

DRA MARGARITA MURILLO GAMBOA
COMO MANTENER UNA RELACIÓN DE PAREJA A PARTIR DE UNA SEXUALIDAD
SANA . LUNES 27 DE ENERO 2014

1. TODO SE MUEVE, TODO CAMBIA. EN LAS RELACIONES AMOROSAS NO HAY LUGAR PARA DECIR “Es así y punto”
2. UNA SEXUALIDAD SANA INCLUYE UN VÍNCULO DE AMOR FUERTE Y SEGURO
3. Hay que aprender a crear y a sostener el amor!!
4. El amor y la sexualidad tienen un lenguaje. Entre más lo practiques más aprendes y lo dominas
5. En la medida en que se afiance el recinto de seguridad SE AUMENTARÁ LA FLEXIBILIDAD, LA EXPLORACIÓN Y EL DESEO DE MANTENER VIVO EL VÍNCULO Y HACERLO CRECER

SIETE PASOS

1. recapitular y reflexionar sobre los aspectos críticos – aquello que provoca inseguridad y precipitan a la pareja a los diálogos malditos
2. Celebrar los momentos positivos (grandes y pequeños) identificar los momentos clave de la historia reciente intensificaron el amor.
3. Planear rituales para los momentos cotidianos de separación y reunión que ponga de relieve el VÍNCULO
4. COLABORAR EN LA IDENTIFICACIÓN DE LOS CONFLICTOS DE APEGO
5. Crear una historia de la relación basada en los reencuentros. La historia de cómo se enamoran una y otra vez
6. Inventar una historia de amor futura
7. El amor es un proceso continuo

ASPECTOS RELEVANTES:

1. **Desvío de las zonas críticas:** Ver ejemplo:

Cuando te veo apartado y callado me pongo histérica y quisiera poder decirte “por favor prestame atención” y EL le dice, que le gustaría que se limitara a decir que esta enfadada y aclarar lo que le ha enfadado en vez de darle ultimátum

2. **celebrar los momentos de encuentro:**

Me presento a una amiga : “ Y este es mi marido, mi gran amor” , el se derritió por dentro.

Mencionar el momento en que el amor se puso de manifiesto.

MANTENER VIVO EL AMOR CONSISTE, EN RECONOCER LOS MOMENTOS TRASCENDENTES Y COLOCARLOS EN UN LUGAR DONDE AMBOS PODAMOS VERLOS!!! COMO LAS FOTOGRAFÍAS!!

3. Planear los rituales para los momentos de separación y de reencuentro.

- Abrazarse, tocarse y besarse de manera regular y consciente al despertar, ir a la cama, salir de casa y volver.
- Escribir cartas y dejar notas para el otro!
- Participar juntos en rituales espirituales (encuentro formales, plantar flores o sembrar arboles frutales, encuentro formal de comida familiar, rezar o acudir a misa juntos)
- Llamar durante el día
- Crear un espacio propio ¿CÓMO ESTAS EN ESTE PRECISO MOMENTO? ¿QUÉ TAL NOS VA JUNTOS?
- Compartir por sistema un momento especial (desayuno de los domingos) cafecito en alguna tarde de la semana, escapada a almorzar juntos)
- Salir de noche de forma regular (aunque sea solo una vez al mes)
- Una vez al año asistir a clases juntos, aprender algo nuevo o emprender un proyecto en equipo
- Celebrar de modo especial aniversarios, cumpleaños
- Reconocer los esfuerzos y triunfos cotidianos!!! (que limpia tenes la casa – que ordenados están tus zapatos o tu ropa)
- Aprovechar las oportunidades para expresar en público lo mucho que valoras a tu pareja y a tu relación.

4. LA SEGURIDAD PRIMERO

Debes decirle a tu pareja, qué necesita saber para sentirse segura/o ¿algún sentimiento del que necesitas hablar? En el ejemplo que una pareja, donde él bucea y ella le asusta mucho esta actividad

El otro ejemplo de una mama desesperada por la mala comunicación con su hijo y le pide ayuda a su esposo, reconociendo que está frustrada y no sabe que hacer y planean estrategias para apoyarse mutuamente.

5. CREAR UNA HISTORIA DE LA RELACIÓN BASADA EN LOS REENCUENTROS

6. CREAR UNA HISTORIA DE AMOR FUTURA.

CAPACIDAD DE CONECTAR CON SUS EMOCIONES

PRESTEN ATENCIÓN A SU RELACIÓN DE PAREJA, ES EL OXIGENO QUE MANTIENE EL VÍNCULO

ESTAR AHÍ CON TODOS LOS SENTIDOS