

Hacer el amor con la misma persona toda la vida

Aunque para entender este artículo a plenitud se requiere tener varios años de matrimonio es buenísimo tanto por su contenido como por la exposición, a pesar de que demanda una lectura relativamente lenta y meditada.

Willy Pasini, fundador de la Federación Europea de Sexología y especialista en psiquiatría de las Universidades de Ginebra y Milán, señalaba en una encuesta realizada **entre 700 parejas casadas durante 15 años, que una tercera parte confesaba tener abandonada la sexualidad por completo.**

La razón por la que seguían juntos, según el doctor Pasini, era “porque **intercambiaban sentimientos positivos** como ternura, confianza, estima, reciprocidad”. ¿Cuál sería, entonces, la receta para alimentar el deseo? La respuesta del especialista sería la primera de las 10 recomendaciones que se ofrecen a aquellas parejas que desean fortalecer su comunicación:

1. **Presten atención a las necesidades, gustos y preferencias del otro.** “Por desgracia, hombres y mujeres cada vez se centran más en su propia satisfacción, lo que da como resultado, la **pérdida de interés por el sexo** dentro de la relación de pareja”, de acuerdo con el también autor del libro “Para qué sirve la pareja”.

2. **Reaviven la emoción de la seducción.** Para la terapeuta sexual Dagmar O’Connor, “**jugar a convénceme**” de vez en cuando es una manera encantadora de romper con la rutina de la vida sexual en las relaciones de larga duración”. En su libro “**Cómo hacer el amor con la misma persona para el resto de la vida**”, la especialista apunta que hay que ponerle emoción al sexo y no verlo como una mera necesidad biológica.

3. **Aprendan a leer los cambios.** Muchas veces, y a pesar del tiempo compartido con la pareja, nos seguimos guiando por ideas preconcebidas y no vemos lo que creemos que no existe. A lo mejor a tu pareja le fascinaría aprender a cocinar, pero no lo dejas; o a ti te gustaría aprender mecánica, pero tu marido te lo niega. Si los cambios de conducta no son apreciados, se vuelve a los esquemas aburridos de siempre.

4. **Digan NO a las etiquetas.** Es frecuente que nosotros mismos nos encasillemos definiéndonos por oposición al otro. Asumir estos roles rígidos hace difícil la evolución de la pareja. La relación se estanca con la obvia frustración y amargura. **No dejamos que nos conozcan tal y como somos de verdad.**

5. **Ábranse a la novedad.** La vida y la pareja serán mucho más interesantes si estamos abiertos a nuevas experiencias. **Es más fácil aceptar la novedad en una pareja estable que en una que comienza.** Si realizamos **actividades placenteras**, volveremos a casa con más energía y vivencias que compartir.

6. Crezcan sin distancias. Uno de los principales obstáculos de una relación estable es la incapacidad de encontrar proyectos comunes. Cuando empezábamos a salir con nuestra pareja, soñábamos con las cosas y los viajes que haríamos juntos. ¿Se ha cumplido alguno de esos sueños? ¿Seguimos haciendo planes o nos gustaría llevar a cabo los proyectos de antes? Unirse al otro en sus actividades y fantasías es una de las maneras más eficaces de mantener viva una relación.

7. Curiosidad por el otro. La complicidad y la intimidad son placenteras porque permiten ir sorprendernos cada día con aspectos de la personalidad del otro que desconocíamos. **Mostrar curiosidad por el compañero o la compañera es inyectar interés a la relación.**

8. **Sorpresas mutuas.** Dicen que la vida está hecha de pequeños detalles. Unas flores de vez en cuando, una invitación a cenar al restaurante favorito sin motivo alguno, son **pequeñas y muy efectivas sorpresas.** Siempre viene bien a la pareja darse un regalo, sin motivo aparente.

9. **Vivir con intensidad.** Poner alma y corazón en cada acción que se emprende con la pareja. Dice la escritora Bárbara De Angelis, “las personas apasionadas no tienen miedo a vivir con intensidad. No desconfían de sus emociones y disfrutan, sienten y se comprometen”.

10. Como última recomendación de este decálogo, la también autora del libro “Pasión”, **señala la importancia de reforzar nuestros compromisos.** Pensar en las parcelas de la vida que nos interesan como pareja, profundizar en ellas y entregar lo mejor de cada uno de nosotros, genera entusiasmo a la vida.

Fuente: <https://www.salud180.com/sexualidad/10-tips-para-fortalecer-tu-comunicacion-en-pareja> POR: LAU MARTÍNEZ.

Nota: Las anotaciones con *letra cursiva* son de personal de la Fundación