

El cariño físico es un ingrediente crítico en los matrimonios sanos. Sin el cariño físico, las relaciones maritales pueden enfermarse y morir.

La falta de cariño físico en el principio de una relación no es usualmente un problema.

Según pasa el tiempo y lo desgasta, las hormonas que inicialmente manejaron este comportamiento, se empiezan a disminuir. La urgencia abrumadora de estar constantemente en contacto declina en ambos.. Según se desgastan las hormonas, la cantidad de cariño empieza a disminuir.

Un matrimonio sano no necesita una cantidad muy grande de cariño físico que está presente cuando una pareja empezó sus citas. Un matrimonio sano no requiere actos frecuentes y cortos de cariño físico.

Unas pocas ideas para incrementar la cantidad de cariño físico incluyen:

Sentarse juntos uno al otro. No permita que nadie, incluyendo a los niños se sienten en medio.

Regrese al hábito de agarrarse de las manos en los paseos, viendo la TV, etc.

Cada vez que Ud. regrese a la casa, busque a su cónyuge y déle un beso.

Asegurarse que al menos uno de sus abrazos dure más de 10 segundos cada día.

Aprenda como dar masaje y practique frecuentemente con su cónyuge.

Una de las formas más poderosas de expresar cariño físico en el matrimonio es a través de la intimidad física.

Cuando recién se casó Ud. encontrar el tiempo y la energía para estar en intimidad física nunca fue un problema. Ahora, encontrar el tiempo y la energía se está dificultando incrementalmente.

Como sin ser romántico como podría oírse, Ud. necesita empezar a programar las horas para estar en intimidad física.

Cuando tenga programada una hora, asegúrese de prepararse Ud. mismo.

Conserve su energía y evite temas que podrían llevarlo a un conflicto.

Para recibir los beneficios más grandes de su matrimonio, Ud. necesita hacer el amor y no nada más tener sexo. Tener sexo es cuando el acto es SOLAMENTE acerca de USTED y SUS necesidades físicas. Hacer el amor es acerca de reunir SUS necesidades físicas y emocionales de AMBOS.

Tener sexo es grande físicamente, pero no llena emocionalmente. Hacer el amor a su cónyuge puede resultar en un estado de éxtasis físico y emocional y que teniendo solo el sexo nunca se puede lograr.

Para lograr este estado de éxtasis ambos deberán concentrarse en el amor que Uds. sienten uno al otro mientras que reúnen sus necesidades físicas y emocionales de ambos.

Al hacer más el amor y teniendo menos sexo, Uds. crecerán más cerca con su cónyuge y experimentarán más disfrute y felicidad en su matrimonio.

Plan de Acción

Hemos sugerido unas pocas ideas en como incrementar la cantidad de cariño físico expresado en su matrimonio. Ahora es su turno pensar en unas cuantas pocas ideas.

Hacer una lista de cuatro cosas que Ud. hará para incrementar la cantidad de cariño físico en su relación marital.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Tome un tiempo cada semana para agregar nuevas ideas a su lista.

Adicionalmente, pregunte a su cónyuge cómo puede Ud. cumplir mejor sus necesidades emocionales y físicas cuando estén haciendo el amor.

Visite healthymarriage.org para leer los otros temas en esta serie de folletos.



Matrimonio

Aumente la Alegría
Disminuya la Miseria



Cariño

Una Llave para Abrir la Puerta
a un Matrimonio Sano