

¿SABÍAS QUE...?

La oxitocina, la vasopresina y la dopamina son las hormonas del amor. Se disparan al tener sexo y fomentan el apego. ¿Y si las pones *on fire*?

Has estado superliada preparando el nuevo curso, pero ahora que está todo listo, sientes que tienes necesidad de hacer balance de tu relación de pareja. Y las cuentas no te salen. No hace tanto que estáis juntos, pero parecéis ya el típico matrimonio. Los sábados vais al supermercado a hacer la compra. Hoy te toca a ti fregar, mañana a él. El sexo brilla por su ausencia y el otro día te pareció... ¡reconocerle en tu suegra! ¿Qué está pasando? ¿Dónde está aquel novio divertido con el que no dejabas de reír? Y, sobre todo, ¿dónde estás tú, aquella alegre seductora que no paraba de sorprenderle, a él y a ti misma? La monotonía ha invadido vuestro espacio. Toca combatirla, pero ojo, porque no todas las costumbres que van convirtiéndose en fijas son malas *per se*.

La magia creativa

«Desde el punto de vista de alguien que lleva con su esposa quince años, diría que la rutina es esencial porque nos permite a ambos tener el espacio para desarrollarnos profesional y personalmente, dándole profundidad a nuestra relación», explica Miguel Ruiz, autor, junto a su pareja, la terapeuta HeatherAsh Amara, del libro *Los siete secretos de las relaciones sanas y felices* (ed. Urano). Sin embargo, el experto advierte: «Lo negativo es caer en comportamientos automáticos. Es entonces cuando desaparece la pasión». Según un estudio de la neurocientífica Bianca Acevedo para la Universidad de

Santa Barbara (EE. UU.), sólo un 40 por ciento de las parejas de larga duración mantienen vivo su enamoramiento. Al fijarse en ellas para descubrir qué parámetros se repetían, la investigadora concluyó que todas prestaban mucha atención y oídos a los intereses de sus contrarios: sus *hobbies*, sus trabajos... «Hay que reservar tiempo para tener conversaciones profundas sobre cómo se siente uno e interesarse por qué está pensando. Mostrarse vulnerable sin miedo y aprender a escucharse mutuamente es un antídoto increíble contra el estancamiento», apunta HeatherAsh Amara, que recuerda también la importancia de divertirse, tanto juntos como por separado. «Mucha gente teme volverse aburrida e insatisfecha en su relación y esto suele suceder cuando comienzan a caer en comportamientos rutinarios y dejan de jugar y pasarlo bien entre ellos», explica. Para evitarlo y darle cuerda al día a día, la terapeuta recomienda lo que llama *magia creativa*. Consiste en, por ejemplo, sorprender al otro con una cena con velas, flores o un masaje. Y reservar tiempo para disfrutar del sexo e incluso concertar excitantes *citas sexuales*. ▶

«EL PROBLEMA LLEGA CUANDO SE ACABAN LOS JUEGOS Y YA NO ENCUENTRAS TIEMPO PARA PASARLO BIEN CON EL OTRO»

HEATHERASH AMARA, TERAPEUTA

CINCO 'TIPS' ANTIMONOTONÍA

1. PLANEA CITAS ROMÁNTICO-SEXUALES

Lo ideal es programar una cita a la semana. O, al menos, una al mes. Lo importante es hacer algo distinto a lo habitual. Ir a un club o a un restaurante que no conozcáis, de picnic, a escalar...

2. SÉ DETALLISTA (NO HACE FALTA GASTAR DINERO)

No tienes que comprar algo necesariamente. Busca en Google y le mandas una foto bonita o un par de versos. Hay *apps* de frases e imágenes con buenas ideas.

3. POTENCIA UNA RELACIÓN DE LIBERTAD

De vez en cuando, sal de fiesta, haz *trekking* o vete de *shopping*. Y queda con tu familia, tú sola. Lo importante es que seas independiente y generes lazos afectivos propios. Eso te hará ser más fuerte en pareja. La libertad enriquece la convivencia.

4. FUSILA, SIN PUDOR, VUESTRO PROPIO PASADO

Recuerda el inicio de vuestra relación y recréala. Piensa en cómo era tu pareja –de esa persona de la que te enamoraste– y cómo eras tú. Proponle volver a la *casilla de inicio* para recuperar vuestro amor ajenos a los roles.

5. PROMUEVE CAMBIOS Y HAZ QUE SE NOTEN

Si haces siempre lo mismo, no esperes resultados diferentes. Piensa qué te gustaría cambiar y cómo conseguirlo. Por ejemplo, si deseas tener relaciones sexuales por la mañana, ponte ese top que te sienta genial, llévale el desayuno a la cama e invoca a la diosa del sexo que siempre fuiste.