

## PAREJAS SALUDABLES

En una pareja puede ser importante oír y decir las palabras "te quiero", pero para que la relación goce de buena salud, hay que hacer algo más que decir dos palabras. Os ofrecemos aquí algunos consejos:



- Es importante tener un alto grado de intimidad: conocer a la pareja y facilitar que la pareja te conozca. Abrir, en parte al menos, ese mundo interior que cada persona lleva dentro.
- También hay que saber comunicar para ser comprendidos/das: elegir bien las palabras, los tonos, los momentos y las situaciones, que sean los adecuados para que la comunicación sea clara y positiva.
- Dar muestras de afecto y atención a la pareja. Tener detalles pensando en lo que la otra parte desea.
- Saber negociar: tener en cuenta las opiniones y gustos de la pareja. Buscar la manera de adaptarse, teniendo en cuenta ambas partes y sabiendo que los acuerdos pueden requerir cesiones.
- Saber quién es el otro o la otra: ser realista con lo que me puede dar. No dejarse llevar por lo que nos gustaría que fuese.
- Tener expectativas reales con respecto a la relación entre ambos y con respecto a la otra parte.
- Saber manejar los conflictos de la relación: entendiendo y valorando las situaciones, opiniones y gustos de la otra parte.
- Saber maniobrar ante las emociones negativas tanto propias como de la pareja.
- Saber escuchar.
- Potenciar la empatía: saber ponerse en el lugar de la pareja.
- Respetarse y tolerarse entendiendo las diferencias individuales.
- Vivir y manifestar la equidad en la pareja.
- Sentir libertad y permitir sentirla.
- Asumir la propia responsabilidad en la buena marcha de la relación. Trabajar por ella.



•

Te lo ha ofrecido el **Juego de Mesa erótico: Trivial de sexualidad “Sexoguay”**

[www.sexoguay.com](http://www.sexoguay.com)

