

En las relaciones de pareja son necesarios varios elementos, cuya adecuada fusión puede resultar en una relación saludable. Cada persona puede tener una concepción de lo que es necesario para que su relación de pareja perdure y sea satisfactoria. Cada integrante de la relación tiene su propio carácter y su propia personalidad lo que lleva a una interesante gama de interacciones de índole biopsicosocial.

El carácter y la personalidad de cada individuo va a ser un factor determinante de cómo se desarrollará y funcionará la relación. Factores que van desde la planificación, la interacción social, la reacción ante las situaciones, hasta la organización pueden ser elementos claves para un buen o mal funcionamiento dentro de cada relación de pareja. Cada miembro de la pareja tendrá un concepto diferente de cómo se deben planificar los asuntos financieros, disciplina de los niños, vacaciones y lugar de residencia. Esta concepción diferente también estará presente en cómo vamos a interactuar socialmente ahora que somos una pareja y no personas solteras.

La forma en que reaccionamos a situaciones del diario vivir y el manejo de nuestras emociones determinarán cómo se desempeña la pareja en la sociedad. Por último, dentro de la personalidad la organización en el hogar entienda la limpieza, el almacenaje y la apariencia del hogar puede resultar en una gran convivencia si ambas partes se lo proponen.

Por otro lado, la vida en pareja incluye y necesita intimidad, y vida sexual plena dentro de un concepto biopsicosocial. Cada pareja definirá su vida sexual dentro de lo que entienda necesario y satisfactorio basándose en sus principios, personalidades, socialización y aprendizaje.

La vida sexual al principio de la relación es intensa y sumamente pasional, luego la frecuencia y la intensidad disminuyen por una serie de factores. Entonces es necesario un compromiso de los dos en mantener una vida sexual plena a lo largo de toda su relación de pareja. La sexualidad es un privilegio que tenemos los seres humanos de recibir y transmitir afecto, cada miembro de la relación es responsable de cuidar su propia sexualidad y la sexualidad en pareja. Cuando la vida sexual es plena y satisfactoria ambos han contribuido a esa plenitud, cuando hay problemas sexuales en la pareja el problema es de ambos. Una vida sexual plena está asociada a un alto índice de felicidad.

Por último, la convivencia de dos personas que forman una relación determina cómo ambas partes se sentirán con respecto a sí mismos y hacia la otra parte. Conociendo reglas de convivencia en que ambas partes se comprometan en la ejecución de las mismas pudiera significar una relación saludable. Reglas como la del respeto, no aceptar los celos, no comparaciones, espacio personal, comunicación constante, entre otras, son importantes para un buen funcionamiento de la pareja. Cada una de estas reglas debe ser recíproca para que la

## **Amor, sexo y convivencia**

Escrito por Carlos J. Figueroa Vega, MA  
Jueves 20 de Enero de 2011 20:00

---

fórmula sea exitosa.

Para conocer más sobre cómo las personalidades, la sexualidad y la convivencia en la relación de pareja pueden ser satisfactorias, gratificantes y emocionantes le invitamos a nuestro próximo taller titulado Amor, sexo y convivencia: Enfrenta los retos en la relación de pareja.

El taller será libre de costo para la comunidad en general, el día 10 de febrero de 2011 a las 4:30 p.m. en la oficina de INSPIRA en Caguas (Ave. Gautier Benítez, Consolidated Mall, Anexo B-5). Para información y reservaciones llamar al 787-704-0705, extensiones 101, 102, 301, 330, 347, 348, 323, 341.

El autor es psicólogo clínico del programa parcial diurno de INSPIRA en Caguas.