

Vivir Bien

Al son de Cupido



Día de los enamorados

La comunicación afianza el vínculo de pareja

Dialoga y optimizarás tu relación. Puedes aprovechar el 14 de febrero para decir lo que sientes con un detalle

Teresa Rey
bien

Es el amor un sentimiento lleno de continuos altibajos, amargos sinsabores, pero también es garante de inmensas alegrías y gratos recuerdos. Ortega y Gasset decía en su obra *Estudio sobre el amor*, que "amar es vivificación perenne, creación y conservación intencional de lo amado". Para Dante "el amor mueve el Sol y las otras estrellas"; y San Agustín definía "su amor" de la siguiente manera: "Mi amor es mi peso; por él voy dondequiera que voy". Sea cual sea la definición que se le quiera dar, ocurre, nos guste o no, que la gran mayoría de los humanos hemos bailado, alguna vez, al son de Cupido. Este dios romano, que no es si no el equivalente de Eros en la mitología griega, lanza sus flechas sin ton ni son, formando parejas a su antojo a lo largo de toda la geografía mundial.

Para venerar tan prolífico trabajo, los enamorados pregonan su cariño el 14 de febrero. Una fecha, que como todos sabemos, tiene una gran connotación comercial, y que muchos amantes celebran para rememorar la llama de su pasión. Pero en ocasiones ese deseo puede haberse mermado, por la monotonía, los problemas cotidianos o porque simplemente el amor se ha evaporado. Según explica a BIEN, Mari Carmen Ramajo,

psicóloga de adultos y terapeuta sexual y de parejas, de Isep Clínic Barcelona, uno de los aspectos más importantes para mantener una buena relación de pareja es "no evitar" comunicarse, no dejar que las cosas pasen y esperar a que cambien por sí solas. La comunicación constituye la base principal en cualquier relación interpersonal y, como no, también en la relación de pareja. Además, suele ser el área considerada como más problemática en las parejas que buscan ayuda de profesionales". Hablar, dialogar, es esencial para mantener el vínculo amoroso.

También podemos tener un detalle con nuestro amante demostrándole así, lo importante que es para nosotros, y aunque San Valentín se presenta como la fecha perfecta, no es necesario esperar a este día. Cualquier muestra o señal que tengamos hacia la otra persona en este sentido, contribuye a que la pareja mejore y se sienta satisfecha con su relación, añade la experta. "Ahora bien, es esencial plantearse si aquello que yo doy es realmente lo que mi pareja quiere recibir. Así que, de nuevo abogamos por la comunicación. Con el tiempo se evoluciona y se cambia, y la pareja como conjunto, también, por lo que hay que preguntarse y comunicar qué me gustaría recibir del otro para que realmente me lleguen las señales de que me quiere o le intereso."

Cualquier señal hacia la otra persona favorece la unión

Claves para una buena relación

- **La novedad y la sorpresa** son esenciales en una relación, pero con el tiempo disminuyen. Intentar alimentar estos aspectos de vez en cuando es importante, tanto en general como en las relaciones sexuales. Marcarnos un **tiempo para nosotros**. No es tan prioritario, cuánto o para qué, lo importante es que sintamos que es nuestro.
- En las **discusiones** hay que tratar de controlar las emociones, ya que éstas impiden una comunicación efectiva. Dejando al margen la rabia, la ansiedad o la hostilidad, es probable que el compañero se muestre más receptivo.
- **Cuidar la comunicación**. Tener en cuenta si el expresarnos nos ayuda o nos bloquea, e intentar buscar otras alternativas.
- **Más info:** Ciclo de Conferencias: *Cómo está mi relación y qué puedo hacer para mejorarla*. Lugar: Isep Clínic de Barcelona (17 de marzo). Tel.: 934 308 899.

Enamorados

Si tu hombre es coqueto, le puedes encandilar con la línea de cuidado del cutis masculino de *Tolsom*; o con la nueva gama de acabado para cabellos cortos que ha lanzado Indola. Si es un apasionado del fútbol, le encantará la fragancia de edición limitada Sudáfrica 2010, de *Adidas*. Mientras que para los amantes de la cerveza, *Fagor* ofrece un revolucionario dispensador de cerveza, que la conserva siempre fresca y con la presión adecuada. Su tamaño es apto para barriles de cinco litros.

Amor de Paulo Coelho
Booket,
8,95 €



Tarjeta Regala Belleza
Antiaging Group
Barcelona
(www.antiaginggroupbarcelona.com) (precio variable)



Plancha profesional Zenit Rojo
Artero, 54,98 €



Pack Enrich Your Life
Rituals, 32,90 €



Espuma limpiadora y Gel Facial
Tolsom, 22 € y 27 €



Línea de acabado para cabellos cortos iStylers
Indola, entre 12 y 13 €



Dispensador de cerveza
Fagor, 195 €



Special Edition Sound África Pure Game
Adidas, 13,60 €

Enamoradas

Nunca está de más tener una plancha de pelo profesional como la que ofrece Artero a través de su Zenit Rojo pasión; ellas te lo agradecerán. Las estresadas mirarán con buenos ojos el pack Enrich Your Life de *Rituals*. Basado en técnicas milenarias de Japón, incluye productos tonificantes y refrescantes. Y las intelectuales te ofrecerán una amplia sonrisa ante el libro *Amor*, de Paulo Coelho. Pero si tu chica quiere mejorar su aspecto, una alternativa es la Tarjeta Regala Belleza del *Antiaging Group Barcelona*.

En pareja

Amar es compartir, por eso Sperience de *Germaine de Capuccini* te permite disfrutar junto a tu pareja de un tratamiento especial en centros de estética y spas. También ambos podéis sentirnos más bellos gracias al tratamiento de luminosidad inmediata para el rostro, de *Skeen*. Sin embargo, si queréis una velada especial el Menú Dinkies de *Santa Teresa*, compuesto por platos naturales y caseros, es ideal para dos; al igual que los clásicos dulces de *Panracio*. La noche se volverá más íntima con el nuevo masajeador sensual de *Philips*.

Menú Dinkies San Valentín
Santa Teresa,
32 €



Tratamiento atardecer en el Mediterráneo
Germaine de Capuccini Sperience,
A partir de 70 €



Masajeador sensual
Philips, 69,69 €



Tratamiento luminoso unisex
Skeen, 48 €



Chocolates de San Valentín
Panracio (www.isolee.com), 12,95 €

