

CURSO INTENSIVO PARA PAREJAS

---

# CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN SANA

---

BY @ESMIIPSICOLOGA &  
@SERESSEXUADOS



# MÓDULO 1: EVOLUCIÓN DE TU RELACIÓN DE PAREJA Y PILARES QUE DEBES TRABAJAR PARA MANTENERLA.

## EL AMOR SE TRANSFORMA

**Las relaciones de pareja crecen, evolucionan y cambian, en función de unas etapas bien diferenciadas y definidas. Esto explica por qué no sentimos lo mismo cuando han pasado unos años de relación que cuando nos conocimos. Conocer estas etapas de las relaciones de pareja nos aporta seguridad y tranquilidad en la forma de enfocar las diferencias, así como para resolver los conflictos o sentimientos encontrados.**

### Etapas de la relación de pareja:

- 1. ENAMORAMIENTO:** Es la etapa donde nuestros sentimientos son más intensos, hay un deseo irrefrenable de estar junto a la otra persona y es una etapa llena de pasión y deseo, hay mucha atracción sexual. Dura en torno a 1-3 años.
- 2. CONOCIMIENTO:** el enamoramiento da paso al conocimiento más profundo e íntimo de la otra persona. Y necesariamente, al descubrimiento de las diferencias y peculiaridades de ambos... Ya no hay tanta idealización, sino que el encuentro comienza a ser más real.
- 3. CONVIVENCIA:** Es una etapa donde la pareja mira hacia un futuro en común, se deciden a compartir una vida. El amor es menos pasional y más fraternal, puede aparecer la sensación de estancamiento por la rutina y conflictos a la hora de tomar decisiones importantes.
- 4. AUTOAFIRMACIÓN:** Tras un tiempo de convivencia, de desear compartir todo, surgen las necesidades individuales, y la defensa de estas. Es el momento de plantearse hacer actividades por separado, respetando el vínculo y compromiso establecido en la pareja. En esta etapa pueden surgir conflictos debido a crisis personales no resueltas. Es como un reencuentro con uno mismo tras haber estado una temporada centrados en el otro y en la relación de pareja.
- 5. CRECIMIENTO:** Llegados aquí, la pareja decide profundizar en su relación, que se torna más madura y estable, la pareja puede plantearse en este momento el embarcarse en algún compromiso mayor juntos (por ejemplo, formar una familia). Es una etapa donde aparece de nuevo la ilusión, la emoción y el entusiasmo por compartir lo que ambos han decidido crear. Por seguir construyendo entre los dos su futuro y proyecto de vida juntos.
- 6. ADAPTACIÓN:** La vida sigue, y se dan los cambios, si la pareja se adapta a estos, se consolida y madura. Es un momento para la pareja de consolidación o ruptura, ya que se cuestionan la escala de valores personales y la compartida. Surgen nuevos intereses debido a los cambios, como la independencia de los hijos, la jubilación, enfermedades, etc. Puede ser una de las etapas de relaciones de pareja de re-encuentro, ya que las exigencias, responsabilidades y cargas de la vida son menores, y podemos volver a centrarnos en la pareja, para compartir nuevos proyectos, como fue en el principio de la relación.

# MÓDULO 1: EVOLUCIÓN DE TU RELACIÓN DE PAREJA Y PILARES QUE DEBES TRABAJAR PARA MANTENERLA.

## LOS PILARES DEL AMOR

Según la teoría del famoso psicólogo Robert Sternberg el amor está compuesto por 3 cualidades que se manifiestan en cualquier relación amorosa: intimidad, pasión y compromiso. La combinación de estos 3 componentes da lugar a diferentes tipos de amor.

**1. INTIMIDAD:** La intimidad hace referencia al sentimiento de cercanía, a la conexión entre las dos personas que forman parte de la historia de amor, a la confianza entre ellos, a la amistad y al afecto.

**2. PASIÓN:** Este componente es la excitación o la energía de la relación. Los sentimientos de la atracción física y el impulso o la necesidad de estar con la otra persona y de tener relaciones íntimas.

**3. COMPROMISO:** Hace referencia a la decisión de seguir en la relación a pesar de los altibajos que puedan surgir. Incluye aspectos como los momentos vividos, la historia de la relación, los proyectos en común...



## MÓDULO 2: CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA, SATISFACTORIA Y DURADERA.

### VUESTRA RECETA DEL AMOR SANO

#### Ideas fundamentales que debemos instaurar desde ya:

- Si quieres una relación larga y sana, te lo vas a tener que currar. Una relación no funciona simplemente porque dos personas se amen, funciona porque esas personas quieren estar juntas y cuidan la relación. Una relación no durará (bien) si quienes la conforman no ponen esfuerzo en cuidarla.
- Tu pareja no puede ser toda tu vida, esto no es sano. Una relación satisfactoria requiere que cada uno tenga su espacio, que cuando lleguéis a casa tengáis mucho que contaros el uno al otro. Es importante que vuestra vida fuera de la pareja sea plena, activa, que os juste. Para que la relación de pareja dé paz, es importante que el movimiento lo tengamos fuera. Cuanto más tiempo para aburrirse, más problemas y comidas de tarro tenemos.
- Discutir es normal, pelearse no. Está bien normalizar los desacuerdos, pero no que estos sean tan mal gestionados que acaben en faltas de respeto o peor. A la persona a la que amas no debes faltarle al respeto, esto no debe tener cabida en la relación. Aprended a discutir para que no acabe en pelea y tened en cuenta que la meta no es ganar, sino solucionar.
- No tienes por qué entender todo lo que siente tu pareja, pero sí validarla. Al ser personas diferentes, es normal que no comprendáis muchas cosas del otro, pero no comprenderlas no significa no validarlas. Hay que poner en práctica el: "no lo comprendo, pero te conozco y entiendo que esto puede tener sentido para ti".
- La "ley del hielo" está terminantemente prohibida. Ignorar a tu pareja o hacer como que no existe, es un tipo de maltrato. Haciendo esto le estás generando daño, mucho daño. Si en algún momento no te sale hablar, estás enfadado y necesitas tiempo, díselo, pero no hagas como si fuera invisible.
- La relación irá mejor si aprendéis a pedir. Ninguno de los dos es adivino y presuponer que sí, solo puede traer problemas. Acostumbraos a pedir lo que echáis en falta, lo que os gusta, lo que queréis.
- Debemos proteger al otro de nuestra propia capacidad para hacerle daño. Todos sabemos herir, todos tenemos las herramientas para generar dolor al otro. Sabiendo esto, debemos proteger al otro de nuestro monstruito porque todos tenemos uno.

## MÓDULO 2: CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA, SATISFACTORIA Y DURADERA.

### VUESTRA RECETA DEL AMOR SANO

#### Ingredientes para una relación sana y cómo conseguirlos:

- **Libertad:** ambos debéis sentir que sois libres de decidir y de ser. Cuando establecemos una relación con alguien, es porque admiramos a esa persona y nos gusta como es. Precisamente por esto tenemos que "darle" la libertad de ser y actuar como considere, porque que sea tal y como es, eso está bien. Puedes dar tu opinión, ayudarle y aconsejarle, pero nada más allá de eso.
- **Comunicación desde el cariño:** ya no hablaremos de comunicación asertiva, sino de comunicación desde el cariño. Cuando algo nos enfada o incomoda, nos olvidamos de que queremos a nuestra pareja y queremos que esté bien, cuando eso es algo que no podemos olvidar. Es importante instaurar en la relación un tipo de comunicación cariñosa, aunque estemos enfadados (cariño, mi vida...).
- **Las relaciones de pareja requieren mantenimiento:** una relación de pareja se trabaja cada día, y, aunque esto pueda sonar muy típico, es fundamental. Requieren un mantenimiento, y si no se lo damos, como todo lo que no se cuida, se estropea. No podemos dar nada por sentado. Ejercicio de "lista de cosas que podemos hacer para cuidar la relación de pareja".
- **Debes confiar en tu pareja,** y si no confías en ciertos puntos, debéis hablarlo. Es normal no confiar al 100% en alguien y está bien, pero para construir una relación de pareja sana, aquello que nos genere desconfianza debemos hablarlo. Con aquello que nos quite la paz en nuestra relación de pareja no podemos correr un tupido velo.
- **Los espacios individuales:** no somos conscientes de lo importante que es tener espacios individuales para que nuestra relación de pareja funcione, pero es fundamental. Estar pegados todo el día puede ser divertido al principio, pero a la larga hará que nos aburramos, agobiemos y perdamos el interés. Ejercicio de "lista de cosas que me gusta hacer solo, sin mi pareja".
- **Sensación de equipo:** esta sensación hace referencia a que ambos miembros de la pareja debéis trabajar para que la relación funcione, como un equipo. No sois el uno contra el otro, sino los dos contra el problema. Ejercicio de "poblemas que tenemos en pareja".

## MÓDULO 3: LOS DIFERENTES ESTILOS DE APEGO EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

### ESTILOS DE APEGO ADULTO

El estilo de apego desarrollado por una persona en su infancia a raíz de sus experiencias tempranas y su interacción con los cuidadores principales, influye de manera significativa en los procesos de elección de pareja, así como, en la calidad de las relaciones afectivas que establecerá en la vida adulta y en la gestión de esas relaciones.

#### **Los 4 estilos de apego adulto:**

- **Aapego Seguro:** Se sienten a gusto en las situaciones de intimidad, saben encontrar el equilibrio entre la dependencia y la independencia, son comunicativas, capaces de atender las necesidades de sus parejas y tienen una buena gestión de sus emociones, lo que hace que en los conflictos mantengan la calma. Suelen tener relaciones de pareja sanas y duraderas.
- **Aapego Ansioso:** Anhelan la intimidad, temen la soledad, suelen tener problemas de autoestima y ver a los otros como superiores a ellas, viven las relaciones con miedo al abandono y con mucha ansiedad, necesitan la reafirmación constante de que su pareja los quiere, suelen tener reacciones de celos y caer en patrones de relaciones tóxicas.
- **Aapego Evasivo:** Equiparan la intimidad a una perdida de su independencia y se esfuerzan por evitar el acercamiento con la finalidad de garantizar que se respeta su espacio, son personas herméticas, poco afectuosas, huyen del compromiso y les cuesta apoyar a sus parejas cuando pasan un mal momento.
- **Aapego Temeroso:** Anhelan ser queridos, pero a la vez tienen mucho miedo a ser heridos, desconfían de la capacidad de los demás para quererlos bien, además, consideran que no son merecedores de amor. Todos estos miedos les hacen comportarse de forma muy ambigua en sus relaciones.

## MÓDULO 3: LOS DIFERENTES ESTILOS DE APEGO EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

### NECESIDADES AFECTIVAS SEGÚN EL ESTILO DE APEGO

#### Necesidades de la persona con apego seguro:

- Equilibrio entre independencia y espacios en pareja.
- Comunicación asertiva.
- Tiempo de calidad en pareja.
- Escucha activa.

#### Necesidades de la persona con apego ansioso:

- Más calor y atención por parte de su pareja.
- Comprensión y empatía por parte de la pareja, entender que ciertas conductas vienen de sus inseguridades y heridas pasadas.
- Comunicación eficiente, ya que tienden a llenar los vacíos informativos con sus miedos e inseguridades.
- Más muestras de amor.
- Evitar conductas evasivas (ley del hielo, distanciamiento, encerrarse en el mutismo...)
- Hacerle sentir que es una de las prioridades de su pareja.

#### Necesidades de la persona con apego evasivo:

- Respeto a sus espacios a solas y a su independencia.
- No presionar.
- Un ritmo de relación más lento en el que se vayan asumiendo pequeños compromisos progresivamente.
- Entender que suelen tener problemas para conectar con sus emociones y expresarlas. Por ello, hay que ser pacientes con ellos y ayudarles a exponerse a conversaciones emocionales creando espacios de diálogo seguros.
- Aprender que mostrarse vulnerable no es un signo de debilidad ni le expone a un peligro.

#### Necesidades de la persona con apego temeroso:

- Las personas con apego temeroso pueden presentar características del estilo de apego ansioso y evasivo entremezcladas, por ello, es muy importante tener una conversación donde nuestra pareja con estilo de apego temeroso nos pueda comunicar sus necesidades y de esta forma adaptarnos a ellas.

## MÓDULO 3: LOS DIFERENTES ESTILOS DE APEGO EN LAS RELACIONES DE PAREJA.

### COMBINACIONES DE LOS DIFERENTES ESTILOS DE APEGO EN PAREJA

Es habitual que los integrantes de una pareja tengan estilos de apego diferentes, y, por lo tanto, distintas necesidades afectivas y formas de gestionar las situaciones. Tener estilos de apego incompatibles es, en muchas ocasiones, la causa de que una relación de pareja sea conflictiva y de que no haya entendimiento entre los miembros. Por ello, conocer y entender el estilo de apego propio y de la pareja, ayuda a llegar a acuerdos y a gestionar mejor las diferencias de cada uno.

**La combinación de un apego evasivo con uno ansioso** es una mezcla explosiva difícil de gestionar, ya que las necesidades de ambos son opuestas. Cuanto más compromiso y cercanía demanda el ansioso, más amenazada ve su independencia el evasivo y por tanto más se agobia, lo que le llevará a demandar más espacio y a mostrarse más alejado de su pareja. El ansioso interpreta la necesidad de independencia del evasivo como una falta de amor o interés en la relación, lo que le provoca angustia y desconfianza, lo que le llevará a más conductas de protesta y necesidad de reaseguración. Estas diferencias provocan gran conflictividad en la relación y los lleva a tener muchos patrones "tóxicos"; en la misma, lo que puede llevar al final de la relación.

**Si una persona con un estilo de apego inseguro se vincula con una persona con apego seguro** es más probable que la relación sea sana, ya que, las personas con apego seguro suelen tener buenas habilidades comunicativas y de gestión de conflictos, se muestran accesibles a sus parejas y saben hacerlas sentir queridas y seguras en la relación. Por ello, tener una pareja con apego seguro puede ser muy beneficioso para la persona insegura. Sin embargo, la conducta de la persona insegura puede acabar condicionando la de la persona segura, llegando a provocar que adquiera patrones típicos de la inseguridad. Por ejemplo, si la persona evasiva se encierra en sí misma, no da muestras de amor y rechaza el contacto, la persona segura puede ver activado su sistema de apego al detectar una amenaza "real" y sentir cierta ansiedad. Si por el contrario la persona segura se vincula con una persona ansiosa que dificulta su libertad o invade todos sus espacios, puede sentirse abrumada y agobiada, lo que la llevaría a alejarse y a poner límites en su relación.

**Si el vínculo se da entre dos personas ansiosas**, aunque a priori ambas comparten ese anhelo de intimidad y atención, pueden correr varios riesgos. Un riesgo sería que generen una relación muy dependiente, en la que perderían su individualidad y dejarían de cultivar otras áreas de su vida más allá de la de la pareja, llegando a caer en patrones relacionales tóxicos. Por otra parte, las personas ansiosas no suelen sentirse tan atraídas entre ellas, ya que, al no despertar su alarma de apego, se aburren en estas relaciones o no se sienten enamoradas.

**Si el vínculo se diera entre dos personas de apego evitativo** la relación se caracterizaría por la frialdad y la falta de compromiso, ambos velarían por sus intereses individuales y serían muy recelosos con su independencia, por lo que invertirían poco tiempo y energía en la relación, afectando esto a la calidad del vínculo.

# COMUNICACIÓN EFICIENTE

**La comunicación es el vehículo que tenemos para entendernos, mi pareja es diferente a mí y no tiene una bola de cristal, por tanto, no puede adivinar lo que siento o pienso, es mi responsabilidad trasladarle lo que me preocupa, necesito o siento para que pueda ayudarme, hacerse cargo o actuar en coherencia.**

### **Tipos de comunicación:**

Hay distintos tipos de comunicación, pero sólo uno de ellos favorece una comunicación efectiva y conciliadora, la asertiva.

- **Pasiva:** En este caso, te puedes sentir frustrado, ansioso e inhibido a la hora de expresar tus necesidades. Como no lo haces, sientes que no respetan tus derechos o deciden por ti.
- **Asertiva:** Se da cuando logras expresar tus necesidades y defiendes tus derechos sin tener que lastimar a otros. Estás seguro de estar decidiendo por ti y haces notar tus derechos.
- **Agresiva:** Si tienes este tipo de comunicación, puede que seas explosivo u hostil cuando hablas. Tiendes a decidir por otros y pones tus derechos sobre los demás, aun cuando eso implica lastimar a otras personas. También es probable que hagas lo que sea necesario para conseguir tus objetivos personales.

### **Las relaciones sanas necesitan de conversaciones incómodas**

- No esperar a que surja una discusión para hablar de temas importantes para la relación.
- Tratad de hablar de temas importantes en momentos de sintonía dónde el ambiente sea cálido.
- Crear espacios de diálogo semanales dónde tengamos la oportunidad de expresar cómo nos sentimos.
- Cuando discutáis sobre un tema en el que no estéis de acuerdo pensad por un momento que la opinión de vuestra pareja pueda ser válida, que ella pueda tener razón, ponded en duda vuestra propia posición, para poder escuchar con ganas de entender su punto de vista, no solo con ganas de que termine para poder contraargumentarle o convencerle de que yo tengo la razón.

### **La importancia de la escucha activa:**

- Escuchar activamente quiere decir no solo estar presente y oír, sino atender a lo que nos está diciendo la otra persona.
- No estar esperando a que la persona calle para hablar nosotros y chafar su discurso con nuestros argumentos.

# COMUNICACIÓN EFICIENTE

### Fórmula para aplicar la comunicación asertiva:

Para comunicaros de forma asertiva, os recomendamos seguir el esquema que os dejamos a continuación. Al principio puede ser complicado, pero es cuestión de hacerlo una y otra vez hasta que se adopte como la forma de comunicar base en la relación.

1. **Habla desde el "Yo":** evita acusaciones como "es que tú", "porque tú", "pero cuando tú", etc.
2. **Di cómo te sientes:** emplea el "cuando haces X, me siento X" y evita el "es que me haces sentir X".
3. **Explica la razón por la que te sientes así:** evita atribuirle "maldad" o mala intencionalidad al otro, esto hará que se sienta atacado y responderá a la defensiva. Por ejemplo: "cuando haces X, me haces sentir X, sé que no lo haces con mala fe porque te conozco y eres una buena persona, pero eso no quita que me haga daño".
4. **Expresa qué es lo que necesitas que haga la otra persona:** pide. Pedir es una parte importantísima en la comunicación asertiva. Pide, no exijas: "me gustaría que...", "me haría sentir mejor que...".
5. **Di qué es lo que sucederá en caso de que la conducta no cambie:** no es una amenaza, sino una consecuencia y debe emplearse como tal. Hay que ir con muchísimo cuidado porque podemos dar a entender al otro que es una amenaza, cuando realmente no lo es. Por este motivo, debe plantearse desde el cariño y el respeto a uno mismo: "Me siento así cuando haces X, pese a que sé que no lo haces con maldad, a mí me hace daño y no quiero sufrir, no quiero pasarlo mal... Me gustaría que lo solventásemos juntos porque seguro que tiene solución, sino pasará X/haré X y no quiero, quiero que se solucione porque te quiero y quiero que estemos bien". Recuerda que las consecuencias no son chantajes ni sermones.

### El esquema quedaría así:

Yo \_\_\_\_\_ me siento (Emoción) \_\_\_\_\_ cuando haces  
(Conducta)\_\_\_\_\_. Por favor, haz (Cambio)\_\_\_ para evitar que suceda  
(Problema)\_\_\_\_\_. En caso de que la situación continúe, yo haré  
(Consecuencia)\_\_\_\_\_.

### TIPS PARA CONFLICTOS DE PAREJA

**Palabra de emergencia cuando la discusión se te va de las manos.** Cuando alguno de los dos diga esa palabra se parará la discusión y se retomará cuando estemos más calmados.

**Hablar de los temas serios en entornos tranquilos y seguros, o buscar un momento en el que estemos en sintonía** (coger un spa, una habitación de hotel, ir de picnic, tomar un té en el sofá de casa...)

**No dejéis de llamaros “amor” o “cariño” cuando discutáis.**

**Cuando estéis súperbien, haced un vídeo juntos para vuestros días malos recordándoos a vosotros mismos los motivos por los cuales estáis juntos,** también puede ser una carta. Recurrid a ver ese video o leer esa carta cuando estéis mal.

**Después de una discusión fuerte, practicad mucho el cuidado de la relación.**

**No dejéis discusiones por solventar.** A veces discutimos, se nos pasa y pretendemos seguir como si nada. Esto es una mala idea porque volverá a salir en un tiempo. La mejor opción es, si no nos apetece volver a discutir, dejar este tema para después y retomarlo en un momento en el que ambos estemos tranquilos e incluso cariñosos, eso nos ayudará a solucionar las discusiones de forma más cercana, cálida y cariñosa.

**Tened en cuenta en todo momento que debemos hacernos el menor daño posible el uno al otro.** Si uno hiere, lo adecuado es que el otro se lo haga saber y no que busque herir más por venganza. Recordad que la otra persona es alguien a quien queremos y que somos equipo.

Tras una discusión, formulad estas dos preguntas:

- **¿Qué podríamos haber hecho para que la discusión hubiese sido más leve o insignificante?**
- **¿Qué podemos hacer para que esto no vuelva a suceder?**

**Evitad usar términos generalistas en las discusiones “Siempre” “Nunca” y etiquetar a la otra persona** (“tú eres un insensible” = “ese comportamiento me hace sentir que no das importancia a mis sentimientos.”)

**Manual de instrucciones para las discusiones:** sentaos juntos en una mesa y explicadlo mutuamente cómo necesitáis que se discuta con vosotros. Ejercicio “nuestro manual de instrucciones para las discusiones”.

- Si necesitáis más o menos espacio.
- Qué palabras o frases os enfadan más.
- Qué esperáis del otro cuando le pedís X cosa.
- Explicadle vuestros tempos (cuánto tiempo necesitáis para que se os pase un enfado).

### GESTIONAR LOS CELOS

#### Cómo lo vive la persona celosa y cómo lo vive su pareja.

- La persona celosa lo vive con mucha ansiedad, una ansiedad extrema. Siente la necesidad de llevar a cabo conductas de comprobación y control, pero esto solo alimenta su desconfianza, los celos, la ansiedad y el malestar. La persona celosa sufre y mucho. Ejercicio de "reestructuración cognitiva para los celos".
- La persona víctima de los celos de su pareja lo vive con mucho agobio, miedo de contarle las cosas, e incluso, sensación de estar "encerrada en una cárcel". Puede acabar sintiendo rabia y odio hacia la pareja.

#### Realidades que debe asumir una pareja que sufre por celos:

- Si uno de los dos quiere ser infiel, lo va a ser. Las conductas de control no disminuyen las posibilidades de que el otro te sea infiel, al contrario, hará que se agobie y se aleje.
- Las manifestaciones de celos para no perder a tu pareja hacen que pierda a tu pareja. Los celos son miedo a perder a tu pareja, pero esto sucederá con mayor probabilidad si se siente encerrada y agobiada.
- Controlar obsesivamente a tu pareja porque te fue infiel, no es una solución. Es normal que surja una necesidad de saberlo todo sobre tu pareja si esta te ha sido infiel, pero es contraproducente porque esto solo hará que entres en un bucle de desconfianza.
- Si tu pareja es una persona infiel, no evites que lo lleve a cabo. Ojalá lo lleve a cabo cuanto antes para que puedas tomar la decisión de alejarte de alguien así. Vivir evitándolo no es vivir.
- Crees que enterarte de la infidelidad te calmará el malestar, pero realmente te está generando más malestar estar alerta todo el tiempo. Las conductas de control y prohibición generan ansiedad a la persona que las ejecuta. Esta cree que lo hace para evitarse un daño futuro, cuando realmente, mirando en perspectiva, se sufre más viviendo alerta y controlando obsesivamente, que enterándose de una infidelidad "por casualidad".

### GESTIONAR LOS CELOS

#### **Los límites de los celos: lo que está terminantemente prohibido:**

Los celos tienen límites porque se pueden convertir rápidamente en maltrato, y nadie quiere ser un/a maltratador/a, ni una víctima. Por eso es importante ponerse límites.

- La persona que sufre por celos debe tratárselos con un especialista si persisten pese a la autoayuda, pero durante este proceso, debe ponerse límites. Los límites en este caso serán aquellas conductas que uno se prohíbe a sí mismo. Hay arcos por los que no podemos permitirnos pasar. Por ejemplo:

-Me prohíbo, por muchos celos que sienta, cogerle el móvil a mi pareja.  
-Me prohíbo llamar a mi pareja más de dos veces seguidas si no me atiende el teléfono.

La víctima de los celos de su pareja también debe ponerse límites y estos son fundamentales. No se puede permitir todo, no todo es perdonable. Si nuestra pareja es celosa, debemos saber que necesita ayuda. Ignorar el tema y pensar que por "darle más confianza" o "demostrarle que eres fiel" todo se solucionará, es un error, el problema no está en ti.

#### **Actividades para trabajar la desconfianza:**

- **Hacer un contrato de fidelidad:** acordar los límites de la relación de pareja es fundamental para evitar malentendidos. Para esto, una buena idea es hacer un "contrato de fidelidad", en el que se especificará lo que es una infidelidad y lo que no y debe cumplirse. La persona que sufre por celos debe tener claro que la otra persona no incumple lo acordado, ya que se ha hablado, acordado y firmado. ¡Ojo! Este contrato no debe interceder en la libertad individual. Las cláusulas deben ser ÉTICAS, nada de "prohibido salir de fiesta", "obligación de enseñar los móviles", etc. Ejercicio de "contrato de fidelidad".
- **Cambio del foco atencional:** es común que la persona que sufre celos esté hipervigilante hacia posibles señales de abandono, rechazo o infidelidad. Este ejercicio pretende poner el foco en todo lo contrario, como las señales de que la pareja está comprometida con la relación. Ejercicio de "cambio de foco atencional".

### EL PROCESO DE SANAR UNA INFIDELIDAD

Una infidelidad no es llevar a cabo una práctica sexual con alguien ajeno a la relación, sino no respetar los límites que se han puesto en la pareja. Por este motivo, el concepto de infidelidad será diferente en cada relación. En este punto reside la importancia de tener una conversación al inicio de la relación que nos ayude a establecer unos acuerdos con quien será nuestra pareja para así evitar futuros malentendidos.

#### La decisión de perdonar

La decisión de perdonar es individual y libre, nadie puede tomarla por ti, ni debe influir en ella. Una infidelidad no tiene por qué ser el motivo por el cual finalice una relación, pero tampoco deben perdonarse siempre. Con esto, surge la pregunta de siempre ¿Debo perdonar la infidelidad de mi pareja?

Algunas preguntas que pueden ayudar en la decisión de perdonar o no, son las siguientes:

- ¿Es la primera vez? ¿Anteriormente ha pasado algo parecido?
- ¿Cómo te has enterado de dicha traición? ¿Ha sido por tu pareja, por ti mismo, o por un tercero? ¿Te lo ha negado hasta el final?
- ¿Ves arrepentimiento real en tu pareja? ¿Crees que volvería a hacerlo?
- ¿Por qué ha sucedido la infidelidad? ¿Crees que podéis solventar esa carencia para que esto no vuelva a suceder?
- ¿Qué posibilidades hay de que vuelva a ocurrir? ¿Esto también sucedió en las anteriores relaciones de tu pareja?
- ¿Podrás perdonar por completo y continuar con la relación de forma sana? ¿O crees que adoptarás una actitud de desconfianza, celos y control?

Decidir perdonar implica mucho más que continuar con la relación. Implica:

- No echar en cara la infidelidad de forma constante.
- No volver a traicionar la confianza de la pareja.
- No emplear la infidelidad como excusa para “devolver el daño”.
- Comprender que quien ha sufrido la infidelidad necesita pasar por un proceso de cura.
- No utilizarla para ganar en una discusión.
- Ayudar a quien ha sufrido la infidelidad a sentirse más seguro/a.
- No pedir detalles innecesarios: está demostrado que las personas que menos detalles tienen sobre la infidelidad de su pareja son las que mejor elaboran el proceso de perdón.

# EL PROCESO DE SANAR UNA INFIDELIDAD

### La conversación definitiva

Cuando ha habido una infidelidad, es común que la víctima de la infidelidad necesite comprender por qué se ha dado. Es importante que la pareja pueda mantener una conversación donde se resuelvan las dudas que la persona pueda tener al respecto.

En esta conversación, se deben hablar los siguientes temas:

- ¿Qué llevo a la persona a cometer la infidelidad?
- ¿Qué tipo de relación tiene actualmente con esa persona?
- ¿La infidelidad nace de alguna carencia en la relación?
- ¿Cómo se sintió cuando se dio cuenta de que había cometido un error?
- ¿Cómo se siente actualmente al respecto?
- ¿Cómo se siente la víctima de la infidelidad?
- ¿Qué necesita la víctima para sentirse segura de aquí en adelante?
- ¿Qué debe mejorar de la relación para cada uno?
- ¿Qué siente actualmente cada miembro de la pareja por el otro?

Una vez mantenida esta conversación, se debe zanjar el tema. No es recomendable que en esta conversación haya preguntas sobre detalles concretos de la infidelidad, no aportan nada a la reconciliación y pueden dejar una huella traumática en la víctima.

### Retomar la confianza

Retomar la confianza es el punto fundamental tras una infidelidad. En primer lugar, es importante que la víctima crea realmente en el arrepentimiento de la pareja y entienda la infidelidad como un error que ha cometido y no como algo que la caracteriza como persona. Por otro lado, también es importante que la pareja reafirme su compromiso con la relación y le explique al otro los motivos por los cuales quiere seguir adelante. Es importante que se ayude a la víctima a sentirse validada, querible y admirada, ya que es un golpe fuerte a la autoestima de esta.

### **Ideas para ayudar a retomar la confianza y la calidez en la pareja:**

- La pareja debe imaginar que es el día de su boda y escribir unos nuevos votos para leerse mutuamente durante una cita. En esos votos se detallaría por qué se eligen mutuamente como compañeros de vida, lo que admiran el uno del otro, los motivos por los cuales están dispuestos a luchar por la relación... Ejercicio "reescribiendo nuestros votos".
- Organizar citas como si del principio de la relación se tratase.
- Dedicar tiempo de calidad a la vida de pareja: spa, masajes, hoteles, actividades al aire libre, apuntarse a algún deporte o taller juntos...
- Antes de dormir, decirse al menos una cosa que el uno admire del otro.

### EL PROCESO DE SANAR UNA INFIDELIDAD

#### Ayudándote a perdonar

Pese a que una infidelidad es uno de los problemas más difíciles a los que se puede enfrentar una pareja, el cometer un error de este calibre es algo común y humano en la mayoría de las ocasiones. Según las encuestas, más de la mitad de las parejas sufren en algún momento una infidelidad por parte de uno de los miembros. Hay muchos gestos desagradables que pasamos por alto y perdonamos fácilmente en una relación, pero parece que una infidelidad es algo imperdonable que está muy castigado a nivel social. Es importante entender que cualquier persona en las circunstancias adecuadas podría llegar a caer en la tentación, ya que la monogamia no es el instinto natural del ser humano. Por este motivo, es importante no darle más importancia de la que realmente tiene e intentar no cambie el concepto que se tiene de la pareja. Haber cometido este error no convierte al miembro de la pareja en una mala persona.

## MÓDULO 8: CONSTRUIR Y MANTENER UNA BUENA VIDA ÍNTIMA EN PAREJA.

### INTIMIDAD DE CALIDAD

#### **Dedicarse tiempo y mimarse**

No es tan importante la cantidad de tiempo que pasamos juntos como lo es la calidad de ese tiempo que compartimos. Las relaciones de pareja necesitan cuidarse con el paso del tiempo si no queremos que se deterioren.

Los momentos de calidad que pasamos juntos se convierten luego en recuerdos, y con ellos vamos escribiendo nuestra historia, que será la base donde se asiente nuestro compromiso.

Las demostraciones afectivas son también esenciales para fortalecer el vínculo de pareja. Decirnos te quiero, abrazarnos, tocarnos, besarnos, tener detalles con nuestra pareja... Son pequeños actos necesarios para seguir conectados y que nuestra pareja siga siendo, aún con el paso del tiempo, fuente de sentimientos y sensaciones agradables, lo que nos llevará a seguir apostando por la relación ya que es algo que nos hace sentir bien.

Tener una buena intimidad es la base para mantener un buen deseo sexual en la relación, ya que es mucho más fácil que la atracción y el deseo se den si tenemos esos momentos de conexión con nuestra pareja.

En el dossier de actividades os hemos preparado una lista de 28 sugerencias de planes y actividades que podéis hacer juntos/as, podéis completarla añadiendo todo lo que se os ocurra.

### ¿POR QUÉ PERDEMOS EL DESEO CON EL TIEMPO?

Con el paso del tiempo las hormonas sexuales se estabilizan y somos nosotros/as los que tenemos que currárnoslo para que aparezca el deseo sexual en la pareja. Si hemos sufrido una reducción significativa del deseo sexual en nuestra relación de pareja y eso nos hace sentir insatisfechos y desconectados, el primer paso es identificar el origen de esa pérdida de la libido.

A continuación, os dejamos una lista con las **causas más frecuentes de la pérdida del deseo sexual en parejas** para que las tengáis controladas:

- La monotonía en nuestras relaciones: siempre lo hacemos de la misma forma, en el mismo lugar, no se innova y nuestras relaciones se vuelven previsibles y aburridas.
- Falta de erotismo y seducción: damos a nuestra pareja por sentada ("ya la he conquistado"), dejamos de cuidarnos y ponernos sexys para ella, no la hacemos sentir deseada, no trabajamos el crear un ambiente erótico,
- Distancia emocional: hay pocos espacios de intimidad de calidad, la relación se ha enfriado y se ha perdido conexión.
- Sexualidad insatisfactoria: si uno o ambos no disfrutan del sexo, no se llega al orgasmo de forma recurrente o sientes que no se tienen en cuenta tus gustos y necesidades a nivel sexual es poco probable que te apetezca tener sexo.
- Sexo por obligación: uno de los miembros de la pareja acepta tener relaciones "porque toca"; o para satisfacer al otro, lo que acaba convirtiendo el sexo en una obligación y no en algo placentero que elijo libremente.
- La llegada de los hijos: el cansancio, la falta de intimidad, el afincarnos en los roles de "mamá" y "papá"; y dejar de vernos como pareja o sujetos deseables.
- Toma de anticonceptivos hormonales: aunque no hay estudios concluyentes, muchas mujeres informan de una disminución de la libido y de la respuesta de lubricación a causa del uso de anticonceptivos hormonales.

## MÓDULO 9: MANTENER LA LIBIDO EN LAS RELACIONES DE LARGA DURACIÓN.

### IDEAS PARA MEJORAR NUESTRA VIDA SEXUAL

Como la monotonía es uno de los mayores enemigos de la pasión, os hemos preparado una lista de sugerencias para avivar la llama, seguramente no todas vayan con vosotros, pero si alguna os llama la atención podéis consensuar probarla.

- Hacer cambios de rol: el dominante se vuelve sumiso y viceversa.
- Usar disfraces eróticos.
- Visitar hoteles especiales (temáticos, con jacuzzi, sillón tantra, espejos...)
- Tener sexo en algún lugar público (playa, coche, probadores, baño...) con cuidado de no ser pillados.
- Ir a espectáculos cargados de erotismo: shibari, prostíbulo poético...
- Tener una cita en un local swinger (no hace falta que interaccionéis sexualmente con otras personas, podéis ir sólo a excitaros con la fantasía y tener sexo en el local).
- Usar un vibrador con control remoto en algún sitio público (por ejemplo, en el cine, autocine, en una cena...), uno controla el mando y el otro disfruta.
- Volver al Petting (consiste en rozarse con o sin ropa sin llegar a la penetración).
- Ducharse juntos (enjabonaros el uno al otro).
- Dormir desnudos
- Ver o leer contenido erótico juntos. Os hemos dejado en el dossier de actividades una lista de libros y películas de contenido erótico.
- Intercambio de fantasías: explicaros mutuamente cosas que os excitán.
- Juego de preguntas picantonas. (Os hemos adjuntado uno en los materiales extra del curso)
- Tratad de mantener el "sexting" (enviaros mensajes hot cuando no estás uno al lado del otro).
- Adoptar la constumbre de darnos besos más "elaborados", más pasionales.
- Hacer un tuppersex privado en pareja
- Ir a una tienda erótica juntos y elegir un juguete para probar.
- Comprar y jugar a un juego de mesa erótico para parejas.



CURSO INTENSIVO PARA PAREJAS

---

# EJERCICIOS PRÁCTICOS

---

BY @ESMIPSICOLOGA &  
@SERESSEXUADOS

## CARTA DE ADMIRACIÓN

**Con el paso del tiempo, muchas veces las parejas dejan de decirse cosas bonitas, se centran en la crítica y olvidan reforzar las cosas buenas y hacer saber a la pareja lo mucho que le admirar y las razones por las que desean seguir luchando por la relación. Por ello, para empezar bien este proceso de crecimiento de vuestra relación de pareja queremos que primero de todo recordéis aquello que os enamoró de vuestra pareja y le comuniquéis lo que admiráis de él/ella.**

**Para inspiraros os dejamos algunas preguntas que os pueden ayudar a plasmar mejor luego vuestros sentimientos.**

¿Qué pequeños gestos o detalles de tu pareja te parecen entrañables?

¿Qué es lo que más admirás de tu pareja?

¿Podrías destacar 5 cualidades de tu pareja?

¿Qué aporta tu pareja a tu vida?

¿Te ha enseñado tu pareja algo importante para tu vida?

¿Qué te gustaría agradecer a tu pareja?

¿Crees que muchos de los momentos felices de tu vida son junto a tu pareja?

*Cuando piensas en el futuro ¿Te gusta imaginarte junto a tu pareja? ¿Qué sueños te gustaría cumplir a su lado?*

¿Qué supondría para ti perder a tu pareja?

**Tras reflexionar a partir de estas preguntas, cada uno por separado escribid vuestra carta de amor y admiración a vuestra pareja, acordar un día y apuntalo en agenda para que la carta esté lista, ese día poneros bien guapos (como si se tratara de vuestra primera cita) y prepararos un plan especial dónde os intercambiaréis las cartas. Despues hablar sobre cómo os ha hecho sentir esta actividad.**

## EVALUAD VUESTRA RELACIÓN

Como os hemos explicado anteriormente, según la teoría de Stenberg una buena relación de pareja debe tener bien cultivados 3 componentes, la intimidad, la pasión y el compromiso. Si descuidamos alguno de estos pilares la relación tendrá carencias y correrá peligros.

El primer paso para trabajar sobre algo es tomar conciencia de dónde está el problema, reconocerlo y así poder comprometernos a hacer lo posible para solucionarlo, por ello en esta actividad os pedimos que seáis muy sinceros tanto con vuestra pareja como con vosotros mismos.

**Se trata de por separado puntuar del 1 al 10 las siguientes áreas de vuestra relación en función de la satisfacción que tienes en esa área y justificar el por qué de la nota que has puesto, apuntando aspectos que consideras que se podrían mejorar o trabajar en la relación.**

**Sed lo más concretos posible, una vez hecho el ejercicio compartirlo con vuestra pareja y pensad posibles soluciones consensuadas para subir las notas de cada área.**

### INTIMIDAD

- COMUNICACIÓN
- TIEMPO DE CALIDAD EN PAREJA
- DEMOSTRACIONES AFECTIVAS
- AFINIDAD

### PASIÓN

- FRECUENCIA SEXUAL
- SATISFACCIÓN SEXUAL
- EROTISMO EN LA RELACIÓN
- INNOVACIÓN EN LA VIDA SEXUAL

### COMPROMISO

- PLANES DE FUTURO COMPARTIDOS
- CONFIANZA EN MI PAREJA
- RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS
- SEGURIDAD EN LA RELACIÓN

## MÓDULO 2: CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN SANA, SATISFACTORIA Y DURADERA.. EJERCICIOS PRÁCTICOS

### VUESTRA RECETA DEL AMOR SANO

Os hemos enseñado a identificar ideas dañinas del amor romántico y os hemos aportado nuestra receta particular del amor sano, desde nuestro punto de vista profesional, **ahora es vuestro turno, queremos que cada uno reflexione y apunte los ingredientes que considera que tiene que tener una relación de pareja para ser sana y satisfactoria.** Una vez escritos, pregúntate **¿Considero que actualmente mi relación tiene estos ingredientes? ¿Hay algún ingrediente del que estamos más faltos y tenemos que cuidar más?** Una vez hayáis hecho vuestra *lista de la compra del amor sano* por separado, escribid en esta página los ingredientes que hayáis consensuado entre los 2.



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## DESCUBRID VUESTRO ESTILO DE APEGO

En los materiales extra del curso os hemos preparado un **cuestionario autoadministrado de apego** para que cada uno/a de vosotros/as pueda contestarlo y ver según sus respuestas con qué estilo de apego encaja. Además, os recomendamos **el libro "Maneras de Amar" de Levin** donde se explica las particularidades del estilo de apego seguro, ansioso y evasivo (el temeroso al ser una mezcla entre el ansioso y el evasivo no tiene un capítulo como tal, pero puede verse reflejado en rasgos de ambos estilos.) Nuestra recomendación es que **leáis detenidamente el capítulo del estilo de apego que os ha salido en el cuestionario, subrayando todo aquello con lo que os sintáis identificados y poniendo algún apunte si es necesario, una vez tengáis esto hecho compartir vuestro capítulo con vuestra pareja y aprovechar esta oportunidad para explicarle cómo os sentís y cuáles son vuestras necesidades afectivas.**

---

## ME GUSTARÍA DECIRTE...

---

En este módulo os hemos enseñado las claves para una comunicación asertiva y efectiva en pareja, ahora queremos que lo pongáis en práctica.

Seguro que hay alguna cosilla que hace vuestra pareja que os incomoda y genera conflictos en vuestra relación, **os proponemos que cada miembro de la pareja piense en 3 de esas cosas y escriba siguiendo el ejemplo de la fórmula asertiva lo que le gustaría comunicar al otro, después decídselo al otro utilizando ese mismo esquema.**

Para facilitaros la identificación de las emociones os hemos adjuntado con el curso unas fichas de emociones, que os ayudarán a identificar y expresar mejor las mismas.

Os recordamos la fórmula a emplear:

**Yo, me siento (emoción).....**  
**Cuando haces (conducta).....**  
**Por favor, me gustaría (sugerir cambio).....**  
**Para evitar que suceda (problema).....**  
**En caso de que la situación continúe (consecuencia).....**  
**¿Qué piensas tú sobre esto?.....**

### HABLEMOS

Uno de los problemas que más afecta a las parejas es la falta de comunicación sobre temas transversales, con el paso del tiempo acabamos hablando cada vez sobre temas más banales y se pierde esa conexión que aporta una conversación íntima y enriquecedora.

Os vamos a dejar unas **preguntas para que reflexionéis sobre cómo de buena es la comunicación entre vosotros/as:**

- ¿Sueles contarle a tu pareja tus preocupaciones?
- Todos los días ¿Tenéis una pequeña conversación con escucha activa\* sobre cómo le ha ido el día a cada uno?
- ¿Conoces bien el pasado de tu pareja porque habéis hablado largo y tendido sobre ello?
- Cuando cenáis o coméis juntos ¿aprovecháis ese rato para charlar o lo hacéis mirando la tele?
- ¿Has hablado con tu pareja sobre tus sueños y aspiraciones? ¿Sabes cuáles son los suyos?
- ¿Has hablado con tu pareja sobre tus miedos y traumas? ¿Conoces los suyos?
- ¿Te sientes atendido y escuchado cuando le cuentas algo a tu pareja?
- ¿Consideras que la comunicación dentro de tu relación es buena y suficiente?

El juego "amor en palabras" os puede ayudar a crear ese tipo de conversaciones (podéis encontrarlo en Amazon), nosotras os hemos preparado un pequeño **juego de preguntas** para que podáis tener un ratito diferente hablando sobre vosotros.

Otra opción que os proponemos es que valiéndoos de las fichas de emociones que os hemos incluido como material extra del curso, acordéis al menos 2 días al mes para tener un **espacio de diálogo en pareja**, podéis elegir cada uno 2-3 fichas que reflejen cómo os estáis sintiendo las últimas semanas, esto os ayudará a fomentar la expresión emocional y a desahogaros sobre diferentes temas que os puedan preocupar.

### NUESTRO MANUAL DE INSTRUCCIONES PARA LAS DISCUSIONES

No debemos olvidar que nuestra pareja es una persona diferente a nosotros/as, que se ha criado en un contexto diferente y tiene rasgos de personalidad diferentes, es por ello que puede tener necesidades diferentes a las nuestras, otras formas aprendidas de gestionar los conflictos y sus emociones o una forma de expresarse que no es igual a la nuestra.

Es habitual que tendamos a analizar las situaciones desde nuestro propio punto de vista y que no entendamos cómo la otra persona no se está comportando de la forma que a nosotros/as nos parece más lógica o coherente, y que eso nos lleve a sacar determinadas conclusiones erróneas que nos hagan sentir mal.

Como nuestra pareja no viene con un libro de instrucciones, con esta actividad queremos que lo creéis, **vais a escribir cada uno/a una serie de premisas básicas que consideráis que le vendría bien saber a vuestra pareja en el curso de vuestras discusiones.**

Por ejemplo, podéis indicarlos lo siguiente:

- **Si necesitáis más o menos espacio cuando os enfadáis.**
- **Qué palabras o frases os enfadan más.**
- **Qué esperáis del otro cuando le pedís X cosa.**
- **Explicadle vuestros tempos (cuánto tiempo necesitáis para que se os pase un enfado).**
- **¿Qué actitudes del otro os sacan de quicio cuando discutís?**

## IDENTIFICAD FOCOS DE CONFLICTO Y TRABAJADLOS

Es habitual que las parejas discutan siempre por temas similares, si no se detectan los focos de conflicto recurrente y se soluciona el problema de raíz, estamos condenados a repetir siempre las mismas discusiones.

**En esta actividad queremos que cada uno por separado reflexione y escriba sobre cuáles cree que son las razones más comunes por las cuales acabáis discutiendo, y que proponga para cada una de ellas diferentes alternativas de solución. Una vez hayáis hecho la actividad compartirla con el otro y llegad a acuerdos.**

Por ejemplo, imaginad que uno de los temas por los que más discutís es porque uno de vosotros siempre lleva la iniciativa a la hora de realizar las tareas del hogar y siente que el otro no se implica, ni pone de su parte en las responsabilidades compartidas...para este foco de conflictos podemos proponer sentarnos y hacer un reparto equilibrado y consensuado de las tareas, y poner la planilla resultante pegada en la nevera para tenerla a la vista.

## RESTRUCTURACIÓN COGNITIVA APLICADA A LA CELOTIPIA

Los celos surgen muchas veces a raíz de distorsiones cognitivas o pensamientos irrationales que nos hacen interpretar la realidad de una forma errónea, haciéndonos ver un peligro cuando realmente no hay indicios reales del mismo. Es importante detectar este tipo de pensamientos y desestructurarlos para poder calmarnos, para ello tendrías que seguir el siguiente ejemplo cuando detectéis estas distorsiones:

**Situación:** Mi pareja se va de viaje con sus amigos, algunos de ellos son solteros y van a salir de fiesta en el viaje. Se despiertan mis celos porque la primera noche no ha estado pendiente del móvil y se ha olvidado de darme las buenas noches, enseguida pienso que puede haberse liado con otra en la fiesta y que no me contesta al móvil porque está con ella.

**Distorsión cognitiva:**

"Mi pareja me está siendo infiel porque ha salido de fiesta y no me ha dado las buenas noches". Esta distorsión cognitiva se llama inferencia arbitraria consiste en dar por hecho determinadas suposiciones para las que no existe una evidencia ni ninguna prueba.

**¿Cómo me hace sentir?**

Preocupada, insegura, enfadada, paranoica...

**¿Qué pruebas tengo de que mi pensamiento es real?**

Realmente ninguna.  
  
**¿Qué pruebas EN CONTRA tengo de que eso es real?**  
Hemos hablado antes y me ha recordado que me quería y me iba a echar de menos estos días. Mi pareja nunca me ha sido infiel y además condena mucho las infidelidades. Cuando está con sus amigos le gusta desconectar del móvil, ya lo ha hecho otras veces y nunca ha pasado nada malo por ello.

**Pensamiento alternativo más realista y sano**

Confío en mi pareja y en el compromiso que tiene conmigo, está con sus amigos de fiesta divirtiéndose y es normal que no mire el móvil, me quiere y seguro que en cuenta mira el móvil me responde y se disculpa por no haber estado más atento.

## CAMBIO DE FOCO ATENCIONAL

Para que dejemos de poner el foco solo en lo negativo, promover un clima más cálido en la relación y estar atentos a las señales que indican que mi pareja me quiere (y no a las señales de alarma que despiertan nuestros celos) os proponemos la actividad de cambio de foco atencional, **consiste en ir apuntando en notas del móvil pequeños detalles positivos que tiene mi pareja conmigo a lo largo del día, intentando apuntar al menos 1 cosa al día, por pequeña que sea** (por ejemplo: mi pareja se ha levantado antes que yo y ha dejado el desayuno preparado para cuando me levante, mi pareja ha pasado por el supermercado y ha recordado comprarme ese chocolate negro a la flor de sal que tanto me gusta, mi pareja ha venido a recogerme del trabajo porque salía tarde...). **Al final de la semana compartiréis con el otro la lista de cosas buenas que habéis ido apuntando a lo largo de la semana y le reforzaréis y agradeceréis todas esas pequeñas formas de demostrar su amor y cuidarlos.**

### CONTRATO DE FIDELIDAD

Este ejercicio consiste en establecer unos límites de fidelidad a la relación. Es importante que sepáis qué considera infidelidad vuestra pareja y qué no. Por este motivo y para evitar malentendidos, dejaréis por escritos los límites infranqueables en vuestra relación y firmaréis conforme os comprometéis a cumplirlos.

### REESCRIBIENDO VUESTROS VOTOS

La pareja debe imaginar que es el día de su boda y escribir unos nuevos votos para leerse mutuamente durante una cita. En esos votos se detallaría por qué se eligen mutuamente como compañeros de vida, lo que admirán el uno del otro, los motivos por los cuales están dispuestos a luchar por la relación...

### LAS CAJITAS DE PLANES

Para mejorar la calidad del tiempo que pasáis juntos os proponemos el juego de las cajitas de planes, consiste en que **cada uno haga una lista de unos 30 planes que le gustaría compartir junto a su pareja** (pueden ser planes muy básicos que podáis hacer en casa en vuestro día a día o cosas más especiales, lo importante es que describáis el plan de la forma más concreta posible), **cuando cada uno tenga escritos sus 30 planes, debe escribirlo en papelitos independientes y meter cada papelito doblado en una cajita e intercambiar la caja con su pareja. La pareja de forma espontánea y como sorpresa, debe sacar un papelito de la caja de su pareja y tratar de regalarle ese plan, teniendo un detalle con ella.** Es importante que acordéis cuántos papelitos vais a sacar cada uno al mes, para que sea lo más equilibrado posible (por ejemplo podéis acordar sacar 2 papelitos al mes cada uno, así tendréis 4 momentos de calidad al mes.)

### CULTIVAR EL TIEMPO EN SOLEDAD

Este ejercicio es sencillo, ya que consiste únicamente en hacer una lista de cosas que a cada uno le guste hacer a solas. Lo ideal es que hagáis actividades por separado. En los materiales extra tenéis sugerencias para llevar a cabo esta actividad.

### IDEAS PARA TRABAJAR INTIMIDAD

- 1.Ducharos juntos al menos 1 vez a la semana y enjabonaros el uno al otro.
- 2.Dormir desnudos y abrazados.
- 3.Jugar al juego "Nuestros recuerdos" que os incluimos como materiales extras del curso
- 4.Morrearos más
- 5.Haceros un masaje o contratar un masaje en pareja.
- 6.Reservar un fin de semana para vosotros (podéis mirar alguno de los hoteles que os proponemos en nuestra *lista de hoteles con encanto* incluida en los materiales extra del curso).
- 7.Prepararos una cita en casa, cuidando todos los detalles. Puede ser una cita de los sentidos.
- 8.Jugar a algún juego de mesa para dos: "Código secreto duo", "Dobble", "Hidden Games resolver un crimen", "caja del crimen" (todos estos los podéis encontrar en Amazon)
9. Cata de quesos y vinos en casa.
- 10.Preparar juntos una receta o cocinar una cena temática (por ejemplo: noche mejicana)
- 11.Hacer un skape room para dos.
- 12.Disfrutar de alguna experiencia de las cajitas de smartbox o wonderbox.
13. Ir a un concierto, monólogo o espectáculo juntos.
- 14.Organizad un picnic en algún lugar natural chulo, podéis también mirar zonas de vuestra comunidad que sean de acampada libre e iros con la tienda de campaña, tenéis que pedir permiso al ayuntamiento y es gratis.
- 15.Sesión de fotos en pareja.
- 16.Ruta de tapeo por tu ciudad.

## MÓDULO 9: MANTENER LA LIBIDO EN LAS RELACIONES DE LARGA DURACIÓN. EJERCICIOS PRÁCTICOS

### MAPEO CORPORAL

El sexo no debe reducirse únicamente al coito (penetración), nuestra piel es nuestro órgano sexual más grande, a lo largo de los aproximadamente 2 metros de piel que forman nuestro cuerpo tenemos infinidad de puntos erógenos, zonas cuya estimulación puede producirnos placer o excitación sexual, **con este ejercicio queremos que descubráis vuestros favoritos juntos a la vez que aprendéis a desgenitalizar vuestras relaciones.**

Para esta actividad os puede venir bien tener a mano un aceite de masaje (si tenéis aceite de masaje con efecto calor o una vela de masaje sería ideal, podéis usar también un hielo para crear sensaciones.), algo que podáis saborear (os puede valer con sirope de chocolate, nata, lubricante o aceites comestibles...), algún juguete con vibración y una cinta para atar los manos o tapar los ojos.

**La actividad consiste en que primero uno/a y luego el otro/a va a guiar a la pareja por su cuerpo, susurrándole al oído cómo le gustaría que le estimule cada zona erógena de su cuerpo, empezando desde las orejas, hasta los pies, siendo la zona genital la última que estimularemos.** (Por ejemplo: "Quiero que me beses suave en el cuello y poco a poco vayas dándome pequeños mordiscos por la zona de la nuca, quiero que me susurres algo subido de tono al oído, que recorras a besos desde mis pies hasta mi ingle por la cara interior de los muslos...")

### INTERCAMBIO DE FANTASÍAS

En esta actividad **cada uno va a pensar en una fantasía erótica que tenga** (no tienes por qué querer llevarla a la práctica, puede ser simplemente una situación que te excite imaginarte) **y va a escribir esa fantasía como si de un pequeño relato erótico se tratara dónde tu pareja y tú seáis los protagonistas.** Una vez la tengáis escrita podéis enviársela a vuestra pareja por email o dejársela en algún sitio para que la encuentre y la lea....si os acabáis excitando mucho podéis intentar hacerla realidad.

# ANÁLISIS DE APRENDIZAJES

## REVISIÓN DE LO APRENDIDO

A lo largo de los 9 módulos que componen este curso intensivo para parejas os habéis adentrado en un proceso de autoconocimiento/conocimiento del otro y aceptación de vuestra pareja, habéis hecho una evaluación profunda de vuestra relación, detectando vuestros puntos fuertes y débiles, os hemos dado las claves para mejorar las áreas más importantes de toda relación de pareja (comunicación, intimidad, pasión, gestión de conflictos, compromiso...) y habéis empezado a trabajarlas a través de los ejercicios prácticos que incluye el curso, esperamos que este curso os haya sido de utilidad y que lo hayáis acabado más unidos y vuestra relación se haya visto fortalecida, pero recordad que para que una relación siga floreciendo y dando sus frutos no podemos olvidarnos de regalarla y cuidarla cada día, ahora, ya tenéis las claves, y es vuestra responsabilidad seguir aplicándolas en vuestro presente y futuro.

Nos gustaría que para acabar el curso, cada uno hiciera una reflexión sobre cómo se ha sentido a lo largo de esta experiencia, qué cosas ha aprendido, qué aspectos le ha ayudado más trabajar, qué es lo que más le ha costado y cree que tiene que seguir trabajando más, y por último qué os ha aportado este curso y en qué sentido consideras que ha propiciado una mejora en vuestra relación. Una vez hayáis hecho la reflexión a nivel personal, compartirla con vuestra pareja.



**HA SIDO UN PLACER ACOMPAÑAROS EN EL PROCESO  
DE CULTIVAR Y SANAR VUESTRO AMOR.  
SEGUID REGANDO ESE AMOR TAN BONITO QUE HABÉIS  
CREADO JUNTOS.**

**MUCHÍSIMAS GRACIAS POR VUESTRO CARIÑO Y  
CONFIANZA.**

