

Claves para tener una relación de pareja saludable



Sorteo de una caja de experiencias romántica

DKV Salud

Cuidate mucho

Claves para tener una relación de pareja saludable

Ingredientes para que una relación de pareja funcione	3
La importancia del espacio personal en la relación de pareja ...	4
¿Por qué es importante tener un espacio personal en la relación de pareja?	5
Consejos para mantener tu espacio personal en una relación	7
Relaciones de pareja a distancia. Cómo hacer que funcionen ..	8
Dificultades de las relaciones de parejas a distancia.....	9
Relación de pareja living apart together	10
Problemáticas asociadas a una relación de pareja LAT	11
Reglas del juego de una relación de pareja LAT	12
Ventajas de la relación de pareja LAT	13
Señales de alarma ante una crisis de pareja	13
Cómo identificar una crisis de pareja.....	14
La importancia de saber perdonar	16
¿Por qué a algunas personas les cuesta pedir perdón?	16
¿Por qué hay personas a las que les cuesta tanto perdonar?	17
¿Qué efectos tiene no perdonar?	18
¿Cuál es la forma más efectiva y reparadora de pedir perdón?..	18
8 consejos para mantener la chispa sexual	19
9 consejos para tener una relación de pareja saludable son:..	22

Ingredientes para que una relación de pareja funcione

- Partir de una base según la cual ambas personas son autónomas e independientes.
- Asimismo, ambas escogen libremente (y no por necesidad) establecer su relación.
- Al mismo tiempo, es fundamental partir de un estado previo de equilibrio y de bienestar personal en ambos miembros para evitar relaciones desajustadas o patológicas.
- La intimidad, el cariño y la conexión emocional entre los miembros son un aspecto clave.
- Es imprescindible mantener la lealtad mutua, es decir, posicionar al otro miembro de la pareja por encima de las demás relaciones, como la familia de origen o las amistades.
- Establecer una buena comunicación según la cual ambos miembros son capaces de expresarse mutuamente sus opiniones, necesidades y sentimientos, y a la vez tienen capacidad de manejar sus conflictos y desacuerdos adecuadamente.
- El compromiso con la relación o la decisión de mantenerse en la misma en los buenos y los malos momentos son uno de los puntos clave de una relación fructífera y duradera. Asimismo, los proyectos, objetivos y planes de futuro son también elementos que mantienen viva y dan sentido a la relación del presente.
- Es importante el apoyo mutuo entre los miembros y especialmente en situaciones en las que, por determinadas circunstancias, puede ser más necesario. Para ello, cada

miembro de la pareja debe desarrollar su capacidad de empatizar con el otro.

- La pasión y la sexualidad, entendidas también como deseo de unión con el otro, “la chispa” y la atracción física.
- El espacio propio y diferenciado de la pareja, con unos límites definidos en relación a las familias de origen, las amistades y otras relaciones será un elemento que favorecerá el fortalecimiento de la relación.
- Los momentos compartidos, las aficiones y las afinidades comunes.

Cuando alguno o algunos de estos elementos fallan es habitual que uno o ambos miembros sientan insatisfacción y entren en una crisis. Será el momento de revisar los motivos y establecer los cambios y ajustes necesarios para volver a fortalecer la relación.

En ocasiones, si los miembros de la pareja por sí mismos no consiguen encauzar determinadas etapas de crisis, puede ser necesaria una terapia de pareja.

La importancia del espacio personal en la relación de pareja

Muchas personas piensan que **las verdaderas parejas deben hacerlo todo en común**, y que la felicidad está en no separarse en ningún momento. Pero investigaciones recientes y la práctica psicoterapéutica demuestran que las parejas que no pasan todo el tiempo juntos son más felices. Al principio de una relación, es normal querer **pasar el mayor tiempo posible con la otra persona**, pero con el tiempo, la relación debe evolucionar incrementando los espacios de desarrollo personal.

La convivencia y los hijos convierten esta tarea en una misión prácticamente imposible de conseguir, pues resulta complicado encontrar momentos de privacidad o de compartir con otras personas ante las elevadas exigencias externas. Pero es de vital importancia para la salud de la relación que cada miembro de la pareja busque individualmente la forma de tener momentos de soledad, o al menos de disponer de espacios independientes de la familia.

¿Por qué es importante tener un espacio personal en la relación de pareja?

- **Mejora la autoestima:** sentir que no podemos hacer nada sin la pareja y que tampoco disfrutamos sin ella puede acabar generando una dependencia emocional, en la que perdemos nuestra identidad, e impedimos nuestro crecimiento personal. Disfrutar de espacios propios haciendo cosas que nos gustan fortalece nuestra autoestima.
- **Construye una red de apoyo:** si nuestro mundo gira exclusivamente en torno a la pareja, es probable que, si tiene que ausentarse por un tiempo, si la relación acaba, o por ley de vida tenemos que separarnos, pues es rarísimo que dos personas mueran al mismo tiempo, sintamos que lo hemos perdido todo, por no tener otros espacios donde refugiarnos. Disponer de una vida laboral, familiar, personal, social, etc. importante para la persona ayuda a mitigar la sensación de vacío y a mantener la esperanza.
- **Fortalece la relación:** tener espacios personales es la única forma en que ambos pueden ver cubiertas sus necesidades. Y si

no se está bien a nivel individual, es imposible tener una buena relación de pareja.

- **Protege de inapetencias:** si no tenemos un espacio personal dentro de la relación, es posible que uno de los miembros, o los dos, termine haciendo cosas que no quiere o no le apetece por estar con la pareja.

¿Cómo le comunico a mi pareja que necesito un espacio personal?

Hay que evitar culpar o atacar a la pareja por la situación que nos preocupa: “*no me dejas hacer cosas solo*” o “*me agobias*”. Y aprender a expresar nuestras necesidades de forma asertiva: “*me siento mal por haber abandonado a mis amigos, me gustaría tener un espacio propio*”. Y negociar los espacios individuales y los compartidos para cultivar ambos por igual.

Pues si le dedicamos más tiempo a nuestro espacio personal que al espacio común, **perderemos poco a poco la intimidad** y el cariño que nos unía.

Conoce nuestro seguros médicos

[CALCULAR PRECIO](#)



Expertos en salud y prevención

Te damos lo que necesitas para un bienestar completo.



Apostamos por la digitalización de la salud

Para que te resulte más fácil cuidarte.



Comprometidos con la salud de la sociedad

Contribuimos a su mejora de forma responsable.



Fundación DKV Integralia

Para la integración laboral de personas con diversidad funcional.

Si después de hacérselo entender a nuestra pareja, continua sin respetar nuestras necesidades, nos chantajea o intenta hacernos sentir culpables por querer un espacio para nosotros solos, es posible que estemos sufriendo un **maltrato psicológico**. En este caso, lo recomendado sería acudir a un psicólogo para aprender formas más sanas de relacionarse.

Consejos para mantener tu espacio personal en una relación

Al iniciar una relación de pareja, **no abandones aquello que a nivel individual antes te hacía feliz** (ir al gimnasio, salir con amigos, pasear con la familia, leer un libro, etc.)

- **Aprende a decir “no”** sin sentirte culpable. Tu pareja debe entender que a veces preferimos hacer cosas en compañía, y otras a solas.
- Mantén una **buena comunicación con tu pareja**, en la que le puedas expresar cuáles son tus necesidades y temores a la hora de manejarte solo.
- **Apuesta por la calidad y no por la cantidad**. Es mejor realizar actividades placenteras que os saquen de la rutina, que estar siempre al lado del otro discutiendo.
- No controles todos los aspectos de su vida. Parte del **crecimiento personal consiste en dejar que el otro decida por sí mismo**.
- **Respetar su estilo y su singularidad**. Sois personas diferentes y podéis opinar diferente en muchos aspectos de la vida.

- **Sé un apoyo constante.** Ser amigos es una parte importante de ser pareja, pero no cualquier amigo, sino el mejor amigo, donde no exista espacio para las dudas.
- No le expreses lo tristes que te quedas cada vez que sale de casa. **Otra forma de expresar amor es ayudarlo a disfrutar de la vida**, aunque no siempre esté a tu lado.

Relaciones de pareja a distancia. Cómo hacer que funcionen

Es importante tener en cuenta que una relación de pareja a distancia debería ser una situación definida en el tiempo y que no todo el mundo la contempla como viable ni tiene la capacidad para afrontarla adecuadamente. Por eso, antes de embarcarse o de aceptar una relación a distancia es fundamental que los miembros de la pareja tengan conocimiento de los factores y dificultades inherentes a tales situaciones. Porque, a pesar de que la distancia no imposibilita la relación, sí que la hace más compleja. En estos casos, es aconsejable que los miembros puedan hablar y decidir algunos aspectos como:

Definir el modelo de relaciones de pareja a distancia que se establece; por ejemplo, en lo relativo a la exclusividad, el nivel de compromiso, la confianza, la comunicación o el proyecto común que les une, entre otros aspectos. Éstos son aspectos clave en cualquier relación y deben de cuidarse también en la distancia.

Valorar y contrastar las expectativas de ambos miembros en relación con el tiempo que están dispuestos a esperar para poder estar juntos físicamente o la vivencia que a cada uno le supone la

distancia. Con el paso del tiempo también es necesario revisar estos dos aspectos, porque pueden ir variando la expectativa que tenga cada miembro.

Establecer unas condiciones que faciliten la proximidad emocional y mental a pesar de la distancia física; es decir, fomentar una comunicación fluida por los canales que se decidan. Hay que tener en cuenta que actualmente la tecnología facilita este hecho.

Distancia geográfica. Es importante pactar un calendario aproximado de encuentros, lo que dará seguridad y sensación de control a los miembros de la pareja.

En las temporadas de distancia física no abandonarse ni dejar de lado el área personal de cada miembro.

Es decir, que cada uno debe cuidarse y realizar actividades, así como llevar un estilo de vida satisfactorio que haga las temporadas de distancia más llevaderas y enriquecedoras.

Dificultades de las relaciones de parejas a distancia

- El pesimismo, la tristeza o el desánimo ante la falta de continuidad de la relación.
- La falta de compromiso, amparada en la distancia.
- Los celos o la desconfianza al tener menos conocimiento o control de lo que hace la otra persona.
- La sensación de no conocerse realmente o de no poder avanzar o profundizar en la relación.
- El sentimiento de culpa por no hacer lo posible para aumentar los encuentros o no aprovechar suficientemente el tiempo que ambos miembros pasan juntos.

- La desilusión o la frustración si se comprueba que no se han cumplido las expectativas, muchas veces idealizadas, que se construyen con la distancia y el paso del tiempo.
- La falta de contacto físico.

Sin embargo, también puede suceder que una pareja se fortalezca ante esta dificultad y logre tener un vínculo muy maduro. También es cierto que para muchas personas puede tener mayor peso el hecho de haber encontrado a alguien que les satisfaga, de quien se han enamorado y que les haga sentirse bien, que la distancia en sí misma.

Relación de pareja living apart together

Una pareja LAT es aquella que decide amarse manteniendo una relación seria y estable, pero que nunca llegará a vivir bajo el mismo techo a pesar de tener la posibilidad de hacerlo. Entre los jóvenes, este tipo de vinculación se escoge como el único modo de conservar un tiempo exclusivo para uno mismo, preservar la individualidad y crecer como persona, y en cambio en adultos, abundan los divorciados que eligen iniciar una nueva relación, pero priorizan la convivencia con sus hijos o simplemente no quieren sentir la necesidad de compartir gastos, educar, adaptarse a los hábitos del otro, etc., y encuentran en este modelo de pareja la manera de encajar las múltiples responsabilidades que han ido asumiendo con el paso de los años.

En definitiva, podríamos decir que los jóvenes no quieren sacrificar su independencia y los mayores han acumulado demasiadas posesiones como para moverlas de lugar.

¿Pero realmente la elección de este modelo de pareja es algo voluntario? O ¿existen problemáticas que obstaculicen la asunción de otro tipo de compromiso o relación? Lo cierto es que puede que detrás de este formato diferente haya una idea errónea del amor y la convivencia, y es por ello que hay que prestar especial atención a posibles circunstancias negativas o problemáticas, que podrían marcar los pasos en falso de la relación.

Problemáticas asociadas a una relación de pareja LAT

La dificultad para establecer un patrón de funcionamiento en pareja responde a numerosas razones. Una relación de pareja LAT puede formarse por los siguientes condicionantes:

1. Condiciones socioeconómicas
2. El miedo al compromiso
3. El enganche emocional con la familia de origen
4. La falta de confianza para dar un paso más allá en el compromiso
5. La soledad crea costumbre

Así pues, podríamos concluir que, si los motivos que han llevado a la persona a establecer una relación de pareja LAT son la falta de compromiso, la excesiva involucración en la familia de origen, las dificultades para funcionar conjuntamente o la falta de apuesta por la pareja, la fecha de caducidad de la relación suele estar trazada. Sin embargo, si hay un objetivo común y una voluntad de las partes para preservar su espacio individual, la relación puede mantenerse sana durante mucho tiempo.

Pero como es de imaginar, y sobre todo en los inicios de la relación, el riesgo de celos, dudas o falta de compromiso en parejas que

viven separadas, es muy alto, por ello es importante que ambos estén de acuerdo en definir las reglas del juego y las respeten bidireccionalmente.

Reglas del juego de una relación de pareja LAT

- Que las ganas de vivir separados sean recíprocas: Que la elección de ser una pareja LAT no sea una opción que se tome por presiones económicas, sociales o psicológicas.
- Ser fiel y compartir la vida: Vivir en casas separadas no significa renunciar a la fidelidad y a tener un acompañante de vida.
- Desarrollar la confianza y la honestidad para con el otro: Los celos, así como los sentimientos de posesión acostumbran a aparecer en este tipo de vinculación.
- Que haya objetivos comunes y metas a conseguir: Es importante definir si lo que están viviendo es algo temporal, por qué y, sobre todo a dónde van como pareja. Una pareja implica compartir un camino, si se hacen rutas separadas al final no será viable.
- Que la persona sea parte de la vida, pero no su totalidad: La distribución del tiempo y el porcentaje que se dedica a la pareja debe de ser algo que se respete por ambas partes.

Desde una perspectiva individualista, este modelo de relación parece el óptimo en cuanto a tener libertad y también a tener pareja, pues permite poder compaginar autonomía con intimidad y ofrece la posibilidad de mantener relaciones personales y amorosas, pero sin que el otro interfiera mucho en las costumbres propias y el estilo de vida; además permite disfrutar de ciertas ventajas que el roce del día a día y la convivencia acaban destruyendo.

Ventajas de la relación de pareja LAT

- Este modelo de pareja ayuda a mantener viva la llama, al menos por más tiempo.
- Favorece el vivir un amor más pasional y con tintes más románticos que en la pareja tradicional.
- El tiempo compartido es tiempo de calidad.
- Evita las tensiones derivadas de la convivencia, y hace más llevaderas las manías del otro y las tareas domésticas.
- Facilita el manejo de la economía sin necesidad de compartirlo todo.
- En el caso de ruptura, el proceso es más llevadero porque existen menos bienes comunes a repartir.

Señales de alarma ante una crisis de pareja

Como su propia definición indica, una crisis es una coyuntura de cambios en cualquier aspecto de una realidad organizada pero inestable, sujeta a evolución. Y si trasladamos este término al ámbito social, una crisis de pareja suele implicar un elevado nivel de conflicto e insatisfacción, acompañados de la existencia de dudas, confusión e incertidumbre, creando esta inestabilidad que induce a los miembros de la pareja a replantearse la relación y a tomar una decisión: seguir juntos, realizando cambios, permanecer indefinidamente en esta situación de amenaza de ruptura o separarse.

Cómo identificar una crisis de pareja

- El descubrimiento de una infidelidad.
- La sensación de incomodidad y desagrado ante todo lo que dice o hace la otra persona, centrándose y magnificando los defectos o aspectos negativos del otro.
- Las frecuentes discusiones a raíz de motivos insignificantes en la relación.
- El hecho de sacar a relucir acusaciones por acciones del pasado o situaciones que no se resolvieron adecuadamente y quedaron pendientes.
- El uso de constantes críticas destructivas hacia el otro, de ataques, descalificaciones e invalidaciones, a solas o en presencia de familiares o amigos.
- La actitud defensiva, la irritabilidad y la tensión constante entre ambos miembros.

Es importante la colaboración para solucionar una crisis de pareja.

- Ante una situación difícil, hacer uso del desprecio, el insulto o el sarcasmo en lugar de brindar el apoyo y la colaboración deseable en una relación de pareja saludable.
- La incomunicación, el uso del silencio como distanciamiento e indiferencia y la ruptura de la complicidad y la comunicación emocional. La ausencia de diálogo más allá de aspectos concretos y cotidianos o poner la televisión en los momentos compartidos como forma de llenar el espacio son también signos de desapego.

- Aspereza en el trato, así como dejar de atender de forma especial, de cuidar y de mostrar interés por el otro. En muchos casos, estas actitudes conllevan asociadas la incapacidad para ponerse en el lugar del otro, de mostrar empatía y proximidad.
- Escasa o nula vida sexual y de muestras de afecto y cariño entre los miembros, con una clara ausencia de intimidad y de confianza mutua.
- Un exceso de dedicación al trabajo, prolongando deliberadamente las horas dedicadas al mismo o a determinadas actividades, aficiones o hobbies que se realizan sin la pareja. Con ello, se evita pasar tiempo junto a la misma.
- Falta de objetivos, planes y proyectos en común, muchas veces asociados a una ausencia de ilusión y de colaboración en los mismos, hecho que implica indiferencia y desinterés ante decisiones significativas para la pareja.

Una vez detectada una situación de crisis de pareja es importante no quedarse estancados en la misma por el sufrimiento y el desgaste que suele suponer en los miembros de la pareja. Para la resolución de una crisis es conveniente la colaboración de ambos; sin embargo, si se perciben excesivas dificultades, puede ser conveniente realizar una terapia de pareja para clarificar la situación, tomar una decisión y actuar en consecuencia.

La importancia de saber perdonar

Aunque resulta lógico pensar que cuando fallas a alguien que amas, **pedir perdón es lo correcto**, no todo el mundo lo hace y éste no siempre funciona.

El perdón es un tipo de terapia que podemos y debemos realizar todos a diario. Si procedemos de esta forma la carga de resentimiento es muy pequeña y manejable. Al contrario, la acumulación de dolor y resentimiento se hacen insoportables y la posibilidad de perdonar es casi completamente imposible.

¿Por qué a algunas personas les cuesta pedir perdón?

Porque algunas personas tienen un “yo” muy frágil, y les cuesta separar sus acciones de su personalidad. De este modo, cuando la pareja les señala que han hecho algo mal, se lo toman como si se les estuviera insinuando que son malas personas. Esto provoca que vivan **cualquier tipo de disculpa como una amenaza seria para su identidad y autoestima**, y que por ello intenten evitarlas.

- Porque cuando estas personas sienten que sus imperfecciones están saliendo a la luz, lo primero y único que les preocupa es volver a recomponer su imagen, que se ha visto dañada con las acusaciones del otro, y en lugar de disculparse, se defienden por **sentirse atacados**.
- Porque en lugar de considerar **las disculpas como una oportunidad** para comenzar a resolver el conflicto con la pareja, entienden que, si reconocen sus errores, la otra persona inevitablemente, aprovechará la oportunidad para sacarle en cara acusaciones y errores pasados, por lo que prefieren evitar

dichas situaciones y así no enfrentarse a escenarios difíciles de manejar.

- Porque tienen una **visión del mundo muy polarizada**, del tipo “todo blanco o negro”, y si se disculpan, temen que ellos tengan que asumir la plena responsabilidad, y que el otro pueda “irse de rositas” y exento de cualquier culpa.

¿Por qué hay personas a las que les cuesta tanto perdonar?

Porque hay personas que tienen una **idea equivocada acerca de lo que significa el perdón**: *“si perdono... estoy dando la razón a quien cometió un error, me mostraré de acuerdo con lo sucedido, estoy abriendo la puerta a que la situación perdonada continúe ocurriendo, le estoy restando importancia a algo que me ha hecho mucho daño, etc.”* Pero **perdonar no elimina el daño sufrido**, no lo borra de la memoria, y tampoco es una especie de permiso para que la persona perdonada vuelva a cometer el mismo error en el futuro. Perdonamos para quitarnos el veneno del resentimiento que, con el propósito de lanzarlo a la pareja, acaba siendo autodestructivo; es decir, perdonamos para reducir los comportamientos negativos que surgen como consecuencia de haber experimentado una traición.

- Porque hay situaciones en nuestro día a día que nos pueden **recordar la traición sufrida** y hacernos experimentar de nuevo la emocionalidad negativa (rabia, ira, tristeza, etc.) del inicio del conflicto, dificultándonos de este modo, el poder conceder el perdón.
- Porque al sentirnos heridos, es posible que, consciente o inconscientemente, **queramos castigar a la persona que nos**

ha **ofendido** y busquemos oportunidades para lastimarla, en lugar de para perdonarla.

- Porque al perdonar al otro, es posible que nos invada una sensación de vulnerabilidad que asusta, y para seguir percibiéndonos fuertes, una opción es seguir **manteniendo el rencor hacia el otro**.

¿Qué efectos tiene no perdonar?

- La persona se vuelve **esclava de la situación** y vive constantemente recordando lo sucedido o incluso deja de vivir su propia vida.
- **Se deteriora el vínculo de la pareja** y se acumulan rencores.
- Se **re-experimenta de forma continua emociones** como la ira, la indignación, la tristeza, la decepción, la pérdida de autoestima, el dolor o el enfado.
- Se construye una idea irreal acerca de la imposibilidad de poder **fallar en la pareja**.

Perdonar no es algo tan sencillo como decir te perdono y olvido lo que pasó. Por ello, gran cantidad de parejas acuden en busca de ayuda profesional para conseguir entender el perdón y practicarlo de forma reconciliadora y que suponga una posible renovación de la pareja.

¿Cuál es la forma más efectiva y reparadora de pedir perdón?

1. Expresa arrepentimiento por lo que hiciste: **asume la responsabilidad de tus errores y no intentes “dar la vuelta a la tortilla”**, pues este comportamiento es sumamente tóxico y, además, adictivo.

2. **Explica lo que sucedió:** responde a todas las preguntas que tiene tu pareja para así evitar “que se monte una película” sobre cosas que no han sucedido, y no escatimes en detalles.
3. Si se entera de cosas a posteriori que tú no le has contado, la traición aún puede vivirse como mayor.
4. Asume tu responsabilidad: no le des vueltas a las cosas, ni busques otros culpables. Debes tomar **responsabilidad completa del daño que causaste.**
5. **Empatiza con tu pareja:** especifica y explica que entiendes que lo que has hecho está mal, y el dolor que le puedes haber causado, y que comprendes cómo todo esto puede dañar a vuestra relación.
6. **Ofrece reparar la situación:** cuando uno comete una equivocación que involucró a otras personas y causó dolor u otro tipo de daños, parte del proceso de arrepentirse es **reparar ese daño.**
7. **No demandes el perdón:** el hecho de que tú estés arrepentido y creas merecer el perdón de tu pareja no te pone en la posición de exigir que te perdone. Es importante que entiendas que nadie está obligado a perdonar y que esa decisión concierne exclusivamente a tu pareja.

8 consejos para mantener la chispa sexual

Potencia la amistad, el sentimiento de equipo, y el cuidar y ser cuidado

Si quieres mejorar las relaciones sexuales con tu pareja, es muy importante que seas capaz de conectar con ella. Saber quién es, qué le gusta, con qué sueña, qué fantasías tiene y cuáles son los pequeños detalles que le hacen feliz.

Hablamos de mejorar la intimidad para mejorar la sexualidad, es decir, compartir momentos en los que sólo existáis los dos, sin distracciones y con la atención completa puesta en el otro.

Despierta el interés y la curiosidad de tu pareja por tu vida personal e individual

La sexualidad va de la mano de la curiosidad, y si siempre te comportas igual y eres 100% predecible, lo más probable es que la sexualidad entre en “hibernación”. De modo que piensa que tu faceta personal puede ser un gran foco de curiosidad para el otro, y lo será cuanto más dinámica sea. Así que, comienza por hacer esa lista de cosas que tienes pendientes (gimnasio, inglés, viajes, etc.) y para las que nunca sacas tiempo. Tu atractivo no sólo va a mejorar cuando trates mejor al otro, sino que también lo hará cuando te trates y te cuides bien a ti. No hay nada que despierte más deseo sexual que ver que tu pareja tiene intereses, motivaciones y deseos propios, que quiere crecer como persona y que también está implicada en el crecimiento común.

Huye de la monotonía

Cuando practicas sexo siempre con la misma pareja, corres el riesgo de que se convierta en algo monótono. Así que arriésgate a probar nuevas formas de placer, cambia los horarios y vive la excitación de la posibilidad de tener sexo en cualquier momento, varía la postura, busca lugares más morbosos que la cama para tener sexo, utiliza juguetes eróticos, etc. Todo ello contribuye a practicar el sexo con mayor asiduidad y a obtener una mayor satisfacción.

No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy

Olvídate de buscar el mejor momento para practicar sexo o para mejorar o demostrar comportamiento en torno a la sexualidad. El deseo, si no se alimenta, se empequeñece cada minuto un poquito más.

Contacta con estímulos eróticos

El estrés del día a día, los problemas, las responsabilidades, los hijos, etc., pueden hacer que el cerebro se olvide de que existe el sexo. De modo que, dedica momentos del día a fantasear, pensar en qué te apetece probar, enviar un mensaje más subido de tono a tu pareja, ver series o películas en donde haya escenas sexuales o leer literatura erótica. Sin estimulación sensorial, tras muchos años de relación, a veces resulta difícil que se produzca el deseo que moviliza a intimar.

Cuida tu órgano sexual, el cerebro.

El principal órgano implicado en las relaciones sexuales es el cerebro. El sexo tiene que ver con sentir y sentimientos con el cerebro. El placer, el erotismo, la sensualidad, el deseo, etc., todo eso reside en nuestra cabeza.

Mantén una actitud activa

Hay personas que mantienen una actitud de pasividad y esperan que sea la pareja quien tome la iniciativa. Los dos han de mostrarse activos, incluso compitiendo para ver quien sorprende a quien. Eso sí, respetando el hecho de que ocasionalmente el otro no se sienta en condiciones para seguir el juego, sin que ello dé paso a la frustración.

Empieza por dar besos

Los besos activan los mismos centros de placer en el cerebro que la actividad sexual. De hecho, es una de las actividades sensuales más importantes para la intimidad y la cercanía de una pareja. Así que, empieza por un beso y déjate llevar.

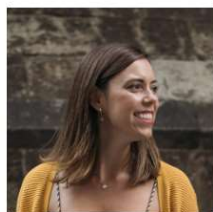
9 consejos para tener una relación de pareja saludable son:

1. Asumir la responsabilidad de la propia realidad, sin esperar que la otra persona cubra las propias necesidades o carencias.
2. Sentir que, aun siendo parte de una relación de pareja, uno está creciendo en el ámbito personal desarrollando sus propias fortalezas.
3. Sentirse libre interna y externamente.
4. Mejorar la autoestima, procurando cuidarse tanto física como psicológicamente.
5. Potenciar la autonomía, tomando decisiones sobre temas propios sin necesidad de consultarlo todo y confiando en el propio criterio. En el día a día de la relación entre los miembros de la pareja es importante reservar para uno mismo un espacio personal y realizar algunas actividades en solitario.
6. Desmontar mitos de amor romántico en los que, por ejemplo, la mujer debe ser protegida por el hombre o en los que dos personas incompletas al juntarse construyen una sola.
7. Reconocer que, a pesar de ser pareja, existe una individualidad en los miembros de la misma que les debe permitir opinar de forma diferente o tener deseos opuestos sobre diversos aspectos.

8. Conservar y cultivar las amistades y mantener relación con las familias de origen. Es muy importante y enriquecedor poder contar con ellas y deberían ser compatibles con la relación de pareja.
9. Establecerse objetivos en el ámbito profesional, personal y de ocio para evitar una excesiva focalización en la relación de pareja.

¿Quiénes están detrás de estos artículos?

Todos nuestros artículos se han redactado y validado por nuestro equipo médico:



Artículo de **Mireia Galán**

Psicóloga

Especialista en Psicología Clínica y Psicoterapeuta familiar y de pareja - Psicóloga consultora de Advance Medical

[Más sobre Mireia >](#)





Integración es dar voz a las personas con discapacidad.

**¿Por qué no darles
la nuestra?**

En la Fundación Integralla DKV, todas tus llamadas son atendidas por personas con discapacidad. Creada hace más de quince años, la Fundación Integralla DKV cuenta con una plantilla de más de 400 personas, todas ellas con algún tipo de

discapacidad. Y, día tras día, son la primera voz que escuchan nuestros clientes al llamarnos. La voz de DKV. Esto es solo un ejemplo de nuestro esfuerzo por conseguir un mundo más saludable. También llevamos a cabo multitud de proyectos

en otros ámbitos como la prevención de la obesidad infantil, el fomento de un envejecimiento activo o la sostenibilidad del planeta. En DKV nos importan muchas causas, y nos importan mucho. **Porque tenemos mucho que cuidar.**