

¿Y VIVIERON FELICES PARA SIEMPRE?

La frase “y vivieron felices para siempre...” surge de los cuentos y seguramente todos la hemos escuchado, algunos incluso la han convertido en un deseo para su vida, así mismo, muchos también nos hemos preguntado ¿Cómo es que lo lograron? pues esa parte de la historia no la cuentan.

Vamos entonces juntos descubriendo protegidamente algunos puntos a tomar en cuenta para así mantener sanamente y disfrutando una vida en pareja.

Existe la idea del “matrimonio congelado” en donde a partir de casarse todo será color de rosa “siempre”, parece absurdo, pero es una situación que de una u otra forma se sigue creyendo, y no solo pasa en personas que contraen nupcias; se da en muchas relaciones de pareja en donde se piensa que todo será maravilloso una vez lograda determinada meta.

Por ello, es importante darnos cuenta (hombres y mujeres) que si el paraíso alguna vez existo, no es nada relacionado con nuestra actualidad, así entonces, toda relación de pareja consiste también en tener problemas y dificultades.

Ante esto, en donde mucho tiene que ver amor y el deseo, hay que lograr un vínculo afectivo solido y significativo.

¿Cómo lograr un vínculo afectivo solido y significativo?

Hay una palabra clave que nos da la tarea de llevarla a la realidad: Actualización.



La actualización en la relación de pareja es la necesidad permanente de “trabajar” en la relación misma, podemos abrir espacios cada cierto tiempo (por ej. mensualmente) en los cuales ambos platiquemos y nos informemos sobre tres elementos básicos: como me siento yo conmigo mismo (a), como me siento yo contigo y como siento a nuestra pareja (hablar de “nuestra pareja” como una tercera persona puede ayudarnos a visualizar a distancia y de manera más objetiva).

Para esto, necesitamos una buena comunicación (tal vez el termino parezca trillado, ya que en la actualidad “se ha puesto de moda” hablar de la importancia de la comunicación a todos niveles, sin embargo es un elemento que sin duda hay que tomar en cuenta en la relación de pareja) ya que de no existir o ser inadecuada puede fracturar la *atracción afectiva*; su ausencia simplemente no permite que se dé la *atracción intelectual*. Pero, ¿que son la atracción física e intelectual? que son importantes cuidar.



La atracción afectiva pasa en algunos de los casos del enamoramiento al amor, este último no necesariamente es pasión, se trata de que exista cariño, ternura, que la otra persona nos importe y deseemos su bienestar, puede haber también disgustos,

discrepancias y enojos, lo importante es *siempre estar reflexionando y dandonos cuenta* si detrás de todo esto existe un verdadero vinculo afectivo y no una idea errónea que esconde co-dependencia o en donde estamos juntos por razones económicas o conveniencias sociales, incluso por falsas ideas como: “no me separo de ti por mis hijos” evadiendo nuestra responsabilidad.

La atracción intelectual tiene mucho que ver con el “tener de que hablar”, luego entonces resulta importante hacer actividades en conjunto, únicamente de interés y participación de los dos (los que conforman la pareja).

Estar solos uno con el otro y disfrutarlo, no por un “deber” sino por un “querer”; compartir plenamente, por ej. clases de cocina, baile, ir al cine, etc.

Por otra parte también hay que estar atentos a lo que se llama *atracción física*, que es independiente de los estereotipos de belleza (impuestos por la sociedad).



Hay que cuidar el cuerpo y el aspecto personal, intentar gustarle a nuestra pareja como al inicio de la relación lo hacíamos.

Cuidado: no pensemos que el paso de los años o incluso en condiciones de enfermedad, mutilaciones, etc., necesariamente dejamos de ser atractivos/as, la belleza física tiene mucho que ver con el arreglo y la seguridad en ti mismo/a.

Seguramente lo aquí escrito no es la receta mágica que nos lleve a cumplir con el designio “y vivieron felices para siempre...”, aunque por otro lado también es seguro que si atendemos lo aquí mencionado llevaremos una relación de pareja saludable donde resolver conflictos nos será más sencillo para seguir disfrutando de una felicidad frecuente.

Sexólogo Alejandro

Espinosa Díaz

Alejandro Espinosa tiene presente que temas como este están directamente relacionados con la sexología, por eso también tiene gran interés en ellos ya que le ayudan a dejar claro que la sexualidad no solo es un acto coital.



PROXIMO BOLETIN:

“HIPNOSIS: UNA OPCIÓN DE TERAPIA BREVE”

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com, nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de www.radiomenteabierta.com/thanatos/

Todos los lunes de 18:00 a 19:00 Horas (México).

-Trascendiendo Conscientemente-

Gracias por ser un lugar que

Apoya la educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: egoxss@yahoo.com.mx

