



Què fer si et pilles d'un amant casual

[inici centrareport] Tenir sexe esporàdic amb una persona pot ser molt divertit i et permet satisfer els desitjos carnals que tens en un moment concret. El problema és que **el sexe allibera oxitocina, l'hormona de l'amor, i pots acabar sentint coses que no esperaves sentir.**

La psicoterapeuta Gea Gea ha explicat a **VICE** que "de vegades, l'atractiu d'una trobada casual - sense compromisos o responsabilitats - pot ser fascinant, i és fàcil rendir-s'hi. **Les sensacions poden amplificar-se i els sentiments ser molt intensos en aquesta etapa**".

Però, com indica l'experta, si arribes a desenvolupar sentiments per aquesta persona, és possible que estiguis **ignorant la realitat de la situació**. Pot ser que t'estiguis imaginant com seria un futur al seu costat i que el motiu sigui que vols sentir-te estimat/da i valorat/da.

I no hi ha res de dolent en sentir-te així, però cal tenir presents **les intencions de l'altra persona, ja que és possible que no vulgui anar més enllà**. És important parlar-lo perquè, tot i que és possible, les relacions casuales no solen convertir-se en relacions duradores, significatives i compromeses.

En tot cas, si desenvolupes sentiments per una persona a qui gairebé no coneixes, pren-t'ho com una oportunitat per connectar amb tu mateix/a i **entendre els motius de per què t'has pillat**. És possible que aquesta persona no sigui una parella potencial i que la necessitat de trobar l'amor t'estigui cegant.

I, sobretot, accepta que no hi ha res de dolent en tenir sentiments. Aquests van i venen i es tracta de saber-los deixar anar. **Si saps que aquella persona no t'aportarà el que vols, respira fons, allunya't d'ella i centra't en tu mateix/a.**

[fi centrareport]