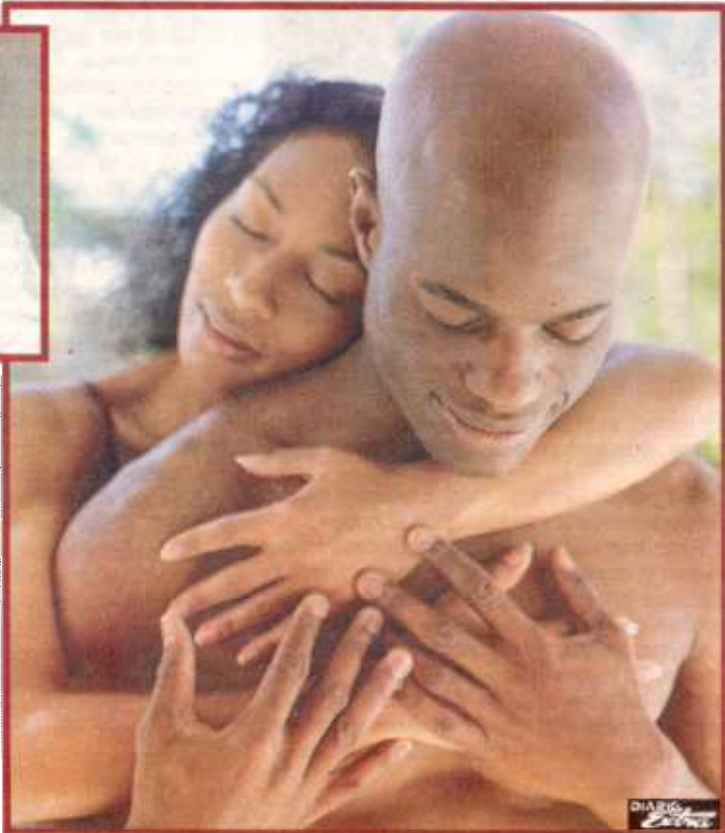


# MANTENGA VIVA LA LLAMA DEL AMOR



**ARRIBA.** El sexólogo Mauro Fernández explicó que las parejas deben tener un día a la semana a solas para realizar actividades sin los hijos. **DE-RECHA.** Establecer una relación de matrimonial con la persona que elegimos es porque la consideramos única y especial, esto no se debe olvidar sino más bien reforzarlo cada día.

## JOXCINY DE LA CRUZ

*Colaboradora*

*Foto: Marcos Valderrama, corresponsal*

Muchas veces las relaciones de pareja después de un largo periodo de matrimonio se vuelven rutinarias, no comparten tiempo juntos y en ocasiones hasta dejan de expresarse ese amor que sienten, por eso muchas se preguntan cómo mantener viva la llama del amor.

Las parejas deben recordar que antes de llegar al matrimonio hubo una etapa de enamoramiento, en la cual pasaron hermosos momentos juntos y esta fue la base para llegar a formar una familia y ser progenitores.

Para la psicóloga Marielos Hernández es "importante hacer sentir querida y apreciada a la otra persona e incluso decirle lo guapa o lo bonita que se ve, de esta forma se estará alimentando su autoestima. En el mejor de los casos esto provoca que recíprocamente se hagan sentir bien, pues se alimentará el romance y el bienestar de la relación".

### TIEMPO A SOLAS

En la actualidad los matrimonios se ven afectados por la falta de tiempo debido a las largas jornadas laborales, las labores domésticas y el cuidado de los niños.

Ante esto el sexólogo Mauro Fernández comentó que según algunos estudios, "las parejas conforme pasa el tiempo dejan de ser pareja y se convierten en padres de los hijos o los administradores de la casa".

Además dijo que por lo menos una vez a la semana se deben dedicar un día o un fin de semana para realizar actividades en donde los hijos no estén presentes.

Algunas de las actividades que se pueden llevar a cabo, dependiendo de los gustos del matrimonio, son salir a comer, ir al cine, escaparse a la playa o la montaña y salir a bailar, entre otros pasatiempos.

### ¡ADIÓS A LA MONOTONÍA!

Hay aspectos del matrimonio que requieren ser rutinarios para lograr administrarse bien, sin embargo el romance no responde a rutinas. La creatividad es el mejor ingrediente.

Recordemos que un buen amante se caracteriza por lo que hace afuera de la cama,

no dentro de ésta. El sexo no es la parte fundamental de la unión pero es un complemento necesario y las parejas que se encuentran bien no tienen necesidad de realizar cosas estrambóticas.

Un aspecto para tener en cuenta es si la comunicación de la pareja es buena, indistintamente de cuánto tiempo tengan de casados, también lograrán tener una sexualidad satisfactoria y esto ayudará a mejorar aún más los lazos entre ambos.

Con el tiempo se tiende a perder de vista los cuidados personales y la higiene, ya que pueden ser un gran afrodisiaco para nuestra pareja. Por ejemplo, tomar una ducha antes de irse a la cama, perfumarse y presentarse con prendas que sean atractivas para la pareja pueden ser excelentes formas de facilitar un lindo acercamiento.

Bailar juntos música que les traiga lindos recuerdos o solo el gusto de estar juntos un rato, puede ser en el mismo hogar o salir de vez en cuando.

Existen momentos en los cuales podemos salir de la rutina y convertirlos en excelentes razones para celebrar que tenemos a alguien especial a nuestro lado.

## TOME NOTA

Si usted quiere mantener un matrimonio feliz por mucho tiempo debe:

- ♥ Cuidar el dinero: gastar innecesariamente en la compra de artículos, objetos o tener deudas con la tarjeta. Una persona endeudada incita frecuentemente a las discusiones.
- ♥ No abusar del licor: el tomar unas copas de más causa conductas agresivas o violentas, al punto de agredir a la familia.
- ♥ Evitar la intromisión de la familia: las parejas deben tener un lapso para convivir solas, cuando un miembro de la familia del matrimonio pasa mucho tiempo en la casa puede hacer que la relación pierda intimidad.
- ♥ No abandonar los proyectos personales: cada miembro del matrimonio tiene que continuar con sus proyectos profesionales y personales.