



Com deixar clar que només vols sexe sense ferir els sentiments de l'altra persona

La comunicació transparent és essencial per mantenir una relació respectuosa i sincera. En aquest sentit, quan sorgeix la intenció de buscar una relació sexual sense compromisos emocionals, és crucial expressar-ho de manera clara i respectuosa per evitar malentesos i possibles malestars.

Segons la terapeuta relacional Carla Ruiz, "**la comunicació oberta és fonamental** per a establir límits clars i assegurar que totes les parts involucrades se sentin respectades". Proposa iniciar aquesta conversa amb empatia i sensibilitat cap a les emocions de l'altra persona, afirmant que "expressar les nostres pròpies necessitats no ha d'implicar ignorar les dels altres".

Els especialistes subratllen que abordar aquest tema amb respecte i empatia pot conduir a una millor comprensió mútua i a un acord clar sobre les expectatives de cada part. "És important ser sincer i directe des del principi, deixant clar el que es busca sense jutjar ni pressionar", afegeix Ruiz.

Et deixem alguns consells sobre com comunicar-ho:

Triar el moment i el lloc adequats: Busca un moment en què puguis parlar en privat i sense interrupcions. És important que tant tu com l'altra persona us sentiu còmodes i relaxats.

Ser sincer i directe: Inicia la conversa amb claredat i honestitat. Pots utilitzar frases com "Hi ha una cosa que m'agradaria parlar amb tu" o "És important per a mi ser obert/oberta sobre les meves intencions amb tu".

Expressar les teves intencions amb empatia: Aborda el tema amb empatia cap a les emocions de l'altra persona. Per exemple, podríes dir: "Em sembla que seria bo parlar de les nostres expectatives respecte a la nostra relació. Per la meva part, ara mateix estic més interessat/interessada en una connexió més casual sense compromisos emocionals profunds".

Oferir espai per a la seva resposta: Després de compartir les teves intencions, és important escoltar activament la resposta de l'altra persona. Per exemple, podríes dir: "Com et sents respecte a això? És important per a mi entendre les teves perspectives també".



Ser respectuós amb la seva decisió: Si l'altra persona no està d'acord amb les teves intencions, és essencial respectar la seva decisió i no pressionar-la per canviar d'opinió. La comunicació oberta i respectuosa ajuda a mantenir una relació positiva, fins i tot si les expectatives no coincideixen.

Continuar la comunicació: Després de la conversa inicial, continua sent obert a parlar sobre les expectatives i les emocions en el futur. Això pot ajudar a evitar malentesos i a mantenir una comunicació saludable en la relació.

En resum, ser sincer, respectuós i empàtic durant la conversa és la millor manera d'indicar que només busques sexe, assegurant alhora que l'altra persona se senti escoltada i respectada en tot moment.