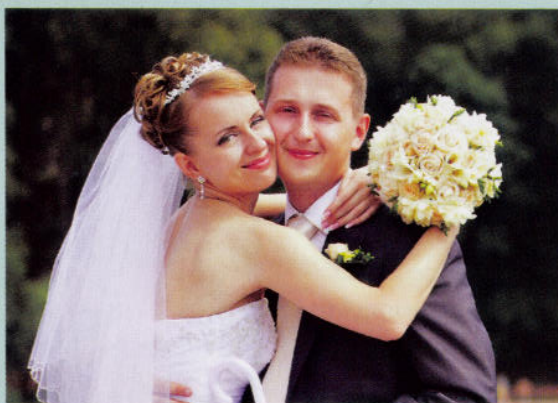


Me caso, no me caso...

ANALIZA LAS PREOCUPACIONES MÁS COMUNES DE UNA NOVIA

Quieres a tu pareja y te ilusiona casarte, pero también te asaltan las dudas y estás nerviosa mientras él está tan tranquilo. ¿Por qué? Según la psicóloga y sexóloga, Aurora del Prado, porque hombres y mujeres tienen expectativas diferentes acerca del matrimonio. “Los hombres destacan el lado instrumental del amor y del matrimonio. Les preocupa que todo funcione bien. Las mujeres, sin embargo, ponen más énfasis en los sentimientos, en entenderse bien con la pareja”, explica



Del Prado. Por eso, no te angusties y conoce las preocupaciones más comunes de las novias:

■ **La fidelidad.** Es un aspecto muy valorado, por lo que puedes sentir mucha angustia si piensas que la persona con la que vas a contraer

matrimonio pueda ser infiel. Tranquilízate y piensa que si te ha sido fiel en el noviazgo, por qué no lo va a ser una vez casados.

■ **Cambio de actitud.** Temes que tu pareja cambie de comportamiento tras la boda y

que la rutina haga estragos en vuestra relación, haciendo desaparecer el amor. Sin embargo, si hasta ahora habéis realizado actividades en común y una vida social equilibrada, cuando os caséis es tarea de los dos que siga siendo así.

■ **Cumplimiento de responsabilidades.** A veces dudas de la madurez de tu pareja para afrontar los problemas que surgirán relacionados con enfermedades, hijos, paro, etc. Para tranquilizarte, piensa en las veces en que tu pareja ha afrontado con éxito situaciones difíciles. Si eso no ha sido así, plantéale tus dudas.

¿Sabes llevar bien el negocio de tu matrimonio?

NO DEJES QUE TE ESTALLE LA BURBUJA DE LA CRISIS

Aplicar las leyes de la ‘Economía al matrimonio’ es el enfoque que han adoptado los autores de *El negocio del matrimonio* (Editorial Urano), Szuchman y Anderson, para lograr una relación feliz y duradera. Alertan de las burbujas, que provocan estrés y pueden conllevar crisis. Para saber si en tu matrimonio se está formando una burbuja, haz este test: En una escala del 1 al 5...

■ **¿Cómo puntuarías el nivel de satisfacción de tu matrimonio?** (5: siempre piensas en cosas que hagan la vida de

tu marido/esposa más feliz; 1: no dejas de pensar que te has equivocado).

■ **¿Cuánto tiempo de calidad pasáis juntos?** (5: sois como siameses; 1: no os habéis dicho nada significativo en los últimos dos días).

■ **¿Cuántas veces hacéis el amor?** (5: cada día; 1: te falta poco para recordar cómo era ser virgen).

■ **¿Cómo fue la última discusión que habéis tenido?** (5: tras discutir, tuvimos un sexo fantástico; 1: desagradable, nos herimos mutuamente).

■ **¿Cuántas cosas agradables has**

hecho por él/ella esta semana? (5: incontables; se lo merece; 1: no tengo tiempo para hacer cosas “agradables”).

■ **¿Cuándo te metes en la cama y piensas en tu marido/mujer, ¿qué te viene a la cabeza?** (5: todas positivas, románticas, alegres...; 1: dejarle).

Resultados:

■ Entre 25 y 30 puntos: las cosas van muy bien, pero no bajéis la guardia.

■ Entre 15 y 24: la situación es estable, pero mejora las muestras de aprecio.

■ Entre 6 y 14: la burbuja de la crisis sentimental os ha estallado.