



M^a José González
Psicóloga - Sexóloga
C.V. 5598

LA RELACIÓN DE PAREJA

La pareja es la persona de la que nos sentimos enamorad@s y con la que compartimos muchas cosas de nuestra vida: nuestros sentimientos, el día a día, nuestro estado

de ánimo, la confianza, el sexo, las preocupaciones, los hijos si los tenemos, el futuro a corto y largo plazo, nuestro proyecto de vida, cómo estamos de salud, etc.

Con esa persona nos planteamos experimentar toda una serie de situaciones, vivir nuestros sueños y construir nuestro camino junto a ella; y todo ello dure lo que dure la relación. En ocasiones puede ser un corto o largo periodo de tiempo, otras veces toda la vida.

Para que una pareja esté bien y sea "feliz" necesariamente ha de ser una relación dinámica, esas dos personas que forman la pareja han de estar dispuestas a dar y recibir con reciprocidad y respeto, aprendiendo a quererse con tolerancia e ilusión y creciendo como individuos uno al lado del otro. También son imprescindibles otros componentes claves en cualquier tipo de relación afectiva: buena comunicación, cariño, igualdad, comprensión...

No es verdad que tenemos pareja y ya está todo hecho, ya la hemos conseguido y podemos estar quiet@s y acomodarnos.

En la relación de pareja es necesario que nos "ocupemos" para que no se desluzca y no pierda su esplendor; aun así hay muchas veces que la pareja se desfigura y perece incluso ocupándose y desarrollando la relación, ya que existe siempre el riesgo que se pueda perder, pues es una relación entre seres humanos y como tal imperfecta, dependiendo de múltiples factores, tanto internos de la pareja como externos a ella.

Nadie duda de que el sexo es un elemento esencial en la relación de pareja, disfrutarlo junt@s une de manera muy especial a los miembros de

la pareja, vinculándolos de tal forma que puede dar lugar a una conexión que llegue a traspasar otros ámbitos personales. Cada pareja es un mundo y como tal, cada una experimenta su sexualidad de la manera más grata y placentera para ella.

El sexo es una conducta influenciada por las diferencias culturales, y también por los tabúes y prejuicios de cada sociedad. Es una conducta aprendida y como cualquier otro comportamiento se puede moldear y activar como precisemos, ampliando nuestra perspectiva y satisfacción particular.

Todo lo que queramos experimentar en el sexo, respetándonos y respetando, es primordial que nos lo planteemos como algo a explorar con ilusión dentro de nuestro desarrollo personal.

María José González Higuera
Psicóloga Especialista en
Psicología Clínica-Sexóloga
Colegiada CV nº: 5598

