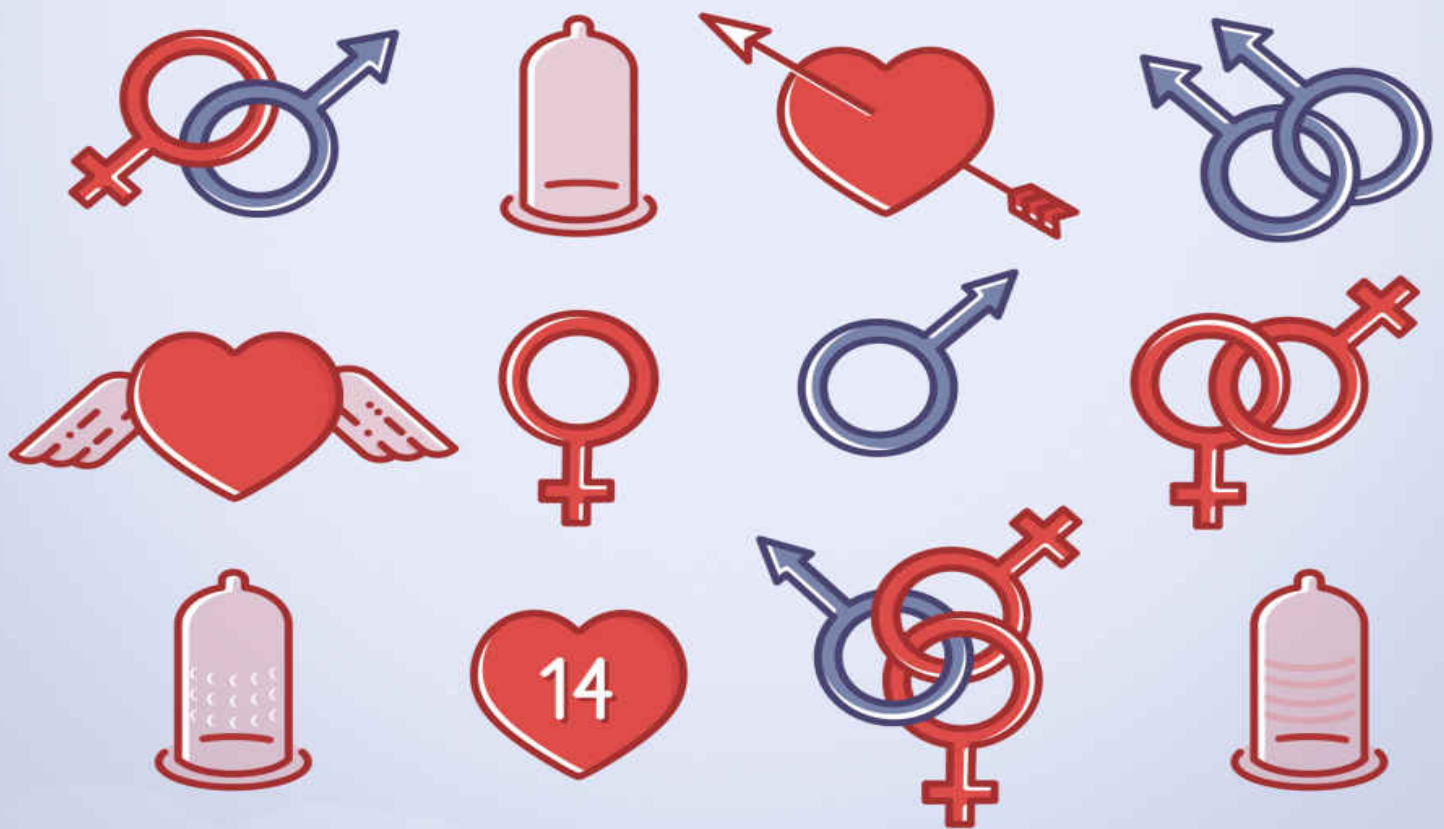


POLIAMOR Y CELOS

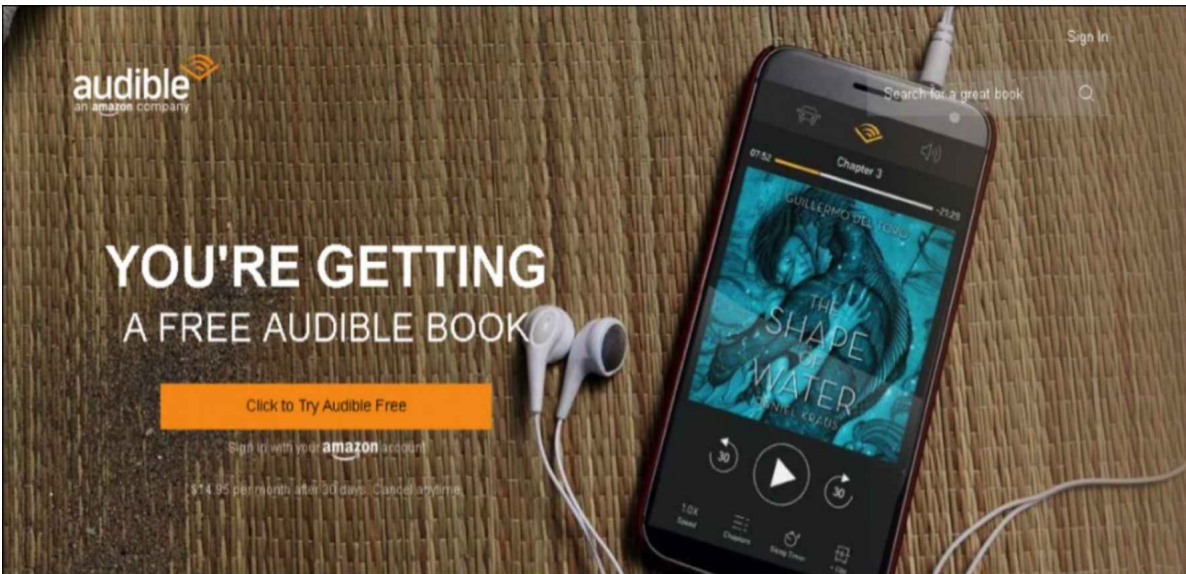
GUÍA PRÁCTICA PARA PAREJAS QUE EXPLORAN LA RELACIÓN ABIERTA, LAS LIBERTADES Y BALANCEO. EL POLIAMOR ÉTICA SIN TRAMPAS PARA MEJORAR TU AMOR Y VIDA SEXUAL EN NO MONOGAMIA



LARA CARTER

[Descargue la versión de audio libro de este libro GRATIS](#)

Si te encanta escuchar audiolibros frecuentemente, tengo buenas noticias para ti. ¡Puedes descargar la versión de audiolibro de este libro GRATIS simplemente registrándote para una prueba GRATUITA en Audible de 30 días! ¡Sigue leyendo para más detalles!



Beneficios de la prueba de Audible

Como cliente de Audible, recibirás los siguientes beneficios con tu prueba gratuita de 30 días:

- Copia audible GRATUITA de este libro
- Después de la prueba, recibirás 1 crédito cada mes para usar en cualquier audiolibro
- Tus créditos se transfieren automáticamente al próximo mes si no los usas
- Elige entre los más de 200,000 títulos en Audible
- Escucha en cualquier lugar con la aplicación Audible disponible en múltiples dispositivos
- Realiza intercambios fáciles y sin complicaciones de cualquier audiolibro que no te guste
- Puedes mantener tus audiolibros para siempre, incluso si cancelas tu membresía
- Y mucho más

[¡Haz clic en los enlaces a continuación para comenzar!](#)

[Para Audible US](#)

[Para Audible UK](#)

[Para Audible FR](#)

[Para Audible DE](#)

Lara Carter

POLIAMOR Y CELOS

*Guía práctica para parejas que Exploran la
Relación abierta, las libertades y balanceo.*

*El poliamor ética sin trampas Para Mejorar Tu
Amor Y Vida Sexual En No Monogamia*

sommario

[Introducción](#)

[CAPÍTULO 1](#)

[¿QUÉ ES POLYAMORY?](#)

[Sexo es una adicción de Poliamory?](#)

[CAPITULO 2](#)

[Amor y el sexo](#)

[Significado biológico de Amor y Sexo](#)

[Importancia del amor y el sexo](#)

[El sexo y el amor no son la misma cosa](#)

la Interacción

Nuestro socio ideal es su socio ideal.

CAPÍTULO 3

CELOS Y LOS SOCIOS

El coqueteo y los celos

Puede celos y el flirteo traer más la intimidad de una pareja?

CAPÍTULO 4

REGLAS

Reglas para una relación feliz

LA LEY DE LA ATRACCIÓN afecta su relación.

EL CONTROL TOMA

Creación de una base

CAPÍTULO 5

LÍMITES

¿No le gustaría ser aceptado por lo que eres?

CAPÍTULO 6

TIPOS DE AMOR

Los 13 tipos de amor

AMOR PLATONICO

AMOR ROMÁNTICO

FRATERNALES / MATERNAL / PATERNAL AMOR

Sexo para el AMOR EQUIVOCADO

La aglomeración SECUNDARIA

Amor no correspondido

AMOR CON CORRIENTE ALTERNA

Amor a uno mismo

CAPÍTULO 7

En las relaciones de la traición es algo que se construye en dos

CAPÍTULO 8

El mito de la pareja abierta entre la confianza, traición y reglas compartidas

CAPÍTULO 9

Relaciones abiertas y POLYAMORY: ERRORES NO deben hacerse

CAPÍTULO 10

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA SEXUAL influye positivamente en el HOJAS

CAPÍTULO 11

El diálogo es encarnado: SEXUALIDAD EN LA PAREJA

favorecer el diálogo

Las recompensas de DIÁLOGO

CONCLUSIÓN

Copyright © 2019 - Todos los derechos reservados.

El contenido que aparecen en este libro no puede ser reproducido, duplicado o transmitida sin la autorización directa por escrito del autor o el editor.

En ningún caso, ningún tipo de culpa o responsabilidad legal llevarán a cabo contra el editor o autor, por cualquier daño, la reparación o pérdida

monetaria debido a la información contenida en este libro. Ya sea directa o indirectamente.

Aviso Legal:

Este libro está protegido por derechos de autor. Este libro es sólo para uso personal. No se puede modificar, distribuir, vender, usar, cita o paráfrasis de cualquier parte, o el contenido de este libro, sin el consentimiento del autor o editor.

Descargo de responsabilidad Aviso:

Tenga en cuenta la información contenida en este documento es para fines educativos y de entretenimiento. Todo el esfuerzo se ha ejecutado al presente precisa, hasta la fecha, y, información completa fiable. No hay garantías de ningún tipo se declaran o implícita. Los lectores reconocen que el autor no está participando en la prestación de asesoramiento jurídico, financiero, médico o profesional. El contenido de este libro ha sido derivada de diversas fuentes. Por favor, consulte a un profesional con licencia antes de intentar cualquiera de las técnicas descritas en este libro.

Mediante la lectura de este documento, el lector está de acuerdo en que bajo ninguna circunstancia es el autor responsable de cualquier pérdida, directa o indirecta, que se incurra como resultado del uso de la información contenida en este documento, incluyendo, pero no limitado a, - errores, omisiones o inexactitudes.

Introducción

El término poliamor sólo se ha acuñado en los últimos años. Podemos decir, después del sexo, fue visto ya no como un tabú o como una palabra, que no se podía decir unas pocas pulgadas de una iglesia. Con el nuevo milenio, hemos visto una apertura tanto en las relaciones y en la mayoría de sus comunicaciones abiertas. Pero lo que es Polyamories? Si usted está tan interesado o, se puede pensar en lo que podría ser a partir del nombre, seguramente su mente ya se ha enfocado el concepto: es las múltiples relaciones íntimas, a expensas de la monogamia. Así, una persona que decide tener múltiples relaciones sexuales e íntimas, con diferentes parejas al mismo tiempo, obviamente bien dejando otros saben consensuada, de la existencia y coexistencia de otras personas en su cama ... ops, mejor no decir en sus vidas. El cinco por ciento de las personas que viven en los Estados Unidos de América, por ejemplo, hacer una estimación en el país más étnica en el mundo, tener este porcentaje de poliamoristas. Uno de cada cinco parece ser una rebanada minoritaria pero en realidad, se convierte en un verdadero culto social de nuestros tiempos. Podemos definirla como la poligamia, pero en realidad, tiene varias connotaciones diferentes. Quien decide tener una vida Polyamorous, vamos a llamarlo tan fácilmente, es alguien que decidió tener un socios de larga duración y estabilidad, pero muchos otros socios en las hojas? También hay varias facetas de Polyamories. Hay relaciones en las que el sujeto decide por la "relación abierta" clásico o "éticamente soy un no-monógama" (que por supuesto no ética etiquetado es puramente irónica). Uno de cada cinco parece ser una rebanada minoritaria pero en realidad, se convierte en un verdadero culto social de nuestros tiempos. Podemos definirla como la poligamia, pero en realidad, tiene varias connotaciones diferentes. Quien decide tener una vida Polyamorous, vamos a llamarlo tan fácilmente, es alguien que decidió tener un socios de larga duración y estabilidad, pero muchos otros socios en las

hojas? También hay varias facetas de Polyamories. Hay relaciones en las que el sujeto decide por la "relación abierta" clásico o "éticamente soy un no-monógama" (que por supuesto no ética etiquetado es puramente irónica). Uno de cada cinco parece ser una rebanada minoritaria pero en realidad, se convierte en un verdadero culto social de nuestros tiempos. Podemos definirla como la poligamia, pero en realidad, tiene varias connotaciones diferentes. Quien decide tener una vida Polyamorous, vamos a llamarlo tan fácilmente, es alguien que decidió tener un socios de larga duración y estabilidad, pero muchos otros socios en las hojas? También hay varias facetas de Polyamories. Hay relaciones en las que el sujeto decide por la "relación abierta" clásico o "éticamente soy un no-monógama" (que por supuesto no ética etiquetado es puramente irónica). es alguien que decidió tener un socios de larga duración y estabilidad, pero muchos otros socios en las hojas? También hay varias facetas de Polyamories. Hay relaciones en las que el sujeto decide por la "relación abierta" clásico o "éticamente soy un no-monógama" (que por supuesto no ética etiquetado es puramente irónica). es alguien que decidió tener un socios de larga duración y estabilidad, pero muchos otros socios en las hojas? También hay varias facetas de Polyamories. Hay relaciones en las que el sujeto decide por la "relación abierta" clásico o "éticamente soy un no-monógama" (que por supuesto no ética etiquetado es puramente irónica).

Polyamories es a menudo mal entendido, y esto es porque pensamos que se basa sólo en el sexo. Estamos relacionados a pensar que quien tiene este tipo de estilo de vida y la vida, está anclado solamente a la palabra sexo. Como sucede a menudo, algunos pueden decidir llevar a cabo sólo historias basadas en la utopía relacional y, por tanto, sólo las relaciones en las que existe un sólido afectiva y puramente mental, más que física. Polyamories se basa en la comunicación completa y honesta entre todos los

participantes. Polyamories son una obra. Debido a que los que optan por este tipo de relaciones, no tienen una vida sencilla. De lo contrario. Ella está consternada de larga dedicación con cada pareja de quien se quiere y lo que recibe es el principio básico con el que querían apretar la relación entre los dos. En realidad, polyamories incluso son vistos como monogamies basadas en el amor. Sólo que es un amor diferente. Tienen diferentes sentimientos y amores para varias personas, al mismo tiempo que supone. Muchos investigadores y profesionales en el campo psicológico han señalado que el amor es la base de una relación basada en la libertad, la honestidad y la comunicación. Polyamories refleja todas estas cualidades, sin que se convierta de facto una traición de, una infidelidad entre parejas o una mentira. Todas las relaciones son reales y simultáneos abierto y honesto. El momento en que, la relación comienza a tener problemas es cuando la comunicación entre los socios comienza a decaer, o más bien la confianza y la palabra cae y entonces, aquí está el problema: los celos. Si en la relación entre los socios, el deseo y desintegraciones de comunicación, dando paso a los celos o sentimientos de sufrimiento, aquí es que ya no es posible continuar la relación. Es como si de pronto una de las dos partes se convierte de repente monógama. No es necesariamente un destino, que los dos socios deciden dejar polyamories para convertirse en una sola pareja o un matrimonio. Simplemente, en ese tipo de relación, uno de los dos socios, ha empezado a tener diferentes ideas románticas o empieza a tener otras expectativas de la relación.

Algunos afirman que en polyamories, la esfera sexual está más satisfecho, a diferencia de una relación monógama, donde la expectativa de la sexualidad se limita en algunos casos, a causa del hábito entre los socios.

Las diferencias no siempre son negativos en ambos casos, y hay que decir que en todas las relaciones, ya sean monógamos o poliamor, debemos dedicarnos con el compromiso, la honestidad, la lealtad y sobre todo la confianza comunicativa.

CAPÍTULO 1

¿QUÉ ES POLYAMORY?

Polyamories son una relación. Un tipo de modelo de relación, en la que uno o ambos cónyuges son por consenso no monogamia, y esto significa que pueden ir fuera de tener citas y el sexo, incluso con otras personas. Esto por lo general comienza con una pregunta: ¿así que es justo que una persona puede ir con otra mujer de tener relaciones sexuales o con otras personas? Esto no es siempre lo que parece. Lo que hemos descubierto, es que muchas veces las personas cuando escuchan por primera vez la palabra a poliamor, su cerebro es como un cuenco. Lo que en su mente puede ser como un gran globo? Cuando se les dice lo que poliamor, es sólo piensan en "sexo". No es sólo esto. Es mucho más. Pero, otra pregunta: ¿es esto correcto poliamor para usted? No hay pruebas desgracia y hay pruebas de ningún caso ver si está bien en este tipo de relación. Porque más aún, y más a menudo que no, en las bodas siempre hay el tercer incómodo. Y esta es la causa más, más del 50% en el mundo de la eliminación del matrimonio. matrimonios homosexuales, por ejemplo, no tienen la misma definición bien definidos y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. en

bodas siempre hay el tercer incómodo. Y esta es la causa más, más del 50% en el mundo de la eliminación del matrimonio. matrimonios homosexuales, por ejemplo, no tienen la misma definición bien definidos y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. en bodas siempre hay el tercer incómodo. Y esta es la causa más, más del 50% en el mundo de la eliminación del matrimonio. matrimonios homosexuales, por ejemplo, no tienen la misma definición bien definidos y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. Y esta es la causa más, más del 50% en el mundo de la eliminación del matrimonio. matrimonios homosexuales, por ejemplo, no tienen la misma definición bien definidos y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción,

quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. Y esta es la causa más, más del 50% en el mundo de la eliminación del matrimonio. matrimonios homosexuales, por ejemplo, no tienen la misma definición bien definidos y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. no tienen la misma definición bien definida y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. no tienen la misma definición bien definida y no están documentados con estudios finales en su tipo de larga relación, o en su tipo de la longitud y la duración de las relaciones, ya sean buenas o malas. Podemos decir que el ser poliamor, que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo

mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar. que puede ser un camino, donde se puede tomar por la libertad en su emoción, quizá vivo mejor y ver lo que los aspectos de una relación puede es que se sienta más cómodo. Aquí es una guía breve para entender a sí mismo si siente que es correcto para usted, si es que el poliamor es lo que quiere en su estilo de vida, o tal vez, puede tener alguna información, si se piensa a entrar en una relación similar.

Los celos: ¿es usted un tipo de persona celos? Su sangre hierve cuando vea a su pareja, con la de otra persona? ¿Se siente mal emocionalmente, si usted piensa que sus socios fueron al supermercado y se piensa que en lugar de ir al mercado Gros, se van a otra parte? Si es así, entonces tal vez polyamorist no es adecuado para usted o tal vez no es adecuado para una relación de largo plazo en la.

La inseguridad: si usted tiene miedo de que su pareja le puede dejar para otra persona, que puede ser mejor que usted o usted piensa que puede tener sentimientos o que no eres tú quien debe. Si cree que no merece su pareja o cree que él o ella le puede salir tan fácilmente o cuando está solo en casa se siente solo y que le gustaría a su pareja que siempre se toman el tiempo con

usted y nunca salir con amigos entonces .. este tipo de relación o este tipo de actitud, no es para usted. Si usted no es una persona que le gusta estar solo, en casa o hacer las cosas, y siempre se necesita a alguien a tu lado para que se sienta bien, es probable que el tipo clásico relación monógama solo. Esto seguramente le traerá felicidad y una mayor confianza en sí mismo.

Polyamorist se basa en la confianza y la apertura total individual, sin que el otro ser opuesto en una relación exclusiva o posesivo.

Tiempo: usted es un tipo ocupado? Quiero decir, realmente comprometida. Para los tres puestos de trabajo tal vez el trabajo en el deporte, o es usted voluntario para las asociaciones para el hogar o para la Cruz Roja y luego estás muy ocupado? Mientras que usted podría tener, obviamente, la predisposición mental correcta para este tipo de estilo de vida, y que podría estar abierto a múltiples relaciones, por lo que el hecho de que usted no tiene tiempo podría ser un problema porque recuerde: que la relación poliamor es siempre una nueva relación, porque se basa no sólo en una persona, pero, más personas; y tienen más gente podría ser un problema si tienes poco tiempo. Porque no se puede dedicar el tiempo adecuado a cada uno de ellos, y luego, esto podría causar problemas en la comunicación. Puede volver a abrir la ventana de polyamories, cuando seguramente tendrá una agenda menos lleno!

Sexo es una adicción de Poliamory?

El sexo no es exactamente una característica que puede definir polyamories. Por el contrario, las personas involucradas en este tipo de relaciones no tienen actividad sexual excesiva. Sin embargo, las personas que basan sus relaciones en múltiples parejas pueden tener o incurrir en estos problemas.

La base de este tipo de relación es el énfasis en la comunicación clara, limpia y sincera con los socios. La complejidad de las comunicaciones y las necesidades de los involucrados, sin embargo, puede dejar a las personas vulnerables en algunos puntos de vista. Mientras que muchas personas aplican y comparten una opción de vida poliamoroso, consensuada entre las partes, con dos o más socios, hay muchas personas que se encuentran en este estilo de vida de una sola manera de tener múltiples relaciones sexuales, sin ser honesta con sus parejas. Por lo tanto, sólo ven el sexo en polyamories.

CAPITULO 2

Amor y el sexo

Significado biológico de Amor y Sexo

El amor y el sexo son palabras muy familiares a los seres humanos. En los mamíferos, y no sólo en los seres humanos que tienen sentimientos románticos de amor y sexo. potencia sexual es intrínseca al ser humano y, a menudo ha sido una fuente de investigación. Un hombre puede ser definida como frustrado cuando no respiradero, según se dice, sus impulsos sexuales. Esta es innata. Así es como hemos nacido. Hombres y mujeres. Podemos decir que un hombre y una mujer han nacido para ser acompañado, una a la otra. Sin querer relaciones estereotipo, el hombre, la mujer o el hombre-hombre y la mujer-mujer, cada uno de nosotros, tiene necesidades en su vida de amor y sexo.

Cada uno de nosotros necesita a alguien, incluso para las cosas diarias única en la vida. Podría ser tan poco romántico decir, que alguien necesita a menudo a otra persona sólo para satisfacer las necesidades básicas, tales como el sexo. Pero se ha observado que en las grandes tierras africanas, las mujeres son capaces de llevar sobre sus hombros más de 20 bolas pesadas en un lado, y tienen en sus manos palos en la otra, sólo por seguridad. Esto nos muestra que una mujer necesita seguridad en primer lugar. Por lo tanto, no estamos pidiendo a esta mujer para estar solo. Ella necesita un socios. Crianza de los niños es mucho mejor si hay dos personas para hacerlo, y si los socios de que se trate, los padres, son personas que necesitan el uno al otro y también tienen una vida sexual placentera y divertida de que pueden

pasar juntos. Cuando tratamos de ver cómo la relación de "amor" con machos y hembras trabajó,

El hombre, desde el experimento se volvió, demostró tener una mente más activa, especialmente en la región responsable de los estímulos externos. Es bien sabido que los hombres pasan mucho de su tiempo simplemente delante de la pantalla viendo cientos de películas pornográficas mientras que las mujeres pasan su gran mayoría de tiempo delante del espejo con el fin de complacer al hombre que quieren, o simplemente para llamar la atención . El hombre se supone que siempre han proporcionado para su misión en la evolución humana, simplemente por tener a sembrar su semilla. Tenía que cuidar de las mujeres para protegerse ellos y observar a aquellos que podrían tener un excelente código genético para transmitir su semilla en generaciones futuras. Obviamente, si se le hubiera atraído a una abuela de más de 90 años de edad, nunca habría reproducido con ella. Que no era importante, al comienzo de la civilización, si el amor con nosotros o si sólo se detuvo el sexo era el verdadero objetivo de los jóvenes y bellas. Se podría encontrarse a sí mismo como en un rompecabezas, en la mente de una mujer. Mientras que para las mujeres, la región que implica más espacio para el amor es el lugar de la memoria. Es por eso, esto ayuda a la mujer a elegir su propia mitad mejor. Ella no tiene una visión extraña sobre cómo determinar si un hombre es adecuado para ella o no. Sea o no que puede ser un buen padre. Su capacidad para recordar, las características o comportamientos de los hombres antiguos, puede ayudarla a elegir cuando encuentran un hombre adecuado para lo que ella está buscando. Es una estrategia que viene de Darwin. Evolución humana. Después de estos estudios sobre el amor y el cerebro, los científicos han llegado a la conclusión de que el amor y el sexo y el romance, no son un amor, pero son algo mucho más profundo. La urgencia de comer o beber un vaso de agua

no es tan diferente como el deseo por el sexo o el amor. Eduardo VIII dejó su trono en Inglaterra por amor. El rechazo es lo más doloroso que puede experimentar. Especialmente si hay un rechazo del objeto de nuestro deseo, amoroso o sexual. Aquí nuestra corteza muestra un nivel anormal de cortisol y la insulina y por lo tanto se convierte en realidad. Entonces el dolor se siente como física. Usted está enfermo de amor o sexo.

Importancia del amor y el sexo

En el mundo actual de estrés y la tensión, la mayoría de las personas casadas se encuentran en una relación de amor y sexo. Desde niños a las carreras, todo esto parece ser muy grave y puede afectar a la esfera sexual. Automáticamente, todas nuestras energías están dedicadas a reducir el estrés y las tensiones que continúan a medida que continúa teniendo problemas debido a la complejidad de la vida y menos sentimientos y situaciones de sexo y el amor.

Una vida sexual es esencial si está activo y nos ayuda de diferentes maneras:

- Mejora el crecimiento y estímulo personal para evolucionar
- Reduce el dolor menstrual de la mujer
- actúa como un anti-inflamatorio
- Mantiene la figura delgada por la quema de calorías
- Reduce la depresión de la mente
- Reduce los problemas de infertilidad
- Es el mejor gimnasio para bajar de peso con tanta alegría, la satisfacción y la felicidad.

Sexo en la realidad, y una verdadera vida sexual activa, también aumenta el sistema inmunológico, ayudando a resolver muchos de nuestros problemas y dolencias.

El amor y la vida sexual suelen ser temas secretos para cada uno de nosotros, especialmente para aquellos que tienen una vida sexual casado. El amor y el sexo son una relación íntima y profunda que crea un vínculo entre dos personas y dos cuerpos, lo que requiere de mucho cuidado. Si esto no es exactamente la perfección para usted, seguramente se pierde muchas relaciones y en cualquier momento se encuentra con muchas dificultades.

técnicas sexuales útiles pueden ayudarle a ofrecer a su novia o esposa y múltiples orgasmos repetidos cada vez para que pueda tener una vida sexual maravillosa con ella. Ahora relajarse, esperar y descubrir estas técnicas prodigiosas y secretas. Seguramente va a gustar a sumergirse en un océano sabe que desea. Dejar que el caudal del río y simplemente flotar en las aguas hasta las orillas del sexo y la diversión.

Éstos son algunos de los secretos que pueden ayudar a aumentar su vida sexual en el sexo:

- conocer las artes y las técnicas maestras ofrecer placer más seguro cuando se habla de él que cuando lo haces
- mantener una vida sexual activa y feliz en su matrimonio y tratar de tener relaciones más amistosas con sus socios
- el sexo hace que el dolor y la necesidad y debe ser controlada de modo, siempre educado y decente y divertirse en cada parte del cuerpo de su pareja. No se precipite y simplemente jugar con él.
- juegos utilizan el sexo, éstas pueden aumentar el placer de la actividad sexual y, ciertamente, pueden aumentar las formas y el número de actividades sexuales con sus parejas.

- Comprender el arte de la iluminación de su esposa en el fuego del sexo, todo lo que necesita es sentir que se puede hacer, por lo que ir despacio y dejar que el placer viene lentamente hasta que explota.

El sexo y el amor no son la misma cosa

menudo estamos acostumbrados a pensar que el sexo y el amor son la misma cosa. Pero no es exactamente así. El sexo es una base sexual un instinto intrínseca dentro de nosotros, algo que la cara como una necesidad. Queremos sexo porque tenemos que ventilar nuestra energía sexual tan vital para nuestra supervivencia. Es una actividad principal. Desde el punto de vista de las mujeres, sin embargo, sexo, significa "Te acepto como alguien que biológicamente y personalmente puede dar algo a mis hijos en el futuro". Así, desde el sexo, la relación puede conducir al amor.

La opinión de un hombre del sexo es diferente y significa "ACEPTO alguien que me acepta y con el que podía tener hijos". Es una aceptación del riesgo. Estoy en el medio de la vida, a la espera de que sea algo bueno y bello y tengo que estar en el amor. Después, piensa en lo que podría haber pensado de cocinar para la cena.

Los hombres por lo general llegan a sus conclusiones más rápido.

Pero una vez más, es sólo un arte de amar. De hecho, la peluca natural se vislumbra en vez del pelo. A medida que los hombres no son capaces de permanecer en la cama durante horas y horas sin hacer nada o muchas de las veces, quieren algo para la cena que no son capaces de hacer por sí solo. El amor y el sexo no son la misma cosa. El sexo está aceptando otro, incluso sin amor. El sexo es la oferta y el amor son la venta. Hay una gran cantidad de negociaciones en el marco. Hay muchas cosas que usted debe saber

Estos son los primeros pasos hacia el amor, aquellos que nunca han conocido el amor, en un sentido, pero que nunca han conocido el amor y la forma en que se basa ni en cómo funciona o cómo se regula a sí mismo en él. Pueden ser utilizados como un conjunto de normas de referencia, para los que, por ejemplo, que necesitan una guía que le corresponde en el mundo del amor y el sexo, o para aquellos que trabajan con dedicación para decorar su amor. Para cada regla hay tantas reglas, puede tener una experiencia de humor con la música, el arte, la literatura amor.

Porque el amor es profundo, y es acerca de amar profundamente. Se trata de un fondo de conocimiento que puede ser utilizado para explorar y explorar y descubrir y conocer el amor.

El encuentro con el amor es a menudo inicialmente un encuentro de sexo y dos cuerpos que encuentran una manera de encontrar una manera de ser bueno y en sintonía. Una vida divertido el sexo y donde dos personas están perfectamente alternan son una gran manera de establecer una vida sexual activa.

Los hombres a diferencia de las mujeres tienen una visión diferente del amor y el sexo, en general, para ver las cosas. Por lo general, tiene dos visiones diferentes de amor. Es común pensar que las mujeres parecen estar más asociado con el amor que el sexo, mientras que para los hombres, es fácil tener relaciones sexuales con diferentes parejas múltiples. Sexo, si no una sola parte de la relación, sigue siendo una parte fundamental. El sexo es una función significativa que mantiene el énfasis en la relación. La sexualidad, sin embargo, a menudo no se entiende y lo cierto es esto. Es más fácil que un hombre tenga una relación sexual sin que tenga un efecto sobre su amor. Estar enamorado no significa tener relaciones sexuales. El sexo es en realidad una forma de cuerpo y la atención sanitaria.

Por lo tanto, el sexo no es la única base sobre la cual construir una relación. A modo de ejemplo, se enseña a menudo que con el fin de hacerlo a través de los párrocos, o fueron los padres o madres que lo hicieron en etic de la pubertad, cuando los niños alcanzan generalmente la pubertad.

Sin embargo, el valor del amor y afecto en las relaciones de amor y afecto en las relaciones de amor y el amor. Tanto las personas que les gusta hacer el amor son los más sincera de sí y de dos veces debido a su vínculo con uno a dos veces son íntimas entre sí. Cuando uno está decepcionado por el otro, el sexo lata tiene un problema? La gente a menudo insatisfechos en sus encuentros sexuales con su pareja, la gente no ha llenado sus relaciones sexuales con su pareja; las personas no se han utilizado exclusivamente para sus propósitos físicos y tener sólo la satisfacción sexual. Por ejemplo, se enseña a menudo que con el fin de tener una vida sexual y, por tanto, tener una relación sexual tenía que ser necesariamente una pareja, o incluso el matrimonio.

Sin embargo, el valor del amor y afecto en las relaciones de amor y afecto en las relaciones de amor y el amor. Cuando usted está decepcionado con sus socios, debido a la mala relación sexual u otras razones de naturaleza íntima o de relación, la gente no ha llenado sus relaciones sexuales con su pareja, por lo que se sienten insatisfechas y esto lleva a un problema de satisfacción ordenada de las necesidades que no se consumen.

A pesar de que puede haber algo de verdad en la afirmación de que los hombres han dado a conocer y la mayoría de los hombres participar en actividades sexuales para el placer y la liberación física, esto significa que los hombres tienen ninguna razón por la que se inventaron en Rusia. Eso sería grandemente es falso. No es cierto, el hecho de que no se trata de lo que ocurre con la conciencia de los hombres.

Aunque puede haber personas que en primer lugar tienen un mero apetito sexual por una simple apetito sexual y que más tarde se enamoró de él o "se enamoraron de él", esto no siempre es cierto para el género masculino. En cambio, si el macho es el primero en caer en amor entonces, quiere decir que con esa mujer, pasará a la casi totalidad de su mente y sus relaciones íntimas y las relaciones.

Un hombre en este caso casi no quiere no hay otras relaciones sexuales, pero sin duda tiene la parte afectiva y amorosa llena con esa mujer. El objeto que se encuentra en la mente de un hombre.

la Interacción

Él es completo con todo, pero el deseo no se ha agotado. Si se le pregunta sobre ello, si un hombre se le preguntó lo que le gustaría que la respuesta es, que estaría "pensando en ella".

Hay una necesidad para las generaciones que corresponde a las preguntas sobre el sexo como el único, no teniendo en cuenta tanto amor o sexo uno sin el otro, pero la forma en que realmente eran.

De alguna manera misteriosa y tranquilo, un hombre desea a sus queridos y que se inicia con la cabeza. El centro de su erotismo. A medida que pasa el tiempo las experiencias sexuales, básicamente, venta y redefinido la naturaleza del placer de los socios podría llegar a convertirse en lo que es. instinto sexual. La primera vez que nos damos placer a los socios aquí es que puede disminuir el deseo sexual en tiempos posteriores.

Para un hombre se asocia de forma individual con el objetivo de que la erección y el orgasmo.

Las personas con el tiempo ya no se ven cuánto tiempo dura un rendimiento sexual, pero su objetivo es mantener la vida activa de un sexo.

No es una persona que no ama sino que simplemente ama y quiere amor a su manera; la intimidad sexual no es la que debería ser atendidos.

Las mujeres tienen una resistencia enérgica sexual. Para las mujeres, el sexo femenino, no sólo no es un hábito, sino también una forma de despertar y de nuevo sorprender a los socios, sino también una experiencia de distinto sexo que casi entra en los intestinos. Mientras que el orgasmo masculino es puramente mecánico, para una mujer es un conjunto de emociones y de.

La vida y el compromiso emocional de una mujer es necesario tener factores intrínsecos a las relaciones sexuales. Mientras que los estímulos visuales se pueden aplicar a las mujeres también, digamos que en el sexo de la mujer tiene más necesidad de estímulos olfativos, táctiles y sin duda emocional.

Aparte de eso, por el deseo del hombre y la emoción son la misma cosa, mientras que para la mujer y el deseo ir emoción en pistas opuestas.

Pero para las mujeres, la intimidad, la afinidad, las relaciones son cosas importantes para una relación, como la lealtad y el afecto. Mientras que para los hombres, todo esto no es tan importante.

En consecuencia, mientras que las mujeres no son ingratos con los ingredientes necesarios para una base casi sexual de la relación con los socios, los hombres no necesitan todo esto las relaciones emocionales que la mujer tiene lugar y, por tanto, es más activo. Las mujeres necesitan más tiempo para disfrutar de una relación sexual completa o sólo un encuentro sexual.

¿Parece que usted está buscando para encontrar su propia búsqueda para encontrar? No estamos solos. La búsqueda demuestra que es mucho más difícil encontrar a alguien a encontrar a alguien para continuar con el tiempo. Sin embargo, es posible encontrar a alguien con quien para encontrar el resto de su vida y el resto de su vida y su tiempo de vida.

Calidad a mirar a su alrededor para aquellos que están en busca de una vida y un socios para la vida.

La vida y la vida se han simplificado si usted sabe dónde usted no sabe lo que no lo estaban haciendo. Nuestros clientes no son capaces de ser capaz de saber qué hacer y cuando no es capaz de satisfacer sus necesidades y comenzar su propia vida para que sus cualidades se convierten en un futuro.

ambiciones

Si se trata de un barómetro con el que lograr el éxito en la vida, porque es un barómetro con el que se mide el nivel más alto y la mayor parte diaria de un nivel de vida. El entorno en el que está o no está activo o pasivo, dependiendo de cómo lo maneja.

Perdonar

Una relación que no tiene nada que ver con el pan y la mantequilla, es un sándwich que se puede tomar y tirar a la basura, a veces los socios puede o no puede crear problemas o daño a sí mismos. En estas circunstancias, el perdón no debe ser abandonada, pero debe ser una virtud que necesariamente debe ser reconocido. Si una persona encuentra que él o ella es incapaz de perdonar durante su viaje hacia el exterior oa lo largo de un corto o largo recorrido que es con los otros socios, él o ella debe tejer rápidamente. Hay personas que son buenas y se las arreglan para perdonar mientras que otros que simplemente no pueden conseguir el sapo hacia abajo y lo único que puede hacer es perdonar o bien mantener sus caras ofendido.

Generosidad

Algunas personas que tienen dificultades para encontrar han encontrado algo tangible para hacer su trabajo tangible. Él era bastante cómoda en la vida, pero por desgracia el egoísmo hace mucho en dar.

Valores

La indicación de un solo individuo es muy caro es la indicación de un alto nivel de fiabilidad. Tal vez él o ella paga menos o menos atención a la corrupción, la pornografía, la masturbación a los matrimonios homosexuales, vacaciones y mentiras? Si el individuo no ha incluido cualquiera de los valores, en el futuro ya no es tanto, como si se tratara de algo que no ha sido encontrado, como si se tratara de algo que no ha sido encontrado.

Nuestro socio ideal es su socio ideal.

Para muchos de nosotros, las citas pueden ser una experiencia ya través de la experiencia se convierten en una relación. Cualquiera persona, usted y sus parejas y sus parejas en el amor, podrías, nada parece funcionar para usted, y usted y usted y usted, y usted, y usted, que es tarde.

Al parecer es claro que los que buscan continuamente las relaciones significa que tienen algo que les falta.

Reuniones, reuniones, encuentros, parece como una lucha. Por el contrario, debe ser muy entretenido. Hay otra cosa que hacer, y que estaría con nosotros todo lo que debería haber hecho con nosotros ... todo lo que encontró fue encontrado!

Para aumentar su éxito en las citas, he aquí algunas maneras de estar en su mejor momento y en la parte superior y vivir de una manera divertida excursión de la pareja:

Agitar ese pequeño cuerpo!

El primer paso es empezar a moverse y para moverlo en una forma atractiva. En busca de un compañero es la última actividad de la evolución darwiniana, por lo que es necesario dejar que el potencial de salir de ti y

que se lo enseñas a los socios en la ropa sucintas, un cuerpo perfecto y con el que se sienta cómodo.

Decidir cuando se trata de un plan para mejorar su peso, para mejorar su atractivo sexual. Estar cómodo y amar su cuerpo es sin duda la mejor manera de estar cómodo en una fecha. Si usted quiere perder unos pocos centímetros, crea en el gimnasio o iniciar una dieta saludable y tanto la planta como sea posible para que rápidamente centímetros Perder en la cintura o en las caderas. Pero no se desespere, porque amar su cuerpo hará que amas por los socios y, a menudo la redondez es más que apreciado que una población de peces en las sábanas!

La actualización del armario

Seguramente, si usted va a tener diferentes citas con más personas, a continuación, a modernizar su armario. Vamos, es hora de ir de compras!

No ayudan a irritar su orden y no ayudan a hacer que se irritable. Buscar modelos de ropa que se ajuste a su cuerpo, obtener el asesoramiento de los estilistas en la tienda y no quiere perforar el vestido negro que llevaba a Angelina Jolie en los premios del año pasado. Cada uno tiene su propio cuerpo, y todo el mundo le gusta un estilo con el que les gusta y lograr. Ya sea camisas, faldas, largas o cortas, pantalones ajustados o pantalones cosechados, trajes o vestidos. V-escotes son buenas si tenemos un pequeño o un gran despegue pero no se olvide de llevar zapatos demasiado altos si no estamos acostumbrados y hay callos o dolor en los pies, incluso en medio de la noche.

Habla Habla Habla

No hacerla pensar que son sólo una persona que ama la moda, la moda y zapatos, pero no tiene cerebro. En los momentos de menor intensidad que es el derecho a saber cómo entretener a una conversación que hace por lo

menos en un sentido y no va acompañado de una risa histérica de vergüenza.

Si se trata de nuestra propia, corte de pelo de una persona, corte de pelo de una persona, relajado comienzo, no importa si se trata de personas como usted pueden hacer al día.

Tratar

Si nuestra vida es una vida en una ranura, no hay necesidad de ponerse a prueba a sí mismo para probar y probar algunas experiencias.

Trate de hacer una lista de las cosas que ya hemos hecho con otras personas y volver una y otra vez inventado. Las flores están pasadas de moda. Ir a tomar un café en diferentes lugares, ir a cenar, pruebe una vez al pub o hacer una subida en la montaña, un deporte si usted es la aptitud de marchitamiento, una mañana hacia fuera para un rodaje, siempre crea contextos diferentes y entretenidos.

Aumentar su círculo de amigos

¿Encontré mi nombre para nuestro estudio individual para un solo usuario? Si se sube, se toma la ruta de ida y vuelta, se toma la ruta de ida y vuelta y salir y que le gusta hacer lo que solía hacer. Ya se trate de un paseo en bicicleta o un paseo en el vino, una guía clásica, no sólo se conocerá a otras personas que le gustan, sino también a otras personas que le gustan, pero como ellos, pero que van a gustar mucho más. Su estancia no es una oportunidad para salir y disfrutar, expresarse y mostrar a sí mismo. Si usted piensa que es difícil de hacer nuevos amigos, a continuación, abra un canal en línea y tratar de.

Decir que sí".

Marcado el reto de decir 'sí' a sí mismo y el reto de decir 'sí' a todas las posibilidades y las invitaciones que se le presentan. No pensar que son demasiados para que si se trata de una relación abierta que aspiran a.

Si alguien te invita a una fiesta o un picnic grupo, pensar en ir o al menos tratar de hacerlo, lo puso en su orden del día, se preparan y luego decir 'Sí'! Si es necesario, liberar su diario, pero no se rinda en una excursión divertida. No va a ser su pensamiento, sino también su forma de pensar, sino también su hasta un máximo de seis meses después del inicio de su estancia y su estancia.

¡Que te diviertas!

Si usted ha estado en amor por un tiempo, es como si usted está pensando de 101 razones por las que no quería estar con nosotros. Estos son sus propios mecanismos mentales que se crea a sí mismo, por lo que no sale, no salir o no tienen una relación. En este caso preguntarse por qué.

Guardar y vivir cada minuto de su vida. Para saber más acerca de lo que se refiere a su vida y su futuro y hacer un punto de referencia para hacer un montón de cosas que no se pueden hacer.

estructurar y todo lo que haces, y se socializa. Divertirse cada minuto. Lo mismo

Si desea que estos consejos, no hay nada más feliz, no hay más espontánea y más espontánea, pero la gente va a ser irresistiblemente atractivo, y no pasará mucho tiempo antes de que sus socios ideales vendrán a ti.

CAPÍTULO 3

CELOS Y LOS SOCIOS

Los celos son un gran problema si se quiere una relación abierta. Alguien tiene una mejor casa, un mejor hogar, una esposa, un mejor trabajo y una comparación. Si continúa para comparar los celos, podemos terminar el cerebro directamente en el infierno. Pero al final, de alguna manera bello o feo, todos estamos en el infierno.

Los celos son una comparación, y las personas que han enseñado a hacer una comparación, y que han enseñado a hacer una enseñanza y la investigación. Alguien tiene una mejor casa, un mejor hogar, una esposa, una esposa y una comparación.

Por esta razón, y nosotros, y no hay que hacer la misma cosa, y que no tienen ni el mismo ni lo mismo que otros no tienen, ni la misma cosa que trabajamos como locos a hacer lo mismo.

carismático alguien o mejor, más inteligente, más o menos, y el juego es todo lo que puede hacer. Los celos son los más importantes para el acondicionamiento del juego. De lo contrario, si su confrontación, los celos desaparecerán.

Si nuestros celos desaparecerán, entonces vamos a estar allí como somos, y sin duda otros también, como nosotros.

No hemos enseñado cómo comparar nuestra oferta con la de los demás; de lo contrario, estaríamos en problemas? Los animales son falsas, cuyos resultados son falsas, el análisis, los celos sí mismo, la integridad, la competencia, ambicioso, astuto, astuto, inteligente. Si nos sentimos

cómodos, los celos le hará sentir bien, los celos le hará sentirse como en casa con otros, con los que sus amigos o con su novia o con su novia
En un mundo, entre una mujer y un hombre, que de vez en cuando les daría la oportunidad de dar y recibir su nombre y su fecha con la otra. Me gusta comer espaguetis a poco todo el tiempo, pero nunca he estado allí.
Su nombre, como agrada a las personas que nunca han sido considerados discapacitados y nuestro espíritu paralizados y nuestras propuestas.
Si necesitamos otra persona que tenemos, entonces vamos a dejar a la otra persona libre y fuera de nosotros, otra persona será libre y fuera de él, otra persona va a ser usted. De lo contrario, se trata de una persona que nunca ha tenido contacto con mujeres en línea y en todo el mundo, pero que ha tenido relaciones amistosas con las mujeres en línea y en línea con las mujeres.

El coqueteo y los celos

Coqueteo y los celos realmente puede crear problemas y ser un serio peligro, mientras que se trata de amor o las relaciones. Los que están en la mano, que parece haber sido más cerca de ellos. Pero esto no va a ayudar a aquellos que necesitan ayuda y los que son más íntimo e íntimo. Estas emociones pueden ser un daño y la guía de relaciones de amor o el matrimonio de dos personas.

Cindy, por ejemplo, siempre ha tenido muchos amigos y es un tipo simpático. Es una persona que va a hacer punto y decorar las diferentes personas que se encuentran tejer y decorar sus diferencias. Por desgracia, Cindy ha tenido a menudo una coqueta. Cuando está en una tienda, se mueve a través de la multitud y, al final de su vida, él se encuentra en medio de la multitud y, al final de ella, él se encuentra con todo el mundo. Los hombres, en particular, se encuentra coqueteando con otras personas.

Ella siempre ha sido una persona alegre Cindy; que ni siquiera gustaría ser comparado con una coqueta en la vida, pero también me gustaría una relación. Roger se reunió recientemente Cindy en su vida, y él se siente entusiasmado con este nuevo amor que se está estableciendo. Al principio, le gusta la forma en que interactúa con los demás y entonces, él es feliz, pero entonces comienzan los problemas.

El primer paso para Cindy, Roger, o cualquier otra persona que coquetea y es celoso es aclarar las cosas correctas de distancia en claro con sus parejas. Cindy podría decirse a sí misma que ella quiere a socios sin su nombre y presencia cada vez se utilizan y no ser tan introvertido, sino más bien extrovertido.

Roger sin duda podría apreciar la forma Cindy trata de agradarle y hacerle entender que es su forma de ser y que ella no le gusta ser representado con la palabra coqueta. Roger podría estar en contacto con Cindy, que no tenían tiempo con ella para buscar el amor que encontró en dos de ellos.

Cindy no notará en sí misma que sus motivaciones que interactúan con los demás son puramente social y no tienen nada que ver con el sexo o ligar. Por ejemplo, Cindy podría darse cuenta de que la chica se dio cuenta de que ella fue alcanzado de esta manera con otras personas de otra persona en otra persona, por ejemplo, que se hizo cargo de él y que ella se hizo cargo de ella. Al darse cuenta y entender esta sobre ella ayudará a Cindy a mantenerse en contacto con Roger.

Puede celos y el flirteo traer más la intimidad de una pareja?

¡No! Si bien hay emociones intensas que liga y que los celos no son una buena cosa juntos. Como resultado, la pareja estalla. Cindy? se ha visto que en el pasado ha visto su nombre en el pasado. Se dio cuenta de que ha

habido varias ocasiones en las que coqueteaba y trató de sorprender a su ex novio por celos y por tener una mayor relación íntima.

Ella fue inicializado por lo general en los últimos años, pero el resultado no fue el resultado. El cuidado con el que usted se preocupa de conseguir, durante el período en el que se colorean con angustia e incluso de miedo. No era la conexión entre los dos!

A pesar de la "coqueta" ese tipo de etiqueta como "coquetear" pretende hacer que los socios celoso y tener más intimidad y cuidado. Vivir no significa ser dueño de ellos no significa ser dueño de ellos, tenemos que tomar medidas para hacer posible que los que lo hagan a través de nuestros propios medios.

Hemos sido construida de manera que podemos estar seguros y más segura. Estas son las herramientas que utilizamos día a día a ser influyente dentro.

CAPÍTULO 4

REGLAS

La relación de pareja por lo general comienza en una fecha. Incluso una relación abierta o una relación sexual comienza con una cita. En las citas, aprendemos a conocer unos a otros, para comunicarse, para interactuar entre sí. Aprendemos lo que nos gusta y lo que no nos gusta de nosotros mismos y la otra persona, y si somos tan buenos también lo que nos gusta y lo que no les gusta de una nueva relación. Citas y salir juntos son nunca aburrida cosas. Especialmente durante el primer día, se aprende muchas cosas el uno del otro.

Cada momento es importante a la hora de salir con otra persona y cada cita tiene sus pasos. También hay muchas oportunidades a errores maquillaje, cometer errores o tomar pasos en falso. En este capítulo aprenderá a tomar las medidas adecuadas en la relación que ayudarán a usted se hace especial a otra persona.

1. Trata de estar siempre a sus mejores estos días. Esto no significa que usted tiene que usar la mayor cantidad de ropa cara y si tiene la ropa más barata que no tiene que llevarlos. Usted sólo necesita saber la ropa adecuada y bien coordinados, o accesorios de desgaste que hacen que el traje perfecto, como nuevos pendientes o incluso una pashmina muy de moda o una bufanda. Nunca dar la impresión de ser desordenado o no saber cómo vestirse o peor, descuidada por sí mismo.

2. Siempre a tiempo. Quien llega tarde en nuestra primera cita, ¿qué te parece los socios irán a pensar? Siempre serás los que están esperando por usted.

3. Hay que divertirse y tratar de pasar un buen tiempo juntos y el tiempo que dedican a sí mismo ya otros. Encontrar un socio es tan grave como la búsqueda de un puesto de trabajo, por lo que ponerse a trabajar o al menos fingir estar interesado.
4. Si usted es una mujer o un hombre bueno, trata de entender que ambos sexos como felicitaciones y hay hombres mucho más narcisista de nosotros que puede de manera segura la cuna de solicitudes y elogios para conseguir una buena impresión y hacer que se sientan como gallos pomposos.
5. Siempre trate de demostrar que usted está interesado en lo que haces y la cita que está pasando. Puede hacer preguntas o hacer preguntas. Usted no tiene que pagar para saber quién está interesado en tener lo que interesa, lo que escucharon, lo que leen, lo que eran su afición, o lo que su afición ahora? ¿Qué tipo de películas que vea o como?
6. Nunca mentira desde el comienzo de su relación. Siempre mentiras tienen las patas cortas
7. No debe dar mucho más de sí mismo durante el primer tiempo, tales como la cívica y la calle en la que vive o sus hábitos diarios. Nunca se sabe con quién está tratando. Trate de compartir cierta información sólo después de haber llegado a conocer a la persona un poco y tener la confianza para hacerlo.
8. No salir con gente que no le gusta sólo para hacerles un favor y siempre ser honesto. No salir con gente que no quieren una relación duradera o no quieren tener un cierto tipo de relación.
9. Sea positivo, incluso si las cosas no van muy bien al final de la cita o como se esperaba. ¿Sabe cuántas ranas que tendrá que besar antes de encontrar a su príncipe o una princesa? Y pensar si se encuentra el sapo ...
10. elegir cuidadosamente qué hacer o dónde ir en su fecha. No ir directamente a un restaurante de lujo o dar un regalo de lujo. Tiempo al

tiempo.

Reglas para una relación feliz

¿Cuántas veces has visto a alguien y ese alguien, que eran una pareja y se dijo a sí mismo "¿qué van a ver uno en el otro?". No seas tan tonto, ser feliz en la relación real que tiene y no siempre miran a los demás, todo lo que aparece no es siempre lo que está debajo y oculto. Una relación crece si la relación se nutre día a día.

1. Aceptar la responsabilidad

Una de las cosas mal es pensar que su propia y sus propios socios debe convertirse en todo nuestro mundo y el suyo. No se puede construir una relación sobre esa base. Que somos y tenemos nuestro propio pequeño universo para crecer y cultivar. No podemos tirar nuestras vidas a alguien. Vamos a asumir la responsabilidad de lo que somos y nuestra vida, no echen en nuestros socios.

2. Haga lo que tenga que hacer.

Debemos ser honestos y no siempre pensar que es culpa de la otra persona o pensar y esperanza de que las cosas van a ir bien o mal sólo porque de otra persona. Simplemente debe entender que una relación funciona si básicamente trabajo y tratar de hacer que funcione en conjunto, ambas partes deben hacerlo con el mismo deseo y el deseo de hacer una relación duradera continuar.

LA LEY DE LA ATRACCIÓN afecta su relación.

En la película, sobre la mujer que busca el secreto para una relación duradera, que se ve su escritura en una hoja de papel las cualidades y lo que ella quería hacer un cambio en los socios y, casualmente, esto se hace realidad.

La ley de la atracción nos enseña a:

- Concéntrese en lo que quiere, y que no quieren.
- La importancia de la relación y nada más.

Recordemos la divinidad como a nosotros mismos de lo que no podemos hacer. Una vez que hemos hecho lo que queríamos, nos encontraremos en lo que queríamos.

Otra regla:

Nunca mirar a cualquier otra persona que pueda continuar hará darse cuenta de sus debilidades o carencias.

Incluso si le parece que son cualidades positivas, como alguien que sabe cómo ser un ejemplo con el dinero, o que esté bien organizado en su vida, si usted piensa que puede ser alguien que te hace ir hacia arriba y hacia abajo con el estado de ánimo o pensamientos no está hecho para ti.

La ley de la atracción siempre es el doble cuando se trata, para llevar el doble de la cantidad total de lo que las personas necesitan normalmente. El resultado es alegría y armonía. No está llenando la vida con una relación que cubre nuestros propios agujeros oscuros en nosotros, para que nosotros construimos algo bello y alegre y que tenga sentido. No se puede simplemente llenar sus agujeros para. Usted tendrá que encontrar una relación que está a la espera de lo que espera y merece.

Utilizar las leyes de la atracción a sí mismo.

Haga una lista con al menos cinco cualidades que le gustaría en sus futuros socios:

Financiero

Relacional

Antalya

Físico

Espiritual

Escriba exactamente lo que quiere. A continuación, mirar dentro de ti, la verdad. Si usted es débil en una de sus sentimientos, su alto espíritu dará a sus ideas. De esta manera construimos nuestra fuerza en estos casos, no hay otras maneras de encontrar la voz dentro de nosotros.

EI CONTROL TOMA

Si ha seguido al menos brevemente, o literalmente las cosas que les hemos dado para pasar maravillosas citas y que sin duda han seguido lo que te ha dicho, en este punto usted ha tenido varias citas con una o más personas y éstas, al menos uno, tendrá se mantuvo en contacto con usted y va a salir juntos de nuevo. Si bien esto puede ser cierto, una relación que he establecido no se mueve a un plano de igualdad. Si te gusta la rueda de todos los tiempos, entonces es el momento en el que su tiempo de seguir adelante hasta que haya llegado a su destino. Continuar leyendo y aprender a tener el control en manos de sus relaciones.

Admitir sus faltas

Si usted no reconoce sus debilidades o errores en la relación, si se mantiene la mentira. Ser constante y tener sus fallos cuando se debe. Una relación no puede basarse en ninguna mentira ni el orgullo

Hacer su movimiento

No es que usted ha tenido la oportunidad de conocer la relación que te lleva donde no hay nadie, es el momento de dar el paso, que te lleva a dar el

paso, que te lleva a dar el paso, que le lleva a dar el paso. Para saber más y saber que él no tiene ninguna duda de que él no tiene ninguna intención de controlar el aspecto de su relación. Si usted no es feliz decir a sus socios y asegúrese de llevar la relación a otro nivel

Continuar o cerca?

Depende de cómo él o ella reacciona y lo que se mueve usted ha hecho hacia él o ella. Puede que sea feliz que son tan activos en la relación y que siempre tenga las riendas en la mano mientras él se queda en la segunda salida. O tratar de darle un poco de entrada, un papel incluso si usted está a cargo, hacerle creer lo contrario.

La única cosa que podría ocurrir es que empiece a ser resistente y tener un poco de una actitud vago hacia usted porque no le gusta esta nueva actitud de los suyos a querer tomar decisiones y que no le gusta compromisos.

Usted no debe permanecer en una relación finita o incluso en situaciones que no están claras entre las partes y mucho menos si se encuentra en una relación abierta. Si usted no es capaz de mantener las riendas o aclarar con usted luego terminar mejor la relación.

Ahora lo que se ha hecho para tomar el poder de esta manera a tomar el poder de esta manera.

acuerdos

Muchos de nosotros se reúnen todos los días. En casa, en el trabajo o entre horas. Una relación toma todas las partes de nuestras vidas. Ya sea al azar, profesional o personal, las relaciones pueden definir quién estamos donde queremos ir y darnos placer extremo o extremo dolor. Cómo tratar y cómo actuar en una relación debe convertirse en el objetivo de la discusión, la investigación y, sobre todo, cualquier relación debe siempre nos dejan bien cuando estamos en casa.

Hacer arreglos

En todas las relaciones, traemos algo. Preferencias, opiniones, métodos de comunicación. Son rasgos personales que nos distinguen de los demás. Las personas que realmente tienen un gran afecto profesional y relación han equilibrado con sus conflictos.

Necesariamente, debe estar dispuesto a echar un vistazo a sus emociones, como si nos motivó a cambiar y hacerlo. Si su relación no es eficaz, tratar de entender lo que le puede ayudar a mejorarlo. Si alguien le deje para cargar cosas sólo para usted, usted será satisfecho con el resultado.

Creación de una base

Una relación que es satisfactoria para ambas partes y, sobre todo, beneficioso para ambas partes, es lo que a todos nos gustaría ver en nuestra lista. Está en la lista de deseos. Nos preguntamos:

"¿A quién quiere que le diga?"

¿Por qué no (él, ella) quiere (él, ella) colaborar conmigo?

"¿Qué le quieren y no quieren?"

"¿Qué siento frustrado y molesto por esta relación?"

"Nos enamoramos y nos divertimos y nos divertimos?"

"¿Cómo puedo saber si esta relación es buena para mí?"

"¿Que importa?" "¿Cómo puedo saber si esta relación es buena para mí?"

¿Qué tengo que hacer para construir una relación que va a durar el tiempo?
y que fue matado.

Todas las relaciones de trabajo se han creado en una cosa: el respeto mutuo y la confianza mutua.

Sin embargo, si usted no tiene el consentimiento mutuo, no se puede obtener el consentimiento en este caso. Poco a poco, la reciprocidad de un éxito en la relación puede estar involucrado en otro momento en el que se mueve en una compra entre sí. Ellos tienen el derecho a elegir y participar en su voluntad, y al hacerlo, y en hacernos participan en ella también, y al

hacerlo, deseo suyo que nuestros clientes van a ser mutuamente y mutuamente beneficiosa y beneficioso.

El fracaso en el consentimiento mutuo es una manera perfecta para romper una relación. Tal vez hay razones aleatorias, tal vez la relación se ha desgastado, por ejemplo, mientras que uno quiere sólo una persona que el otro prefiere una relación abierta. O tal vez el informe necesita un nuevo paso. A veces, las partes involucradas vienen a nosotros sobre la base de la sinceridad y la honestidad y el consenso inequívoco que ambos tienen.

Eric Berne, MD psiquiatra y fundador del Análisis Transaccional, pasó su vida entera por escrito sobre el matrimonio y la clara relación entre dos personas. Cada punto de vista debe ser una forma en la que ambas partes no siguen un guión, pero son los personajes de sí mismos, que cada uno realmente ve que está en frente de ellos y alcanzar el máximo de identidad de la otra. Tener respeto por ellos. Cada perspectiva identifica un actor. En su "¿Qué decir después de hola", que de lo que habla. Nosotros no nos limitamos al matrimonio, sino a cualquier tipo de relación o comunicación. Si no podemos comunicar, no podemos mantener una relación.

Una de las cosas importantes que hacer en esta forma de traer a sus parientes con ustedes es para obtener su conciencia de nosotros mismos.

Tienes que ser los protagonistas de su propio escenario y no se conviertan en los actores que le rodean. Es un trabajo agotador, sino un deber para una relación.

Ahora han vuelto a esta relación como adultos que consienten que son conscientes de lo que quieren y lo que quieren y lo que tienen que hacer. Estos no son problemas no resueltos de su infancia, pero los problemas no resueltos de su propia infancia, que no han sido resueltos por los adultos.

¿Qué mensaje de mi parte no me parece el mensaje de este? Tres cosas fundamentales:

1. Establecer un conjunto de consenso único. Si usted no confía en sí, no se puede continuar.
2. Llevar expectativas en la luz del día. Trate de hacer nuestro el siguiente paso, introducir los socios a amigos y familiares, y dar al Papa una oportunidad. Si pasa todos los pasos es que la persona adecuada.
3. Dejar todo lo demás fuera de las sábanas y no se preocupe de ello.

CAPÍTULO 5

LÍMITES

"La frontera no está en alguna parte. Y no hay más de medianoche." - bordes, bordes, cruces, estas palabras evocan un sinfín de emociones y sensaciones, no todos ellos son cómodos para decir lo menos. La gente hace usted piensa que usted está en el derecho de estar en el lado derecho o no invadir sus espacios y sus fronteras.

Cuando un par de personas que viven a vivir para siempre, de acuerdo a obtener una cierta cantidad de espacio e identidad al espacio y la identidad de sus fronteras es mayor para la estabilidad en la relación. Estas personas no se vuelven porosos en su vida para convertirse en porosa en sus vidas para salvar la vida de sus vidas. Es un grande.

Un límite es un límite que no se puede cruzar; el límite personal incluye el tiempo de cada uno de nosotros desea tener para sí mismo, el afecto y el romance que deseamos, las palabras que necesitamos saber, la distancia física tenemos que estar a gusto con otras personas, la honestidad y el respeto en las relaciones y así sucesivamente ...

Es muy importante aprender a respetar sus propias fronteras. Innumerables veces, cuando esto no sucede, nos sentimos agotados y hollada por los demás. Aunque puede ser muy difícil decir que no, tenemos que aprender a hacerlo; puede ser que la otra persona puede parecer decepcionado a nosotros, pero hay que actuar con la conciencia de que todos somos seres humanos y que en el fondo, la otra persona, nos va a respetar y admirarnos, porque hemos sido honestos con él.

Los límites son una forma de amor por uno mismo; esto significa que no permitimos que otros para manipular o nos echan la culpa; Por otra parte, nuestra autoestima y aumentar la confianza en que son capaces de defender nuestras posiciones. Esto no quiere decir que tenemos que llegar a ser agresivo, pero que tenemos que aprender a no decir con dulzura.

Cuando aprendemos a hacer cumplir nuestros límites, nos vamos a beneficiar de muchas maneras: nuestra mente tendrán más energía porque ya no se fijará en la idea de que otras personas quieren aprovecharse de nosotros; vamos a tener más tiempo para dedicar a nuestras pasiones y prioridades; vamos a cuidar de nosotros mismos, vamos a desterrar el estrés mental y físico. Aprender a decir no genera beneficios no sólo para nosotros, sino también para los que nos rodean, porque sólo cuando estamos bien y en paz con nosotros mismos podemos estar bien con los demás.

A partir de hoy, respetamos nuestro derecho a administrar el tiempo, no permitimos que otros lo hagan por nosotros, establecemos con calma lo que nuestros límites son, y aprendemos a decir que no.

Parece que el tener límites "blandos" y fluidos alrededor de usted es la cosa aparentemente más ilógica que hacer para una mujer.

De hecho, es lo que nos hace más miedo y requiere más esfuerzo y crecimiento interior.

Esto es, si queremos tener una relación satisfactoria.

En primer lugar, ¿qué significa que los límites de uno aligerar?

Un ablandamiento de los límites de uno refleja que sentimos un sentido de unidad dentro de nosotros, en sintonía con lo que nos rodea.

Fronteras, por definición, nosotros y paredes de construcción separan a nuestro alrededor, que a menudo nos hacen refugio a nosotros, en un sentido estricto del significado de nosotros y que nos aprisionan en nuestro sufrimiento.

Los límites no nos permiten invitar a Amor y, para ser verdaderamente felices encantó.

No permiten que el amor a entrar y salir de nuestras vidas facilidad, por lo que puede hacer que el alma se a pasos agigantados.

Cuanto más nos elevamos límites, más rápido que percibimos enfrentamientos con la integridad de nuestro ser.

Los que tienen límites muy estrictas son percibidos como indiferente y no muy femenina.

Por definición, la feminidad es la dulzura, la ligereza y suavidad.

Si está endurecido, que está bloqueando su luz femenina de conseguir a través. Si siempre estás sola e infeliz - que puede ser una de las razones.

Mucha gente piensa que mediante la colocación de muros y fronteras, van a protegerse de hacerse daño o de ser herido en el futuro.

De hecho, ocurre lo contrario.

Los límites que se erigen a causa del miedo, causan una anticipación de problemas y la energía fluye donde va nuestra atención.

Verá problemas en todas partes y por lo surgirán los problemas.

Y tan poderosa es nuestra mente.

Pero también límites derivan de nuestras expectativas.

Si no haces lo que te gustaría que se hace y no se comporta de una manera determinada, vomito algunas paredes, porque no puedo aceptar que no eres como yo quiero que seas.

Lo que sigue es que puedo ser reactiva, reacciono negativamente y de forma impulsiva a la expectativa de la mía no aceptada por la otra.

Pero este tipo de frontera no hace que se acerque a lo que le gustaría, sino que una vez más se aleja de ella.

Siempre se ve sólo en la distancia como un hada Morgana en el desierto.

Lo cierto es que cada uno de nosotros debe tener bordes sanos, lo que significa, sin embargo, para aligerar las fronteras y de no apretar ellos.

¿Qué son?

Estas son las razones, los motivos por los que se rompería una relación. Las razones por las que sé que para usted, después de un riguroso trabajo interior, han sido probados para que sepa, lo que es tolerable para usted y lo que no lo es.

Estas razones por las que se rompería una relación son como máximo tres. Por lo tanto, lo que está fuera de estas tres razones por las que sabe que no puede tolerar, que todas esas son momentos en los que tienen que trabajar en su tolerancia del otro y la aceptación de lo que el otro es, más allá de sus expectativas e ideales.

¿No le gustaría ser aceptado por lo que eres?

La segunda cosa es que la naturaleza del hombre es dar y hacer. Si un hombre está en condiciones de dar y hacer algo, siente que su poder masculino.

Y lo contrario también es cierto, es decir, si un hombre está condicionado sólo para recibir en una relación, lenta y seguramente esto le desmoraliza, si se da cuenta o no.

Es muy perjudicial.

Un hombre que está en el papel de la que recibe en una relación se siente abrumado y feminizado por lo que su sistema límbico percibe todos los días de su mujer.

Que despolariza la relación, y esto le hace perder ninguna motivación para ser un hombre en la relación y este es el momento en que siente que toma la mujer por sentado.

Todo esto va en piloto automático inconsciente.

Si ahora tomar la decisión de estar en el papel femenino, para recibir en el informe, esta será la base de una relación feliz.

Los resultados son encantadores e increíble.

Un hombre tiene esta incesante sed de hacer su mujer feliz y él se desarrolla y crece con las recompensas y premios (agradecimiento y reconocimiento) que vierte a él.

Ella decidió ver lo bello en él.

Se siente como un hombre y se revuelca en ella y cada vez más brillará en su masculinidad, mientras que al mismo tiempo podrá disfrutar de más y más de su femenina.

Se puede ver cómo funciona esto como un circuito que alimenta mutua en ambos sentidos y completa de los Estados Unidos?

Por lo tanto, si usted quiere que su hombre para que llene de amor y afecto, la mejor manera de hacerlo es ser una mujer alegre, agradecido y femenino.

Para ser reactivo, duro y constantemente para expresar sus sentimientos agitados que cree para justicia, en nombre de fijar los límites para que se entienda lo mucho que vale la pena y no ser lastimado, por desgracia, estos crean en él única resistencia.

Especialmente si se centran más en sus defectos o deficiencias, en lugar de sus méritos.

¿Quiere esto decir que nunca debería dar o no ver lo negativo?

Por supuesto no. La mejor manera de dar es sin esperar nada de vuelta y si te haces feliz a ti.

Pero siempre será consciente cuando se inicia dar demasiado (más de lo que lo hace).

Cuando un hombre se sienta comprendido y aceptado, que será más que feliz de darle lo que quiera. Esta es la esencia de lo que se podría llamar "atraer con miel".

Cuando se decide a ser más femenina, el hombre no puede no darse cuenta de ello y cambiarse a sí mismo en consecuencia.

No hay duda, sólo hay que hacerlo a ver que sucede ante sus ojos.

CAPÍTULO 6

TIPOS DE AMOR

Vivimos en una sociedad en la que inconscientemente hemos construido reglas en algo tan sagrado, natural y hermoso como el amor y su funcionamiento: los pilares y estructuras a seguir con el fin de vivir y experimentar la misma.

Por supuesto, hay una infinidad de ropa y trajes que mantienen muchas relaciones con vida, pero no todos los amores, por suerte, son los mismos y no hay uno solo para tratar durante el curso de la vida.

Sería fascinante y hermoso si todo el mundo pudiera vivir cada uno de ellos o mezclarlas en sus relaciones. Probablemente nos traería una pizca de vitalidad que nos haría aún más unidos.

Los 13 tipos de amor

1. El sentimental. Es el amor que es sincero y se sumerge en las expresiones. En este tipo de amor, los sentimientos son los protagonistas.
2. La apasionada. Lo que se encuentra en las películas: fuerte, intenso y profundo.
3. Lo que es para siempre. Se da en relaciones en las que ambos, tanto si están juntos o no, siguen siendo lleno de vida. Cuando se unen, el amor llena el espacio compartido con todo su ser.
4. El valiente. El que supera cualquier barrera, el problema y la adversidad, tales como relaciones de distancia. No importa si el mundo se opone a tal amor auténtico, ambos serán capaces de mantenerlo con vida hasta el final.

5. El que no correspondido. Lo que hemos vivido no hace daño, pero nos trae la mejor experiencia que podemos tener: el aprendizaje.

tristeza

6. El inesperado. Se puede resumir este tipo de amor con esta hermosa frase: "El amor es como una mariposa Si intenta tomarla, siempre va a huir, pero cuando no se espera a que, simplemente descansar en su hombro y se se quedará allí. inesperado amor consiste en esto. al parecer, cuando estamos menos dispuestos a experimentar y cuando menos lo esperamos. no estábamos buscando, pero es llamado a su puerta y llegó a hacerte feliz.

7. El fiel. El amigo que no importa cuántas veces usted no dijo o herido dando dos de espadas; sigue y seguirá luchando para ser feliz y para su amor. Es probable que usted quiera como ninguna otra, que le mira con ojos amorosos y profundas, esperando a que las responda con un "sí" un día. Él / Ella siempre estará ahí.

8. El loco. Ahí es donde nos sentimos estúpidos amantes, diciendo cosas que nunca pensamos que tendríamos que decimos y hacemos. Discutir con él / ella para tonterías, pero siempre terminan con una sonrisa en los labios darse cuenta de que usted tiene un amor loco y fascinante.

9. El uno verano. Lo que muchos de nosotros conocemos. El corto, pero intenso. Cuando se vive, que no piensa en el futuro, solamente se considera el momento y que no creo que va a terminar. La fase angustiante del final del verano es parte de este amor.

10. El primer amor. No importa cómo, dónde y con quién. Siempre va a ser el primer amor y permanecerá indeleble en el corazón. Probablemente uno de los amores sinceros podemos vivir.

11. El amor verdadero. Conoces a la persona en su vida cuando uno es pequeño, o usted sabe que todavía no se ha sabido de él. Cuando esto

ocurre, no se puede comparar con ningún otro amor que nunca ha experimentado antes.

12. El uno tímido. Las dos personas que lo demuestran, que morir por el deseo de iniciar una relación, para dar todo el amor, pero no tienen el coraje. Ellos permanecen en silencio.

En 1986, mientras caminaba a lo largo del camino de Santiago con mi guía, Petrus, pasamos por la ciudad de Logroño, mientras que una boda estaba teniendo lugar. Pedimos dos copas de vino, hice un plato de aperitivos y Petrus encontré una mesa donde poder sentarse con otros huéspedes.

Los recién casados cortan una inmensa torta.

- Deben amarse

- pensé en voz alta.

- Por supuesto, se aman - dijo un hombre en un traje oscuro que estaba sentado a la mesa con nosotros.

- ¿Alguna vez has visto a alguien se casan por otra razón?

Pero Petrus no dejó pasar la pregunta:

- ¿Qué clase de amor es lo que quiere decir: tal vez Eros, o incluso Filón. Y si es que Agape?

El caballero lo miró sin comprender.

- Hay tres palabras griegas para el amor ", dijo.

- Hoy en día se está viendo la manifestación de Eros, el sentimiento entre dos personas.

La novia y el novio sonrieron a las fotografías y recibieron los saludos.

- Parece que se aman. Pronto se encontrarán luchando solo por la vida, van a establecer una casa y participar en la misma aventura: esto hace que sea más grande y da dignidad al amor. Él seguirá su carrera, ella sabrá cómo

cocinar, y ella será una excelente anfitriona, ya que desde que era una niña fue educada por esta misma razón. Ella lo va a seguir, que tendrán los niños y, si se puede construir algo juntos, van a ser muy feliz para siempre.

"Esta historia, sin embargo, también podría evolucionar de manera inversa. Él comenzará a sentir que no es lo suficientemente libre para manifestar todo el eros, todo el amor que siente por otras mujeres. Ella puede comenzar a sentir que ella ha sacrificado brillante carrera y vida a seguir a su marido. Así que en lugar de crear algo juntos, cada uno de ellos se sentirán robado a su manera de amar. Eros, el espíritu que les une, comenzarán a mostrar sólo su lado negativo. y lo que Dios tenía previsto para el hombre como su sentimiento más noble se convertirá en una fuente de odio y destrucción.

Miré a mi alrededor.

Eros estaba presente en diversas parejas.

- Nota lo curioso que es

- continuó mi guía.

- Ya sea bueno o malo, la cara de Eros nunca es el mismo en cada persona.

Los músicos empezaron a tocar un vals. Los invitados se dirigieron a un pequeño espacio concreto delante del coro para bailar. El nivel de alcohol comenzó a elevarse, y todo el mundo era más dulce y más alegre. Me di cuenta de una mujer joven vestida de azul, que debe haber esperado para esta boda sólo por el momento del vals por venir, ya que ella quería bailar con alguien, que había soñado ser abrazado desde que entró en la adolescencia. Sus ojos siguieron los movimientos de un chico bien vestido en un traje claro, que estaba con un grupo de amigos.

Todos ellos charlaban alegremente, no se habían dado cuenta de que el vals había comenzado, y no se dieron cuenta que hay unos pocos metros de

distancia que mujer joven vestida de azul que miraba con insistencia en uno de ellos.

luego pensé en las ciudades pequeñas, los matrimonios soñado desde la infancia con el niño elegido.

La mujer joven en azul notó mi mirada y se acercó. Y como si los movimientos se habían combinado, fue en ese momento que el chico se veía por ella. Al ver que ella estaba junto a otros jóvenes, que comenzó a charlar animadamente con sus amigos.

Me llamó la atención de Petrus a esos dos jóvenes. Siguió a ese juego de miradas durante un tiempo y luego regresó a su copa de vino.

- Actúan como si fuera una vergüenza para demostrar que se aman - que fue su único comentario.

No había otra chica que nos mira: ella debe haber sido la mitad de nuestra época. Petrus alzó su copa de vino e hizo un brindis, la chica sonrió incómodo e hizo un gesto que apunta a sus padres, casi disculpándose por no conseguir más cerca.

- Este es el lado hermoso de amor ", dijo.

- El amor que los desafía, el amor por dos extraños mayores que han venido de lejos y que va a salir mañana en un camino que a ella también le gustaría seguir. Amor que prefiere la aventura.

Y luego, señalando a una pareja de ancianos, continuó:

- Mira a los dos: que no se dejan contagiar por la hipocresía, como tantos otros.

Para verlos, deben ser un par de agricultores: el hambre y la necesidad les obligó a superar muchas dificultades juntos. Descubrieron el poder del amor a través del trabajo, que es donde Eros muestra su cara más bella, también conocido como Philos.

- ¿Cuál es Filón?

- Filón es Amor en forma de amistad. Justo lo que siento por ti y para los demás. Cuando la llama de Eros ya no puede brillar, es Philon que mantiene juntas a las parejas.

- Y Agape?

- Ágape es amor total, el amor que devora a los que sienten la misma. Que conoce y experimenta Agape, ve que nada más en este mundo que es más importante, sólo para el amor? Este fue el amor de Jesús por la Humanidad y fue tan grande que sacudió las estrellas y cambió el curso de la historia humana.

"Durante los milenios de la historia de la civilización, muchos hombres se han impregnado de este Amor Devouring Tenían mucho que dar -. Y el mundo exige tan poco - que se vieron obligados a buscar desiertos y lugares aislados, porque el Amor era tan grande que ellos transfigurado. De esta forma se convirtieron en los santos ermitaños que conocemos hoy en día.

"Para mí y para usted, que se sienten otra forma de Agape, esta vida puede parecer difícil, terribles Sin embargo, el Amor que devora hace que todas las de perder su importancia:. Estos hombres viven sólo para ser consumida por su amor.

Se tomó un descanso.

- Ágape es el amor que devora - repitió una vez más, como si esta fuera la frase que mejor podría definir esa extraña clase de amor. - Luther King dijo una vez que cuando Cristo habló de amar a los enemigos, que se refería a la Agape. Debido a que, según él, era "imposible amar a nuestros enemigos, los que nos hieren y que tratan de hacer nuestra Pottier sufrimiento diario.

"Pero Ágape es mucho más que amor. Es una sensación de que todo lo invade, que llena todas las rendijas y convierte cualquier intento de agresión en polvo.

"Hay dos formas de Agape Uno de ellos es el aislamiento, una vida dedicada exclusivamente a la contemplación La otra es exactamente lo contrario:... El contacto con otros seres humanos y el entusiasmo, el sentido sagrado de trabajo medios Entusiasmo trance, el impulso, la conexión con Dios. El entusiasmo es Agape de directo a una idea, a algo.

"Cuando amamos y desde el fondo de nuestra alma, creemos en algo, nos parece que somos más fuertes que el mundo y nos sentimos impregnados por una serenidad que viene de la certeza de que nada se puede ganar nuestra fe. Esta extraña fuerza nos permite tomar siempre las decisiones correctas, en el momento adecuado, y nosotros mismos estamos sorprendidos por nuestras habilidades cuando alcanzamos nuestro objetivo.

"El entusiasmo normalmente con toda su potencia en los primeros años de nuestra vida manifiesta. Todavía tienen un fuerte vínculo con la divinidad, y nos dedicamos a nuestros juguetes con una voluntad de tal manera que los muñecos cobran vida y los soldados de plomo logran marzo. Cuando Jesús dijo que el reino de los cielos era un niño, se refirió a Agape como el entusiasmo. los niños se acercaron a él, independientemente de sus milagros, su sabiduría, los fariseos y los apóstoles. eran alegre, movido por el entusiasmo.

"Que en ningún momento, durante el resto del año, y para el resto de su vida, usted pierde su entusiasmo: es una fuerza mayor, dirigido a la victoria final No se puede permitir que escapen de las manos justo. porque tenemos a cara, a lo largo de los meses, las pequeñas y derrotas necesarias.

Los tipos de amor que las personas se sienten pueden ser muchas y diferentes. Hay aquellos que han nacido dentro de un par, lo que uno siente hacia sí mismo, lo que nace de las personas con las que comparte lazos uno sanguíneos, lo que nace entre los amigos de edad nuevo o viejo.

Las personas que nos rodean despertar sentimientos y los matices de estos son realmente muchos, un poco como el ser humano que nunca es monolítico, sino un mosaico de carácter, la naturaleza, las experiencias, las preferencias. Y, por supuesto, el afecto.

Hemos tratado de reunir a los principales tipos de amor, pero estamos seguros de que también hay otros tipos: ¿cuál es tu tipo?

AMOR PLATONICO

amor platónico es el sentimiento carente de Eros - o más bien, la sensación de que se ha superado la pasión y vueltas a un objeto más alto que lo que puede ser el éxtasis físico. La expresión se utiliza por primera vez por Marsilio Ficino durante Humanismo y se refiere a las teorías filosóficas de Platón e indica un sentimiento de amor que no fue simplemente privó de la pasión, sino simplemente alcanzó un grado de madurez tal que ser capaz de expresarse fuera de la física punto de vista.

AMOR ROMÁNTICO

Tal vez este tipo de amor no necesita presentación - lo vemos todo el tiempo en comedias románticas. El amor romántico es, de hecho, expresada a través de signos tangibles, que incluso pueden ser evidentes, pero más a menudo se trata de íntima ternura, la atención se consume entre cuatro paredes, como pequeñas sorpresas, un inesperado beso, pasión que estalla a partir de la nada, compartiendo momentos, tiempo de calidad .

FRATERNALES / MATERNAL / PATERNAL AMOR

Este tipo de amor no se trata de un posible socio, sino de la familia y amigos. Sentimos el amor fraternal no sólo para aquellos que son realmente nuestros hermanos o hermanas, sino también para los amigos de la infancia,

las personas que conocimos en la escuela y para los que permanecían unidas o nuestro mejor amigo. Entre padres e hijos, por el contrario, hay amor materno o paterno - que puede, sin embargo, a veces invertir en diferentes formas y con la debida distinción es también una de las categorías profesionales que se ocupan de los jóvenes y muy jóvenes, tales como maestros y educadores.

Sexo para el AMOR EQUIVOCADO

Vamos a confesar algunos de nosotros hemos tenido. Nos sentimos solos, nos encontramos con alguien que nos gusta mucho, y nos vamos a la cama. A continuación, nos convencemos de que hay algo muy profundo, pero en realidad, es sólo un momento o período: al final, podemos entender que todo es sólo una ilusión.

La aglomeración SECUNDARIA

Esa es la única que todavía tipo de quemaduras un poco. Aplastamiento de alta escuela - como de vacaciones cuando eres un adolescente - no siempre termina bien. Por supuesto, hay compañeros que incluso llegar a tener un matrimonio feliz, pero no podemos considerarlos en la norma. Es nuestra primera aproximación al amor que es el alto aplastar la escuela: es allí que entendemos lo mucho que podemos amar y lo mucho que podemos sufrir por amor. Con una gran cantidad de dramas innecesarios adjuntos.

Amor no correspondido

Un corolario de la aglomeración de la escuela secundaria es el amor no correspondido, ya que no siempre aplastamiento tiene una correspondencia en la otra persona. No se preocupe, seguirá ocurriendo a usted como

adultos. Pero el poeta Walt Whitman escribió algo interesante sobre el amor no correspondido:

A veces con alguien que amo me lleno de rabia porque
Me temo que derramo amor no correspondido,
pero ahora creo que no hay amor no correspondido,
la compensación es determinada de una manera u otra

AMOR CON CORRIENTE ALTERNA

No es el amor hermosa si no es una pelea? Al igual que en una famosa canción satírica por Florence & the Machines, beso con un puño, hay parejas que pelea, incluso con amargura, no son los que continuamente se van y se recuperan, pero no por ello su amor es menos intenso que los demás. Lo importante es entender que la sensación es igual, que no existen desequilibrios de poder.

Amor a uno mismo

Vamos a llegar a lo más importante: el amor por nosotros mismos. Por supuesto, cada uno de nosotros tiene ideas al respecto - los casos en las noticias, incluso referirnos a las historias de los que se casan con ellos mismos, pero hay algunos de nosotros que nunca lo haría. Pero hay una cosa importante para recordar: si no nos amamos a nosotros mismos profundamente y totalmente, no podemos ser capaces de amar a otra persona y ser amado a su vez.

CAPÍTULO 7

En las relaciones de la traición es algo que se construye en dos

Cuando una relación - sentimental, amable, profesional, político - se interrumpe debido a la traición de uno de los dos socios, prevalece la decepción, junto con una fuerte ira hacia uno mismo por no haber sido capaz de predecir, por haber confiado. La confianza en la realidad siempre lleva consigo el riesgo de la traición. Nos sentimos traicionados precisamente en aquellas relaciones en las que confiamos más, y se puede traicionar sólo cuando es realmente fiable y de confianza, de modo especial por las personas afectivamente muy cerca: socios, padres, amigos, hermanos, amantes, socios y no por cualquier persona.

Cuanto mayor es la implicación emocional, emocional y sentimental, más fuerte es el sentimiento de traición cuando las expectativas están decepcionados y promesas recibidas no se mantienen. El descubrimiento de una traición conduce necesariamente a volver sobre toda la relación y le da un significado diferente a la luz de la traición. Todos los eventos se vuelven a leer como pistas no se comprenden de un engaño preanunciado, evidencia clara después.

Pero la traición no es algo que ocurre de repente y es por lo general sólo una parte que encaja en una sucesión más amplia de eventos y cuyas condiciones se construyen con el tiempo. Me duele decirlo, pero la construcción de una traición siempre se lleva a cabo con el apoyo de dos partes: dos novios, cónyuges, padres e hijos, hermano y hermana. Una construcción compartida voluntariamente o no, consciente o no.

Sin saberlo, un socio o un amigo, o cualquier otra persona, se estimula a traicionar por ejemplo, con una actitud pasiva o si uno se basa totalmente en el otro, sin mantener espacios de autonomía, sin mantener la propia red de relaciones de uno. De esta manera, se crean condiciones favorables, sin querer. ¿Quién es la causa de su enfermedad ...?

Ellos colaboran activamente en la traición, incluso negando su existencia, haciendo caso omiso de que sea más o menos conscientemente, a través de diversas formas de auto-engaño. En las relaciones sentimentales o amistades, a veces uno hace caso omiso de las señales claras de que las otras hojas detrás, simplemente con la esperanza de ser descubierto.

Al ser traicionado tiene una ventaja amarga: quien traiciona está en el lado equivocado de la relación y el traicionado automáticamente en la derecha. Cuando uno evalúa una traición, de hecho, se tiende a considerar sólo el momento en que se produce y en la búsqueda de una sola explicación menudo atribuye la responsabilidad (o más bien la culpa) a sólo uno de los dos (por lo general al traidor), a su emocional la falta de honradez, a su toma ventaja de la fragilidad de la pareja, a su búsqueda de una solución fuera de la relación. Sin embargo, se atribuye generalmente a la gesto de uno solo.

En realidad, este no es el caso: como muchos estudiosos afirman (James Hillman, Gabriella Turnaturi y otros), en el momento de la traición está claro, a los que están traicionado y para los que traicionan, que algo importante ha cambiado. Traición, como una especie de revelación, etapas de cambio, especialmente si usted ha perdido el contacto con sus sentimientos. Se puede surgir, como un síntoma, a veces completamente inesperado y aparentemente inexplicable.

Si traicionas, ya que han cambiado y que ya no puede permanecer en esa relación (sentimental, profesional ...), tal vez usted espera para el cierre de

la otra. El cambio es inherente a la naturaleza humana. El ser humano está en constante movimiento en nuevas direcciones, en una incesante exploración de sí mismo y del mundo, en una continua búsqueda de nuevos equilibrios, siempre es más complejo y articulado. Para cada paso se las arregla para subir, no hay otra inmediatamente a conquistar. Este movimiento continuo a veces se lo lleva no sólo de las relaciones sentimentales que hasta entonces se había imaginado ser eterno, sino también de sí mismo, de partes de sí mismo que ya no pertenecen a él.

Los que están traicionado perciben una profunda herida en su propio sentido de sí mismo, que una gran ira no será capaz de compensar. No es realista imaginar que nunca se ha traicionado: en las relaciones sentimentales, en la amistad, en el trabajo, el riesgo de la traición es un precio a pagar. Es una triste consideración, pero se puede aprender algo de traición: la comprensión de las razones y las responsabilidades personales quizá puede hacer la experiencia menos devastadoras y tal vez puede permitirle recuperar una mayor sensación de control sobre sus vidas.

CAPÍTULO 8

El mito de la pareja abierta entre la confianza, traición y reglas compartidas

Actualmente estoy involucrado en una relación abierta. Esto significa que la persona que haga el amor con antes de ir a dormir no es siempre mi amado novio, con quien me he alojado durante cuatro años. Y no es malo, porque a veces me sale un mensaje como: "Voy a casa con X, Te amo" -ver, estamos en la misma línea de las olas. Todo comenzó cuando tratamos de hacer las cosas de trabajo a distancia, porque parecía tener más sentido que traicionar entre sí y convencer a los demás que mentir era una cosa agradable.

Al final todo dio un giro divertido y nos trajo más cerca de lo que nunca esperaba. Ahora también me siento como una especie de genio sexo, simplemente en otro nivel, porque a través de ensayo y error que ambos aprendimos exactamente lo que queremos el uno del otro, y esto también se

aplica al campo de "confianza". A veces, incluso usar palabras y frases como "socio" y "hacer el amor".

Al ser un medio polígamas a tiempo completo que tienen relaciones sexuales y contactos con mucha gente, y, sinceramente, ¿quién tiene tiempo para estar en amor con más de una persona? Esto es más de un ser puta, pero en pares de dos prostitutas felizmente machacados. Sin embargo, la cuestión de la relación abierta plantea varios problemas, pero no muchos más que cualquier otra relación.

Entre los problemas persistentes que enfrentamos como una pareja, probablemente el más importante y molesto es saber que, después de hacer pública nuestra opciones de relación, se convierten en el único objeto de la conversación de la noche. Sólo preguntas más o menos personales y anécdotas que muestran cómo cuestionable es nuestra elección.

Del mismo modo que no me importa un bledo las vidas sentimentales de completos extraños, aquí hay algunas cosas que nunca debe preguntar a los que tienen una relación abierta.

"¿No estás celoso?"

La respuesta es sí, por supuesto. Gran parte de nuestros gira en educación alrededor de esta idea de la propiedad del cuerpo, el "Con este anillo te será mía. Usted nunca mirará otro ser humano, así de nuevo, única y exclusivamente los que no son particularmente enfríe. Sólo yo. Incluso si los dos envejecer y grasa ".

Dicho esto, se necesita una cierta cantidad de experiencia para no hundirse en la desesperación cada vez que después de enterarse de que su "socio" ha salido con otro. Pero si se le pidió que explique por qué una persona es tan importante para usted, usted podría decir: "¿Por qué por lo general nunca tocamos otras personas"? ¿O una lista de todas las cualidades reales que te hizo caer en el amor? Los celos existe en cada relación monógama o menos,

y cualquier tipo de implicación sentimental puede ser una panacea para ambas partes, por encima de la posesividad y la inseguridad. Por lo tanto, usted tiene que dar una mierda.

"¿REALMENTE FUNCIONA?"

Imagínese una niña que le dice que ella está con un chico en el sentido tradicional de la palabra, que son felices, que se llama Trevor y que ella es realmente en la parte superior de la misma. Y entonces, como le dice a una anécdota de algo lindo que Trevor hizo por su segundo aniversario, a llegar a "Muy bien, pero ¿está seguro de que eres feliz? ¿No estás engañando? Parece que todo lo que se cree en no es real."

Usted ve, cuando lo pones de esa manera, usted es sólo pollas.

"Es muy agradable, pero yo nunca lo haría".

Esta es una de las cosas que más me molesta, porque es agresivo. Yo entiendo que mi relación puede confundir y asustar quizá un poco (porque el diferente es siempre miedo), pero yo no estoy pidiendo que forzar una relación abierta. No he incluso le preguntó si estaría interesado en hacer algo por el estilo. Lo hacemos, por supuesto, pero no es un proyecto de conversión a gran escala.

Viendo que era agradable para probar algo diferente, y, al mismo tiempo que indica que no es en absoluto algo que haría a sí mismo, es como si estuviera tratando de defender el status quo, si lo haces a propósito o no.

"... ¿Quieres coger?"

Cuando se encuentre una pareja abierta, una cosa que a veces es divertido y, a veces extraño es que algunos de sus amigos (y muchos desconocidos) comienzan a mirarte como una zona libre en la que para tener relaciones sexuales en libertad.

Por un lado, hay extraños que a priori considera que un chica en una relación abierta es sólo uno que folla todo lo que se mueve a su alrededor, y que, por tanto, lo harán con ellos. Por otro lado, sin embargo, puede llegar a conocer a otras personas en la profundidad y hablar acerca de sus preferencias no confesados y luego pasar a "Hey, ¿no sería genial hacer las cosas bien aquí y ahora?" Bueno, esa es la parte divertida.

En resumen, cualquiera que haya sido solo en el matrimonio de un familiar o un gay en una familia conservadora, o se ha dejado y sólo tiene amigos como pareja, sabe que está definido por el estado de su relación o preferencias sexuales es aburrido y reductora. Es sólo una fuente de conversación pesada. Si realmente quiere tener una buena charla acerca de las relaciones, que está muy bien, pero no estoy siempre en el estado de ánimo. Llévame a tomar un café, o más bien, algo alcohólico, y nos pondremos allí por nuestra cuenta, ¿de acuerdo? Hasta entonces, sin embargo, estamos hablando de mierda o la increíblemente compleja barba de ese tipo. Será mejor para todos.

CAPÍTULO 9

Relaciones abiertas y POLYAMORY: ERRORES NO deben hacerse

La comunicación entre las partes es esencial, por lo que una relación abierta funciona también hay muchos otros pasos a seguir, especialmente en uno mismo. En este artículo de activista estadounidense Zachary Zane, descubrimos los cuatro errores que lo mejor es no hacer cuando se decide a "abrir la pareja".

La primera cita es un momento que se experimenta con la ansiedad y la alegría.

El primero proviene de las diversas dudas que impregnan la mente antes del fatídico encuentro.

¿Cuántas veces le han preguntado en una primera cita: "¿Y si no lo hace como yo?", Lo que sin duda fue seguido por una "y si no es lo que esperaba?".

Nada extraño: es normal. Estar ansioso en los albores de una nueva reunión es muy común a muchos, incluso si estamos hablando del hombre que nunca debe preguntar!

La felicidad, por el contrario, proviene de la satisfacción de finalmente ser capaz de ver cara a cara a la persona que ha ocupado sus pensamientos en el último período.

¿Quieres saber lo que determina el éxito de una primera cita perfecta?

Del conjunto de varias etapas que incluyen la preparación, lo que sucede durante la salida y la entrada.

No vaya a la hiperventilación y no se confunda.

Sí, es cierto: la primera regla es ser uno mismo, la segunda ... bueno, en realidad es todo lo que voy a sugerir a continuación.

Primera fecha y la timidez no son una combinación ganadora.

Si te gusta alguien que ha abierto una brecha en su corazón, no esperar a que él o ella venga hacia delante: hacer el primer movimiento.

No se puede simplemente estar allí y pensar, "Oh, mamá, la primera fecha: Tengo miedo". En la vida hay que atreverse, especialmente cuando hay alguien en juego que ha atraído su atención.

La primera cita después de un chat es uno de los tópicos más clásicos de este período: en la actualidad, de hecho, no es casual que hablamos tanto sobre el amor 2.0 debido a las muchas relaciones que surgen gracias diarias a diferentes sitios de citas en línea.

Vamos a ver cómo invitar a una chica a salir y cómo pedir un chico a salir.

Primera fecha: después de cuánto tiempo se debe pedir?

Bueno, en realidad, no hay un tiempo específico: puede ser una persona que ha conocido durante algún tiempo y con quien quiera profundizar en la relación para ver si puede ser la base para algo más. En este caso se puede actuar de inmediato, sin vacilación.

En el caso de alguien que sólo se acaba de conocer, que es mejor para detener un poco para evitarlo / ellos están huyendo.

¿Cómo lidiar con una chica?

Usted debe saber que la primera fecha para las mujeres no siempre es positivo ya que a veces se percibe como un compromiso velado para

llevarlos a la cama. En este debe ser bueno en tratar de tranquilizar a los que desea invitar sobre sus intenciones reales.

¿Y si es una primera cita a ciegas?

En este caso también depende de los casos. Admitamos que fue organizada por amigos: van a decidir por ti y tal vez invitar a una cena.

Si, por el contrario, se trata de alguien que nunca había visto antes, pero cuyo carácter ha logrado atraer su atención, entonces no tire de él demasiado tiempo, pero te tiras en la trampa para llegar a conocerlo. Tal vez elegir un lugar lleno de gente y mantener el teléfono a mano para cualquier llamada de emergencia, también conocida como de "escape", las llamadas.

¿Está pensando en llevarla a su primera cita?

Usted no tiene que ser formal: se puede tirar a sí mismo de distancia con el café clásico que no es vinculante, así como una cena. No tiene que ser una primera cita romántica.

Sin duda, es muy simple para pedir una primera cita con un chico conocido en el chat, o para una mujer está destinado, porque ya tiene los primeros elementos de evaluación y también ya hay un poco de conocimiento que facilita su solicitud. En pocas palabras, si ha funcionado bien el suelo, no se puede tener un "no" como respuesta.

¿Está listo para su primera salida con una niña o un hombre que está en el centro de sus pensamientos, para ver que esas mismas emociones que se siente durante el intercambio de mensajes y palabras son las mismas en la vida cotidiana?

¡Yo espero que sí!

Pero apuesto a que hay algo que bloquea usted: no es de ansiedad, ¿verdad? Veamos algunos trucos a continuación.

Cómo Cara Primera cita ansiedad.

La ansiedad es uno de los elementos naturales que forman parte de la propia reunión: se puede elegir no ver al final una persona con la que usted ha establecido una excelente relación virtual y no, o puede optar por gestionar su estado y sus expectativas, tal vez recordar los errores cometidos en las citas anteriores, y tratar de asegurarse de que las cosas van en la dirección correcta.

Te dire un secreto:

Hay varias maneras de manejar la ansiedad nombramiento, que le permitirá establecer un primer contacto y una primera conexión con la otra mitad. Éstos son los primeros 5 a manejar la ansiedad pre-fecha y el posible estrés: Superar sus miedos: si algo te empuja a cancelar el primer encuentro con un niño o niña debe pensar que no es algo dictado por el instinto, sino por el miedo, que se mezcla con la ansiedad podría hacerle perder el primer paso hacia lo que podría ser el comienzo de una hermosa relación. No permitir que esto suceda y, sobre todo, no te dejes vencer por ella.

Darse un capricho. Puede sonar extraño para los niños, pero teniendo un poco de tiempo para preparar más ayuda a relajar los nervios. ¿Cómo? Un buen baño, con su música favorita en el fondo es ideal para relajar la mente y los músculos. Una sesión de entrenamiento en el gimnasio también puede ser eficaz.

Créeme. Llamar por teléfono a un amigo o un hermano o hermana, por ejemplo, es otra manera de aliviar la tensión: hablar con alguien de confianza le permitirá tranquilizar a sí mismo y se enfrentan a su primera cita con un corazón más ligero, también por aquellos que amas usted sabrá Asegúrese de asesorar y tranquilizar. También le puede dar algunos consejos sobre las frases que decir en la primera reunión, en la forma de vestirse para una primera cita con un hombre y sobre cosas que hacer con una chica.

Traje de la primera cita: elegir el más adecuado. ¡No se hizo hincapié en la hora de elegir qué ponerse, pero enfoque en lo que te hace sentir bien y te hace ver la parte superior, incluso si siempre es lo mismo.

Piense en los temas de conversación. Teniendo en cuenta que estos sólo deben usarse en caso de necesidad, porque la comunicación se debe hacer sin forzar, en los casos en que la vergüenza o timidez dejar espacio para los momentos de silencio, es bueno comenzar con una pequeña ventaja al hacer una lista de cosas de que hablar y que puede atraer la atención de las personas delante de usted.

Estos son seguidos por otras sugerencias para la primera cita y la ansiedad que ser puesto en práctica durante el curso de la obra:

Tome una actitud abierta: no cierre en sí mismo en sí mismo, sino mostrar curiosidad por ti mismo lo que está sucediendo, es decir, sobre su primera cita con una mujer o un hombre y ser positivo para reuniones en general. prestar atención a las palabras del otro: de esta manera va a liberar su mente de pensamientos de ansiedad.

Enfoque en el otro: no hagas caso a lo que ocurre en ese momento en su cabeza, a las miles de preguntas que asaltan, pero déjese llevar por las emociones y los sentimientos del momento. Concentrarse sólo en aquellos que están en frente de usted tratando de capturar si está compartiendo el momento con la misma intensidad.

Respiramos: ¿Siente que los pensamientos de ansiedad están a punto de atacar a usted? Tome una respiración profunda y animarse a seguir diciendo a sí mismo que puede manejar este momento.

Sonreír: no debe confundirse con la risa histérica generada por el nerviosismo. Hacer humor sin exagerar, la sonrisa con la persona delante de usted, a fin de crear una situación de bienestar y familiaridad para ambos.

La gestión de la ansiedad le permitirá disfrutar mejor de sus primeras citas, que le da la oportunidad de ser uno mismo, sin demasiadas preocupaciones o bloques, creando así mayores posibilidades de encontrar a la persona ideal.

Enlaces patrocinados

¿Se siente más cómodo? Este es solo el comienzo.

Consejos para la primera fecha

¿Cuántas veces te han preguntado: ¿cómo ganarse a una chica en la primera cita? O tal vez usted ha iniciado sesión en algunos motores de búsqueda y escribió en: cómo ganar más de un hombre en la primera cita?

TIPS para tu primera cita

El cuidado de la primera cita con un chico que le atrae en cada detalle es esencial no sólo para el éxito de la reunión individual, sino también para el éxito de una posible historia de amor.

A menudo se acostumbra a prestar más atención a la reunión con una niña o un hombre en el que hay que seguir ciertos comportamientos a fin de no molestar a las personas delante de usted. Por esta razón, tratamos de recrear una atmósfera lo más cómoda y atractiva posible, útil para atraer a la persona del corazón.

La primera cita y las emociones que se derivan de ella, son de hecho esencial para escribir el prólogo de lo que será el futuro posible de una historia.

Enlaces patrocinados

¿Cómo muestro en mi primera cita? ¿Cuál es el mejor lugar para la primera cita? ¿Qué hacer en una primera cita con un niño o una mujer?

Sígueme y voy a tratar de decir que algunos pequeños secretos.

¿Es mejor tener una primera cita para la cena? ¿O es mejor tener una primera cita en la mañana o por la tarde? Aperitivo o una pizzería?

No siempre es fácil encontrar un lugar que no se compromete y, al mismo tiempo que pone tanto en la facilidad.

Por esta razón, a menudo es el caso de que se prefiere un encuentro clásico en una primera cita para tomar un café.

El objetivo principal es llegar a conocerse y charlar. Así, una primera cita en el cine o en el teatro ha sido anunciado, lugares que pueden no ser ideales para una primera aproximación. Mucho mejor centrarse en la clásica cena, en busca de un restaurante adecuado para la persona que está cortejando.

Dónde llevar a una chica en su primera cita?

Si ella es joven y muy activo, que podría ser un lugar con música donde se puede incluso bailar. Y luego optar por una primera cita en la discoteca en este caso.

Si es un hombre "en la mano", que podía ir en una primera cita en el bar, en un pub muy especial o una pizzería muy de moda. Pero por qué no: se puede elegir la fórmula primera cita con aperitivo.

Si estás saliendo con una mujer más "maduro", se puede optar por un lujo, un restaurante clásico. En este caso, no tiene que ser la cena, pero también puede convertirse en una primera cita para el almuerzo. O se puede optar por una primera fecha y sushi, especialmente si se trata de alguien que ama pescados y sabores orientales.

Dónde ir en la primera cita?

En realidad, también tiene otras opciones para centrarse en:

Lugar favorito. Si quieres impresionar a una persona, y quiere darles a conocer lo que es parte de su vida, que puede llevarlos a su lugar favorito que puede haber una cafetería o incluso un banco en un parque que muestra una vista impresionante, especialmente al atardecer .

espectáculos primera cita. Si la persona que te gusta es un amante del arte, se puede averiguar acerca de las diversas exposiciones en su ciudad y les invitará a admirar y comentar juntos en las obras.

El Cicero. Si usted es un amante de su ciudad, que podría mostrar el lado más bello de la misma a los que pueden vivir la vida de la ciudad faltante deliciosos detalles que son a menudo hay cerca de los ojos, pero que no siempre son notables. Un poco como el guapo Gregory Peck hace con Audrey Hepburn en "Vacaciones en Roma". ¿Recuerda? Lo importante no es aburrir a los que te acompañan.

Primera fecha en el zoológico. Si él o ella es un amante de los animales y la naturaleza, por qué no tomar él o ella a un lugar donde pueden encontrar tanto? Sin duda que pueda centrarse en una primera fecha en particular e inusual, en el que también tendrá la oportunidad de encontrar diferentes puntos de conversación (alternativos para evitar si usted es un animalista convencido).

Primera cita: varias ideas y posible. Si quiere atreverse y si el tiempo lo permite, también se puede optar por un picnic en la playa o donde hay una gran cantidad de verde. Incluso una primera cita en coche no es una alternativa que ser descartado: se puede ir fuera de la ciudad y aprovechar el viaje para hablar. Si las cosas van bien y luego considerar que siempre tenga un lugar íntimo lejos de miradas indiscretas para aprovechar.

En pocas palabras, encontrar la ubicación correcta: lo importante no es olvidar que elegir un lugar adecuado para ambos, donde se puede hablar de

paz, a fin de garantizar el éxito de la primera cita de verdad.

Enlaces patrocinados

Después de elegir el lugar, la atención se dirige a qué poner en la primera cita, la cual debe ser adecuado para el lugar decidido previamente.

Primera cita: cómo vestir

La pregunta recurrente en estas ocasiones es universal (especialmente para el mundo femenino).

¿Qué llevar en una primera cita?

Yo sé que cuando se abre el armario lleno de ropa que también habrá exclamado: "No tengo nada que ponerme!".

Sabemos que para prepararse para la primera reunión a la que normalmente se vacía todo el armario en busca de un vestido adecuado para la ocasión.

Confiesa: lo hizo también al menos una vez.

Cómo culpar a usted!

Un aspecto importante a considerar en su primera cita con un hombre o una mujer se caracteriza por el vestido que decide el desgaste que tiene un significado especial, que representa la primera señal indirecta que debe darse a las personas delante de usted.

A veces, sin embargo, especialmente las mujeres, tratan de impresionar con un vestido sensual y atractiva, a menudo arriesgando exagerar con el maquillaje y dan una imagen negativa y equivocada de sí mismos.

A fin de no cometer un error, por lo tanto, es esencial pensar cuidadosamente acerca de la elección de la primera fecha de aspecto que podría afectar el éxito de la reunión.

¿Quieres saber cómo vestirse en una primera cita con un niño o una niña?
¿Quieres tener una respuesta a la pregunta "¿Cómo me visto para mi primera cita?"

Siga esta sencilla guía:

Primera fecha de la ropa: Para atraer a alguien que tiene que decir que no a la ropa excesivamente llamativos y llamativos.

Cómo vestirse para una primera cita? Es mejor centrarse en un equipo que es tan sobria como sea posible y no demasiado elegante. Puede enfocarse en algo que es casual, combinado con accesorios coordinados que enriquecen toda la ropa, así como un talón en el que se desliza y capta la atención de incluso el hombre más distraído o un empate ligeramente suelto que hace que la reunión menos tensa.

Maquillaje para la primera fecha. Esto es verdad para ti querida mujer: no hay que exagerar con una primera cita pesada hace a tratar de copiar tal vez algunos tutoriales que encuentras en YouTube. Centrarse en un fresco y ligero maquillaje que no sobrecarga a sus características: en resumen, su futuro debe ser capaz de reconocer incluso sin fundamento y sombra de ojos.

Primera fecha: talones o no? Para muchas mujeres, puede ser un problema para elegir el zapato derecho de desgaste: si usted es alto, se apuesta más en un zapato tan bajo como bailarina, especialmente si sabe que él no es tan alto que tú. Si estás corto, un zapato que se alza es ideal para estirar su figura. En cualquier caso, se centran en la comodidad y no en un talón incómodo que te hace ver y caminar como un T-Rex de embriaguez.

Primera fecha: falda o pantalón? Si ha optado por una primera cita en una pizzería o un pub que sin duda puede vestir de una forma moderna y

juvenil: camisa y pantalones vaqueros tanto, son ideales para él y para ella. En este último caso también se puede variar con una falda.

Primera fecha: vestido o jeans? Si la elección recayó en un restaurante de lujo, entonces en este caso la chaqueta y la corbata son absolutamente imprescindible para el hombre, mientras que se recomienda un vestido elegante para la mujer. Dejemos a nuestros jeans en el armario para una noche.

Primera fecha gafas o lentes? Los vidrios son ahora de moda, por lo que puede elegir para llevarlos a menos que esté en un habitual de las lentes. Sin duda, este último le permiten mostrar su cara entera, destacando más su aspecto.

Qué llevar en su primera cita? Las cosas esenciales que no deben faltar en el bolso de una mujer son las toallitas, todo lo que necesita para actualizar el maquillaje, medias de reserva en caso de que decida a punto en la falda, cualquier cepillo de dientes en caso de que la noche dura.

Para un hombre ... nada: viajan luz.

Después de este consejo, has decidido qué ponerse? Esperamos haber aclarado sus ideas.

Al final de este paréntesis en la forma de vestir en el movimiento de una primera cita Vamos a lo que quiere decir:

Para llegar preventivamente preparado para una cita con un chico o una chica después de un nuevo conocido, es mejor dejar equipado y tratar de no cometer errores a fin de no dar la oportunidad a la nueva conquista de escapar con una excusa.

Teniendo en cuenta que estará en frente de usted, es importante hacer una selección de temas que son perfectos y adecuados para la ocasión.

¿Qué se habla en la primera cita? ¿Cuáles son los temas de que hablar con un chico?

Por lo general, se trata de una reunión de los conocimientos, en el que se intenta profundizar en lo que ya sabe acerca de la otra persona.

¿Cuáles son los temas de que hablar en la primera cita?

Es mejor no es elegir los temas graves que hablar, dejar que los inmaduros por sí solos, sino para mitigar el diálogo por lo que es centrarse en un cierto interés de la otra.

¿Cuáles son las preguntas que debe hacer en la primera cita? ¿Cuáles son los temas a tratar con una chica?

Uno de los temas interesantes para hablar de sus pasiones puede ser. Trate de averiguar de antemano lo que le gusta a su interlocutor, con el fin de atraer su atención preguntándole sobre sus aficiones y pasiones, no exagerar con preguntas o puntos de vista.

Por encima de todo, no demasiado personal, a menos que sea él o ella quien lo haga.

Durante el diálogo es esencial que preste atención asintiendo e intervenir adecuadamente para que la conversación sea aún más interesante y para tener la oportunidad de seducir a los nuevos conocimientos.

Uno de los temas que se deben evitar en la primera fecha entre los niños es la política que aunque siempre es actual no interesa a todos y no se ajusta a la atmósfera romántica que tiene que ser creado durante una galante fecha. Si usted no puede prescindir de él es útil para ponerse al día de lo que sucede todos los días ante nuestros ojos con el fin de poseer un arma adicional de la seducción en el caso de aquellos que quieren conquista de acuerdo a escuchar su opinión sobre el asunto.

Enlaces patrocinados

"Esta es mi primera cita. No sé qué decir".

Usted sabe que la primera fecha y silencios embarazosos viajan juntos, pero hay que tener en cuenta que puede suceder: lo importante es que no son de

largo y asidua.

Lo mismo ocurre con la primera fecha y la vergüenza de emparejamiento: no hay nada de malo en eso. Lo importante es entender que esto se convierte en una situación de incomodidad e intervenir sin empeorar la situación.

¿Qué hacer en la primera cita?

¿Usted sabe cuál es su meta? No es para hacer la primera perforación cita: ser creativo.

lo que debe hacer en la primera cita.

Usted no necesariamente tiene que pensar en algo extraordinario o fuera de su alcance, especialmente cuando estás todavía en los comienzos y se siente la necesidad de descubrirse a uno mismo y llegar a conocerse a sí mismo.

Si, por ejemplo, se ha optado por una primera cita en su casa se puede jugar con lo que ya tiene a su disposición por la naturaleza, como los 5 sentidos. Solicitar los 5 sentidos es uno de los mejores métodos que una pareja puede confiar para hacer una reunión o una cita sencilla particularmente íntima, creando un juego de complicidad que aumenta la armonía.

El truco está en saber cómo hacer todo particularmente agradable.

Curioso acerca de cómo hacer que el primer original cita?

Leer aquí:

Vista: el impacto visual es fundamental y cae tanto en la ropa y en el medio ambiente circundante. Elige la ropa con colores y formas que resaltan, centrándose en colores cálidos como el rojo. Además, para la preparación del medio ambiente depender de tonos de este tipo tratando de recordar un

color anaranjado-amarillento que, por tanto, no es demasiado clara o demasiado oscura.

Nariz: un buen olor crea una buena química. Esto hace exagerar no quiere decir con perfumes o después de una barba: tratar de mantenerse en las esencias suaves y neutros, sin olvidar que el olor de la piel es el más apreciado. Hacer uso de las velas perfumadas que no sólo crear un ambiente suave e íntimo, pero también liberan un aroma agradable.

Sabor: hacer uso de todo lo que tienes en la cocina, la experimentación y el vendaje de los ojos los que te rodean. Juega con sabores, recordando que esconde el alimento excelentes afrodisíacos que pueden ser sus aliados: incluyendo el chocolate, chile y ostras. Añadir unas burbujas o una copa de vino para que sea más vivo, pero sin exagerar.

Audición: elegir una lista de reproducción romántica, con notas dulces y suaves a fin de no cambiar el foco de atención por parte tanto de la música. Marcar el ritmo con frases dulces y susurro al oído.

Toca: es el sentido por excelencia, la que crea el contacto. Siempre optar por gestos delicados, que crecen poco a poco, y no tener prisa, pero se paciente a fin de no arruinar todo en un solo momento.

Las ideas para una primera cita pueden ser variadas y numerosas: todo depende de la persona con quien compartirlas. A veces se piensa en grande, pero recuerde que la mayoría de las veces las cosas sencillas son las que pueden crear un ambiente de confianza y sereno, evitando situaciones desagradables de malestar.

Por ejemplo, incluso una primera película fecha trivial en su casa puede llegar a ser llamativo basado en la elección de la misma. Pero hay que tener esto como su última opción!

Otra alternativa para una primera cita: se apaga para cuatro! Si usted no se siente seguro, puede involucrar a sus amigos que puede saber cómo hacer las cosas con una chica. Lo importante es no ser demasiado determinada por su juicio.

Así: después de tratar con los temas de la primera fecha, lo que se puede hacer en la primera cita con una chica o un hombre, y se expone cómo vestirse para la primera fecha, es el momento para resumir.

Primera fecha beso Sí o No?

Y aquí estamos al final de esta larga digresión sobre la primera cita. Quiero terminar dándole un último consejo sobre besar en la primera cita.

Sé que has estado pensando, "¿Otra vez?" Confía en mí: estos también son útiles.

El día de la cita es fundamental ser puntual respetando el horario acordado. Durante la noche, es importante ser informal, pero refinado, es absolutamente necesario hacer frente a los de reír sin caer en la vulgaridad.

Primera cita: el saludo

Al final de la tarde, dependiendo de cómo fue la cita, puede aventurarse un enfoque más cerca, besar en la primera cita no sólo está permitido, pero será el quid extra que hará más claro tanto si está a la derecha seguimiento, si es apropiado para empezar a pensar acerca de qué hacer en la segunda cita y por qué no, tal vez entonces confirmar la regla de la tercera cita, pero en este momento no es aconsejable tratar de ir más allá del beso, amor estructural a la primera cita no está en las cuerdas de todos y la relación podría detener de inmediato, a menos que haya interés por parte de ambos

para profundizar en el conocimiento bajo las sábanas: lo que en ese caso no se detienen y pensar en cómo llevar a una chica ¡cama!

Enlaces patrocinados

¿Y si es una primera fecha sin un beso?

La combinación de la primera fecha y sin beso es la pesadilla de todos los hombres y mujeres, la vergüenza en la cabina del coche con la mano en la puerta listo para ir hacia abajo o para buscar convulsivamente para las llaves de la casa en un pequeño bolso de mano, pero dentro del cual hay un mundo entero listo para ayudarlo en el arte sutil de retrasar y dilatar mientras que en su mente se emitió el mantra "ahora la beso, se da la vuelta y la besa, se acerca a ella y la besa" y luego recibe en su lugar lo un beso en la mejilla agradable y una "buena noche" un poco agitada, son ejemplos clásicos del momento fatídico: besar en la primera cita.

Hacerlo o no hacerlo será la cita para decidir, pero incluso si eso no sucede no es necesariamente definitiva, no se dice que usted no era capaz de impresionar, de hecho probablemente el exceso de vergüenza podría jugar en su contra. Luego le toca a usted para dar el primer paso si quieres un beso.

Cómo besar en la primera cita?

El beso es quizás el momento más crucial de toda la noche, cuando todo se decide y se pierda la oportunidad de declarar a su él o ella por la timidez puede hacer daño a interpretar sus intenciones. Sé sereno y disfrutar de este momento irrepetible, cada uno tiene su propia manera de besar e incluso un simple beso dice mucho de usted, es parte del juego. Beso en la mejilla, un

beso en los labios o beso francés que es lo más importante es que no es y si realmente quiere ser galante siempre se puede decir adiós a su doncella con una tierna besar promesa de una nueva reunión siguiente.

Y, por último recuerde que debe siempre ser uno mismo: no hay máscaras! Al final siempre caen, especialmente después de la primera fecha.

Y, ¿cómo lidiar con una primera reunión? Háblenos de su experiencia y compartir el contenido de esta guía si usted encuentra interesantes.

CAPÍTULO 10

COMUNICACIÓN EN LA PAREJA SEXUAL

influye positivamente en el HOJAS

la comunicación sexual eficaz dentro de la pareja permite la discusión con el socio de los aspectos positivos y negativos de la relación sexual. Este tipo de auto-apertura hace que sea posible obtener una mejor comprensión de las preferencias sexuales de la pareja, lo que aumenta la probabilidad de tener relaciones sexuales satisfactorias y la sensación de intimidad.

Este tipo de intercambio comunicativo se caracteriza por una auto-apertura con respecto a la esfera sexual, que implica hablar de las preferencias sexuales de uno y el deseo de participar en ciertas actividades sexuales, así como sobre los valores de uno, experiencias pasadas y actitudes con respecto a la sexualidad .

la comunicación sexual y la satisfacción sexual

En un estudio publicado recientemente en *The Journal of Sex Research*, una relación positiva entre la comunicación y la satisfacción sexual, especialmente para las mujeres, se puso de relieve. Mallory y colegas (2019) llevaron a cabo la primera meta-análisis en el que la relación entre la comunicación sexual y diferentes aspectos del funcionamiento sexual, incluyendo el deseo, la excitación / función eréctil, lubricación, orgasmo / eyaculación y el dolor, se examinó específicamente. También analizaron el papel de posibles moderadores de la muestra, incluyendo el género, la edad y el estado relacional.

El meta-análisis incluyó 48 estudios realizados en diferentes países, para un total de 12,145 participantes. Los resultados obtenidos mostraron que la

comunicación sexual se asocia positivamente con todos los componentes del funcionamiento sexual examinados, así como con el funcionamiento sexual en general.

Una relación específica entre la comunicación sexual y los componentes del deseo femenino y el orgasmo también se puso de relieve, que era mayor que la encontrada en los participantes masculinos. Por último, el estado relacional de la pareja fue un moderador importante de la relación entre la comunicación y la satisfacción sexual: de hecho, se encontró una relación más fuerte entre estas dos variables en los estudios en los que los participantes se casaron en comparación con los estudios en los que los participantes informó de que había otros tipos de relaciones.

En conclusión

Las posibles implicaciones clínicas de la meta-análisis realizado por Mallory y sus colegas (2019) podría conducir al desarrollo o mejora de las intervenciones terapéuticas informadas destinadas a mejorar el funcionamiento sexual de la pareja, que también incluyen el componente de la comunicación sexual.

Un buen intercambio comunicativo calidad con respecto a la esfera sexual permite a discutir con la pareja tanto los aspectos positivos y negativos de la relación sexual. Este tipo de cables de apertura automática a una mayor satisfacción sexual, ya que permite, por un lado, una mejor comprensión de las preferencias sexuales de la pareja, lo que aumenta la probabilidad de que la implementación de las prácticas sexuales que le satisfacen más, mientras que, por otra parte aumenta la intimidad de la pareja y, como consecuencia, el bienestar sexual.

Por lo tanto, es posible afirmar que el funcionamiento y la satisfacción sexual están directamente influenciadas por tanto de apertura automática

con respecto a cuestiones sexuales con la pareja, que a su vez puede tener un efecto protector frente a posibles futuras disfunciones sexuales.

la comunicación sexual: estrategias para mejorarla

El amor siempre ha sido un tema recurrente en las conversaciones cotidianas, libros y películas. Arte con sus innumerables variaciones ha explorado en todas sus meandros. En general, nos gusta hablar sobre el aspecto emocional, no es lo mismo con el físico. Si la comunicación sexual es fundamental en cualquier relación, ¿por qué es tan pobre en muchos casos?

La respuesta a esta pregunta probablemente se refiere a factores histórico-religiosas. Durante muchos años, nos hemos visto obligados a adoptar una visión borrosa de la sexualidad. Se nos ha enseñado lo que debemos pensar, lo que (en teoría) que es correcto y lo que no lo es, pero sobre todo, que hay cosas que no se debe hablar.

Este concepto, además de ser incorrecto, también es simplista. La falta de matices generaliza a todas las parejas e impide la comunicación sexual adecuada. El sexo es parte de nuestra naturaleza y, como tal, tenemos que aceptar y disfrutar de ella.

Esto no quiere decir que hay que actuar siempre de acuerdo a nuestros instintos, somos animales humanos y no. Tenemos la capacidad de discernir bien del mal. No estamos obligados a hacer algo que no queremos o que no estamos dispuestos a hacer. En estos casos, lo más importante es hablar de ello con su pareja, ya que él es la persona con la que compartir la intimidad.

5 estrategias para mejorar la comunicación sexual

El sexo no es sólo físico.

Usted tiene una relación estable, ya que, de alguna manera, usted ha decidido tener un vínculo sentimental, pero hay personas que desean quedarse sola, otros prefieren tener una relación abierta. Todas las opciones son válidas. Si usted cae en el primer caso, recordar que cualquier relación que quiere perdurar en el tiempo necesita ciertos saldos, que muy a menudo se encuentran amenazadas.

Por otro lado, si uno de ellos está mal, es fácil para el otro a sufrir las consecuencias. El sexo no es sólo física; también es emocional. Es una parte muy hermosa de la relación que necesita atención. Por esta razón, debe haber una buena comunicación sexual en ambos lados. Cuando hay ciertos sentimientos en el medio, el significado del acto físico es mucho más profundo y más complejo.

Adiós a los tabúes

La confianza es esencial para la supervivencia de la pareja. En este sentido, hay que recordar que no es necesario compartir todo, es mejor mantener algo por uno mismo, que actúa como una válvula de salida, si hay un problema. Las relaciones sexuales afectan tanto, lo que puede haber diferentes puntos de vista. Escuchar y utilizar estas diferencias como una valiosa fuente de información.

Si usted tiene un problema, además de su pareja, puede hablar con un sexólogo. Tal vez nos da vergüenza, pero su trabajo consiste en ayudarnos y ofrecer soluciones. Es común que ir al médico para una gripe o al dentista por un dolor de muelas. ¿Por qué no se comportan de la misma manera con los problemas sexuales?

Hablar antes de que quejarse

Todos podemos tener problemas con el sexo. Muchas veces, ellos no están relacionados con enfermedades, sino a problemas psicológicos. Esto puede comprometer por lo tanto, son necesarias la calidad de la relación y la paciencia y comprensión.

Si vemos el sufrimiento de esta pareja, debemos promover necesariamente la comunicación sexual. El secreto para mejorar nuestra relación muy a menudo se encuentra en la escucha de nuestro socio. Lo que sugiere que, después de todo "no es nada grave" puede causar heridas profundas. Los tiempos difíciles son una oportunidad buena para mostrar su pareja que usted puede contar con nosotros.

"El amor no necesita ser entendido. Tiene que ser probada."

-Paul Coelho

Diciendo lo que te gusta y no te gusta

Aquí está uno de los grandes inconvenientes de falta de comunicación sexual. Estamos en el siglo 21, pero todavía hay gente, me atrevo a decir que la inmensa mayoría, todavía no puede explicar a su pareja que algo que les gusta o no, por temor a su reacción. Deje el "¿qué pensará de mí?".

Si su pareja cambia su imagen de ti por una simple idea, tal vez el problema que le preocupa como pareja es más profundo. Si realmente se preocupa por ti, él va a escuchar sus propuestas y hacer todo lo posible para encontrar una solución a lo que te hace incómodo o para satisfacer sus deseos.

la comunicación sexual debe ser salvaguardada.

No hagas lo que no te gusta

Si hay algo que no nos conviene o no nos gusta que, no tenemos que hacerlo. La pareja debe respetar esta decisión, a pesar de que puede ser difícil para él. Por otra parte, el respeto de nuestros deseos no significa que no podemos mostrar una cierta empatía. Sin duda, esto permitirá que el conflicto no caer en el mutismo y los canales de comunicación permanezcan abiertas. No hay que ceder, pero tampoco despreciar, ignorar burlas y ayuda.

la comunicación sexual es fundamental entre dos personas que se aman. Es por eso que vale la pena hacer un esfuerzo para protegerla, incluso cuando hay un conflicto. La sexualidad es importante en la vida de cualquier persona y, por lo tanto, de cualquier relación. Por tanto, es fundamental incluir este tema en las conversaciones con su pareja. conocimiento mutuo dará lugar a las emociones y sentimientos positivos que serán el foco de la relación.

COMUNICACIÓN sexual personal

En los últimos tres años los problemas más importantes de la consulta están representados por las dificultades para comunicar los cambios de estilo de deseo y en la sexualidad. Haciendo el sexo, así, preservar el valor de la relación sexual con el paso del tiempo, en busca de experiencias positivas es un recurso bien dentro de la cual hay que tener en cuenta que el sexo, gustos, estilos puede cambiar y hay que aprender a comunicarse nuevos sabores y nuevos deseos en una manera alegre y no como un deber, a la derecha, la decepción.

Cuando el primer encuentro sexual tiene lugar, podemos estar en diferentes niveles de experiencia, la primera vez contiene sorpresas positivas y negativas, puede hacernos descubrir el placer o por el contrario a poner en dificultades. A veces es suficiente esperar a tener más confianza y menos

ansiedad, para elegir con más cuidado las personas y las situaciones e incluso un mal comienzo puede convertirse en el bienestar. Tener sexo por el sexo requiere experiencias que dan placer, tener relaciones sexuales para un futuro relacional requiere la combinación de placer sexual con una capacidad de emociones construcción que se convierten en sentimientos y que puede ser igualada.

Cuando se construye una relación que se convierte en un proyecto, que tendrá momentos ya tenían o estar en el comienzo de una historia en este caso todo lo que puede excitar o asombrarnos, y no tenemos ninguna comparación. El que ya tiene conocimiento sexual en dictados generales las reglas. En la continuación de una historia que presupone la fidelidad, es fácil descubrir que están menos motivados con el sexo y con ganas de encontrar nuevas soluciones. Es mucho valor como modificación no sólo las lecturas que se pueden hacer sobre el sexo, sino también las conversaciones que hoy ocurren con frecuencia a los estímulos internos femeninos y, sueños de las fantasías que son producidas por la lectura, ver archivos y secuencias de comandos.

Es como si el sexo personal tiene que lidiar con un sexo social muy articulado y el motor de deseos de cambio. Las personas más curiosos y dinámicas intere

sted en la fidelidad generalmente tratan de comunicar su cambio y puede encontrar resistencia y prohibiciones. El primer pensamiento que se mueve en la mente de los socios es la duda que surge de la solicitud traiciones, la segunda que se produce una reducción en el interés por el sexo hecho juntos, el tercer problema es el miedo a no estar a la demanda. A menudo, si la solicitud de la novedad se acepta con estas dudas, el mecanismo que se crea es la resistencia al cambio y no la experimentación de nuevas formas, lugares, actitudes.

Cuando el deseo de novedad nace en la pareja, no hay que estar preparados, ya que es normal que una crisis del deseo y la excitación se crea con el tiempo y es bueno para escuchar de inmediato a las señales. La curiosidad es buena para el sexo y no todo lo que crea el deseo de saber de inmediato se convierte en acción. Es posible que desee hablar de sexo, ir de la mano en una tienda atractiva para ver lo que contienen, se puede decir una fantasía, pedir un cambio de tiempo, lugar, modo. El elemento peligroso es hacer oposición y ponerse en la dimensión pasiva del `no puedo, yo no understand` que contiene tantos riesgos.

Es normal tener atenuaciones pequeñas o grandes de deseo, ya que es normal que se quiera experimentar, conocer el espacio de Eros. A menudo, la curiosidad se presenta después de una desaceleración, cuando los años vienen y se siente temor por el debilitamiento de los deseos y emociones. Puede ser estimulada por el cortejo y la traición; sólo se puede tener más conciencia y la esperanza de que la pareja es capaz de encender nuevas formas de curiosidad y deseos con la complicidad a clara al. Tenga cuidado si su respuesta es siempre para evitar el problema.

La primera fase contiene propuestas y curiosidades si la respuesta es siempre la segunda fase no puede contener la ira y la agresión, la tercera silencio y la hostilidad, el cuarto derecho a traicionar o buscar soluciones personales. Las personas que no quieren traicionar pero fuertemente desean cambios pueden llegar a ser verdaderos enemigos en casa o en la relación. Trate de ser abierto a la curiosidad, tratar de entender lo que es lo que se propone el problema o el juego, ir a ver sin pensar que usted tiene que hacer algo.

No se trata de pretender o ser sumiso, se trata sólo de abrir un diálogo, aceptando lo que podemos pagar, aumentando nuestra atención, experimentando las cosas más fáciles, es normal que se quiera cambios y

antes de ninguna diciendo que vemos las propuestas y si lo que se nos pide que hacer también estimula y mueve nuestra pereza y nuestro letargo sexual.

PAREJAS DE COMUNICACIÓN EFECTIVA

Si usted tiene una relación abierta COMUNICACIÓN DEBE SER SU PRIMERA META

El filósofo Zenón dijo que se nos dio dos oídos y una boca para escuchar más y hablar menos. El discurso también podría extenderse a los ojos, las manos, y la sentencia en este punto podría adquirir un alcance aún más amplio: escuchar más, hablar menos. ¿En qué manera? Hoy en día se tiende a abordar cada problema con la palabra. La solución a todo lo que parece ser unívoco: hablando, hablando, hablando. Pero si bien es cierto que la comunicación es indispensable, también hay que reconocer que, especialmente cuando la dinámica afectivos y emocionales están en juego, la palabra no es la única "arma" de la comunicación que podemos poner en juego; A veces, se demuestra que es la menos adecuada.

PALABRAS demasiados, muy poco sentido: el problema de comunicación en el PARES

La toma de Let como un ejemplo de cómo una pareja en crisis debe comunicar, frustrado por la rutina que le quita espacio de momentos de placer y la intimidad. El sufrimiento, las distancias, los malentendidos parecen ser superado sólo si hablamos de ello, si aclaramos nuestro punto de vista. Entonces todo el mundo va a empezar a decir su propia, para reclamar lo que hicieron por el otro, para recordar los males sufridos o presumen, en un círculo vicioso sin fin. De este modo, el riesgo es que las cosas se vuelven aún menos clara, debido a la excesiva cantidad de

extremos palabras oscureciendo el verdadero mensaje que se quería transmitir y que luego se pierde.

En lugar de guardar el informe, todo esto termina por dañar aún más. Demasiadas palabras simplemente confunden, crean una especie de ruido de fondo y en realidad redundan en una falta o ausencia de comunicación; después de un tiempo, todo el mundo deja de escuchar. Para comunicarse bien y eficaz medio para llegar al punto lo más pronto posible, para no ser mal entendido, no utilizar palabras incomprensibles o jerga estrecha o vueltas inútiles de palabras: acaba de decir lo que piensa.

HABLAR CON LOS OJOS Y CON SU SILENCIO

Entonces, ¿qué se puede hacer para equiparse con habilidades de comunicación efectiva como pareja? En primer lugar, vamos a tratar de salir de la habitación, siempre que sea posible, para una mirada clara, un silencio evocador, una caricia amorosa, sin hablar necesariamente. Tenemos todo un repertorio de códigos no verbales que puede enriquecer nuestra comunicación a un nivel que las palabras solas no traerían. Somos como una orquesta formada por una amplia gama de instrumentos. Estamos acostumbrados a utilizar un solo instrumento para producir una melodía sencilla, al usarlos todo lo que podíamos crear sinfonías maravillosas, hechas de miradas de complicidad, de besos y abrazos que caliente más de "Te Amo" o "Te amo", de silencios que pueden abrir espacios de entendimiento y respeto por el otro.

Aquí hay una serie de sugerencias para la recuperación de nuestro potencial comunicativo:

Salir de la maraña de palabras vacías: se olvide de frases y clichés. No piense que repetir el mismo concepto varias veces es la clave para lo que es

mejor entendida. Unas pocas palabras pronunciadas en el tono adecuado puede ser mucho más incisivo.

Palabra y la escucha deben estar en equilibrio: el diálogo no debe convertirse en un monólogo. A veces, incluso el silencio puede ser una gran herramienta de comunicación.

Recupera sus miradas: de otro modo inexpresables matices pasan por aquí. Cuando los niños a su vez a otros, que no buscan la mediación, pero mira a los ojos.

Expresar su afecto para el cuerpo: en las relaciones afectivas, el contacto es esencial para transmitir la comprensión, la cercanía y el calor.

No reemplace eros con la charla: si una pareja habla mucho y hay poco eros, es casi seguro que terminará por el cambio a una forma de relación fraternal y amable. El deseo erótico necesita espacio para emerger, el espacio que se encuentra en los silencios y no en fines verbales. Si nos damos cuenta de que hay una desproporción entre la expresividad verbal y erótica a continuación, nos detenemos a reflexionar y, aun sin contar la otra, tratamos de re-establecer el equilibrio.

Hablando fue fácil para los novios, que parecía tan natural: teníamos una vida entera para compartir! Nuestro viaje había ido en diferentes caminos hasta que nos encontramos, podríamos compartir sueños, esperanzas, dudas, todo. Esos momentos eran preciosos y muy especial para los dos. Pero ahora, después de años de matrimonio, no es tan fácil para sentarse y hablar más.

El hecho es que la falta de comunicación interpersonal entre los esposos está en la raíz de casi todas las crisis y los problemas conyugales y por lo tanto es una raíz profunda de la infelicidad en el matrimonio.

Estamos convencidos de que convertirse felizmente las parejas casadas no requiere sofisticadas teorías o retórica acerca de la comunicación o el diálogo, pero las oportunidades reales en lugar de experimentar un encuentro íntimo, profundo, sincero y afectuoso entre nosotros. Un encuentro cara a cara sin ningún tipo de interferencia o mediación (excepto la de Cristo en medio de nosotros).

¿QUÉ decir con esto? ¿QUÉ ES UN CREATIVO CONYUGAL diálogo?

Es una conversación de amor entre marido y esposa con un solo propósito: para escuchar el uno al otro.

- La escucha es la palabra clave para el diálogo creativo: es para el diálogo lo que el amor es para nuestro matrimonio. Sin verdadera escucha no puede haber diálogo, la única discusión!

- La escucha como la capacidad de recibir, dar la bienvenida, para hacer a otros a descubrir, aceptar, entender su camino; en una palabra, es necesario para crecer como individuos y como pareja.

Precisamente porque nos abre a nosotros, a los demás, al mundo, al verdadero amor, escucha nos enriquece, nos llena. Debemos comunicar entre sí lo que somos, lo que sentimos por el otro, lo que queremos construir con el otro en la vida y para la vida.

Todo esto requiere paciencia para escuchar el uno al otro y para hablar unos con otros, un corazón abierto y hospitalario, el exterior y el silencio interior para dedicar tiempo a la otra y reconocer el misterio de su persona.

- Comunicar es, por tanto, para compartir con otros momentos, situaciones, sentimientos, deseos, actitudes. Significa la aceptación, la igualdad de derechos y deberes, la igualdad, la comprensión, la lealtad, la verdad ...

- La comunicación dentro de la pareja es tan vital para la relación como la circulación sanguínea es para el cuerpo. Continuar para sentirse saludable! nutre de sangre y purifica el aire de los pulmones y elimina los residuos y sustancias tóxicas; si se impide o se altera la circulación, el cuerpo se enferma y puede morir.

En diálogo y la comunicación, hay que tener mucho cuidado:

- al significado de las palabras. Es decir, el significado especial que las personas dan a ciertas palabras, ideas, eventos. Se supone que el cónyuge da el mismo significado, pero cada uno de nosotros, en la prueba de hecho, tiene reacciones y ofertas interpretaciones muy personales de las palabras. Por ejemplo, la frase: "no seas un niño" es filtrada por todo el mundo de acuerdo a la experiencia de la familia de origen y la reacción es consecuente.

- al significado de los sentimientos. Tenemos que aprender a "escuchar con el tercer oído", el de la sensibilidad a los cambios de estado de ánimo (que son a menudo repentino y debido a eventos fuera de nuestro control).

La inteligencia de seguir las pistas y la identificación con los sentimientos de la otra se llama "EMPATY", es decir, ponerse dentro del "marco de referencia" del cónyuge, tratando de observar y sentir la situación que él, o ella, ver y sentir eso. La intuición y la comprensión de ambas partes se necesitan!

- al significado de aceptación. A menudo, nos vemos tentados a ocultar todo lo que puede disminuir la imagen que el cónyuge tiene de nosotros, a menos

que tengamos la confianza en la inteligencia, en la aceptación total de la otra.

Pero ¿cómo podemos escuchar en un diálogo conyugal creativo?

- escuchar con nuestros oídos para escuchar cada palabra como algo muy especial;
- escuchar con la mente para buscar humildemente comprensión;
- escuchar con los ojos a los mensajes conscientemente recibir no verbales;
- escuchar con el corazón para aceptar todo con el amor verdadero.

El tiempo y el lugar de escucha

- El tiempo es el ingrediente necesario para el diálogo creativo: se necesita un tiempo adecuado (según sea necesario).

¿Qué entendemos por un tiempo adecuado? Es ese momento especial sólo para nosotros dos. Ha llegado el momento de no criticar o culpar a los demás, ni para resolver problemas o demandas maquillaje. Es el momento de escucharse unos a otros sólo desde lo más profundo de nuestro corazón, con afecto. Es el momento de estar en contacto uno con el otro: solo, sin interferencia o prisa. Los dos de nosotros en un lugar tranquilo!

- El lugar es importante para su precioso tiempo! Encontrar un lugar para tener intimidad, para poder relajarse, sentir descansado, atento y tranquilo de las preocupaciones o interferencias. Un lugar donde podemos mirar a los ojos de los demás, se sientan juntos, mantener las manos y tener una experiencia agradable, que nos eleva en el cuerpo y el espíritu. Esta vez "juntos" es muy importante para la pareja; si realmente quiere encontrarlo, sea de su agrado y que se busque una manera de revivir todos los meses.

"No tengo, no tenemos tiempo!" es una máscara sencilla que esconde algo más profundo.

-Sabes entre sí lo suficiente como para admitir que si algo es importante para usted, usted encontrará el tiempo que necesita. Por otra parte, todos tenemos 24 horas del día: el problema es cómo pasamos ese momento y cuánto de ese tiempo que pasamos con nuestro cónyuge.

- Si le dedicamos el tiempo, tenemos previsto para el monstruo de amor para hacer negocios o trabajo, nos haría presupuestos malos, se correría el riesgo fracaso. Es por eso que hay tantos fracasos en los matrimonios: el pequeño deseo de estar juntos y decidir y pensar en las cosas realmente importantes (que son no sólo los económicos).

Cada pareja debe encontrar su propio tiempo especial de acuerdo a sus necesidades y circunstancias: pero debe ser encontrado, de lo contrario no crecen como individuos, ni como una pareja feliz. Por ejemplo, para el diálogo diario algunas parejas tienen poco tiempo para compartir temprano en la mañana, antes de que comience su día; otros prefieren la noche; un poco de amor para compartir una conversación durante una comida compartida o un paseo juntos, otros cuando rezan ...

Pero importante es la revisión mensual que debe llegar a ser necesario como para los cupones de coches, de lo contrario si no hay aceite en el motor de nuestro matrimonio, corremos el riesgo de fusión y detener por completo ...

Piense en el tiempo que pasan juntos: ¿podría ser utilizado mejor? ¿Cómo? ¿Cuándo? ¿Por qué no a partir de hoy?

FORMAS de dialogar: verbal + NO VERBAL + corporeidad + EN ALCOHOL

Es fácil confundirse entre: "la forma de comunicarse y por qué medios!"

- Algunas personas están convencidos de que es suficiente para utilizar el "medio", así para estar tranquilo en conciencia y decir: "No tengo pelos en la lengua. Lo que tengo en mi cabeza me dicen que esto no es la comunicación, en.. al contrario que a veces puede ser grosero!"

- Por lo general, en la comunicación que el medio es el mensaje, de hecho, el medio que las obras se comuniquen dice mucho sobre la calidad de las cosas que la intención de comunicar.

- Pero en el diálogo de la pareja de los medios de comunicación es toda la persona, por lo que se deduce que el mensaje que envíe proviene de la forma, es decir, desde el "cómo" nos relacionamos unos con otros.

- Por lo tanto, cuando hablamos de la "forma" de la comunicación, se habla de "espiritualidad de la comunicación", entendida como la atmósfera que hace posible el contacto entre un usted y un I.

- Todos nos exigen atención y que necesitan sentirse activo; cada uno tiene que aprender a descifrar las señales que la otra envía por cualquier medio, verbal, no verbal, o corporal.

COMUNICACIÓN NO VERBAL

- El cuerpo habla, llora de alegría, tiembla de ira, los músculos se estiran para la aprehensión o relajarse de alegría. Nuestros ojos, por sí mismos, pueden ser penetrante, brillante, frío, oculto, brillante, lasciva, guiño o sin vida

todo -Hemos aprendido a estar atento a las palabras, para complacer a la gente, para adaptarse, para ocultar nuestros sentimientos, pero no son igualmente buenos para captar los mensajes que envían nuestros cuerpos y que son más numerosos que los verbales.

- La comunicación no verbal es muy importante en la vida conyugal. Se aprende a reconocer las expresiones innumerables, reacciones y signos que se producen entre nosotros y no son percibidas por cualquier otra persona!

SILENCIO

- A pesar de esto, nosotros creyendo que el otro entiende sin habla pertenece al reino de las ilusiones! El silencio, en general, no se vive bien en el matrimonio. Contiene un mensaje que puede generar reacciones intensas y controvertidas: puede ser el rechazo de oro o total.

- Una persona que se somete "ley del hielo" puede cerrar sobre sí mismo o tratar de romper la barrera elevando su voz, tal vez usando la violencia.

- Uno de los bloques más devastador en el diálogo entre los cónyuges es el descubrimiento de que el cónyuge no es en absoluto interesado en escuchar lo que tenemos que decir.

ABRAZO

A veces nos podemos comunicar más cosas con un abrazo sincero fuerte y delicada que con mil palabras buscados!

- En nuestra cultura, tocando a veces se considera por abrazar, especialmente en ciertas regiones, como una cosa sospechosa y algunas

parejas deben superar una educación de la que habían aprendido a no tocarse entre sí.

- Deben aprender o volver a aprender, la importancia de las caricias, de un brazo protector alrededor de sus hombros y las alegrías de permanecer piel con piel y cuidado del cuerpo que revelan atención, afecto e interés. Sacudiendo Por otro lado, tocar es un aspecto importante del diálogo que nos envuelve con gusto y con alegría juntos.

- El abrazo es un ensanchamiento del corazón, junto con los brazos, es para hacer espacio para los que amamos para que sean uno con nosotros. Un fuerte y cálido abrazo infunde valor y de seguridad, un tierno y delicado abrazo afloja toda rigidez, da confianza y serenidad.

- Nos encontramos viviendo en un tiempo en el que todos los tabúes parecen haber sido superado y cada vergüenza parece haber desaparecido, pero uno sigue siendo: la vergüenza de sentimientos.

Qué bonito es dar un nuevo espacio para el cuerpo, a los gestos, a ese lenguaje universal que va más allá de idiomas y va directamente al corazón!

- Al tacto confín, en la vida conyugal, exclusivamente a los momentos de la relación sexual puede privar a la par de las alegrías de comunicación diferentes a las de la palabra.

CAPÍTULO 11

El diálogo es encarnado: SEXUALIDAD EN LA PAREJA

"El sexto es Amar como la pantalla a la circunstancia de que ha tenido acceso"

- Todo diálogo no puede prescindir del hecho de que la persona que es sexual diálogos. El diálogo de una pareja se convierte entonces en el diálogo "encarnado" en gestos físicos, así como en palabras sencillas, se convierte en el verdadero amor que hace que los dos una sola carne y produce frutos ...

- En lugar de ello, es urgente volver a entrar en uno mismo y recuperar la posesión del propio cuerpo, los gestos de uno, de un solo corazón.

- A menudo, un gesto puede hacer visible lo que la palabra no dice, por lo que es el cuerpo que se convierte en una palabra se expresa en un lenguaje universal, pero siempre original que, si sincero, sabe cómo captar el ser interior.

- Shakespeare dice: "¿Cuántas veces perdemos lo que fácilmente podría obtener con un poco de dulzura ..."

- Las palabras son piedras", como piedras son a menudo frío, duro, pesado, no puede modelarse en los matices de pensamientos, en los latidos del corazón Nunca son suficientes para traducir los sentimientos, la mayor parte del tiempo que permanecen impenetrables a eso. actual de los afectos, sensaciones, emociones que invaden nuestros corazones escrituras poeta a:..

"! Esta noche Te amo demasiado como para hablar de amor" sólo el corazón no puede amar, que necesita toda la persona Él necesita el cuerpo..

favorecer el diálogo

- Es muy importante comunicar (cuando ocurre) el sentido de la decepción causada por la otra, y luego ir más allá con el perdón.

- Es por eso que es importante que se acostumbren a ser capaz de pedir disculpas! Puede parecer trivial ni fácil, pero no lo es. Si queremos hablar, hay que ser capaz de decir: "Disculpe"!

Cuando reconocemos que hemos cometido un error, mal entendido, etc., no es suficiente para decir: "tienes razón" o "No hablemos más de eso" o "Vamos a olvidar todo". No es suficiente que se calle y la esperanza de que el tiempo va a arreglar las cosas, porque el tiempo no lo hace, por el contrario, se les empeora.

- Si no superamos nuestro orgullo, vamos a derrotar el amor.

- Si nos disculpamos, a menudo pensamos que estamos perdiendo la cara, pero estamos equivocados. Cuando decimos: "lo siento" no se debe a que el otro necesita esta palabra para perdonar, sino porque, en primer lugar, lo necesitamos si queremos seguir siendo honestos y sinceros con nosotros mismos, con la persona que amamos y con todo el mundo tenemos al lado.

¿Por qué terminan las cartas de amor cuando vamos al altar?

Otra forma para que la pareja charla es por cartas de amor de la escritura, en la que podemos describir con calma toda nuestra pasión, las expectativas y los deseos de la persona amada. En Italia, la escritura y la lectura es un poco descuidado, pero de acuerdo a las experiencias de miles de parejas casadas de todo el mundo, escribiendo cartas de amor a su cónyuge es una forma de

y concreta para fortalecer la comunicación conyugal y la confianza mutua en el matrimonio!

A veces es la mejor manera de expresar sus experiencias personales y para llegar a su cónyuge de una manera muy directa, honesta y cariñosa, para construir un puente entre sí, para reconciliar ...

Las recompensas de DIÁLOGO

- Al enfrentar y comparando "juntos" las situaciones de la vida, encontrar tiempo para escucharnos, para comunicar nuestras necesidades y adaptarlos a los del cónyuge, nuestro matrimonio se convertirá en un complejo mosaico que ser construido pieza por pieza.

- La creación del mosaico requiere compatibilidad, la adaptación de las personalidades, el acuerdo mutuo y la satisfacción mutua.

- La serenidad en un matrimonio no es gratuito y no se logra por arte de magia: pertenece a un largo viaje. Se puede hacer mucho mediante la cancelación de desilusiones y resaltar las cosas positivas. Vamos no se olvide que somos los creadores, los protagonistas de la relación, sólo nosotros y Dios si queremos. Todo depende de nosotros para dar el significado que queremos las cosas que nos suceden.

- Lo ideal es que hay palabras y hechos, pero lo que mantiene a una boda en sus pies son sin duda los hechos: Hagamos que el otro se sienta amado y aceptado, sólo entonces decidimos cambiar para mejor!

- vamos a reducir al mínimo o evitar por completo en lugar, los ataques verbales: sólo sirven para empeorar la situación. Un poco de humor es necesario, junto con una buena dosis de fe. De hecho, si la pareja, para el diálogo y la comunicación, lugares en el centro de Cristo y la palabra de

Dios, la mitad del trabajo ya está hecho, porque la Biblia dice: "Venid a mí todos todos los que están AFFACATED y oprimidos Y USTED restaurará "y otra vez: 'Sin mí no pueden hacer nada', o" que no pueden CONSTRUCE su casa en el ROCCIA, podrá ver su CASA IR a ROVINA son invitaciones sentidas sobre cómo moverse suavemente y respetuosamente en la pareja planeta para hacer el amor florezca en el camino correcto.

CONCLUSIÓN

- Todo en nosotros busca y pide ternura y nosotros, incluso cuando no lo hacemos aviso, lo damos con una mirada, una sonrisa, un gesto, una apreciación más benévola.
- Si en un matrimonio que no podemos dolor acción, sufrimiento, dudas, decepciones, perplejidades, que no puede ni siquiera comparten el amor, la serenidad, la intimidad. Así como es cierto que el amor nos hace vulnerables, no es menos cierto que también nos hace más fuertes.
- Para ser espontáneo con nosotros mismos y con nuestros medios cónyuge para casarse realmente, para compartir todo, bello y feo, el mal y el bien; que significa convertirse en cómplices, íntimo, que significa convertirse en uno mientras dos restantes.
- expresando abiertamente ambos sentimientos positivos y negativos es el punto importante más de una relación y el objetivo del diálogo de la pareja. El grado de disposición a compartir emociones determina la fuerza de la relación y su valor.
- Si no hay una expresión de los sentimientos, la relación se rompe, el sexo se convierte en un hecho mecánico, dando convierte en la manipulación, el dolor se convierte en resentimiento, el amor se convierte en disgusto.
- El diálogo de la pareja cuando es verdadera comunicación, conduce a la comunión de los dos, a la maduración de los individuos y la pareja en sí, y también se conocen entre sí en profundidad hasta que se entienden y aceptan mutuamente.
- significa aprender a mirar al otro en su interioridad Conocer y dejarse Visto de la propia.

- Para entender los medios de crear un espacio para el otro, dejarlo vivir en "mi" corazón y en "mi" vida.
- medios acoger al otro en sus recursos y fragilidades ACEPTAR, promoviendo el crecimiento auténtico.
- Muchos casarse sin haber esbozado su proyecto conyugal a realizarse. Ellos deciden caminar juntos por la vida, pero no tienen una dirección común de la marcha. Sólo un diálogo serio y profundo, iluminada por una rica experiencia de la oración, permite especificar el estilo de uno como pareja y para verificar si hay un acuerdo preciso entre los dos.
- Debido a que "El amor no consiste en mirar el uno al otro, sino en mirar en la misma dirección" (A. de Saint-Euphory).

COMUNICACIÓN: Vamos a empezar con "I"

Pareja. En realidad, las parejas hablan mucho. Sobre todo al principio de su relación, en el amor, cuando se tiene tantas cosas que decir y escuchar todo lo que el otro dice.

En esta etapa, hablar y escuchar parecer fácil. Nos parece comprender bien lo que dice el otro.

Hablar, escuchar, son necesarios para crear intimidad. Se abren al mundo de los otros, sus pensamientos internos. Revelan la nuestra. Entonces es fácil hablar de amor, de lo que sentimos, acerca de nuestro mundo interior.

Cuando la vida se convierte en día, la comunicación se vuelve más esencial. Los ritmos de los días permiten espacios cortos, ordinarias de la comunicación, a menudo vinculadas a los acontecimientos externos o hechos. Se nos dice cómo fue el día, lo que hemos hecho o lo que tenemos que hacer, tenemos que organizarnos.

Una de las dificultades que las parejas casadas se quejan de que es "nosotros no hablamos mucho entre sí. En realidad, decimos muchas cosas, pero no lo hacen. No tomemos el tiempo para hablar unos con otros.

Creemos que sabemos el otro pozo, a menudo pensamos que ya sabemos donde va a hablar tan pronto como se empieza a hablar, no tomamos en cuenta que las personas evolucionan, cambian sus pensamientos y su mundo interior, así como nuestra propia, la cual a veces permanece inaccesible o para los que no sabemos cómo encontrar las palabras correctas o formas de say,so terminamos actuando: fugas, la ira, las decepciones, los cierres.

También actuamos en nuestra buenos sentimientos afectivos, el interés, la atención, el deseo de hacer feliz al otro, pero entonces esperamos que el otro para ver, comprender, escuchar. Trate de pensar en cuántas veces a la mujer dice a su marido (este producto o similares situaciones) "Estoy muy cansado, he limpiado la casa todo el día.

Es fácil para su marido a decir: "¿Por qué te cansas de tanto tesoro? Usted podría tener algo izquierda para mañana", y la esposa se enoja. Suena como un disparate, pero en realidad, hay algo que no pasa. Ella espera a su marido a reconocer su fatiga y los resultados obtenidos, a decir "bueno", para reconocer el aspecto emocional que se ha puesto en hacer orden. Para su marido, es obvio que ella es buena.

Ya sabes, que se casó con ella a propósito! Lo que no pasa son nuestras expectativas, nuestras necesidades, que esperamos que la otra reconocernos sin pedirlo, porque de lo contrario no es válida, no es "verdadero amor"! Y nuestros días son a menudo lleno de estas implicaciones que terminan convirtiéndose en malentendidos. Pero entonces, ¿cómo entrar en diálogo? ¿Que es necesario? ¿Hay reglas?

Aquí están

1. Para el "nosotros" que se construirá, tiene que haber un bien definido "I" y un "tú".

Necesito saber quién soy, mi valor y mis límites, y tengo que estar familiarizado con mi mundo interior. Que yo sepa "lo que pasa dentro de mí y tener las palabras para decirlo". Palabras que nacen hacia adentro y dicen que hemos nacido en el silencio y la escucha. Son palabras reconocidas. Se hace más fácil a continuación, hablar de uno mismo y especialmente de primera mano. Se hace más fácil saber claramente lo que quiere decir y lo que se quiere mantener por sí mismo, ya que no está maduro, o que aún no es el momento. Para tomar el ejemplo de antes de que sea posible decir "He trabajado todo el día para que nuestra hermosa casa. Yo quería que seas feliz conmigo" (o palabras similares), así como responder "Eres grande en el mantenimiento de la casa . me gusta la forma que toma el cuidado de él. estoy feliz de vivir en una casa como ésta. una comunicación personal, y no para sistemas o principios máximos, es una condición indispensable para un diálogo constructivo.

2. Es importante que la comunicación tiene en cuenta al otro. Es a él o ella que yo quiero decir que lo que está cerca de mi corazón. Aunque a veces nos limitamos a hablar en voz alta a nosotros mismos con la esperanza de que el otro va a entender. Es por lo que los otros se entera, lleva dentro de sí mismo, lo que quiero decir, que debo tener en cuenta quién es. Es por eso que las fronteras son importantes. Yo sé lo que quiero decir, ¿por qué lo digo. Mientras que salir a la otra, confesando todos los detalles de la propia experiencia interior a él o ella, medios él o ella para tomar un terapeuta.

Puede creer que se está comunicando, pero sólo hablar con usted mismo, y utilizar la otra. O incluso querer comunicarse en alguna pista de costes a presión en el otro para hacerlo hablar. En cambio, se hablará si siente que se le ofrece un espacio de escucha, de atención a su persona. En primer lugar, se trata de crear un ambiente de bienvenida, la apertura y la no-juicio dentro de uno mismo. Si realmente vivo esta actitud constructiva, la otra persona lo sentirá y el diálogo puede ser establecida.

3. La comunicación se compone de palabras y escucha. Sin estas dos realidades hay un monólogo. ¿Cuántas veces tenemos la sensación de "hablar en la pared"! Escuchar, el espacio que les damos les permite comprender realmente lo que es el otro, lo que quiere decir, tal vez con dificultad. Verdadera escucha nos permite hacer habitación en nosotros mismos por lo que el otro dice, palabras y música al mismo tiempo. Se le permite sentir los sentimientos que subyacen a ciertas comunicaciones y las hojas de tiempo para el otro decirse a sí mismo completamente. Yo diría: la escucha es el lugar donde puede existir como soy. Ciertamente no cualquier escuchando. Lo que me hace sentirse escuchado, donde experimento que lo que digo es a la vez importante para mí y para el otro.

4. Es importante darse tiempo para hablar. Para hablar de nosotros, no sólo acerca de los problemas de la familia, que se tomen decisiones. acerca de cómo pensamos o vemos las cosas, sobre lo que es importante para nosotros, acerca de las cosas que creemos y hemos experimentado. Un tiempo para revelar el uno al otro lo que somos, nuestros profundos sentimientos internos. Es mediante el fomento de la comunicación con el tiempo para que se consolide la relación. Es al mismo tiempo un momento de decir y leer dentro de uno mismo lo que es bello o dolorosas vidas uno.

Para decirlo y confiar a la otra. Incluso corriendo el riesgo de no ser completamente entendido, pero confiando en él. Este tipo de comunicación se convierte en "encomienda" "cuidado". La confianza se convierte en el suelo sobre el que se consolida una relación. Se hace presente el vínculo que se sintió de nuevo

en momentos de fatiga, dificultad, la tentación. Una vez que empieza y también un tiempo para terminar. tiempos demasiado largos están agotando y, a veces, las promesas a la que nos adherimos en el borde de cansancio se vuelven contra nosotros.

5. Y un espacio es importante. Hay palabras que deben decirse en un espacio capaz de crear intimidad. Un espacio al aire libre, no interrumpido por el teléfono, el llanto del niño, las propuestas, los ruidos o la programas interesantes en la televisión. Es cierto que a veces es un milagro que en la vida cotidiana creamos un espacio interno derecho que nos permite decir a nosotros mismos y hacerse entender en el camino correcto y en el momento adecuado, pero no es habitual y no siempre es fácil entender. especialmente cuando ya hay buen entendimiento. Un espacio de comunicación personal de la pareja alimenta su bienestar. Si entonces se convierte en un buen hábito, que nos permite conocer que, junto con el tiempo para hablar, habrá un espacio hermoso capaz de contener y trabajando en dificultades. Cada pareja tiene su propia. El uno capaz de recuperar la intimidad.

Las reglas de comunicación EN EL PARES

Uno de los problemas que se refieren con mayor frecuencia al psicólogo son los relacionados con la pareja. ¿No es extraño?

Esto significa, de hecho, que muchas parejas tienen problemas. Pero si esto es tan común, también es probable que haya un problema común a muchas parejas. Y de hecho, lo es.

En una buena parte de las parejas que veo, el problema principal es la comunicación entre ellos. Por otro lado, si se piensa en ello, la mala comunicación puede influir negativamente en las emociones, las experiencias, los estados de ánimo; que puede afectar a las interacciones, haciéndolos trabajar mal; en el largo plazo puede degradar todo el complejo de la relación.

preocupaciones de comunicación de todo el conjunto de intercambios, verbal y no verbal, que tienen las personas. Si esto no funciona, los problemas son alrededor de la esquina. Por lo tanto, aquí hay 10 reglas de la comunicación para la pareja, 10 pastillas psicológicas simples tomadas de mis estudios en Terapia Breve, que puede ayudar a mejorar la relación de la pareja.

Es probable que sepas esto: es uno de los axiomas de la comunicación humana; de hecho, es la primera.

Todo lo que haces comunica algo. Incluso si estás en silencio que se está comunicando que no quiere hablar, que está escuchando con cuidado, que estás perdido en otros pensamientos ...

Es necesario saber que no se puede "no comunicar" en un par. De hecho, siempre hay que tener en cuenta que no sólo lo que dice el recuento, sino también cómo lo dice; y que cuenta también - y sobre todo - lo que haces.

Por lo que puede decir muchas cosas, pero si éstas entran en contradicción con lo que se hace, el otro lo percibirá: debido a que se está comunicando mismo y lo que piensa a través de las cosas que ha hecho y está haciendo a él.

Si su pareja le pide que escuche, no se puede simplemente decir "yo estoy escuchando", mientras que usted está ocupado con su teléfono móvil.

Si se le pregunta por la atención, su presencia se comunican mucho más que "Aquí estoy".

Y si quieres hacer algo por él / ella, recuerda que sus gestos, su ropa, su comportamiento también será un vehículo para estas comunicaciones.

roma2 par psicoterapeuta. No te quejes

La recriminación es el difunto acusación de alguna injusticia sufrida, y es realmente molesto -, así como de poca utilidad.

Si algo está mal, hay que decirlo ahora. El tiempo de plantar una semilla es cuando el terreno es blando: usted no puede quejarse si es difícil e inaccesible más adelante. Sucede a sufrir daños, incorrección, o algo que de alguna manera nos molesta. Pero lo peor que puede hacer es mantener a sí mismo y luego señalarlo más tarde.

Ten cuidado, no estoy diciendo que usted tiene que señalar cada error y error de la pareja: sería molesto, en el largo plazo (como veremos en breve).

Si usted piensa que en algo que se puede / quiere volar más, hacerlo: es parte de una relación de pareja sana. Pero hay que estar seguro de que no vas a volver a esa cosa otra vez!

El error podría ser en realidad a mantener por sí mismo algo que debe ser pagada posterior en el tiempo: el otro se sienta acusada de un sentimiento de culpa que, en ese preciso momento, de hecho, él no tiene. O, si lo acusan de seguir el mismo error durante mucho tiempo (sin tener que señalarlo a él antes), que le parecerá que por un error del momento que está haciéndole pagar todos los atrasos. Y a nadie le gusta esa sensación, ¿verdad?

Tomamos una posición "uno abajo" todos aquellos momentos en los que no queremos mostrar a nosotros mismos para ser superior a la otra, más capaz,

más despierto, más atento o mejor en hacer algo.

Como se mencionó anteriormente, no es necesario indicar siempre. Usted no tiene que señalar todos los errores e imperfecciones que el otro ha hecho. E incluso si tienen éxito en algo, no siempre tiene que demostrar a ellos. Tomando un paso atrás y reconocer los méritos y capacidades de la otra es a menudo una gran manera de mantener una agradable armonía de la pareja. Por la misma razón, no siempre es necesario para mostrar sus méritos y capacidades sino que también deja espacio para su pareja.

Esto también se traduce en otro comportamiento: si el otro también ha cometido un error, y si la situación lo permite, vamos a plantear a nosotros mismos como si podríamos estar en el error, pidiendo en lugar de atacar. "Lo siento, miel, tal vez se me olvidó decir que esta cosa y lo que no lo hizo: ...".

Lao TSO solía decir: "La razón por ríos y mares reciben el homenaje de los resortes de cientos de montañas se debe a que los ríos y los mares son inferiores a las montañas.

terapia de pareja en rome4. Utilice la opción "I" en lugar de "Usted".

Esta es una técnica muy común, que creo que es realmente bueno y que puede asociarse de forma sinérgica con la anterior.

A nadie le gusta cuando se les muestra un error, incluso si son obviamente erróneo. Incluso si usted tenía razón, que sería golpeándolo en su amor y él se sentiría la necesidad, en primera instancia, a defenderse a sí mismo: sobre todo si es una persona orgullosa - aunque esto no es una condición sine qua non, porque en general, todo lo que tenemos un poco de orgullo en lo que hacemos.

Una manera de mantener conversaciones en tonos civiles y hacer observaciones constructivas (en lugar de las críticas que se convierten en

argumentos) es utilizar la primera persona del singular.

En lugar de decir "Usted no entiende", dice "Tal vez no me explico" (No necesito subrayar el "usted" o "I", por el contrario, que ni siquiera necesita diles: yo sólo les puso para resaltar mejor los ejemplos).

En lugar de criticar "Nunca me escuchas", explica "Nunca puedo hacerme entender".

En lugar de decir "siempre hace lo que quiere", decir que "No puedo expresar lo que me gustaría".

No que sea una cuestión de orgullo, que sea una cuestión de estrategia: el otro será mucho más dispuestos a escuchar y escuchar sus peticiones, ya que se han podido evitar que tomar la acción defensiva .

Esta es una regla muy importante de comunicación que también lo uso con mis clientes!

En psicología hay un fenómeno que algunos llaman la "lectura del pensamiento". esotérica nada: se trata simplemente de que la condición en la que una persona cree que sabe lo que el otro quiere, piensa, quiere, cree, etc., y actúa en consecuencia sin tener en realidad verifica si es así.

¿Cuántas veces hace un extremo de los pares discutiendo por qué "pensé que le gustaría esto!", Por eso "Creo que me lo estabas preguntando!", O por qué "yo había dado por sentado que era como esto para usted!" .

Pedirle su opinión. Es decir, comprobar que lo que cree que es exactamente lo que su pareja piensa, quiere o le ha pedido. Incluso en este caso, no es que usted tiene que hacer todo el tiempo: sólo aquellas situaciones en las que vas a hacer algo que sabe que es importante para usted, al otro, o en su caso.

De esta manera usted será capaz de obtener aún más en sintonía: el otro se sienta escuchado y tenido en cuenta, y aprenderá a conocer y entender

mejor y mejor, no sólo en lo que quiere y deseos, sino también en sus ritmos y en sus formas peculiares de expresarse.

asesoramiento para parejas en rome6. No utilice la fuerza comunica fuerza física para otros una serie de mensajes catastróficos: "No te respeto", "No me importa acerca de su seguridad", "yo quiero hacerte daño", "yo quiero hacerte daño".

Si tiene dificultad para controlar su fuerza, tal vez con explosiones de ira que salen en gestos que no se siente orgulloso, que puede ir desde el lanzamiento de objetos al vencer a su pareja, pregunte a un psicólogo cómo reducir esta ira y la forma de aprender a manejar las acciones relacionadas.

La fuerza y la violencia son la mejor forma de mantener a su pareja de distancia. Siempre.

No utilice la ironía

Muchas personas se comunican de esta manera como una actitud consolidada típica, algo que a menudo lo hacen y en todas partes, y que tal vez les hace incluso ser amable con los demás, sacando algunas sonrisas, incluso algunas risas.

La verdad, sin embargo, es que los que lo hacen reír cuando estás tabla de otra persona: si eres de plancha sobre ellos, no van a reír más. Y si lo hace, va a ser en su mayoría no mostrar sus sentimientos, o en defensa.

Debido a que el punto es que no le gusta sentir disminuidos, devalúan o de burlas. Piense en esto: que le gusta una cosa así? Tal vez él no tiene la fuerza para decirle, o que tiene miedo a ser considerado "un hombre que se toma a sí mismo". (Y luego ser denigrado dos veces!), Pero desde luego no les gusta sentir esas pequeñas flechas afiladas.

Esto también es cierto sobre todo en parejas, donde un pacto implícito es que el amor, el respeto, protegerse a sí mismo ... incluso con palabras.

Evitar el uso de la ironía acerca de su pareja: siempre es mejor hacer hincapié en las ventajas y los puntos fuertes, o señalar con tacto - y con las reglas que acabamos de ver - las cosas que no funcionan.

estratégica romerá terapia a corto. Hacer pequeños gestos

Un gesto vale más que mil palabras. Este es un corolario del primer punto ("usted no puede dejar de comunicar").

De hecho, recordando que todo lo que hace comunica algo a su pareja, se puede reflexionar sobre el hecho de que una norma de comunicación entre usted reside también en el hecho de que su vehículo lo que quiere comunicar a través de gestos. Y una cosa que debe de comunicar es que es importante para usted.

Por lo tanto, hacer gestos simples pero constantes, como caricias, masajes, regalos o incluso pequeñas locuras, u optar por vestir de una manera determinada, para comprar un traje, que le diera un masaje en casa, o ella enviar un ramo de rosas o una simple llamada telefónica para preguntar cómo es ella, o para compartir un pensamiento ... en este caso, todas estas y otras mil cosas, todos estos gestos, se comunican algo importante para su pareja.

Haz que abundan.

Hablando de envío de mensajes, recuerda que no debes abusar de ellos.

Aparte del hecho de que la voz es mucho más expresivo y te hace mucho más presente, también se debe considerar que ciertas cosas sin duda hay que decir en voz alta. La comunicación verbal se hace más clara y menos ambigua por una serie de componentes no verbales: el tono, el volumen, el ritmo, las pausas, las grabaciones ... Sin ellos el riesgo de malentendidos (la lectura del pensamiento anterior) es muy ¡fácil!

"Bueno, entonces yo puedo utilizar los mensajes de voz de WhatsApp."

No, no es la misma cosa. Aparte de lo que he dicho anteriormente acerca de "estar presente", pero otro componente no verbal fundamental es la rotación, la alternancia comunicativa: la cara de hablar a la cara, o como en vivo, existe la posibilidad de interrumpir el otro o ser interrumpido, o Sin embargo, para ser hetero-regulado, lo que permite un mejor flujo de comunicaciones.

Imaginar el desastre de un mensaje de 5 minutos en el que se explica algo que, en los primeros 30 segundos, podría haber sido corregido por una aclaración por parte de su pareja, pero que, en los próximos 4 minutos y medio, lo hace en su lugar se enoja y incitar.

Mejor cara a cara, o al menos una llamada telefónica, especialmente para los temas importantes.

... la regla?

¿Está usted interesado en el libro? Haga clic en la imagen.

Las reglas de comunicación son muchos, no sólo diez, y podría seguir durante mucho tiempo. Pero ... ¿cuál es tu regla? ¿Qué es esa cosa que, en su opinión, es esencial en una comunicación de la pareja sana y correcta?

Si desea compartirlo abajo: es posible que haga una lista de todas las mejores reglas, derivado de la experiencia de cada uno!

Si quieres profundizar más en el tema, un libro muy ágil y sencilla, lo que explica una serie de principios básicos de comunicación de una pareja, es corrígeme si me equivoco: se puede leer y tienen su pareja leyó, o la hoja a través de él juntos en la noche. Es muy básico y le ayuda a comprender los errores y soluciones de comunicación efectiva pareja.

Algunos consejos más.

En una relación no siempre es fácil de comunicarse de manera efectiva. La convivencia, el estrés y los compromisos profesionales y familiares que son siempre (más) presionando pueden desgastar la fuerza de una relación. Aprender a comunicarse de una manera saludable, que a su vez significa constructiva, es esencial para la salud de una relación. Pero, ¿qué significa la comunicación eficaz cuando se trata de amor? Significa que es un intercambio fructífero para la relación, capaz de hacer un progreso sólido en sus fundamentos. Por lo tanto, vamos a averiguar cómo tener una comunicación efectiva en el amor siguiendo estas 10 reglas simples.

1) Cuida el momento: ser capaz de explicar las cosas a sí mismo sin presión y con eficacia, es importante que existan las condiciones adecuadas para sentirse cómodo y tranquilo. Es importante que ambos miembros de la pareja de expresarse a su propio ritmo, sin ser presado. Es mejor para abordar el problema y resolverlo tan pronto como sea posible, sin embargo, si una de las dos partes no está listo (o si está nervioso o bajo demasiada presión), puede ser mucho más prudente posponer la conversación a un momento más apropiado.

2) No dar nada por sentado: nuestro socio no tiene que saber qué pasa con nosotros en todo momento. Si queremos que sepa que algo nos ha molestado, que nos preocupa o que no se siente cómodo, en lugar hay que decir claramente. Es importante hacer un esfuerzo para decir las cosas para que la otra persona las entienda.

Publicidad - leer a continuación

3) escuchar a la otra persona: para una comunicación efectiva, la escucha es fundamental, tal vez lo más importante. Esto no sólo debe hacerse cuando

hay un problema, pero en cualquier conversación y situación. Esto crea un vínculo muy fuerte y saludable en la pareja.

4) Tomar el tiempo para hablar acerca de su relación: no espere hasta que haya un problema. Lo más positivo es hablar de forma natural sobre cómo evoluciona la relación, ¿cuáles son las expectativas y cuál es la mejor manera de avanzar en el futuro. De esta manera, la pareja aprende a conocerse en todo sentido y malentendidos y falsas expectativas son evitados.

5) Tener en cuenta los silencios: cuando usted no habla, en realidad se dice mucho. Silencios pueden tener un significado mucho más importante que una palabra. Por lo tanto, es necesario evaluar y comprender tanto los silencios de la otra persona y los de uno mismo. Un problema no deja de existir sin hablar de ello.

6) se sientan solidarios: la empatía juega un papel muy importante en la comunicación efectiva. Una persona debe ser capaz de ponerse en la piel de su pareja a entender lo que le preocupa y por qué. La comprensión de cómo funciona la pareja es importante entender y apoyar a nuestra pareja.

Las 10 reglas de la comunicación efectiva en la pareja
imágenes falsas

7) Recuerde que debe prestar atención a las necesidades de la otra: para una relación de pareja sana hay que entender que es esencial tener prioridades y dar a las cosas y discusiones el valor real que tienen. Muchas veces, se llega a discutir sobre temas que no son importantes. Tienes que aprender a tomar

una distancia y evaluar si es realmente vale la pena discutir un tema específico.

8) Piense en esto: antes de iniciar una discusión, es recomendable tomar un tiempo para analizar personalmente el problema y determinar si en realidad es un problema real. Muchas veces, el problema es sólo de nosotros y la solución está en nuestras manos y no en las manos del otro.

9) No deje de partida (comunicación permanente): uno de los elementos de la comunicación efectiva es la constancia. La comunicación de una pareja no debe limitarse a la hora de la cena, cuando uno vuelve del trabajo. Para una pareja que puede ser muy positivo para mantenerse en contacto durante los mensajes de día y de noche, las llamadas, correos electrónicos e incluso sorpresa y visitas inesperadas al trabajo.

10) Las cosas no cambian por sí mismos: la comunicación eficaz y sano no siempre es fácil y ambas partes tienen que hacer su parte y tratar de resolver un problema. La pereza no es un buen aliado. Si desea conseguir un objetivo, que tiene que trabajar como un par.

Por último, si usted encontrado útil en cualquier forma, una revisión en Amazon siempre es de agradecer!