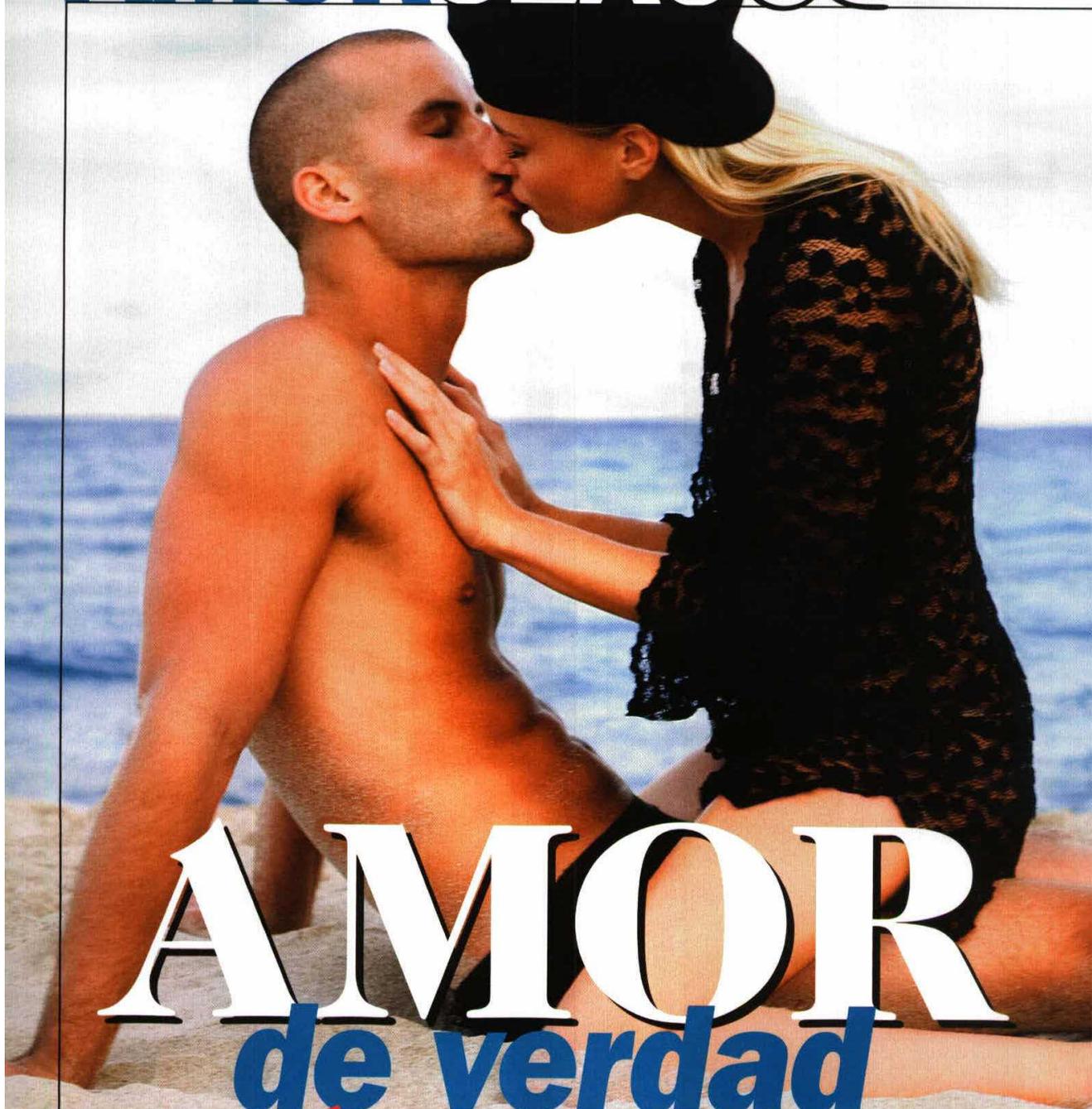


AMOR SEXO & **OTRAS COSAS**



AMOR
de verdad
CÓMO CONSERVARLO



Es una condición natural: los seres humanos hemos nacido para amar y ser amados. ¿No crees que es precisamente el amor el motor que mueve todas nuestras acciones? Locuras, aventuras, nuevos caminos... Todo se lleva a cabo inconscientemente por la persona que tienes –o deseas tener– a tu lado. El verdadero amor ¡existe! Veamos en qué consiste y cómo mantenerlo a salvo durante muchos años.

{ DE QUÉ HABLAMOS } *cuando decimos amor*

La RAE define la palabra amor como el “sentimiento intenso del ser humano que, partiendo de su propia insuficiencia, necesita y busca el encuentro y unión con otro ser”. Pero, ¿por qué algo tan natural parece, hoy más que nunca, un objetivo inalcanzable? En parte porque atesora

un sinfín de grandes enemigos que ponen en peligro su verdadera esencia: la desconfianza, la rutina, la infidelidad, el miedo, la mentira, e incluso el sexo. Las cifras hablan por sí solas: el 70% de los españoles declaran que, en algún momento de sus vidas, han sido infieles; nos situamos en el puesto número cinco a nivel mundial de países con alta tasa de divorcios (al año se producen en España un 61% de rupturas) y las nuevas tecnologías –smartphones, redes sociales...– han aumentado los sentimientos de posesión, desconfianza y celos en una pareja (al menos el 60% cotillea el móvil de su pareja para controlar ▶

► qué hace, dónde va y con quién habla). Con estos datos parece inevitable llegar a una misma conclusión: creer hoy en día en el amor es una locura y encontrarlo, una misión imposible. “Tenemos la capacidad innata de sentir amor, y es precisamente éste su verdadero significado, el amor es un sentimiento”, cuenta la experta. Sin control, sin imposiciones y sin implicar una obligación, el amor comienza cuando se despiertan los sentimientos y de ahí se desatan otras sensaciones y determinadas conductas que vienen dadas por nuestra educación y nuestra propia forma de concebir las relaciones. Dejarte llevar por ellos –evitando el querer controlarlos– es sin duda el primer paso para dar al amor su verdadero sentido. Pero no solo de sentimientos vive el amor; aunque cueste creerlo, el cerebro e incluso nuestra predisposición genética juegan un papel determinante. “Cuando nos enamoramos, los circuitos de placer del cerebro empiezan a segregarse dopamina a raudales y queremos más, mucho más de lo mismo”, explica la autora en su libro. “La sensación de placer es tan grande que la atención a veces se distorsiona y se focaliza tan solo en lo que nos gusta para producirnos ese bienestar”, añade. La reacción del cerebro es la que, en la primera fase del enamoramiento, nos impide ver los defectos del otro y pensar que es un todo perfecto. Y el ADN, ¿cómo influye? Muy sencillo: algunas de las características de nuestra forma de ser están predispuestas por la composición genética y de ahí que determine nuestra forma de amar y de concebir las relaciones. Al final el amor es un sentimiento, pero el verbo amar es una conducta que cada cual desarrolla de una manera u otra teniendo en cuenta los rasgos innatos que nos otorga el ADN.

CUÍDALO, CUÍDATE

Reglas para estar en pareja

Cuando sin dudarlo puedes decir ‘ahí está, ¡lo encontré!’, y además la otra persona siente lo mismo, comienza entonces una relación basada en el amor, que más allá de la primera y eufórica fase necesita de un cuidado y atención constante para que esa unión dure en el tiempo. Estar en pareja, sin importar la modalidad que ambos acordéis (casados, con hijos, compartiendo casa, en libertad...), requiere de una serie de reglas no escritas que dependen de vosotros con el fin de mantener la estabilidad y evitar el caos emocional. Nuestra especialista establece tres reglas básicas que toda pareja debería llevar a cabo.

1: PENSAR EN UNO MISMO

Para estar bien en pareja el primer paso es sentirte bien contigo mismo y dejar a un lado la idea de que tu felicidad depende de la otra persona. Nadie se muere por amor ni necesita a alguien para poder vivir. La idea es desarrollar tu propia felicidad para así estar seguro de lo que quieres, ser independiente y transmitírselo después a tu pareja.

2: BUSCAR LA FELICIDAD MUTUA

Una vez que eres feliz por ti mismo es el momento de unir ambas felicidades y conseguir que se conviertan en un todo unificado. Tu misión es hacer feliz a tu pareja y viceversa. Parece fácil, ¿no? Pero en la práctica, y sobre todo

SI OCULTAS
ALGO,
CAERÁS EN
EL ENGAÑO.
TRATA DE
VER A TU
PAREJA
COMO A UN
CONFIDENTE

¿LA PRIMERA
REGLA PARA
ESTAR BIEN
EN PAREJA?
SENTIRTE A
GUSTO Y EN
PAZ CONTIGO
MISMA. QUE
TU FELICIDAD
NO DEPENDA
DE OTRA
PERSONA,
SINO DE TI

si la primera regla no está bien asentada, puede ser difícil lograr el bienestar común. Antes de realizar cualquier acción, y con el fin de cumplir el objetivo de esta regla, piensa en lo que le gustaría de verdad al otro y lo que tú puedes ofrecerle. Con la mezcla de estas dos cosas conseguirás proporcionarle experiencias cargadas de felicidad.

3: EVITAR EL SUFRIMIENTO

Muchas veces creemos que para amar y sentir de verdad tenemos que pasar por una etapa de desengaños, sufrir dolor y soportar todo lo que el destino nos depara, sea bueno o malo, y así saborear más la recompensa del amor. Para la experta esta idea del amor es incierta: “no juguemos con fuego, la creencia de que una relación afectiva pueda estar asociada con el daño conducirá inexorablemente a los exóticos paisajes del infierno mental y físico donde la chamusquina está garantizada”, advierte. Una cosa son los cambios o influencias externas, y otros los males internos y provocados; estos son los que se deben evitar. Los primeros son bastante comunes en toda pareja, y a menudo aparecen con el tiempo. Si se consiguen superar juntos, hacen más fuerte a la pareja. ►

FOTO: JIM JORDAN / GETTY IMAGES



AL FINAL
EL AMOR
ES UN
SENTIMIENTO,
PERO **EL**
VERBO AMAR
ES UNA
CONDUCTA
QUE CADA
CUAL
DESARROLLA
DE UNA
MANERA

5 PROBLEMAS, 5 Soluciones

Puede que te suenen lejanos, o quizá cercanos, pero en cualquier caso merece la pena detectarlos a tiempo para que no vayan a más. Los más comunes son:

PROBLEMA:
LA Rutina

SOLUCIÓN:
RENOVACIÓN DIARIA

Esta es una de las lacras que más afecta a la gran mayoría de las relaciones estables. Tras aceptar virtudes y defectos, adaptar parte de vuestras vidas al otro y formalizar de una manera u otra vuestra relación es cuando se produce el efecto "estanque". La relación llega a un punto medio, ni mejora ni empeora, pero ha perdido la chispa del principio y la emoción por reencontrarse con la otra persona. No dejes que esta situación vaya a más y propón un diálogo con tu pareja: en él os debéis comprometer por igual para cambiar la situación y renovar a diario la relación con pequeños gestos.

PROBLEMA:
LA Desconfianza

SOLUCIÓN:
SEGURIDAD

Celos, ira, ofuscación, intranquilidad... Todos estos sentimientos desencadenan en un peligroso y explosivo cóctel: la desconfianza. Los especialistas señalan que parte del problema no está en la persona que provoca estos sentimientos en el otro, sino precisamente en quien los sufre. "Desconfiamos de los demás, y en este caso de tu pareja, por una falta de seguridad en uno mismo", subraya la psicóloga Marta Navas. Si creemos ▶

HISTORIAS DE AMOR (del bueno) en el cine

El séptimo arte inspira las sesiones de cine más románticas para compartir con tu pareja.



CARTAS A JULIETA. La protagonista recorre la Toscana en busca del verdadero amor.



DON JON. La adicción al sexo lleva a Jon a vivir dos relaciones diferentes y a comprender el sentido real del amor.



EL LADO BUENO DE LAS COSAS. O como superar cualquier obstáculo (incluida una enfermedad) por amor.



MATCH POINT. Deporte, relaciones y tintes dramáticos. ¿El final? La mayor muestra de amor entre dos personas.

TIPOS DE PAREJA

¿Os reconocéis? He aquí los cinco especímenes más comunes en asuntos de amor. ¿Os reconocéis? He aquí los cinco especímenes más comunes en cuanto a asuntos del amor se refiere.

1 SOMOS IGUALES.

Tanto en casa, como fuera de ella, comparten las mismas

obligaciones, tareas y responsabilidades. Ninguno está por encima del otro.

2 NI CONTIGO... NI SIN TI.

Su *modus operandi* es la discusión continua, y por tanto la reconciliación constante.

3 A CADA UNO LO SUYO.

Comparten lugar de residencia, pero nada más. Sus planes, economías y pensamientos van por separado, y a ellos les funciona.

4 ROMÁNTICOS AL PODER.

Se trata de aquellas parejas que viven una relación basada en las grandes historias de amor de todos los tiempos. Son de los que creen (de verdad) que el amor todo lo vale.

5 LIBERTAD EN ARMONÍA.

Para estas parejas cada uno es libre de hacer y decir lo que quiera teniendo la completa seguridad de que el otro no se va a ofender.

► en nosotros, en que la otra persona nos ha elegido porque sí y somos fieles a nuestra personalidad, no experimentaremos desconfianza hacia la otra persona.

PROBLEMA:
LAS NUEVAS TECNOLOGÍAS

SOLUCIÓN:
DESCONEXIÓN A DÚO

Aunque la psicóloga señala que “un uso adecuado de las nuevas tecnologías permite que las relaciones en pareja sean más ricas”, la realidad, y así lo advierte, es que “la mayoría de infidelidades se descubren a través de estos aparatos, y las rupturas vía WhatsApp están a la orden del día”. Lo cierto es que la tecnología ha entrado de lleno en nuestras vidas y relaciones, provocando en ocasiones algún que otro problema. Para hacer un buen uso de las nuevas tecnologías la experta recomienda: no tratar los asuntos importantes vía email o chat, no atosigar ni agobiar a tu pareja con mensajes continuos, emplear un lenguaje y un tono correcto para evitar confusiones y utilizar el mundo digital en nuestro propio beneficio (colgar una foto para demostrar tu amor, mandar un mensaje divertido...).

PROBLEMA:
EL ENGAÑO

SOLUCIÓN:
POLÍTICA DE SINCERIDAD

No hablamos de mentiras piadosas, sino de grandes engaños que pueden llevar más tarde a decepciones y rupturas. Lo más aconsejable es que establezcáis una política de sinceridad y que tratéis cada tema con naturalidad.

Si ocultas algo, caerás en el engaño y con él en este problema. Trata de ver a tu pareja como un confidente y no como un juez.

PROBLEMA:
EL SEXO

SOLUCIÓN:
REDESCUBRIR LA PASIÓN

La insatisfacción sexual promueve en España el 57% de los engaños dentro de una pareja, ya sea por parte del hombre o de la mujer. El trabajo, los compromisos, nuestro estado de ánimo... Todo influye y determina una relación sexual sana y activa... o no. ¿Crees que habéis dejado de lado el sexo? Es el momento de poneros nuevos retos y reactivar vuestra pasión. Los límites solo los ponéis vosotros... Pero ten claro que la pasión es una parte importante de vuestras vidas.

**{ EL GRAN SECRETO: }
*La comunicación***

Nada de lo aprendido hasta ahora tiene sentido sin la comunicación, y no nos referimos solo a hablar o dialogar a diario con tu pareja; en una relación es la clave para transmitir sentimientos, confirmar lo que queremos, difundir un problema y comprender a la otra persona. “Tienes

DEJARSE LLEVAR POR LOS SENTIMIENTOS, EVITANDO EL QUERER CONTROLARLOS, ES SIN DUDA EL PRIMER PASO PARA DAR AL AMOR SU VERDADERO SENTIDO

LA INSATISFACCIÓN SEXUAL PROMUEVE EL 57% DE LOS ENGAÑOS DENTRO DE LA PAREJA. PONERSE NUEVOS RETOS Y REACTIVAR LA PASIÓN ES UN PUNTO CLAVE

que tener claro el qué, el cómo, el para qué y el cuándo quieres comunicar algo”, dice Cahue, si no vuestra comunicación no será eficaz ni os reportará los resultados esperados. “Deja a un lado las improvisaciones y cuando vayas a hablar hazlo de forma consciente y seguro de lo que quieres decir”, advierte Navas. “No hace falta que surja un problema, comunicarte con tu pareja es sano y debes hacerlo de forma rutinaria”, añade. ¿Y de dónde sacamos el tiempo? Si vuestras agendas están a rebosar acordad un día o unas horas a la semana para establecer estos lazos. Al principio puede que no apreciéis la diferencia, pero con el paso del tiempo veréis lo bien que os hace ese rato para conversar. Con esta práctica no solo ejercitaremos el “yo pienso que...”, también aprenderéis a escuchar y comprender a la persona que tienes al lado. ■

TEXTO: PAULA MAYA



Amor del bueno, de Mila Cahue (JdeJ Editores);

El amor se me hace bola, de Bárbara Alpuente (Planeta)

Relaciones personales excelentes, de Daniel A. Hughes (Uranio)