

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

LUNES 25 DE OCTUBRE DEL 2021

EL TEMA DE HOY

UN VERDADERO AMOR

DRA. EN PSIC. LAURA ÁLVAREZ ALVARADO

A veces, nos entregamos a querer amar a otra persona sin pararnos antes a conocernos, valorarnos y aprender amarnos a nosotros mismos. La cuestión es que cuando este amor propio falta y somos unos desconocidos para nosotros, las relaciones que establecemos con los demás no son totalmente auténticas y en ocasiones, establecemos vínculos que no nos benefician. Por esta razón, el autoconocimiento es fundamental. Nos ayuda a saborear el bienestar y, además, es el sostén de las relaciones saludables porque nos permite decidir sobre aquello que nos hace bien, nos interesa y nos enriquece, así como detectar en qué situaciones o con qué personas debemos tener más precaución.

Una regla fundamental para ser feliz con los demás es primero serlo con uno mismo. Por lo tanto, algo que no puedes olvidar es que, aunque te merezcas a alguien que te quiera de verdad, ese amor, primero tienes que experimentarlo por ti mismo.

Para aventurarte por el sendero del amor y disfrutarlo de manera plena y correspondida, puedes comenzar averiguando quién eres para aprender amarte y respetarte. Luego, reflexiona sobre lo que verdaderamente quieres en una relación, sin olvidar algo muy importante: estar dispuesto a dar el mismo amor y respeto que quieres recibir del otro.

Es muy importante aprender a amar a la otra persona tal y como necesita ser amada y, al mismo tiempo, enseñarla amarte como tú necesitas. Y para ello, la aceptación es una buena aliada. Eso sí, independientemente de unos y otros, algo que prácticamente todos

necesitamos y deseamos es sentir que el otro nos da cariño, nos respeta y que experimenta amor por nosotros.

Amor tangible, de ese que se demuestra con los actos y no del que se pierde entre palabras vacías. De ahí que los actos y los pequeños detalles sean unos buenos nutrientes para el crecimiento de la relación.

En general, la persona adecuada, está dispuesto a ofrecerte el amor que mereces y que deseas, Aunque lo importante más allá del amor es estar dispuestos a caminar en la misma dirección: la construcción de la relación, el cuidado del jardín que nace a partir del amor. Un camino que se hace no con los pies, sino con el corazón, junto al esfuerzo y cuidado diario.

Porque la persona adecuada tratará de retarte día a día a ser mejor persona, a enfrentarte a tus miedos y a correr riesgos. Te aceptará cómo eres, tanto por fuera como adentro. Te apoyará, cuidará de ti y lo mejor de todo, crecerá junto a ti.

Si crees que te hace falta una autoexploración porque no sabes cómo quererte a ti mismo, acude con un psicólogo para que puedas buscar la felicidad contigo mismo y puedas encontrar a esa persona que complementa tu vida.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

**Sabías Que... Muchas veces las parejas no saben
cómo complacer en la intimidad.**

El hombre es el animal que más tarda en eyacular. Esto se debe a que el objetivo de nuestras relaciones sexuales no es meramente reproductivo, no están orientadas exclusivamente a la procreación. No existe la época de "celo", buscamos intimidad en nuestras relaciones sexuales. Son encuentros que persiguen el placer, el nuestro y el de nuestra pareja. La confianza y el conocimiento de la otra persona son puntos clave en el ámbito sexual. Potenciar estos aspectos hará que disminuya la probabilidad de que aparezcan dificultades en los momentos íntimos.

Sin embargo, en ocasiones aparecen problemas que hacen que la vida sexual no resulte satisfactoria e incluso puedan enturbiar la relación de pareja.

La falta de deseo sexual puede deberse a varias circunstancias temporales, como un embarazo, alteraciones emocionales, medicación... En otros casos, se da por haber entrado en un período de rutina con la pareja o por la edad.

El primer paso sería analizar si la disminución del apetito sexual se debe a una causa médica como anemia, cardiopatías, consumo de drogas, ingestión de determinados fármacos, etc. o a una causa psicológica como falta de interés sexual por alguna experiencia previa negativa, alteraciones del estado de ánimo o problemas por el tipo de relación de pareja. En la mayoría de los casos, los problemas sexuales tienen el factor psicológico de base. Por eso, en estas situaciones conviene recurrir a la ayuda profesional.

La falta de control voluntario en el reflejo eyaculatorio del hombre puede provocar tanto eyaculación precoz como retardada. La primera es mucho más frecuente, un alto porcentaje de la población la ha padecido en alguna ocasión y supone que el reflejo eyaculatorio tarda menos de un minuto o un minuto y medio en aparecer.

Las causas de la eyaculación precoz son muy variadas. Desde que la eyaculación precoz se debe a que el hombre no distingue su nivel de excitación, hasta que tiene una mayor sensibilidad en el pene. Actualmente se asegura que más de un 90% de los casos de eyaculación precoz son debidos a factores psicológicos o ambientales;

mientras que el 10% restante encuentra su origen en desordenes anatómicos o fisiológicos.

Cuando hay dificultad para llegar al nivel de excitación adecuado, el sexo no resulta del todo placentero, ya sea por parte del hombre o de la mujer. Uno de los factores que lo produce es una respuesta insuficiente a la estimulación.

El ritmo de vida acelerado puede ser una de las causas por las que la pareja no consiga relajarse y disfrutar del momento. A veces la preocupación excesiva por nuestro aspecto también supone un problema en la intimidad. Después de varios años de convivencia se va perdiendo la pasión.

La aparición de dolor durante las relaciones sexuales es un problema más común en las mujeres que en los hombres. En este caso, mantener relaciones sexuales produce dolor físico. Las causas orgánicas del intercambio sexual doloroso van de la falta de lubricación o sequedad vaginal a malformaciones vaginales, infecciones, enfermedades pélvicas, hipersensibilidad o escozor al contacto. Puede haber un factor psicológico como causante de esta dificultad sexual, como períodos de ansiedad, una educación sexual inadecuada o experiencias traumáticas.

La anorgasmia o falta de orgasmo femenino suele ir asociada a situaciones de ansiedad, depresión o estrés. Aparece en ocasiones en mujeres con una excesiva auto exigencia, baja autoestima, falta de información o problemas de pareja.

La falta de comunicación, la edad, la paternidad, las alteraciones en el estado de ánimo, y la ansiedad están, a menudo, en el origen de la mayoría de los problemas sexuales. Un psicólogo ayudará a mejorar los intercambios sexuales trabajando la confianza, potenciando la seguridad, entrenando la respiración y la relajación, etc.

Psic. Jesús Albavera Álvarez

Tel: 2-89-83-75 Ext.102

Página Web: www.clinicadeasesoriapsicologica.com