generato il 20/04/2025