



Amor, Sexo y Convivencia

Por: Carlos Figueroa, Psicólogo

LOS CINCO LENGUAJES DEL AMOR

Al igual que existen muchos idiomas alrededor del mundo en el amor cada uno de nosotros tiene un lenguaje diferente. En el libro *Los Cinco Lenguajes del Amor*, el Dr. Gary Chapman identifica cinco lenguajes básicos para el bienestar de nuestra relación.

- 1. Las Palabras de Afirmación** Todas las personas necesitamos recibir palabras de aliento y seguridad. Para animar a nuestra pareja debemos saber que es lo más importante para ella, ¿qué le gusta?, ¿qué necesita? Y alentarla.
- 2. Tiempo de Calidad** Es tener la atención plena para el otro, encontrar un espacio para compartir, conversar y escuchar.
- 3. Recibir Regalos** Los regalos siempre los asociamos a cariño, a detalles. El más grande de los regalos que su pareja puede tener es su presencia, es dedicarle tiempo, es estar en los momentos más importantes y muchas veces difíciles. Los regalos que demos no tienen que ser costosos, el amor está en el detalle de darlos.
- 4. Actos de Servicio** Realiza acciones por tu pareja, aquella tarea ardua que le desagrada hacer o sorpréndela con aquello que le gusta que usted le haga.
- 5. Toque Físico**, El contacto físico es sumamente importante, una caricia, un abrazo, un beso, es una forma de conexión con la cual nos sentimos amados.

Debemos conocer el lenguaje de nuestra pareja y el nuestro para que podamos mejorar nuestro lenguaje. Atrévete a preguntar qué la hace feliz, le gusta o le disgusta y comparte tus necesidades también con ella. Recuerde que el satisfacer las necesidades de pareja es algo que usted decide hacer, pues desea su bienestar y al vez desea que se sienta segura de que realmente se le ama.



En las relaciones de pareja son necesarios varios elementos que su adecuada fusión puede resultar en una relación saludable. Cada persona puede tener una concepción de lo que es necesario para que su relación de pareja perdure y sea satisfactoria. Cada integrante de la relación tiene su propio carácter y su propia personalidad lo que conlleva a una

interesante gama de interacciones de índole biopsicosocial.

El carácter y la personalidad van a ser un factor determinante para el desarrollo y funcionamiento de la relación. Factores que van desde la planificación, la interacción social, la reacción ante las situaciones hasta la organización pueden ser elementos claves para un buen funcionamiento dentro de la relación de pareja. Cada miembro de la pareja tendrá un concepto diferente de cómo se deben planificar los asuntos tanto financieros, disciplina de los niños, vacaciones y/o lugar de residencia. Esta concepción diferente también estará presente en cómo vamos a interactuar socialmente ahora que somos una pareja y no personas solteras, la forma en que reaccionamos a situaciones del diario vivir y el manejo de nuestras emociones serán determinantes en cómo se desenvuelve la pareja en la sociedad. Por último dentro de la personalidad la organización en el hogar entiéndase la limpieza, el almacenaje y la apariencia del hogar puede resultar en una gran convivencia si ambas partes se lo proponen.

La vida en pareja envuelve y necesita **intimidad, y de una vida sexual plena** dentro de un concepto biopsicosocial. Cada pareja definirá su vida sexual dentro de lo que entienda necesario y satisfactorio basándose en sus principios, personalidades, socialización y aprendizaje. La vida sexual al principio de la relación es intensa y sumamente pasional, luego la frecuencia y la intensidad van a disminuir por una serie de factores. Entonces va a ser necesario un compromiso de los dos en mantener una vida sexual plena a lo largo de toda su relación de pareja. La sexualidad es un privilegio que tenemos los seres humanos de recibir y transmitir afecto, cada miembro de la relación es responsable de cuidar su propia sexualidad y la sexualidad en pareja. Cuando la vida sexual es plena y satisfactoria ambos han contribuido a esa plenitud, cuando hay problemas sexuales en la pareja el problema es de ambos. Una vida sexual plena esta asociada a un alto índice de felicidad.

Por último, la **convivencia** de dos personas que forman una relación es un factor determinante en como ambas partes se sentirán con respecto a sí mismos y hacia la otra parte. Conociendo reglas de convivencia donde ambas partes se comprometan en la ejecución de las mismas pudiera significar una relación de pareja saludable. Reglas como la del respeto, no aceptar los celos, no comparaciones, espacio personal, comunicación constante entre otras son importantes para un buen funcionamiento de la pareja. Cada una de estas reglas deben ser recíprocas para que la formula sea exitosa.