

Cinco formas de fortalecer la relación de pareja

Dra Margarita Murillo G
Investigadora en el área de la sexualidad

® Derechos reservados.

Visite la página web. www.sexoamoryvida.com

Tomado de un artículo de la revista Selecciones del mes de enero del 2003, encontré algo muy preciado para todos los que siguen creyendo profundamente que las buenas relaciones existen, aún a pesar de haber tenido malas experiencias de pareja se sigue pensando que pueden existir los tiempos buenos.

Ellos lo dicen de una manera muy bonita, con una pregunta ¿Quiere saber el secreto de las parejas muy unidas?. NO es una conversación chispeante ni una vida sexual fantástica, aunque pueden tener esto en común. Su secreto es que han encontrado la manera de ser amables el uno con el otro.

Así de simple, amables, estas son las líneas de respeto de las que estuvimos hablando antes de comenzar los temas acerca del SIDA. Amabilidad implica buscarse, implica actos pequeños de delicadeza que van a inspirar mas actos de buena voluntad.

Mencionan cinco aspectos:

- 1. Tocarse fuera de la recámara, es decir, no dejar las caricias solo para la cama, sino el provocar la “producción de oxitocina que crea una sensación de serenidad”. Cuantas veces nos acordamos del abrazo cuando teníamos de nuevo que enfrentar al compañero de trabajo terco o impaciente. O cuando decidimos volver a estudiar y no entendíamos nada de nada, o el guiño del ojo en una fiesta aburrida, nos hace vibrar y entrar en armonía. Y es que pueden pasar horas y días sin que podamos tocarnos o darnos un abrazo que nos haga sentir que estamos sintonizados y trotando en el mismo sentido.*
- 2. Recuerde los rituales: Desde acomodar los paños o toallas o ponerle la pasta al cepillo de dientes porque él o ella salen después que usted, hasta acomodar los zapatos o prepararle las cosas que necesita para su trabajo como una forma de apoyo y presencia. Acompañarse en el programa favorito de uno de los dos como una forma de presencia y bienestar mutuo, sobre todo si se tiene poco tiempo para estar juntos.*
- 3. Aprenda del kinder: Esto implica pedir las cosas con por favor, aún cuando quisiéramos decirle, eso te toca a vos, hay que hacerlo, un por favor nunca sobra, y que hay de muchas gracias, por lo general se nos atiende y apoya y las gracias brillan por su ausencia, continuamente se debe dar las gracias es un pacto de amor y respeto, no una esclavitud o una tiranía o una obligación. Por pequeñas que parezcan las palabras es una forma de demostrar el respeto y*

aprecio por el y la otra. En realidad deberíamos de deshacernos de la descortesía, eso no nos lleva a ningún lado.

4. ***Elogie a manos llenas:*** *Esto significa que se debe expresar ante todo las cosas positivas del y la otra, es decir los piropos básicos pues eso le alegra el día a cualquiera, recordarnos lo listos (as), guapos (as) o simpáticos (as) que somos será lo necesario y básico para que perdamos esa inseguridad que nos puede producir el hacernos viejos.*
5. ***No olvide los detalles amables sorprendivos:*** *Mencionar esto es hablar de esos detalles espontáneos que nos permiten sentirnos como personas importantes para la vida de nuestras parejas. Algunos ejemplos interesantes suceden cuando aún a pesar de una situación angustiante podemos tomar una cena en nuestra casa a la luz de las velas para darnos ánimo para esa nueva etapa o situación que se avecina. Es sentirnos uno en la lucha y en el construir de nuestro amor.*

Esperamos que puedan mejorar cada día sus vidas y puedan construir mejores vínculos de pareja.