



★
¿SI TE GUSTABA
ANTES POR QUÉ AHORA
QUIERES QUE CAMBIE?

1 Familia de origen.

1. Tu suegra, antes que suegra, es su madre. Y a partir de ahí debes elaborar tu relación con ella y con los demás miembros de su familia: con respeto. No intentes modificar cómo establecen sus vínculos, los roles que cada uno asume en el clan: no suele aceptarse bien.

“Somos responsables de la relación que queremos mantener con nuestra familia de origen. Cada uno debe ocupar su lugar y no hay que mezclar las cosas”, explica la psicóloga y sexóloga Carmen Raya, de Psiconatural (tel.: 958 12 73 45; psiconatural.com). Y agrega: “Cuidado con caer en ‘todos los domingos hay que comer con mis padres’ o en pasar todas las vacaciones juntos, eso termina perjudicando”.

2 Relaciones sexuales

2. Siempre es cosa de dos. Porque, aunque se trate de un problema personal, interfiere en el otro. El diálogo honesto es la premisa para gozar de una vida erótica sana. “Se pueden cambiar ciertos hábitos mediante la negociación y la comunicación de gustos, deseos...”, dice Carmen Raya. Nunca hay que aceptar juegos sexuales o experimentar ciertas situaciones que se sienta que pueden afectarnos física o emocionalmente.

3 Tareas domésticas

3. Aunque parezca mentira, en pleno siglo XXI sigue siendo una cuestión de conflicto en la pareja. A veces el problema estriba en que se pretende mantener las costumbres de la familia de origen, cuyos valores en este sentido suelen arraigarse en tradiciones de otra época.

“Tener un proyecto de vida en común, de convivencia, implica compartir y repartir el cuidado y el mantenimiento del espacio en el que se desarrolla la vida”. Variar cada cierto tiempo las tareas (uno hace la colada una semana, el otro la comida, los sábados ambos limpian...) suele dar resultado, ya que evita la monotonía.

4 Amigos ‘y otros animales’

4. Muchas personas dejan de ver a sus amigos porque su pareja no los aguanta (así, literal). Detrás de estas actitudes se hallan desde celos (entienden la relación como un coto privado; “los amigos pertenecen a la vida de soltero”), hasta ciertas inseguridades muy ambiguas (que su pareja disfrute con otros genera conflictos internos porque él o ella “no colma sus necesidades”).

“Cada parte tiene derecho a conservar a sus amigos. Hay que buscar tiempo y espacio para las personas que nos

importan (amigos, familia), para uno mismo, para la propia relación”, aclara la psicóloga.

5 Forma de vestir

5. Seamos sinceras: ¿quién de nosotras no le ha comprado una camisa a su pareja para ‘ver si toma nota’? Y no hablemos de la ropa superior (ahí sí, lo sentimos, somos superficiales, y cambiamos lo que no nos gusta: no hay otra; y que a su madre no se le ocurra...).

Pero, como en todo, hay que ser lógicos: “¿Por qué me hago responsable de la forma de vestir de mi pareja?”, dice Carmen Raya. ¿Otra responsabilidad más? “No. Por supuesto que se puede negociar en ciertas situaciones, para ir acorde con las circunstancias, pero el resto... es cosa de cada uno”.

6 Temperamento

6. Querer a alguien no es ‘tragarse’ sus prontos o mal genio (esa terrible pesadilla en que se convierte el desayuno si tiene un mal despertar, por ejemplo).

“Debemos influir en su forma de comportarse en el sentido de que no ‘descargue’ en la pareja. En algunos casos, por ejemplo, que por esperar en una cola se ponga impertinente o pierda los nervios, se debe a que se le han ▶