

## **Vida de pareja, sentimientos, sensaciones, reflexiones y un reto de vida.**

Se ha hablado y se ha escrito durante mucho tiempo de esta parte importantísima de la sociedad.

Pero no quiere decir que todo está dicho, ni tampoco escrito, puesto que el ser humano evoluciona, cambia y las situaciones en que nos encontramos en la sociedad son diferentes.

La vida de pareja siempre tendría que descansar en unos pilares principales como son: el amor, la confianza, el hecho de compartir, el diálogo, la sexualidad, la responsabilidad, los derechos y los deberes de cada persona.

Estos pilares cada persona los ve de diferente forma y les da diferente importancia. La misma persona también cambia durante la vida.

En consecuencia, es importantísimo dialogar de estos temas a lo largo de la vida, para ir reforzando los vínculos dentro de la pareja.

### **Amor a la pareja.**

La relación de pareja se basa en el amor al otro y se fundamenta en la comunicación sincera.

El amor es saber dar y recibir de manera gratuita.

Amar a la pareja es apreciarla y mostrarle afecto.

El amor es generoso, gratuito y fiel; es un sentimiento profundo, intenso y vinculante. Basado en la comprensión, la confianza y el apoyo mutuo, y eso contribuye a una felicidad mutua.

El amor nos ayuda a aceptar al otro con sus virtudes y debilidades. Y si hace falta nos ayuda a perdonar incondicionalmente.

Todo basado en un diálogo sincero y constante.

### **Confiar en la pareja.**

La confianza es la base de una buena relación; se tiene que ser honesto y transparente, para que una relación sea sana.

Cuando conocemos a la otra persona, iniciamos un diálogo que sirve como vehículo para entendernos, comprendernos y establecer una relación para el crecimiento mutuo.

Cómo es la vida del otro (la relación familiar, amigos, compañeros de trabajo, estudios, creencia y aficiones) y cómo actuar ante las diferentes situaciones que se van encontrando. Este aprendizaje ayuda a hacer crecer la confianza, hasta el punto de convertirse en una confianza absoluta. Entonces, la vida de pareja es más firme.

Solo con un diálogo honesto y constante consolidaremos la confianza.

### **Compartir con la pareja.**

El individuo solo no puede sobrevivir. Se tiene que valer de la sociedad para evolucionar, y esto implica compartir.

Compartir es tener claro el equilibrio entre recibir y dar, y consolidar los valores comunes que nos unen.

Con la pareja compartimos, proyectos de vida, de futuro, de familia y sociales, lo compartimos todo.

La pareja comparte la felicidad, que se proyecta hacia los que nos rodean.

### **Dialogar con la pareja.**

Dialogar es fundamental para entendernos, con una comunicación sana y respetuosa, basada en escuchar el que la otra persona nos quiere decir y expresar el que cada uno piensa y siente, de la forma más clara para el que escucha.

Dialogar es la manera más fácil de saber cómo piensa nuestra pareja, puedes llegar a entenderla y hacerla la vida más fácil.

Dialogar es compartir y reflexionar sobre las cosas que nos interesan, y es así como el otro nos conocerá mejor.

Dialogar es la manera que tenemos de expresar / reflexionar todas nuestras inquietudes, dudas, ilusiones, angustias, anhelos, diferencias. **Tenemos** la necesidad de **comunicarlo** a nuestra pareja.

### **Sexo con la pareja.**

La sexualidad es intrínseca a la persona. Para la relación sexual es esencial tener confianza, estimación y un buen diálogo. En el momento que tenemos pareja esta relación es más fuerte y entra en juego el **imprescindible** valor de la fidelidad.

**El sexo con la pareja** es una expresión del amor, es dar y recibir placer, es disfrutar con el otro, es un acto natural, es una otra forma de diálogo, es una actividad exclusiva de la pareja.

Cuando la pareja se propone un proyecto de vida familiar ampliada, entonces la sexualidad pasa a tener un valor trascendente, dirigido a la procreación.

### **Responsabilidad hacia a la pareja.**

**Hay normas que fijan y tutelan las relaciones sociales.**

La responsabilidad es necesaria para toda persona, puesto que la sociedad no puede funcionar sin la responsabilidad de cada uno. Es también, ser consciente de nuestras acciones y sabedores de las consecuencias que pueden causar al otro.

Debemos tener siempre presente el respeto y la escucha.

También aceptar las consecuencias si algo ha ido mal, establecer los mecanismos de reparación.

**Nuestra responsabilidad es velar para que funcione bien la vida de pareja: cuidarla, protegerla, hacerla acogedora y ayudar a su crecimiento.**

### **Los derechos hacia a la pareja.**

Los derechos nos dan fuerza para defender individualmente nuestras necesidades y **ganar** el respeto de los otros.

Los derechos son normas que fijan y construyen las relaciones sociales. Existen los derechos fundamentales por todos iguales y los derechos personales que se rigen por el respeto y la libertad del individuo.

Los derechos hacia a la pareja es sentirte amado/amada, sostenido/sostenida, respetado/respetada y tener un buen diálogo.

### **Los deberes hacia a la pareja.**

Los deberes también son normas que fijan y construyen las relaciones sociales.

Los deberes se tienen que asumir para conseguir mantener unas relaciones sanas, fuertes y responsables.

Los deberes hacia la pareja, no son para nada negativos, puesto que es un placer aportar lo que puedes para el buen funcionamiento de la vida de pareja.

*iii Tú que has leído este texto, opina!!!*

*¿Has podido meditar y pensar respecto lo que dice el texto?*

*¿Y el que tú piensas?*

*Si es así, puedes tachar los conceptos que no estás conforme y si quieras puedes añadir algo.*

*No tengas ningún problema en escribir.*

*Gracias.*