

QUE SEA  
MUTUO  
O NO SEA  
NADA

Bertiz Broll, Paola

Que sea mutuo o no sea nada: arma una pareja sana y feliz / Paola Bertiz Broll. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires: El Ateneo, 2022. 208 p.; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1272-4

1. Autoayuda. 2. Relaciones de Pareja. 3. Desarrollo Personal. I. Título. CDD 158.2

### *Que sea mutuo o no sea nada*

© Paola Bertiz Broll, 2022

Derechos mundiales para todas las lenguas

© Grupo ILHSA S.A. para su sello Editorial El Ateneo, 2022

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires - Argentina

Tel.: (54 11) 4943 8200

editorial@elateneo.com - [www.editorialelateneo.com.ar](http://www.editorialelateneo.com.ar)

Dirección editorial: Marcela Luza

Coordinación editorial: Carolina Genovese

Edición: Laura Estefanía

Producción: Pablo Gauna

Diseño: Marianela Acuña

1ª edición: junio 2022

ISBN: 978-950-02-1272-4

Impreso en Talleres Trama

Pasaje Garro 3160,

Ciudad Autónoma de Buenos Aires,

en junio de 2022.

Tirada: 4000 ejemplares

Queda hecho el depósito que establece la ley 11.723.

Libro de edición argentina.

PAOLA BERTIZ BROLL

QUE SEA  
MUTUO  
O NO SEA  
NADA

*Arma una pareja sana y feliz*

 *Editorial El Ateneo*

# ÍNDICE

## 9. INTRODUCCIÓN

### 13. CAPÍTULO 1. ¿Qué es el amor de pareja?

- El amor de pareja hoy en día 14
- El triángulo del amor... no es el mismo que el triángulo amoroso 18
  - El amor romántico
  - El amor fatuo
  - El amor sociable
- ¿Cuáles son las etapas del amor de pareja? 21
  - La atracción sexual
  - El amor romántico
  - El amor verdadero: vínculo y seguridad
- Al amor verdadero hay que darle de comer 31

## 35. CAPÍTULO 2. Los peligros y obstáculos para el amor de pareja

- Las tareas de la casa
- El tiempo libre
- Los gastos
- No sé lo que quiero pero lo quiero ya 39
- Espejito, espejito... ¿cuál es la pareja más hermosa? 40
- Los mensajes del patriarcado 41
- Las redes y los conflictos 42
- Cuando baja el volumen de mensajes 43
- Estoy al lado tuyo, ¿eh? 44
- Expectativas vs. Realidad. Las malas interpretaciones 46

## 51. CAPÍTULO 3. La delgada línea roja entre amor sano y relación patológica

- La victimización 54
- El amor dependiente... la dependencia emocional 55
- ¿Por qué es importante cultivar la autoestima? 57
- No hay mal... que por mal no venga 59
- ¿A quiénes eligen las personas dependientes? 60
- ¿Esto es amor o necesidad excesiva? 62
- Salvavidas de plomo 63

- La relación puente 64
- El síndrome de la bandeja (estoy en bandeja) 66
- ¿Hasta cuándo vas a sostenerle la vela? 67
- Las señales de humo 71

## 77. CAPÍTULO 4. Las formas del apego: apegados sí, pegados no y pegoteados menos

- Apego seguro y apego inseguro 80
- La función de la familia en el desarrollo de la persona 83
- La autoestima se desarrolla durante toda la vida 85
- La función paterna y la función materna 86
- Parecidos pero distintos 88
  - 1. Factores biológicos
  - 2. Factores culturales
- Basta de hacer la vertical. Pasemos a la horizontal 91
- Los dos extremos son malos 94

## 97. CAPÍTULO 5. La regulación emocional

- Cuando me carcome la ansiedad y escucho a mi mente... ¡me miente! 101
- ¡Háblate bien! Cuida tu diálogo interno 104
- Como los vagones de un tren que pasa 105

- Gestiono mis emociones 108
- El peor castigo... callar 110
- No confundir *cautela* con *castigo* 114

## 119. CAPÍTULO 6. Cómo soltar

- Y sí, como doler, me va a doler 120
- Cómo soltar al que se quiere ir 121
- Me dejó, me abandonó... ¡basta de utilizar estos términos! 122
- Cómo soltar a esa persona que no me hace bien 126
- Me pongo fecha 130
- El contacto 0 130
- Las siete reglas de oro del contacto CERO 133

## 137. CAPÍTULO 7. ¿Me toca a mí decir “chau”?

- Hay que transpirar la toalla 139
- Cuando toca terminar 141
- ¿Saco el libre deuda? ¡No le debo nada a nadie! 146
- La responsabilidad sexoafectiva 147
- La irresponsabilidad sexoafectiva 149
- Misógino vs. no tiene interés 153

## 157 CAPÍTULO 8. Formas de desaparecer sin dar la cara

- ¿Cómo eran las relaciones antes y cómo son ahora? 158
- Un fantasma no amigable: el *ghosting* 160
- Esfumarse de a poco: *slow fade* 164
- Estoy, no estoy, estoy no estoy: *orbiting* 166
- El síndrome de las miguitas 168
- Cuando el sufrimiento está normalizado 171

## 177. CAPÍTULO 9. (Re)construir mi amor propio

- ¿Cómo se construye el amor propio a lo largo de la vida? 179
- No confundir deseo con necesidad 181
- El vínculo patológico y la (re)construcción de mi autoestima 183
- El cuerpo es el templo del alma 186
- ¡Quiero que duela menos! 189
- Los diez pasos para construir una relación sana 191

## 197. EPÍLOGO

## 199. BIBLIOGRAFÍA

## 201. NOTAS



# INTRODUCCIÓN

Me gustaría contarte un secreto por si aún no me conoces: el secreto es que mi profesión y mi vocación van de la mano y eso hace que ame tanto mi trabajo y lo disfrute de la manera en que lo hago.

Apenas recibida de licenciada en Psicología me dediqué al área de selección de personal en empresas. Me gustaba mi trabajo, pero no me completaba, no me hacía sentir plena. Fue más adelante mi formación de posgrado luego de mi licenciatura y mi experiencia con pacientes las que se convirtieron en mi fuente de curiosidad y conocimiento. Mi desarrollo profesional se fortaleció con la práctica clínica. Fue ahí cuando entendí que el acompañamiento en el área afectiva era donde tenía que desarrollar mi profesión.

**Aprendí lo siguiente: el dolor es inevitable, pero el sufrimiento sí lo es.** Sufrimos por desconocimiento,

por falta de herramientas, porque no recibimos educación emocional. Somos analfabetos emocionales. Es como si no supiéramos leer ni escribir. No saber reconocer o nombrar una emoción es como no poder distinguir entre una vocal y una consonante. Les tememos a las emociones desagradables como el miedo, la tristeza o el enojo. Les disparamos a esas emociones, las queremos evitar. Al temerles las adormecemos, y cuando se despiertan... ¡sí que están alunadas!

En este libro quiero darte un pantallazo de eso que llamamos sufrimiento emocional-afectivo. Padecemos por no haber recibido educación emocional, por haber experimentado abandonos o maltratos que han minado el amor propio o que han impedido que se consolide la autoestima. Esas carencias hacen que queramos compensar la falta de amor en las relaciones amorosas.

*Que sea mutuo o no sea nada* te brinda herramientas para abrir los ojos, para tener más conocimiento, poner los pies sobre la tierra, tener claridad y poder tomar la decisión más asertiva. No es que la lectura va a solucionar mágicamente un cuadro de dependencia emocional o un problema amoroso que viene desde hace tiempo. Pero te muestra un rumbo, te orienta en una dirección diferente de la que

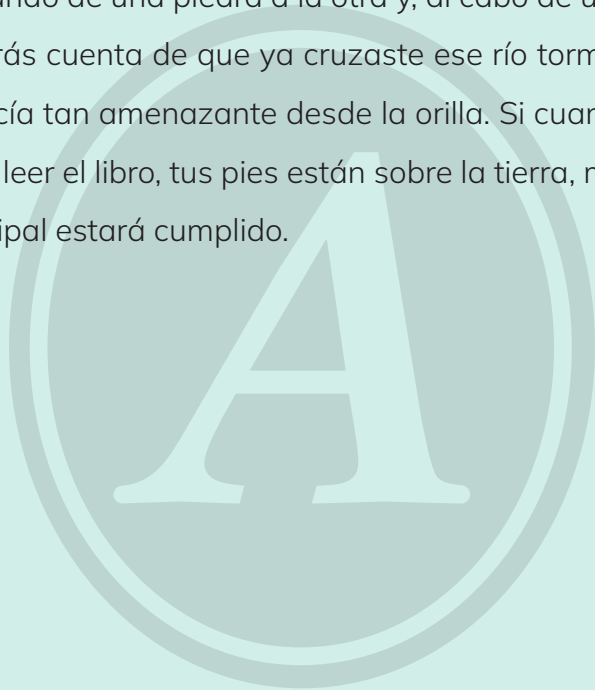
has tomado hasta ahora. **Y lo más importante: te invita a dejar de buscar afuera algo que tiene que estar dentro de ti.**

El amor propio no se desarrolla de un día para el otro, lleva su tiempo y no bastará con que leas los conceptos aquí explicados ni con que los repitas mil veces para salir de la dependencia. El aprendizaje y los cambios se producen en la vivencia emocional. A regular el llanto se aprende llorando y a gestionar la ansiedad, experimentándola. Apenas comiences a pasar las páginas, te darás cuenta de que este libro es muy distinto a un típico libro de autoayuda. No te ofrece recetas ni soluciones mágicas, sino que te enseña a autorregularte emocionalmente a través de la psicoeducación y el autocontrol emocional.

No te apures a leer el último capítulo para sentirte mejor. No vale saltarse piedritas para llegar antes. Eso no da buenos resultados. **Te invito, en cambio, a ir pasando las pruebas de a una, a practicar cada día algunas técnicas que te propongo.** Son ejercicios simples y concretos cuyo objetivo es que reflexiones y te conozcas y, por esa razón no los hagas una vez, sino varias veces. Los aplicarás para tomar el control de tu vida a través de la gestión

emocional y así potenciar tu autoestima. Te invito a tener un bloc y un bolígrafo a mano mientras lees, ya que muchos de esos ejercicios requieren que tomes notas.

Este camino se recorre de a poco, un paso cada día. Vamos saltando de una piedra a la otra y, al cabo de un tiempo, te darás cuenta de que ya cruzaste ese río tormentoso que parecía tan amenazante desde la orilla. Si cuando termines de leer el libro, tus pies están sobre la tierra, mi objetivo principal estará cumplido.



# Capítulo 1

*¿QUÉ ES  
EL AMOR  
DE PAREJA?*



¿De qué tipo de relación hablo cuando me refiero al amor de pareja? ¿Hay un modelo único, una sola manera de estar con otra persona que no se haya modificado con el correr del tiempo y que sea la misma en todos lados? La respuesta es no. La idea de “pareja” es cambiante. En la actualidad es muy distinta de lo que era tan solo un par de décadas atrás.

## El amor de pareja hoy en día

---

En la actualidad, el matrimonio y todo ese ritual pasaron a segundo plano o en todo caso se prioriza el civil, pero la ceremonia cayó en desuso. La individualidad de cada

miembro de la pareja ha cobrado un gran protagonismo. Ahora hay espacio para “mis” actividades, “tus” actividades y “nuestras” actividades.

Lo más significativo es que el mito de la pareja para toda la vida quedó en el pasado. Permanecemos en pareja como una opción, porque queremos, y no como mandato. La condena social por separarse prácticamente ya no existe. Aunque algunos todavía lo ven como un fracaso, la realidad es que por suerte ese grupo es minoría.

Otra gran diferencia es que ya no se considera como “normal” la única opción de pareja heterosexual que conforma una “familia tipo”, madre, padre e hijos. **Las conformaciones familiares son muy variadas y no hay una forma de pareja que sea más “normal” o “típica” que otra.**

Veamos la tipología de las relaciones de pareja que se dan en la actualidad:

- **Ensamblados:** Los míos, los tuyos, los nuestros. Se trata de personas separadas o divorciadas que al formar una pareja arman una familia ensamblada con los hijos que han tenido con pa-

rejas anteriores. Este tipo de relación requiere de mucho esfuerzo, porque hay que lidiar con vínculos y situaciones complejas.

- **Taza, cada uno para su casa:** Se trata generalmente de personas divorciadas que no quieren volver a convivir y prefieren este tipo de relación. Suele darse a partir de los 45 años.
- **A distancia:** Me permite tapar lo que no quiero mostrar de mí. Puedo inventar una vida que no tengo, un estilo de vida que no es el mío y hablar y prometer lo que podría llegar a ser. La mayoría de estas relaciones se disuelven cuando las personas se encuentran cara a cara. No vale de nada ni ocultar información ni agregarla, ya que tarde o temprano eso saldrá a la luz. Se da en personas de todas las edades.
- **De fines de semana:** Están muy ocupados los días de semana y los fines de semana son el momento en que pueden estar juntos. Es una re-



lación idílica, porque en realidad no se conocen realmente, como sí lo harían si conviviesen. Se da en personas de entre 35 y 40 años mayormente.

- **Relaciones abiertas:** Son acuerdos en la pareja en donde hay compromiso emocional y me involucro con otras personas sexualmente. Muchas personas se adaptan a este tipo de relación, aunque no es lo que querrían, solo porque temen perder al otro.
- **Poliamor:** Enamorarse de varias personas es posible; amar y comprometerse, no. En el camino del amor hay lugar para uno solo. Los expertos del amor dicen que antes del amor está el sexo y a mayor número de encuentros sexuales mayor liberación de oxitocina y a mayor liberación de oxitocina, más nos enganchamos. Ojo con la banalización del sexo, porque podemos engancharnos sin querer y con la persona equivocada.

# El triángulo del amor... no es el mismo que el triángulo amoroso

---

El psicólogo estadounidense Robert Sternberg postuló una teoría triangular del amor. **Esta propuesta sugiere que, para que haya amor verdadero, deben estar presentes tres componentes: intimidad, pasión y compromiso.**

La intimidad es un grado alto de confianza, es el componente amistoso que no debe faltar.

La pasión es la atracción física, sexual e intelectual. Es el deseo intenso de estar físicamente con el otro.

El compromiso es la decisión de estar en pareja. Conlleva lealtad y fidelidad y el interés por estar en todas, las fáciles y las difíciles.

Según las proporciones en que se presenten estas variables, hablamos de un tipo de amor o de otro. Cuando se da una sola de las tres variantes, pueden ocurrir estas situaciones: *amor vacío*, compromiso sin intimidad ni pasión; *cariño*, intimidad sin pasión ni compromiso y finalmente *encaprichamiento*, pasión sin compromiso ni intimidad.

Si se dan dos de las variables, las tres posibilidades son *amor romántico*, *amor fatuo* y *amor sociable*.

## EL AMOR ROMÁNTICO

En este tipo de amor se dan la pasión y la intimidad, pero no hay compromiso. Es decir, los amantes no tienen los pies sobre la tierra, están en la Luna. La pasan bien juntos, pero no tienen ninguna intención de darle una existencia concreta, real, terrenal a esa relación. Desaparece al menor contratiempo... real.

## EL AMOR FATUO

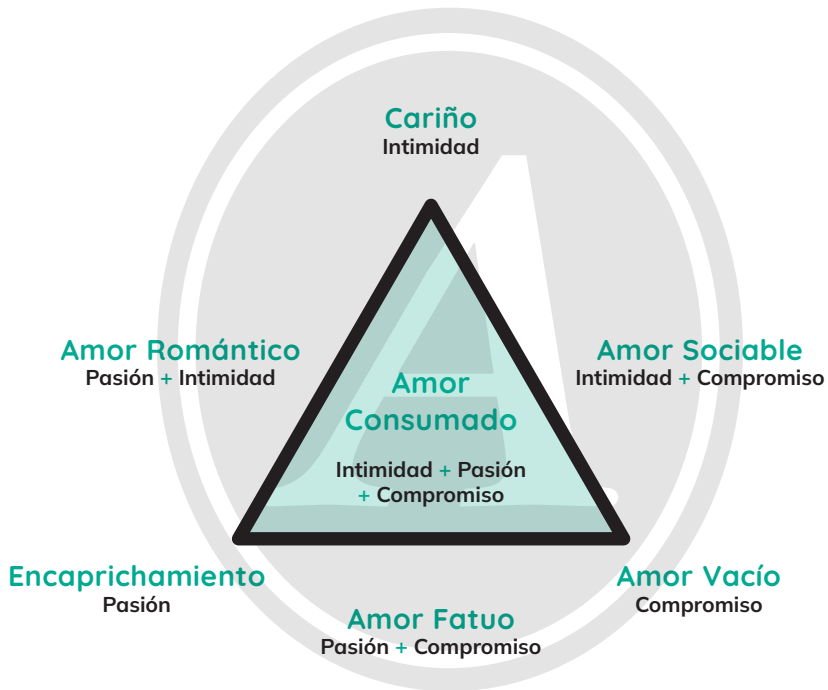
Se da cuando son protagónicos los componentes de la pasión y del compromiso, pero no hay intimidad. Son parejas en las que sus integrantes no tienen nada en común, no comparten nada, no tienen los mismos gustos, pero siguen porque hay ciertos beneficios. Generalmente hay un gran deseo sexual y se da casi siempre en personas inseguras.

## EL AMOR SOCIABLE

En este tipo de vínculo hay intimidad y compromiso, pero falta la pasión. Son relaciones por conveniencia, parejas

arregladas, parejas ya de muchos años en donde el sexo es algo del pasado.

Han decidido mantener el vínculo por motivos que no son ni el romanticismo ni la química.



## AHORA ME TOCA A MÍ

¿Cuál es tu idea del amor? ¿Qué te parece que es una relación de pareja?

.....

.....

.....

## ¿Cuáles son las etapas del amor de pareja?

El amor... ¿qué es? ¿Una emoción o un sentimiento? Es un sentimiento que comienza por emociones. Las emociones son respuestas viscerales y rápidas, primitivas. No llego a reflexionar, a “pasarlas por la cabeza”, es decir que son intensas, pero de poca duración. En cambio el amor es un sentimiento profundo, menos intenso y duradero que las emociones, pero más grande porque soy consciente de él.

¿Cuál es el comienzo? En el comienzo no es precisamente amor lo que siento. Cuando la relación ya dio sus primeros pasos, pasa por diferentes etapas (necesarias).

Como dice el psicólogo español Antoni Bolinches, especialista en el tratamiento de los conflictos de pareja, en su libro *Tú y yo somos seis*, a simple vista hay dos personas en una relación, pero en realidad hay seis. Parece loco lo que dice, pero sí, son exactamente seis.

Las describo:

- dos personas que muestran lo mejor de sí mismas para conquistar al otro.
- dos personas que ven en el otro lo que quieren ver.
- dos personas que luego de un tiempo (meses) se muestran tal cual son, es decir muestran tanto su lado A como su lado B.

El sentimiento llamado amor llega después, con el tiempo. **No hay que confundir enamoramiento con amor, aunque las telenovelas y las películas románticas se han encargado de vendernos como “lo mismo” a esos conceptos tan distintos uno de otro.** Las parejas tienen

que atravesar muchos obstáculos y crisis para poder llegar a consolidar el sentimiento del amor.

Las etapas de una pareja son:

## La atracción sexual

Es la etapa del deseo. Estoy pura y exclusivamente bajo la influencia de mis emociones más agradables: alegría, curiosidad, pasión sexual... Es lo primero que experimento cuando conozco a alguien que me gusta, que me atrae. Estoy más sonriente, me veo mejor, porque mi piel está más saludable, y me brillan los ojos.

**Esta etapa de atracción sexual puede durar un encuentro, dos, cinco o quince y puede ocurrir que no pase nunca a la siguiente etapa.** Si no me atrapan aspectos de la personalidad de la otra persona, no somos parecidos o el otro no me despierta interés, posiblemente la pasión comience a disminuir con el paso del tiempo.

### ¿Qué puede pasar en esta etapa?

A medida que comienzo a tener relaciones sexuales con alguien aumenta notoriamente la producción de hormonas.

**Soy el blanco de un bombardeo hormonal. Empiezo**

**a liberar a lo loco dopamina, serotonina y oxitocina, hormonas y neurotransmisores, que hacen que me encariñe cada vez más con esa persona.** Cuando conozco a alguien y empiezo a tener contacto físico (a través de los besos, los abrazos, las caricias, el sexo) comienzo a liberar muchísima cantidad de hormonas, que fomentan el apego, el cariño por el otro. Se empieza a establecer un vínculo.

Por esa razón, es muy importante saber qué quiero cuando empiezo a tener contacto físico con otra persona, porque sí o sí me voy a enganchar. Y si ya intuyo que esa persona no es lo que deseo, que no me gusta del todo, que tiene tal actitud o tal otra que no me cierra, que no es por ahí por donde quiero ir o veo que la otra persona no está tan interesada en que prospere la relación, lo aconsejable es no pasar de los pocos encuentros sexuales (tres o cuatro) ya que la continuidad hará que me vincule sentimentalmente. Se generará un vínculo que resultará de esos encuentros sexuales y no de la compatibilidad o el interés mutuo. Lo que con toda probabilidad pasará es que termine sintiéndome muy mal porque me involucré y el otro no o al revés.



En esta etapa es cuando suelen aparecer el *ghosting*, el *slow fade*, el *orbiting* y el *breadcrumbing*, términos que explicaré en el capítulo 8.

Lo que ocurre también es que las mujeres aumentamos la cantidad de encuentros sexuales. No nos alcanza con nada. En cambio, cuando ya está más segura la cosa, la libido baja. La típica queja que escucho de mis pacientes es: ¡pero si al principio quería todo el día y ahora no!

Nosotras las mujeres tenemos muy buena memoria de lo que hacemos en esta etapa, en comparación con los hombres que tienen muy poca. A las chicas les aconsejo que graben las palabras lindas y las promesas que hacen los chicos antes del acto sexual, porque después de los orgasmos, ¡se olvidan!

## El amor romántico

### Sebastián, 37 años

• A Sebastián, un paciente que estaba en plena etapa de enamoramiento, su pareja le dijo: "Hasta aquí he llegado, no

podemos continuar". Fue tremendo para él. Sufrió de insomnio y de ataques de ansiedad. Gastaba la fotografía de su chica de tanto mirarla todo el día. ¿Qué le pasaba? ¿Por qué era tan intenso su sufrimiento?

**El amor romántico es la segunda etapa.** Hay varios caminos por los que se puede llegar a esta etapa y puede que ocurra luego de un par de encuentros o que lleve más tiempo, depende. Pero sí o sí tiene que haber habido sexualidad previa y los integrantes de la pareja tienen que haber quedado muy satisfechos con ella.

En esta etapa se aprecian las cualidades del otro: si me hace reír, si tenemos temas en común (música, experiencias, costumbres, nivel educativo, proyectos parecidos, etc.). **A nivel biológico, esta etapa, la de la neurotrofina o "la hormona del amor", tiene fecha de vencimiento, aproximadamente 900 días. ¡Y por suerte es así!** Imaginémoslo todo el día pensando en alguien, planeando encuentros, queriendo estar en contacto 24/7. El resultado final sería un desastre, porque habría descuida-

do mi trabajo, las demás relaciones y todos los aspectos de mi vida.

En esta época quiero estar con esa persona todo el tiempo. Pienso todo el día en ella. Llego al extremo de que, si es de un equipo de fútbol, me miro el partido de ese equipo o hasta me empiezan a gustar los colores de la camiseta. Creo ver su auto por todas partes y la batería del celular me dura muy poco, porque me la paso hablando y mandando mensajes.

Gasto mucho dinero. La primera sugerencia que le hago a alguien que veo que está en la etapa del enamoramiento es ¡¡no te vayas a endeudar más de lo necesario!! ¿A quién no le pasó que gastó una fortuna en el comienzo de una relación? Restaurante de acá, cine de allá... Si es hotel, el mejor. Ropa, perfume, regalitos por el primer mes, el segundo, etc.

A nivel conductual estoy más impulsivo (te beso en todos lados, sexo en el parque, en el auto) y hasta pierdo peso porque como menos y gasto energía. Tengo deseos sexuales obsesivos al extremo de no necesitar el Kamasutra. Esto sucede porque el cerebro se siente tan a gusto que quiere más y más. Es como una adicción, no “como”: es

una adicción. ¿No notaste que cuando estás enamorado, los demás nos elogian? “¡Uy, estás bárbaro! ¡Te veo fabulosa!”.

## El lado B

**Cabe destacar que es una etapa peligrosa porque solamente tiendo a minimizar defectos y a agrandar virtudes.** Solo veo el lado A, no veo el lado B, las “cositas” que puede tener esa persona. Lo meto todo debajo de la alfombra. Hay actitudes y comportamientos que pasaré por alto, pero que tarde o temprano saldrán a la luz como también algún autorreproche: “Desde el principio fue así, pero pensé que iba a cambiar, no quise verlo”.

Por suerte es una etapa que culmina en algún momento. No podría estar toda una vida así. Sería un enorme desgaste de energía.

Diálogo que se produce en la etapa del amor romántico:

–Pero... ¿y ese mechón de pelo blanco? ¿Cuándo te apareció?

–Lo tuve toda mi vida.

De a poquito, comienzo a ver al otro más real. También es una etapa pasajera. Muchas parejas avanzan en esta fase y llegan a conocer a los amigos y familiares del otro. Pero esto no asegura que vaya a pasar a la siguiente etapa, porque todo lo que minimizo al principio, o lo que no veía por el enamoramiento, comienza de a poco a salir a la luz. **Puede ser tremendo terminar en esta etapa, incluso peor que en un divorcio. Puede ser letal, desgarrador.** Eso le pasó a Sebastián, y seguramente no entendió por qué sucedió, ya que los dos se la pasaban teniendo relaciones sexuales, hablando todo el día, etc.

Antes de pasar a la siguiente y tercera estación, el amor verdadero, ¿quién golpea la puerta? La más temida de todas, la que es un antes y un después. Puede acabar con la relación, pero si la supero, paso a la siguiente fase. ¿De quién estoy hablando? Sí. De la primera crisis. **En la primera gran crisis se cae la idealización.** Veo de a poco las características de la otra persona que no había querido ver antes, el lado B, y ahora que estoy en confianza me animo a ver.

## El amor verdadero: vínculo y seguridad

Para que exista el amor verdadero tiene que haber enamoramiento previo. Una vez instalado en esta etapa, hay confianza y comodidad. Digo lo que quiero, lo que se me da la gana. Por ahí al principio que salga con sus amigos no me cabe, pero no tengo confianza para expresarme todavía, o bien sube fotos con amigas y tampoco me da para expresar fastidio.

**En esta etapa surgen los reproches. Aparece el apego hacia el otro, se afianza el compromiso, surgen proyectos de pareja a corto y largo plazo y, si bien la pasión disminuye, no se pierde para nada.**

Pero no es para toda la vida. Para que se mantenga hay que trabajar todos los días. Es un trabajo diario, de lunes a lunes, y un trabajo en equipo, porque de nada sirve que trabaje uno y el otro no. En esta etapa nos invade un sentimiento de calma, de paz. Es una sensación de seguridad emocional. **En los primeros tres o cuatro años, las parejas hacen todo de a dos. Con el tiempo aparecen las individualidades.** Las salidas con amigos y con otros grupos, “cada uno por su lado”.

Adaptarme al otro es crucial porque las necesidades biológicas que nos unían al principio ya no existen y hay que reinventarse. Si no, se termina todo ahí. Es algo que puede pasar... y pasa.

## AHORA ME TOCA A MÍ

Si estás en pareja, ¿en qué etapa estaría tu relación?



.....

.....

.....

## Al amor verdadero hay que darle de comer

---

El amor verdadero se alimenta de muchas formas. En la pareja, lo que no suma resta. Para mantener el amor resultan de gran ayuda estas “tareas” que enumero a continuación:

- a. Recordar las fechas importantes.
- b. Tener en cuenta al otro a la hora de preparar la cena.
- c. Saber escuchar.
- d. Darle prioridad al otro en mi vida, no como el centro, pero sí como lugar especial, porque ¿para qué quiero estar en pareja si no le doy ese lugar? Estar en pareja no es una obligación.
- e. Fortalecer la conexión afectiva: dar muchos abrazos, besos y caricias.
- f. Estimular la sexualidad. Practicarla en lugares variados: baño, cocina, living, auto. Caer en la monotonía de “siempre la habitación” puede ser rutinario. Los que tienen chicos suelen experimentarlo y saben de qué hablo.

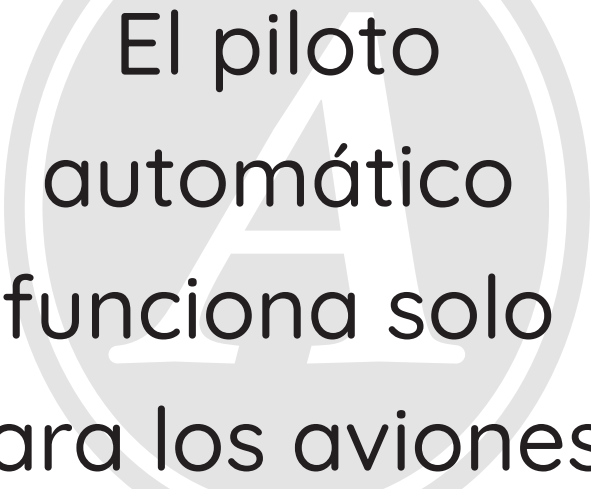
Si bien la pasión por lo general dura un tiempo determinado, hay parejas que tienen pasión toda la vida, son casos excepcionales. El aburrimiento sexual puede aparecer en esta etapa, y es el momento típico de acudir al sexshop a comprar juguetes sexuales para reinventarnos en lo sexual. ¿Y luego, qué? Reinventarnos nuevamente: viajes, sa-



lidas de fin de semana, pero no voy a experimentar lo que sentía los primeros meses. Eso no.

Es importante salir de la zona de confort con ayuda de los abuelos, niñeras, etc. Darle espacio a la pareja. **Es clave el proyecto en común, e igual de importante es que cada uno tenga su espacio propio y respete el espacio del otro, aceptando su individualidad.** Con todas estas herramientas a mano, la pasión seguramente va a durar cien años.

Eso siempre que aprendamos a surfear de a dos los principales conflictos que aquejan a las parejas hoy en día. Para que las cosas funcionen, hay que cuidar a la pareja todos los días, aunque sea unos minutos. Entre diez y veinte minutos diarios son suficientes para decir “acá estoy” y que mi pareja sepa que cuenta conmigo.



El piloto  
automático  
funciona solo  
para los aviones.