

CI VAI A LETTO?

TUTTO QUELLO CHE DEVI SAPERE
SU COSA SUCCEDDE DOPO IL SESSO

Alessandra Solinas

amoreimperfetto.org



© Copyright 2026 – Tutti i diritti riservati

Questo contenuto è stato ideato, scritto e realizzato da Alessandra Solinas, proprietaria del progetto Amore Imperfetto.

È severamente vietata:

- la copia, totale o parziale
- la diffusione
- la condivisione
- la riproduzione
- la stampa
- la distribuzione a terzi non autorizzati

in qualsiasi forma e su qualsiasi supporto.

Ogni utilizzo non autorizzato sarà perseguito ai sensi delle normative vigenti in materia di tutela del diritto d'autore.

Questo contenuto ha finalità esclusivamente informative e formative.

Non costituisce in alcun modo:

- contenuto medico
- contenuto clinico
- consulenza psicologica o terapeutica

Le informazioni contenute rappresentano riflessioni, osservazioni ed esperienze maturate dall'autrice e non sostituiscono il parere di professionisti qualificati.

L'utente è responsabile dell'uso che fa delle informazioni contenute in questo materiale.

CI VAI A LETTO?

Tutto quello che devi sapere su cosa succede dopo il sesso

Indice

Introduzione

Perché il sesso crea confusione (anche quando non te ne accorgi)

Capitolo 1

Il momento in cui capisci chi hai davanti

Capitolo 2

La sbronza dopo il sesso

Capitolo 3

La droga dell'aspettativa

Capitolo 4

Cosa stai facendo che ti sta fregando

Capitolo 5

Cercavi piacere. Ti sei messa un problema

Capitolo 6

Quello che puoi fare per ribaltare la situazione (ma che nessuno ti dice davvero)

INTRODUZIONE

Ti do ufficialmente il benvenuto dentro l'argomento più croccante e coinvolgente. Il sesso.

Sì, perché anche se razionalmente si tenderebbe a negare, è uno di quegli argomenti che, molto spesso, anche quando non ce ne rendiamo conto, occupa i nostri pensieri. È l'ambiente dove nasce, si alimenta (e speriamo si realizzi) il nostro desiderio.

È qualcosa del quale ci hanno parlato troppo poco... o ci hanno raccontato qualcosa che non era esattamente aderente alla realtà.

Fatto sta che, attualmente, è uno di quegli ambiti che favorisce la confusione mentale.

Esatto, proprio così: il sesso produce confusione mentale.

Ma non perché sia un tabù, piuttosto per l'effetto biochimico che ha sul tuo cervello, sul tuo controllo, sui tuoi vuoti, sulla tua solitudine e, in questo momento storico più che mai, sul modo di interpretare la realtà.

Questo contenuto, che chiaramente non ha né scopi, né intenti clinici, è una chiacchierata tra te e il tuo desiderio, per farti

capire che cosa succede e che cosa cambia, soprattutto, dopo che sei andata a letto con la persona che ti piace.

Ti spiego in maniera semplice alcune cose che accadono nel mondo maschile e nel mondo femminile.

Le differenze con le quali, per una questione, anche puramente biologica, uomini e donne possono reagire al sesso.

E quale potere simbolico ha per gli uni o per gli altri, soprattutto in base alle proprie aspettative cosce o inconscie.

Un piccolo documentario di viaggio nei letti, per farti capire che, diversamente da quello che vogliono farti credere in questo momento, la biologia non segue mai i trend culturali.

E quindi, anche se ti obblighi a essere moderna, o moderno, o libertino...

C'è un solo modo nel quale puoi capire cosa è giusto fare per te: **che effetto ha su di te il sesso?**

Non si tratta di libertà personale, si tratta di **consapevolezza**.

Questa piccola perla ti aiuterà a capire come muoverti la prossima volta.

Per avere più libertà di movimento in un ambito, non significa che anche tu debba o non debba assumere quel comportamento.

Sarebbe come dire che da domani possiamo tutti andare in piazza ad esibirci liberamente come cantanti... ma le persone stonate rimarrebbero stonate, quelle timide reagirebbero male a un'esibizione. Chi ha bisogno di un luogo sicuro e non ama l'esibizione si sentirebbe a disagio...

Non diventerebbero improvvisamente tutti cantanti di alto livello o performer.

Dipende dal rapporto che hai tu in quell'ambito.

Cosa voglio dire con questa metafora?

Che il fatto che adesso si arrivi molto più velocemente a consumare, non significa che questo ti faccia ottenere risultati diversi o più soddisfazione nella tua vita.

Aderire a un modello, inoltre, non garantisce la buona riuscita di una relazione, che è fatta soprattutto dalla tua essenza e da quella dell'altra persona.

Se la tua essenza non è un'essenza da consumo rapido, è inutile obbligarsi ad assumere un modello che non è il tuo.

Anzi, spesso, da quello che è il mio osservatorio su centinaia di persone, forzarsi in ambito relazionale, compresa la sessualità, porta più velocemente a frustrazione e delusione.

“No, ma io non mi forzo ad andare a letto con lui o con lei...”

Attenzione: tutti stiamo aderendo, senza saperlo, a dei trend.

Basta osservare il mondo dei social.

In questo piccolo manuale d'oro ti spiego perché.

Così puoi iniziare a valutare come gestire uno degli ambiti più golosi in assoluto...

Il sesso.

CAPITOLO UNO

Il momento in cui capisci chi hai davanti

Amica, siediti, adesso ti faccio un bel disclaimer: scandalizzati, arrabbiati, se vuoi dammi anche torto. Ma la storia, anzi, le migliaia di storie, parlano.

Tra uomini e donne, tutto si gioca nell'attimo prima. O nel momento prima. O nei giorni prima. O nelle settimane prima.

Ho già detto, vero, che se sei libertina e non hai problemi, o sicuramente non avrai una reazione di difesa... Negazione, razionalizzazione davanti a questi concetti? Del resto, se tu ti senti bene in quello che fai, non credo avrai la necessità di criticare quello che leggi nelle prossime righe.

Se invece sei in cerca di risposte concrete, perché cadi sempre nello stesso schema, ascoltami.

Dopo che hai fatto sesso con un uomo, nella maggior parte dei casi, ti rendi conto con chi hai a che fare veramente. Non perché siano cattivi, non perché siano una categoria di persone senza cuore, anzi tutt'altro.

Più volte ho detto che io ho clienti uomini e clienti donne in uguale misura.

Sto parlando di meccanismi mentali e biologici, degli uni e degli altri e questo non è un parere personale.

Come esistono alcune donne opportuniste, che pensano solo ai loro obiettivi, anche nel mondo maschile la maggior parte degli obiettivi è legata al meccanismo di espansione che ho spiegato in **SeduttivaMente 3**.

Questo meccanismo è legato alla possibilità di avere espressione libera del proprio godimento corporale, senza necessariamente assumersi l'impegno e la struttura di una relazione affettiva.

Chiaro è che, all'inizio, per ottenere questo risultato dalla donna o dalla ragazza che ti piace, i maschi hanno una sola possibilità:

Simulare un interesse relazionale, non solo un interesse sessuale.

E tu ti chiederai: perché?

Perché non sono sinceri?

Perché non dicono subito quello che vogliono?

Ti rispondo:

Tu stai ragionando con me a mente fredda.

Stiamo osservando questa posizione da fuori.

Ma quando ci sei dentro, sinceramente, e sei al ristorante seduta davanti al tizio che ti piace, se lui ti dicesse:

“Mi piaci moltissimo, stasera vorrei già venire a letto con te. È da quando ti ho conosciuto che ti penso e che penso a come sarebbe fare sesso con te **(perché è questo che pensa un uomo quando ti vede)**. Quindi stasera, dopo questa cena (che alcuni pagheranno e altri smezzeranno...), andiamo subito al dunque, perché ho la vasopressina alta, mi piacerebbe concludere questa bella serata con una botta di ormoni...

Ah, però subito dopo vorrei andare a casa mia e riposarmi”.

Nella migliore delle ipotesi, se è un po' affettuoso, ci sta anche qualche bacio e qualche coccola.

Ma il giorno dopo è a posto così.

Fino a che non gli sale di nuovo il livello.

Ecco, ho provato a immaginare questa scena. Scegli quale opzione sarebbe più vicina alla tua reazione:

- Ti alzi e te ne vai indignata.
- Rimani scioccata e ti ricordi che lo avevi letto in questo iBook.
- Accetti e ti fai una bella serata, senza però aspettarti niente il giorno dopo, mi raccomando...

se parte la storia, grande sorella, sei tra i fortunati!

Stai pensando che sono troppo categorica (la negazione è il primo sintomo).

Ora comprendi perché non te lo possono dire?

Non perché siano dei manipolatori, non perché siano cattivi, non perché vogliono nuocere in maniera intenzionale a qualcuno.

Diciamo che per decine e decine di anni hanno cercato di indorare la pillola, fino a qualche anno fa, supportati anche da un ecosistema che, dal punto di vista sociale, era un pochino più punitivo. Ossia, è sempre esistito quello che sparisce dopo il sesso, però in questo momento storico le persone si prendono delle libertà con dei comportamenti da scappati di casa, che prima erano più ridimensionati.

Ed è proprio nei comportamenti di oggi la conferma di quello che ti sto dicendo:

Nel momento in cui una persona può godere e provare piacere, senza assumersi la responsabilità di una struttura, lo fa.

Per arrivare al piacere, però, c'è un percorso all'interno del quale l'altro si deve fidare, deve sentirsi bene con te e deve lasciarsi andare.

Questo può venire in maniera più naturale se due persone si piacciono, ma l'intento della donna è spesso diverso dall'intento dell'uomo.

Sì, ci sono donne che non vogliono la relazione, ma fino a che non si innamorano.

Se il tizio le piace abbastanza, lei si fa tutte le brande che vuole in scioltezza... ma se arriva quello che la fa innamorare, il sesso non è più sufficiente.

Quindi, le volte nelle quali le donne riescono a essere più libere è anche perché non sono predisposte in quel momento, o quella persona non gli interessa abbastanza.

Perché, garantisco, anche la più disinibita, se trova quello che la fa innamorare, poi rimane appesa esattamente come tutte

le altre.

Ma per tornare alla verità di chi hai davanti dopo aver fatto sesso, devi ragionare in termini semplicistici, perché forse riuscirai a capire meglio.

Un uomo, prima di venire a letto con te, ha una forte spinta data dalla motivazione. La motivazione è uno degli elementi psicologici principali per portare una persona a compiere delle azioni, ad esempio quella di corteggiarti per **finta o davvero**.

Quindi, il comportamento viene modificato dalla motivazione, alla base della quale c'è una spinta ormonale molto intensa: l'uomo, fino a che non si è portato a letto quella donna, produce in buona quantità un ormone chiamato vasopressina, che contribuisce alla spinta, per ottenere quello che vuole, anche mentendo.

Molti uomini mentono.

Molte donne mentono.

Le persone mentono.

Per quale motivo?

Confronto sociale.

Vergogna.

Negazione.

Riconoscimento.

Ma soprattutto per ottenere quello che vogliono.

Tutto questo carico, dopo il raggiungimento del risultato si riduce.

Quel che rimane, ti svela le esatte intenzioni di quella persona.

La spinta della motivazione è legata anche ad altre cose, non solo agli ormoni. La sfida, la conquista, narcisismo... Eccetra.

Capisci?

Tutto lo sforzo viene fatto prima per raggiungere un obiettivo fisico che produca benessere fisico + soddisfazione psicologica.

Questo include anche la simulazione.

TE LO RIPETO:

Se tutta la motivazione era legata solo al piacere fisico, ottenuto quello... Crolla l'Impero Romano.

Ecco perché, anche se molte non lo ammetteranno mai, ci si trova spesso ad avere a che fare con una persona diversa da quella che avevamo conosciuto prima.

Ah... PS: non è detto che questo avvenga dopo la prima sera, può avvenire anche dopo qualche settimana.

Ci sono persone che desiderano fare una puntata e via, ci sono persone che desiderano fare più puntate, perché hanno una forma di desiderio che si riattiva, magari con il rinforzo intermittente, quindi scompaiono e riappaiono, nel mezzo fanno la stessa cosa con altre persone, oppure no... Dipende quanto sono attivi.

Quindi, non è così inverosimile che, anche dopo sei mesi di fuoco questa persona si ritragga.

Ci sono diversi modi di tirarsi indietro, dopo che ti crolla il piacere.

E se non hai costruito struttura, non devi niente a nessuno.

CAPITOLO DUE

La sbronza dopo il sesso

Eccoci arrivati al punto più simpatico.

Prova ad immaginare quella fantastica sensazione quando arrivi rilassata a una serata.

All'ingresso del locale ti danno il calice di benvenuto. Bello fresco, ghiacciato, con le bollicine...

E tu, dopo i primi sorsi, inizi a sentire quella sensazione ovattata, mista a relax, calda.

La serata parte...

Ecco, non è proprio così — e se sei astemia sto pensando a un'alternativa, ovviamente in senso metaforico — ma questa, più o meno, è la sensazione che potresti avere dopo essere andata a letto con lui.

A meno che tu non abbia scoperto cose strane, vissuto esperienze terribili, o situazioni che fanno ridere... o altro.

Ma questo e-book non si intitola: “Le brande degli orrori...”
Quello magari un'altra volta.

Torniamo alla sensazione ovattata di piacere, mista a soddisfazione e a quelle “farfalle” che senti in tutto il tratto addominale... compreso quello pubico.

Ecco.

Da questo momento, amica, potrebbe partire il grande bug di sistema.

(Saluto sempre le libertine finte, che negheranno...)

Fatto sta che biologicamente il corpo femminile reagisce in maniera diversa al sesso.

O meglio: reagisce in modo diverso dopo il sesso rispetto a quello maschile.

Dopo il sesso, anche la nostra produzione ormonale — in quanto donne — subisce una variazione.

Nominiamo “l’oggetto del reato”: l’Ossitocina.

Chiamata anche, in modo semplificato, “ormone dell’amore”.

In realtà, non è così semplice.

Ogni persona la produce in quantità diverse, con intensità diverse e soprattutto con trigger diversi.

Ci sono donne che iniziano già a legarsi con un bacio.

Altre con il petting.

Altre ancora con tutto quello che precede il rapporto vero e proprio.

Ognuna di noi è diversa.

Non è così inverosimile che, per una donna sia già importante un bacio passionale.

Mentre un'altra può fare quattro brande diverse alla settimana... e non legarsi. (O almeno così dice.)

Te l'ho già detto, vero, che ci sono due cose sulle quali le persone mentono più spesso? **I soldi. Il sesso.**

La verità è solo proprietà di chi la vive.

Ma andiamo avanti.

Perché tu, a un certo punto, ti senti già affezionata.

E inizi a desiderare di amplificare quel rapporto, dopo che ci sei stata a letto.

Non solo perché gli ormoni del legame — insieme ad altri — producono una variazione sul comportamento.

Ma anche perché si apre qualcosa di più profondo.

Si apre simbolicamente un varco.

Un varco verso: il desiderio, la possibilità, l'idea.

E qui entra una cosa che nessuno ti spiega mai davvero.

Il corpo non vive il sesso come un evento isolato. Lo vive come un'informazione.

Un'informazione che dice: “Questa persona è entrata dentro il tuo spazio.”

E questo, a livello filogenetico — cioè evolutivo — non è neutro.

Perché per migliaia di anni il sesso non è mai stato solo piacere.

Era: selezione, rischio, investimento, possibilità di gravidanza, bisogno di protezione.

Il corpo femminile, nel tempo, si è strutturato anche su questo.

Non in modo cosciente, ma in modo biologico.

Il sesso, per il corpo, è sempre stato collegato a qualcosa che “continua”.

Anche se oggi razionalmente dici: “Era solo una cosa leggera.”

Il corpo non funziona con le frasi. Funziona con le esperienze.

E quell’esperienza, per molte, **attiva una direzione.**

Non sempre verso l’amore, ma spesso verso il legame.

E qui si aggancia perfettamente l’ossitocina.

Non è un “ormone magico”. Non è quello che ti fa innamorare automaticamente.

Ma è uno dei fattori che aumenta la sensazione di connessione, abbassa le difese e amplifica la percezione dell’altro.

E quando questo succede... inizi a vedere quella persona in modo diverso.

Non perché sia cambiata, ma perché è cambiato il tuo stato interno.

E quando cambia il tuo stato, cambia anche il modo in cui interpreti la realtà.

E la storia — che possiamo anche provare a ignorare — ci racconta una cosa: per la donna esiste, molto spesso, una forma di esclusività.

Anche se siamo nel 2026.

Un polmone non diventa un fegato. Una cistifellea non si trasforma in pancreas.

La natura è quella. L'anatomia anche.

E spesso, la porta d'ingresso è proprio il sesso.

Il sesso crea una sensazione di benessere, una percezione di connessione, l'idea di qualcosa che si è “suggellato”.

E nella maggior parte dei casi, non si tratta solo di un comportamento modificato dagli ormoni.

È un passaggio simbolico.

Essere alla pari significa poter scegliere quello che vuoi, senza giudizio.

Ma questo non significa che tutto abbia lo stesso impatto su di te.

E qui entra una differenza fondamentale tra uomini e donne: la compartimentazione.

L'uomo, molto spesso, riesce a isolare l'esperienza sessuale. A viverla come un evento, separato.

La donna, nel tempo, tende a integrarla.

E a forza di ripetere quell'esperienza può iniziare a viverla anche come esperienza affettiva.

Non perché “deve”, ma perché, per molte, succede così.

E qui nasce la sbronza.

Non quella dell'alcol. Quella emotiva.

Quella in cui inizi a pensarlo di più, inizi a giustificare di più, inizi a immaginare di più.

E qui si apre un altro livello ancora più sottile:
l'immaginazione.

Perché quando il tuo stato interno cambia, non cambia solo quello che senti.

Cambia quello che costruisci.

Inizi a collegare segnali, dare significati, riempire i vuoti.

E questo, spesso, non ha nulla a che fare con la realtà.

Ma ha tutto a che fare con il tuo stato emotivo.

E soprattutto con quello che vorresti che fosse.

Ecco perché la chiamiamo “sbronza”.

Perché non sei fuori controllo, ma non sei nemmeno completamente lucida.

Sei in uno stato intermedio.

Più morbido. Più aperto. Più disponibile.

E quindi anche più esposta.

E se non sai riconoscere questo stato, rischi di scambiare quella sensazione per qualcosa che non è.

Non è amore. Non è ancora legame.

È una combinazione di biologia, esperienza, significato, immaginazione.

E se non lo sai, inizi a costruirci sopra.

E da lì... parte tutto il resto.

Può anche essere un tentativo di fuga dalla realtà.

Nel mio osservatorio, molto spesso ho a che fare con persone che vivono il ruolo di amante, o cercano un amante.

Non sempre un amante è segnale di poca serietà, o infedeltà cronica, o “golosità” in generale.

Spesso è la ricerca di un sollievo da una realtà triste, soffocante, frustrante, priva di amore (questo è umano - io non amo i giudizi gratuiti- può succedere a tutti).

All'interno di un osservatorio come il mio io parlo con persone che hanno situazioni di tutti i tipi.

e fino ad oggi non mi è mai capitato di parlare con una donna che facesse l'amante e che dichiarasse che le andava bene così. Che lo voglia ammettere oppure no, per vari motivi che sono anche comprensibili, ok...

Ma soprattutto una donna che in casa ha una relazione che non funziona più, può essere nella fase di ricerca inconscia d'amore, bisognosa di sostituire la sua figura di attaccamento.

Quindi di tutti i casi che io ho visto si parte dalla ricerca dell'attenzione sessuale, ma si arriva sempre alla ricerca di un amore sostitutivo a quello che "non funziona più."

CAPITOLO TRE

La droga dell'aspettativa

Parlando di questa cosa in maniera così razionale, potresti incorrere in una reazione normalissima: una razionalizzazione di difesa per l'autostima.

È tutto normale.

Riconoscere questi meccanismi, soprattutto le prime volte, è molto fastidioso.

Risulta più semplice negarli.

Quindi leggi in maniera leggera, come se stessi osservando la storia di qualcun altro.

Le aspettative — soprattutto quelle implicite e inconsce — sono normalissime negli esseri umani.

Se io faccio un favore alla mia vicina di casa, con la quale non ho nessun coinvolgimento emotivo, mi aspetto che lei possa ricambiare il favore, o quantomeno che pensi di me che sono una persona gentile.

Questo è un automatismo.

Non vuol dire niente su nessuno.

Ma quando la posta in gioco si alza... cambia tutto.

Perché un accesso fisico spesso apre un collegamento verso un **accesso emotivo**.

A meno che una persona non sia a un ottimo livello di consapevolezza e di maturità.

E questi due processi difficilmente avvengono in maniera naturale.

Sono processi di crescita personale.

Che significa: che dentro alcune esperienze sgradevoli io ho colto l'occasione per trarne un insegnamento e modificare i miei comportamenti futuri.

Uno dei quali è proprio questo: non creare trailer mentali nella mia testa dopo un'esperienza legata al piacere.

In SeduttivaMente 3 ho spiegato molto bene questo meccanismo.

C'è un intero capitolo dedicato a come evitare e riconoscere le possibili delusioni.

Perché tutti gli esseri umani rincorrono il piacere.

E, come abbiamo detto nel capitolo precedente, modificano il loro comportamento per ottenerlo.

Non è cattiveria. È natura.

Ma è anche natura volere che un momento bello continui.

È natura volere che quell'avvicinamento progredisca.

È natura pensare che una persona che ha avuto qualcosa in più da noi — per esempio l'accesso fisico — **adesso debba rispondere di conseguenza, dandoci di più.**

Ti ricordi l'esempio della vicina?

Le aspettative implicite esistono in ognuno di noi.

Si possono ridimensionare, ma non si possono azzerare.

Quando però nella realtà non ci sono elementi concreti... succede una cosa molto affascinante.

Se quella persona non migliora, non mi dà più vicinanza, non mi dà più presenza... io inizio a fantasticare.

Inizio a costruire dentro di me quello che “potrebbe succedere”.

Perché dentro di me vive ancora il fuoco dell’assetto ormonale attivato dall’esperienza.

E questo mi permette di provare emozioni anche nell’immaginazione.

Tradotto: posso non avere nulla nella realtà, ma posso immaginarlo aspettando che si realizzi.

Questa è l’aspettativa.

E questo, purtroppo, è anche il meccanismo che ti fa rimanere dentro una storia carente.

Come quando insegui il sacchettino attaccato al bastone.

La fantasia è una dote straordinaria.

Molti creativi hanno costruito interi mondi grazie alla fantasia.

Immaginare scenari migliori ci permette anche di sopravvivere a una vita che non ci soddisfa.

Ti ricordi come abbiamo chiuso il capitolo precedente?

Parlando degli amanti.

Non sempre un amante è segnale di superficialità, infedeltà o semplice “golosità”.

Spesso è una fuga.

Una fuga da una realtà triste, statica, consumata, frustrante, priva di amore.

Nel mio corso “Mai Più Soli”, dedicato alla solitudine, spiego molto bene una cosa:

La solitudine è spesso più forte quando sei **in mezzo alle persone sbagliate** che quando sei da solo.

Una persona che vive in casa con un partner che non la riconosce, si sente molto più sola di una persona che ha imparato a stare bene da sola.

E questo è uno dei motivi per cui fuori si cerca “qualcosa di meglio”.

Non sto giustificando chi tradisce. Sto spiegando un comportamento.

Allo stesso modo, chi non è soddisfatto della propria vita cerca emozioni.

Ma spesso non le contestualizza.

Non riconosce che quella è un'esperienza momentanea.

Vuole che diventi: l'inizio di qualcosa, un sogno, una via di fuga, un futuro migliore.

E qui entra un dato che, nel mio osservatorio, è praticamente matematico:

Meno una persona è soddisfatta della propria vita, più ha bisogno di fantasticare.

E da dove parte questa fantasia?

Da un'esperienza singola.

E qual è l'esperienza singola più potente?

Il sesso.

Perché genera un picco immediato.

E da quel picco... può nascere una storia che esiste solo nella tua testa.

CAPITOLO QUATTRO

Cosa stai facendo che ti sta fregando?

Eccoci qua...

Se sei ancora viva, se sei sopravvissuta a quello che hai letto nel capitolo tre, adesso nel quattro vado dritta.

Ti racconto i tipici pattern di comportamento che si attivano proprio quando succede una cosa molto precisa: la frizione tra aspettative e realtà.

Esiste un momento esatto.

Un passaggio.

Quello in cui dall'eccitazione post-coitum si passa prima a una tensione lieve... e poi a uno stato più ansioso.

Creato proprio dal vuoto.

Non sto parlando del caso in cui va tutto bene.

Se dopo il sesso l'altra persona continua a essere presente, a cercarti, a scriverti... grande sorella, continua così.

Può essere l'inizio di qualcosa che cresce con struttura.

Può essere un periodo molto intenso che però magari non si trasformerà in sentimento.

(Altro concetto lungo: differenza tra attrazione e attaccamento affettivo, i due cervelli diversi — spiegato in SeduttivaMente 3.)

Quindi sì.

Dopo il sesso potrebbe anche non cambiare niente.

Questo non scrive nomi sulle promesse di matrimonio.

Oppure può succedere una cosa molto frequente: l'inizio della confusione.

Zona grigia. Hot and cold. Ghosting e ricomparsa.
Ridimensionamento dell'investimento. Riduzione dell'interesse.

Tutto questo, tradotto in una parola: **confusione**.

E non c'è cosa peggiore che gestire qualcosa di confuso quando sei in uno stato di perdita di lucidità.

La perdita di lucidità avviene.

È normale.

Dopo aver fatto sesso con una persona che ti piace, è una cosa umana.

L'abbiamo visto. È anche supportata da una risposta neurobiologica.

Ma perché iniziamo a provare ansia?

Perché i nostri tempi emotivi non coincidono con quelli dell'altro.

Le nostre risposte non coincidono con le sue.

Negli esercizi che faccio nelle sessioni di coaching, per disinnescare questi meccanismi, faccio spesso una domanda:

Sei capace di dare per persa quella persona dal giorno dopo?

Oppure andare a letto con quella persona e non vederla mai più per te significherebbe: uno smacco, una perdita emotiva, un abbandono, un rifiuto da gestire?

Perché è lì che nasce tutto.

Quella frizione.

Quel momento in cui ti senti rifiutata, ti senti abbandonata, senti che l'altro è "a posto così".

È lì che iniziano gli errori.

Errori pesanti.

ERRORE 1: Pensare che questa persona ti vorrà di più.

Potrebbe anche essere che ti voglia di meno.

ERRORE 2: Pensare che sia pronto, che sia preparato, che abbia scelto una direzione.

Potrebbe voler fare esattamente la stessa cosa... ogni 15 giorni. Per i prossimi 10 anni. Perché per lui va benissimo così.

ERRORE 3: Proiettare il tuo bisogno di vicinanza sull'altro.

Tipicamente gli uomini (non tutti, lo ripeto) dopo il sesso sono a posto.

Non sentono il bisogno di raccontare emozioni profonde, scrivere messaggi poetici, costruire subito connessione.

Se succede, bene. Sono contenta per te.

Ma il mondo non gira intorno alla tua singola esperienza.

Qui si parla di statistiche.

E allora... tu cosa fai?

Non riesci a fare le due cose più semplici: osservare, aspettare.

Ti aggiungo la terza: valutare.

Prima ancora di capire se quell'esperienza ha valore anche per te, tu dai già per scontato che ce l'abbia.

E inizi ad aspettarti presenza.

Un altro errore enorme è il contesto in cui hai conosciuto quella persona.

Ogni giorno, in consulenza, almeno due persone mi parlano di conoscenze nate online.

Non mi interessa nominare le piattaforme.

Ma alcune sono, di fatto: un supermercato del sesso.

E tu cosa fai?

Credi alle parole iniziali. Alle promesse. Alle meravigliose dichiarazioni.

Quello è un gioco di ruolo.

A nessun uomo piace sentirsi come uno che consuma e basta.

Nemmeno a quello più libertino.

Le parole carine servono anche a questo: dare un significato più caldo, più romantico, più accettabile.

Anche per lui.

Perché nessuno vuole sentirsi uno che sfrutta e basta.

Vogliono sentirsi: quelli che conquistano.

C'è una differenza enorme tra chi paga per avere qualcosa e chi ottiene qualcosa attraverso interazione.

Nel secondo caso **si attiva il senso di conquista.**

E tu... quello lo scambi per interesse.

Ma spesso è solo: conferma di **abilità sociale.**

Questi sono errori di valutazione.

Ma ce n'è uno ancora più importante: come reagisci all'ambiguità.

Quando hai davanti qualcuno che è poco chiaro, si sottrae, appare e scompare, fa rinforzo intermittente, tu non provi disgusto.

Non ti ritiri.

Cerchi risposte.

E cercare risposte — fuori o dentro la tua testa — è già coinvolgimento.

Ecco perché molte persone si coinvolgono tantissimo pur ricevendo pochissimo.

Perché dal giorno dopo iniziano a investire mentalmente.

Interpretano. Analizzano. Costruiscono.

Questo è forse l'errore più grande.

Perché non è solo un errore verso l'altro.

È un errore verso te stessa.

E soprattutto... verso il tuo tempo.

CAPITOLO CINQUE

Cercavi piacere. Ti sei messa un problema.

Arrivata a questo punto, sono certa che almeno una volta ti sarà successo di riconoscerti nelle prossime parole.

Il vero bug di sistema di tutta questa tarantella... non è il fatto di non essere contattata il giorno dopo.

È che quando questo non avviene... diventa un attimo scivolare da quella che doveva essere un'esperienza edonistica... a qualcosa di completamente diverso.

Non garantita, tra l'altro.

Perché — diciamolo — non tutti sono capaci di fare del buon sesso.

E già questo è un primo elemento di rischio.

Ma il punto è un altro.

Se la persona dall'altra parte si comporta come quello che io chiamo simpaticamente: il Muppet Show... ecco che quella stessa esperienza — che doveva essere piacevole, eccitante, entusiasmante, leggera — si trasforma in un problema.

E perché utilizzo la parola problema?

Perché — a meno che tu non abbia una struttura molto solida... e a meno che tu non sia capace di compartimentare le esperienze — le disconferme fanno effetto.

Soprattutto dopo un contatto fisico.

Riattivano dubbi, ferite, insicurezze, paranoie, a volte anche solitudine.

E questo è innegabile.

Non è automatico per tutte, è vero.

Può anche succedere che quella persona non ti piaccia abbastanza... e allora ringrazi il cielo che non ti abbia più scritto.

Ma anche lì... davanti a un rifiuto (o a uno pseudo-rifiuto) nessuno è davvero così insensibile.

Quello che ho sempre visto nel mio osservatorio... e quello che vediamo nelle migliaia di persone che cercano risposte su questi temi... è che si apre una porta.

Una porta verso un'esperienza triste.

Dove finisci per sentirti svalutata e, spesso, anche usata.

Chiariamo bene questa parola.

Perché altrimenti femministe e libertine si arrabbiano.

Io non tengo per nessuno.

Io tengo per i concetti che funzionano.

Indipendentemente da chi li dice.

Ma è chiaro che... se la tua personalità è più romantica, se per te il contatto non è solo fisico ma anche emotivo... la sensazione di essere stata usata dopo un'esperienza di puro consumo e sparizione, non è una novità.

È un concetto che esiste da sempre.

E non si azzerà.

Così come un polmone non diventa un rene.

Nemmeno nel 2026.

E senza creare nessun tipo di vittimismo... non possiamo nemmeno negare una cosa:

Oggi esistono persone molto abili a manipolare.

Oppure molto confuse.

Talmente confuse da portarti dentro la loro confusione.

E questo amplifica tutto.

Anche perché viviamo in un momento storico in cui molte persone non hanno relazioni profonde, non hanno connessioni nutrienti.

E quindi... il bisogno d'amore cresce.

Si accumula.

Rimane lì.

Pronto ad esplodere.

Il problema è che spesso... esplode sulle persone sbagliate.

E quindi più che un'esplosione... è un'implosione.

E sì.

Fa male.

Molto.

E richiede presenza e lucidità.

Ma c'è un punto fondamentale.

Questo lavoro non si fa dopo.

Si fa prima.

Perché lo vedo ogni giorno: uscire da una situazione invischiante di questo tipo... quando sei già dentro è difficilissimo.

Il lavoro va fatto prima.

E qui ti lascio con una frase che dovresti ricordarti sempre:

Non si tratta di essere chiuse.

Si tratta di selezionare chi entra.

CAPITOLO SEI

Quello che puoi fare per ribaltare la situazione (ma che nessuno ti dice davvero)

Descritta così, quella che doveva essere un'esperienza di piacere sembra diventare una secchiata di letame su una parete appena tinteggiata.

Ma no.

È successo qualcosa di molto più semplice.

Si è realizzata una dinamica.

Una dinamica guidata da aspettative, bias romantici, bisogno di essere riconosciuta, bisogno di dare un nome alle cose.

Alla domanda: “C’è un modo per ribaltare la situazione?” ti rispondo secca: sì.

Non solo esiste un modo per ribaltarla.

Esiste un modo per decidere come viverla, decidere che direzione darle, decidere su quale giostra far salire l'altra persona.

Puoi fare molto più di quello che pensi.

Ma non perché fai magie o manipoli qualcuno.

Spesso non è l'altro che ti manipola.

Sei tu che ti manipoli da sola per restare dentro certe situazioni.

Questo è il punto.

Se vuoi stabilire da subito come vuoi essere trattata, cosa è accettabile, cosa no, la direzione diventa semplice.

Ma devi sapere cosa stai facendo.

Devi conoscere come funziona la testa di un uomo e cosa c'è dietro ai suoi comportamenti.

Perché le persone all'inizio mentono.

Molto di quello che senti, serve a impressionarti e agganciarti.

Queste dinamiche esistono da sempre, oggi solo mascherate meglio.

Si è iniziato a chiamare libertà sessuale quello che spesso è confusione.

Questo abbassa la capacità di lettura e l'empatia vera.

Se avessi gli strumenti giusti, nei primi minuti sapresti già dove ti porta quella dinamica.

Il problema è che guardi quello che vuoi vedere.

Queste cose si imparano perché si ripetono.

All'inizio l'uomo ti testa.

Capisce fin dove può spingersi.

E tu rispondi.

Sempre.

Alcune donne non ricevono proposte scarse perché selezionano.

Altre no.

Queste cose si studiano.

Se vuoi risultati diversi devi fare qualcosa di diverso.

La vera svolta arriva quando acquisisci le informazioni giuste.

Per questo esiste l'**Accademia SeduttivaMente**.

Buon sesso.

Ma soprattutto buona consapevolezza.

Chi cerca non trova. **Chi migliora sì.**