¿ Sueña con armonía?
¡ He aquí las soluciones!

100 medios seguros de ayudar a su pareja

Ivan Greindl

¡Un favorcito, por favor!

Muy a menudo, cuando una persona compra o recibe un libro que no sea una novela, lo abre (a veces) y lo hojea en diagonal. Hasta puede que lea ciertos pasajes, – antes de colocarlo en un cajón o en un estante. Pero *cerca del 90% de la gente no va más allá de los primeros capítulos.*
Por favor, querida lectora, querido lector, concédame este favor, *¡no haga lo mismo!*

Lea todas las secciones de este libro y pruebe lo que haya leído: usted vivirá cambios sorprendentes en su relación de pareja.

Mire, en este libro hay ideas para absolutamente todas las parejas, – para los enamorados de una semana… o de 50 años.

Por eso, no pare de leer porque no encuentre inmediatamente las soluciones apropiadas para su caso: en realidad, hay muchas. Siga solamente mirando más adelante/lejos

Me daría un gran placer recibir sus impresiones y comentarios acerca de su lectura y de los resultados obtenidos.

¡No dude en contactarme! info@4yourcouple.com

☺

« Para ser feliz con un hombre, usted debe comprenderlo mucho, y amarlo un poco. Para ser feliz con una mujer, usted debe amarla mucho y no intentar, en absoluto comprenderla. »

DESCUBRA LOS SECRETOS DE LOS SEXÓLOGOS
– Y AQUELLOS DE LAS PAREJAS QUE DURAN

100 medios seguros de

ayudar a su pareja

¡ y tener resultados en 8 días!

Ivan Greindl

ADVERTENCIA

Este libro está destinado a las parejas; su objeto es la información. Ciertas palabras o ilustraciones podrían herir la sensibilidad de lectores demasiado jóvenes.

Usted encontrará en la última página (la *'contratapa'*)
una presentación del objetivo del autor.

© Ediciones Para-Su-Pareja
Bruselas / Ginebra 2010
TODOS DERECHOS RESERVADOS

ISBN 978-2-9600408-0-5

ÍNDICE

LAS PALABRAS EN AZUL SON *'HIPERVíNCULOS'* : HACER CLIC CON EL RATON
Sección 2 - Sección 3 - Sección 4 - FDP - Apéndices

Prefacio 7
Introducción 9
Comentarios & testimonios de lectores 11

Sección **1**
Utilizar la... « psicología » 15

1. Ábrale su corazón y sus brazos 19
2. ¿Y su usted admitiera la responsabilidad compartida? 22
3. ¡Ah, esas encantadoras costumbres de sus 'primeros pasos' 23
4. Atizar las brasas 25
5. Constantes recriminaciones cansan a los dos 27
6. ¿Qué pensaría usted, en su lugar? 28
7. Interesarse más por su vida 30
8. ¡Hablarse más, juntos! 32
9. Verificar sus interpretaciones 34
10. A quién « pertenece »? ¡ Pero a usted mismo(a)! 35
11. Respetar sus compromisos 36
12. Tener confianza (Relación '*abierta* ') 37
13. Cuidar de su sensibilidad 40
14. Identificar sus expectativas y… ¡expresarlas! 42
15. Limitar los fastidios fútiles alivia la vida 44
16. Respetar su personalidad; en los detalles también 46
17. Ser verdaderamente presente cuando se le necesita 48
18. ¿Comparar? ¡Nunca! 49

Sección 2

Algunos ‘repasos’ prácticos 51

19. Mantener sus hijos aparte de sus conflictos 52
20. Fragmentar sus problemas 55
21. ¡R í a n s e juntos! 56
22. Pensar en el poder de seducción de la sorpresa 58
23. ¡y de la silueta! 59
24. Renovar su misterio, ¡cambiar de *look!* 61
25. Preferir la verdad 64
26. Rechazar el « sentido único » 65
27. Adoptar las medidas enérgicas necesarias 66
28. Preservar un imagen positiva de su compañero(a) (…) 67
29. Evidencia: una *pizca* de celos le pone sal a su relación. (…) 69
30. Mostrarse generoso(a), ¡qué buena idea! 71
31. Mantener el contacto 72
32. Permanecer creíble, coherente (...) 73
33. Pensar en los cumpleaños 74
34. ¿Intercambian entre ustedes los mismos reproches? 75
35. ¡A t r é v a s e! 76
36. (...) Su mejor secreto contra la rutina (...) 78

ÍNDICE

Sección 3

Su vida común cotidiana 81

37. Reservar tiempo para ustedes dos 82
38. Preservar también tiempo para *usted* 84
39. Compartir un campo de interés, una actividad 85
40. Respetar su trabajo en el hogar 87
41. Participar todos en las tareas domésticas 89
42. Si llega el caso, confíele el timón 91
43. Invitar a su media naranja en « su » cocina 93
44. Conservar un presupuesto personal 94
45. Aceptar hacer concesiones 95
46. ¡El amor de los abuelos es tan valioso para sus hijos! 97
47. ¿Está usted *disponible* para su vida de pareja? 99
48. Alimentar para mantener en vida 101
49. Resolver sus problemas de salud 102
50. Ahuyentar esos olores corporales inoportunos 104

ÍNDICE

Se le recomienda amistosamente leer
esta sección después de las precedentes

Sección 4
En su dormitorio… 107

Advertencia & prólogo 108
51. Despierte su deseo 111
52. ¿Una decisión delicada? Muestre audacia con una sonrisa 113
53. Sus angustias pueden apaciguarse 115
54. ¿No está su pasado demasiado presente? 116
55. Tómar todo su tiempo… 119
56. Sus fantasías y fantasmas 127
57. Varíe sus posiciones amorosas 135
58. Use, abuse de « ***b***, ***m***, ***c***, ***c*** »; ¡después también! 152
59. ¿Una relación basada en su sóla armonía sexual? 153
60. Sus relaciones íntimas no pueden ser « recompensas » 154
Conclusión – Preservar la *calidad* de su relación 157
F. D. P. [Feria de Preguntas] 161
Sorpresa 173

ÍNDICE

Y he aquí los suplementos -regalos prometidos

Apéndice A – Un cuestionario divertido: haga el retrato de su compañero(a) 177
Apéndice B – « ¿Qué campos de interés, qué actividades podríamos compartir? » 189
Apéndice C – Esquema de comunicación no violenta (M. Rosenberg) 192
Apéndice D – Otras 'tiernas posiciones' ilustradas y… animadas 193
Apéndice E – A. Ideas de regalitos, sorpresas y atenciones 195
B. Ideas románticas para ustedes, Señores. 201
Apéndice F – Evalúe su relación amorosa (M. Campbell) 203

[Acerca del autor]

Prefacio

¿Lo que nos enseñan la adversidad, las pruebas? Es urgente amar — ¡ y decírselo a aquellos que amamos!

Por J. Delatour
Psicólogo del comportamiento
Profesor de Psicología Clínica (*I.S.P.A.)*

He aquí una obra original y bien hecha, un *vademécum* de la pareja que uno puede consultar cuando carece de receta. Una primera lectura lo incita a dejarlo al alcance de la mano; como un buen libro de cocina: uno corre a sumergirse en él cuando surge un problema culinario.

El autor se aplica con cuidado y después de una prolongada reflexión, a darle la vuelta analizar a diversos aspectos de la vida en común.

Lejos de ubicarse como moralizador o "consejero", M. Greindl, por supuesto, se abstiene de juzgar; él prefiere *sugerir*.

La atenta observación de las reacciones de sus pacientes, el estudio minucioso de concepciones nuevas y la asidua presencia en congresos especializados, le permitieron sacar líneas de fuerza en varias direcciones.

Se desprenden una serie de ideas claras y lógicas, que harán pensar a hombres y mujeres de buena voluntad.

ÍNDICE

Diferenciándose en este punto de varios colegas, el autor cuida la claridad del estilo: palabras simples, explicaciones claras, frases concisas y contundentes subrayan el tono cordial y personal de una conversación.

Los lectores recibirán ciertamente placer y provecho de la lectura de este libro, innovador e instructivo. En particular, descubriendo las astucias de sexólogo en la Sección 4.

A propósito de esto: les recomiendo vivamente seguir el orden propuesto de las secciones: "¡*la seducción no comienza en el dormitorio*!"

La idea todavía poco frecuente en Europa, de publicar en Internet este 'Modo de Empleo (¿o debería decir: "Guía para Sacar de Apuros"?) para la pareja es ingeniosa:

además de un recorrido instantáneo a través de las páginas gracias a los *hiperenlaces*, este procedimiento permite al editor agregar al libro, además de una generosa garantía, regalos de bienvenida, ilustraciones en color y diversos añadidos futuros.

Al no haber plazos de publicación ni de entrega, el lector tiene inmediatamente el libro en su posesión.

No me queda más que desearles una buena lectura y un placer igual al mío, ya que, como Cristóbal Colón, usted también hará descubrimientos. J. D.

Toda indecisión arrastra sus propios plazos. Los días se pierden lamentándose por ese tiempo perdido...

Cualquiera que sea lo que soñaba emprender, lo que usted pueda hacer o crea poder hacer, ¡comiéncelo! Porque la audacia tiene en ella magia, potencia y genio.

Johann-Wolfgang von Goethe

Poeta, novelista y científico
(1749-1832)

Introducción

El verbo amar es difícil de conjugar: su pasado no es simple, su presente es imperfecto y su futuro, siempre condicional. Jean Cocteau

Usted también lo observó a su alrededor: para muchas parejas, pasados los primeros ardores, *comunicar* se convirtió en EL problema – y el origen de muchas frustraciones.

Por cierto, en la escuela se nos enseña historia, matemáticas, geografía, informática, y varias otras cosas útiles, como la educación sexual…
¿No podrían también prevenirnos contra los escollos de la vida en pareja? ¿Despertar nuestro interés (y el de los profesores) por valores como el respeto al Otro(a), la voluntad de compartir las responsabilidades, y la *comunicación* dentro la pareja?

¿Enseñarnos la manera de encontrar nuestro lugar en el interior de nuestra pareja – y mantenerla? ¿Lo inútil que es tratar de cambiar al otro(a)?
¿Enseñarnos por fin, el daño del acostumbramiento, de la *rutina* y la imperativa necesidad de '*cultivar'* su relación?

Tres decenios escuchando pacientes a menudo 'preocupados', me permitieron recopilar una mina de informaciones: esas conversaciones sinceras, en confianza, me dieron ideas que quise compartir para ayudar a otras personas, – *¡usted!*
¿Mi objetivo? ¡Revelarle las mejores para hacerle vivir

momentos de felicidad a dos, cada día de su vida!

ÍNDICE

Entre esos 'consejos' simples, concretos, usted se quedará con los que se adapten mejor a su caso personal para tonificar su vida de pareja. Piense en algunas 'recetas' a la vez; pruébelas, reténgalas.

Antes de comenzar una vida en común, todos nos olvidamos un detalle:

vamos a tener que cambiar nuestras costumbres…

Cada uno está, en efecto, demasiado ocupado por su deseo, la seducción que ejerce el otro(a), por las perspectivas de una idílica felicidad, por una vida nueva, por la seguridad. El tiempo pasa, y un día sus allegados, con aire del que comprendió todo, utilizan palabras raras: 'concesiones', 'atenciones', 'paciencia'…

¿Por qué esas curiosas palabras? Simplemente porque le permiten limar las asperezas. Lo descubre rápidamente: después de un cierto tiempo, la vida en común no se compara más al noviazgo o a los primeros meses de una relación.
Cada uno de ustedes tiene sus particularidades, sus puntos débiles, sus defectos, sus carencias. Hay que adaptarse a ellos – o irse. ¿Pero *a dónde*?
¿Volver a hacer su vida con otro(a)? ¿Tener otras dificultades, a veces peores?
Verá, es mucho más fácil

comenzar por pequeños cambios – en sí mismo.

Concentre su esfuerzo diario en *cultivar* su amor: éste merece cada día sus atentos cuidados – mucho más aún que sus plantas de interior.

Si los invaden los 'yuyos', pruebe este método:

- ✓ Uds. *piensan* cada uno en el problema;
- ✓ Uds. e*xplican* su pensamiento, Uds. *expresan* sus expectativas. Con franqueza y ternura;
- ✓ Uds. *actúan* juntos: ¡una idea se vuelve útil solamente cuando se transforma en resolución, y luego en ACCION!

¿Su amor se estanca lentamente en *'la Costumbre'*? Hacerlo volver a florecer y dinamizar su vida de pareja es *simple,* y sólo depende de ustedes.

Lean estas líneas los dos: tonificar su vida de pareja es un trabajo de equipo, en colaboración. Esta noción de trabajo en equipo está en la base de una buena relación de pareja.

Por supuesto, ciertas ideas no son nuevas: autores diferentes tienen a menudo recetas que se parecen.[1] Otras son tan evidentes... que se olvidan; es útil recordarlas para hacerlas pasar a la vida cotidiana, para *aplicarlas* verdaderamente.

La ventaja de este libro es agrupar esas sugerencias, para su facilidad. Así Uds. podrá encontrarlas fácilmente para volver a leerlas.

Leer este libro, ya es una primera etapa. Pero, UD lo comprende, esas ideas existirán realmente cuando las haya *vivido*. No antes. Al igual que la música: ella se revela, existe plenamente cuando un músico la interpreta. No antes.

No todos vivimos los mismos tipos de problemas en nuestras relaciones con los otros. Este método le ayudará a lograr su meta, llevarlo a vivir

ÍNDICE

momentos de felicidad de a dos cada día de su vida ;

para resolver los problemas o superarlos, para el éxito – o el fracaso – de su vida de pareja, *hay que ser dos*.

De acuerdo, va a tener que *moverse*, entrenarse para comunicarse mejor, – aunque sea para expresar sus rencores; hacer también elecciones en su vida y mantenerlas. ¡Y ante todo aprender a **escucharlo(la)** y a **compartir!**

Adopte esos principios simples: con un poquito de perseverancia, llegarán a ser costumbres, – y ustedes volverán a encontrar la dicha de vivir de a dos: ustedes experimentarán el entusiasmo de antes.

Le sorprenderá también descubrir cómo es finalmente muy fácil (objetivamente, *a su alcance*), realizar sus deseos y los objetivos due su vida en pareja.

El error más lamentable que usted podría hacer sería decidir poner en práctica estas informaciones... y no ***actuar***.

Usted *tiene* lo que hace falta; pues *comprométase* con usted mismo, aquí y ahora, para hacer lo que sea necesario para obtener resultados.

---

[1] Ciertas sugerencias o reflexiones de este libro son inspiradas, entre otros, por las ideas del Dr. M. Rosenberg, del Dr. C. Olsen, de la Sra S. Quilliam, de Gary Halbert, Jim Edwards y Michael Webb.

Comentarios y testimonios

de lectores de las primeras ediciones (en FR y ING), con la amable autorización de sus autores.

Lo felicito por el acierto de su método. Ambos lo hemos leído y tratamos de seguir varios de sus consejos. Nos gusta mucho... ¡porque funciona! En particular en las actividades cotidianas de la casa. Desde entonces -¡vaya coincidencia!- mi marido me nota más activa en la intimidad. Le agradezco también el haber respondido tan rápido a nuestro e-mail. Puede publicar este testimonio.

Amandine y René Vallée *(Neuilly, Francia)*

Hay que aconsejar su método en las escuelas para los grandes adolescentes**:** son tan ignorantes sobre la manera de vivir cada día la vida en común sin 'gastar' el amor.

Pablita Morales-Castillo *(San Sebastián,* ***España****)*

Quería que supiera que estoy leyendo su libro y que me gusta mucho. Es buenísimo y sólido. ¿Tiene usted un programa de afiliados?

Rev. Pastor David B. Smith *(Dulwich Hill (Sydney)-NSW 2203-AUS)*
dave@fatherdave.org http://www.fatherdave.org

Era difícil de creer, por eso no esperaba demasiado ya que he leído tantas revistas y libros sobre las crisis conyugales que me dije: "¡otro más!". Pero usted, usted da bien la vuelta a las preguntas e incluso si había cosas que sabíamos, ya no las pensábamos y se olvidan y gracias también por las ideas que UD le dio a mi marido; fueron un verdadero éxito. ¿Sabe una cosa? Su libro bien vale el precio.

Monique Delange *(Liège, Bélgica)*

ÍNDICE

Gracias por haber reunido los elementos de un método tan útil. Aconsejamos su libro a todos nuestros amigos y relaciones ya que hemos encontrado sus ideas realmente eficientes. Nos gusta leerlas y releerlas y sabemos que ellos también las apreciarán: toda persona que aplique, ya sea una fracción de esas técnicas que usted revela para mejorar sus actitudes, tiene asegurado el éxito de sus relaciones con su alma gemela.

Audrey y Claude Hawkins *(Brisbane, AUS)*

En primer lugar, mi mujer y yo lo compramos porque... no había riesgo. Imprimí dos ejemplares, para poder recurrir a sus soluciones cuando queramos. Con regularidad discutimos e intercambiamos nuestras impresiones. Un poco como un juego ya probamos varias de sus ideas que, en efecto, son eficaces. Usted es un observador sagaz, sus recomendaciones son útiles incluso para un viejo como yo.

Anselm Saguennay *(New Orleans, LA, USA.)*

Usted habla del amor con una franqueza dulce y audaz a la vez. Está descrito en un estilo refinado y poético, que invita a soñar, y todo ello, con una pizca de humor irresistible. Hablar de amor carnal es asumir un verdadero riesgo en una sociedad reacia a desprenderse de sus tabúes; usted tuvo el valor y lo hizo con fineza.

Liliane Nzisabira *(Bruselas, Bélgica)*
L.Nzisabira@hotmail.com

Su libro me ha interesado mucho y me pareció claro, primero porque entendí todo, usted escribe como habla y no con palabras de especialista. Además sentí que había sinceridad en su trabajo y la experiencia de alguien que vivió esos problemas, ya sea a través de los otros o personalmente. Usted nos ayudó. Gracias.
Piet Verrycke *(Delft, Países-Bajos)*

'Cómo dinamizar' es el libro que buscaba. Me gustó por su lado humano y relajante. Podría haber sido escrito por una mujer: Usted observa su temperamento con agudeza. Mi compañero y yo encontramos muy valiosas ciertas secciones, entre otras, aquella sobre las personas "heridas" desde su juventud. El comprende pero lamenta que ciertos temas no puedan ser tratados. Indicar su e-mail para poder hacer preguntas es otra buena idea. ¿Responderá UD su mensaje?
Judith Schoenberger *(Béziers, Francia)*
Nota del autor: me había comprometido; ¡hacerlo fue un placer!

Usted conoce la reputación a menudo discutida de diversos tipos de psicólogos. Cuando una amiga quiso hacerme leer otro libro más para ayudarme a resolver mis problemas de pareja, estaba, pues, reticente. Pero tengo una naturaleza honesta y tengo que reconocer que su libro es interesante y muy útil. Apreció mucho algunas de sus técnicas que me sirvieron como 'catalizador'. En efecto mi carácter no es siempre fácil pero leyendo su libro, me di cuenta de que medios simples pueden funcionar y conducir a verdaderos cambios. Sólo resta querer cambiar.
Sorprendente y bien pensado. ***Marceline Vönner*** *(La Chaux-de-Fonds, Suiza)*

ÍNDICE

Mi experiencia de la lectura de sus "*100 ideas*" difiere probablemente de la de otros lectores. Me explico, inmediatamente me interesó su test 'Retrato de su pareja" Pero mi novia no estaba contenta con los puntos que yo le había contado. Nos peleamos y después de eso quise reflexionar más en lo que concierne al futuro de nuestra relación. El futuro me dirá si debo agradecerle pero creo que si. Ante todo porque usted me ayudó abriéndome los ojos, puesto que yo carecía de objetividad. De todas maneras su libro ya es útil por el hecho de recordar y demostrarle a la gente lo fácil y esencial que es hablar para acercarse.
Luis-Miguel Pinto-Ferreira *(Faro, Portugal)*

Su libro me ha hecho cuestionarme mucho, a tal punto que lo leí de una vez. Encontré todos los valores a los que estoy aferrada. En cada página usted mantiene el interés por la diversidad y la exactitud de sus ideas. He sido sensible a la empatía que se adivina en sus palabras. ¡Usted puso su alma y su corazón en este libro!
Anne-Marie Clausse *(Wavre, Bélgica)*
amclausse@skynet.be

Me encantó su manera de insistir sobre los '*B,M,C,C** (58), así como sus consejos de ideas románticas, porque estamos demasiado preocupados por la gestión de nuestro tiempo como para preservar un toque de romanticismo. Y sin embargo, la gente debe darse cuenta de que en el fondo de su corazón las mujeres siguen siendo sensibles a la pasión y al romanticismo. ***Janice Farell*** *(Tucson, AZ, USA)*
***** *Besos, mimos, caricias, cumplidos sinceros.*

Después de algunas semanas mi marido y yo podemos atestiguar: su "plan de acción en todos los frentes" nos volvió a poner en el buen camino. Sus directivas son simples y lógicas. El éxito es real, nuestros hijos mayores, ignorando las buenas resoluciones, se asombran de la diferencia de "atmósfera" en casa, sin adivinar la causa. Le deseo que difunda su libro en varios idiomas: ¡tanta gente podría aprovecharlo! ***Maria y Filippo Afferiano*** *(Treviso, Italia)*
maria.afferiano@earthling.net

¡Por fin un *e-book* que habla de otra cosa que no sea de dinero! Evidentemente, todo el mundo lo necesita, pero le agradezco que recuerde que la felicidad es mucho más que eso. Nos limitamos muy a menudo al aspecto material para establecer el valor, el éxito o la felicidad de la gente. Por otro lado, yo descubro en cada sección nuevas perspectivas y recursos. ***Frank J. McLaine*** *(Tampa, FL, USA)*

Se puede decir que esta lectura me dio un choque... Ciertos pasajes son como revelaciones. Otros me hacen decirle a mi mujer por qué no lo habíamos pensado. Muchas parejas siguen juntas, por ejemplo, por el aspecto financiero o por miedo a la soledad, sobre todo en el caso de mala salud. Sus recomendaciones muestran como, particularmente, una mejor comunicación cambiaría completamente su vida.
Georg Bircher-Strauss *(Düsseldorf, Alemania)*

En efecto, un buen "libro de cocina" y las recetas están bien pensadas, fáciles de seguir. Muchas gracias por habernos abierto los ojos. Pequeños cambios en nuestros comportamientos han producido efectos alentadores. Sorprendente después de sólo unos pocos días. ***Rachel Epstein*** *(Kracow, Polonia)*

ÍNDICE

Para nosotros, este libro llegó demasiado tarde... pero voy a aprovechar sus fantásticas ideas para mejorar mis propias actitudes y evitar entonces los mismos errores en mi futura pareja. Sobre todo las secciones sobre la autonomía y el deseo de compartir. ***Bernhard Vandergraf*** *(Pretoria, Rep. de Sudáfrica)*

¡Su idea del Cuarto de Hora Sentado (N°17**c**) es mágica! El resultado me impresionó. Esta receta sola vale ya el precio del libro. Aplicar este método es un "*must*" para los que quieren seriamente volver a empezar con buen pie y evitar la separación. ***Gert Beker*** *(Stuttgart, Alemania)*

Cuando mis amigos me hablaron de su método, me bastaron solamente 5 días para convencer a mi mujer de que intentáramos una última prueba en vez de separarnos. Atravesábamos verdaderas dificultades de intimidad y usamos sus soluciones. Joan, mi mujer, no lo puede creer ya que es cierto que volvimos a vivir los buenos momentos de nuestras primeras citas. ¡Qué sus lectores se lo pregunten si no me creen!
Brian K. Cheswick *(Boise, ID, USA)*
bjchesw@mail.com

Tiene razón, la seducción no empieza en la cama. Y no es allí donde las crisis conyugales se arreglan forzosamente. Eso me abrió los ojos: la armonía íntima es importante pero vivir en pareja no es sólo eso. Por otra parte, encuentro útil que usted explique con claridad y franqueza cómo despertar el deseo. Mi educación demasiado severa no me preparó para hablar de esas cosas y menos aún a leerlas.

Todo lo que trataba de lo físico era "vergonzoso", no se hablaba de ello. Usted lo hace con tacto y de manera clara. ***Juliette Jurain*** *(Nancy, Francia)*

Entendí con el diccionario francés-inglés. También cambié. ¿Tiene una traducción? Me gustaría hacer leer a mis amigos este libro bueno y práctico.

Jim Cook-Riley *(Bornemouth, UK)*

Nota del editor: esta disponible una versión en inglés 'internacional' escrita por el autor.

Gracias por contestar mi e-mail. Es la primera vez que compro un libro con (1) ideas tan humanas y tan acertadas; (2) un "servicio post-venta"; (3) comisiones para quienes ayudan a su distribución entre sus relaciones. ¡Varias de mis amigas y allegados lo han comprado a través de mí! ***Keiko Horigote*** *(Kobe, Japón)*

La señora Horigote compró su libro in Inglés, *'100 Crafty Ways'*. Insistió tanto que lo hojeé. Me chocó ya que en nuestro país Japón, esas actitudes que a usted le parecen normales no lo son: la esposa obedece a su marido. Para respetar la tradición milenaria japonesa ella debe servirlo y ser sumisa. Sus ideas "progresistas" no tienen lugar aquí. Por otro lado usted trata el tema de relaciones amorosas con delicadeza pero nuestra cultura tampoco carece de imaginación sobre ese punto. Admire las estampas japonesas antiguas.

Ichiro Horigote *(Kobe, Japón)*

Nota del autor: en efecto, son una maravillosa y eterna fuente de inspiración.

¡Sus palabras son tan sinceras i justas! Sin habladuría inútil acerca de expertos en esto o en lo otro. Usted aborda de manera humana y atenta los aspectos más importantes de la vida en pareja, además del amor: la comunicación, la ternura, el respecto,... Usted me ha realmente conmovido el corazón.

ÍNDICE

Inga-Britt Molin *(Kramfors, Suecia)*
ingabritt.molin@kramnet.se http://www.inmobiz.com

Cuando yo quise comprar su libro mi *chum* (hombre) me decía ¡déjate de tonterías! Esos libros son siempre la misma cosa, no es con eso que vamos a solucionar nuestras problemas. Yo no estaba en absoluto de acuerdo y por suerte no lo escuché. Además, no era caro. Para decir la verdad, cada uno hizo lo que pudo, él en la casa y yo en la cama. Casi todos los días leo un poco de su libro y hace bien recordar ciertas cosas y ante todo el amor.

Marie-Nicole Tremblay *(Québec, Canadá)*

En la vida, hay dos elecciones fundamentales: aceptar las condiciones tales como son, o aceptar la responsabilidad de cambiarlas.

Denis Waitley

Los que encuentran que la vida no merece ser vivida, quieren decir en realidad, que no tienen ninguna meta personal valedera. ¡Búsquese un objetivo digno de sus esfuerzos! Mejor todavía, tenga un proyecto. Mantenga siempre delante de UD una meta para alcanzar que merezca su trabajo y sus esperanzas. Dr. Maxwell Maltz en *Psycho-cybernetics*

- Sección 1 -

Utilizar la... « psicología »

ÍNDICE

'¿Usted quiere más amor? Ame como usted desea ser amado(a).'

Los sexólogos se interesan desde luego por los diversos campos ligados a la sexualidad; pero les concierne también la psicología 'en general': nuestra personalidad forma un conjunto – usted lo sospechaba.

Así yo comprendí una de sus ideas de base: dinamizar su vida de pareja, reanimar su dicha de vivir juntos – y su deseo,

no depende solamente *de soluciones físicas*.

En su pareja, ciertas actitudes de la vida cotidiana pueden parecerle sin importancia. Ellas forman, sin embargo, un conjunto indisociable de su vida sexual: en su unión, todo esta íntimamente relacionado.

Modificar o arreglar ciertos elementos de este conjunto le permite "desechar las nubes" *¿Por qué?*
Porque a pesar de la idea de algunos(as), su primer órgano sexual es… su cerebro:

¡La sexualidad se pasa primero en… la cabeza! [1]

Una sonrisa, un tono amable, una palabra atenta, así comienza una relación. ¿Hay algo más simple? ¿Cómo permanecer insensible ante estas señales positivas: la calidez de las palabras, del gesto; cordialidad, sonrisa de ojos, amabilidad desinteresada…?

Como lo dice tan bien Gary Halbert, « *El 'punto' en donde se despierta el más vivo placer de la mujer es su cerebro.* » (Esto vale también para nosotros, los hombres.)

ÍNDICE

PREGUNTA: ¿tenemos nosotros todavía ganas de realizar un modesto esfuerzo para entendernos (aun) mejor?

Si conservan un poco de amor el uno por el otro, si desea (re)conquistarlo(la), vivir mas feliz – la respuesta es sí. Eso vale la pena – *¡y es bastante fácil!*

Manténgase lúcido, conserve la confianza en el futuro: para lograr un cambio radical, le basta

1. **QUERER**
2. **ACTUAR** – 'de a poquito', en la buena dirección.

Este conjunto de ideas salió de conversaciones con hombres y mujeres a menudo desamparados. Les reconfortó ser escuchados: 'Hay mas ideas en dos cabezas que en una'…

Esas personas buscaban 'recetas' constructivas para disipar sus problemas, sus frustraciones. A menudo, su sentimiento es idéntico:

– *"Yo tengo buena voluntad, pero ¡él (ella) rehúsa todo esfuerzo!"*

En efecto, la manera útil de ayudarlos es escuchándolos. Luego, convencerlos de **actuar**. En primer lugar, *en sus propios comportamientos* de la vida diaria.

---

[1] Particularmente es verdad para las señoras: "Las mujeres deben aceptar mentalmente el contacto sexual antes de que su cuerpo comience a responder sexualmente." (L. Brotherson)

Sus dificultades de orden sexual (¿las suyas?) son a veces una preocupación; ésta no es jamás la única.

Por eso, las ideas de cambios propuestos en estas páginas no se referen únicamente a la sexualidad. Limitarse a ésta no bastaría para alcanzar el objetivo buscado: usted no puede dividir su vida de pareja en pedazos. Reconciliarse en la almohada no basta para disipar todas las frustraciones.

Para mí, como para otros autores, 7 condiciones parecen necesarias para conseguir una relación de pareja, – condiciones *que hay que desarrollar* si no preexisten**:**

1. Ser *amigos*, – sentir y enriquecer en la ternura, un lazo afectivo fuerte y *valorizante*;
2. *Mantener la comunicación,* – por el diálogo diario, por *verdaderas* conversaciones, sabiendo *escuchar* el otro / la otra;
3. Atreverse a *expresar sus expectativas*, – sin timidez, con naturalidad y franqueza;
4. *Compartir,* – actividades, campos de interés, proyectos, objetivos, un ideal, sueños, carcajadas, momentos de maravilla (o de revuelta)… ;
5. Vivir una *armonía íntima*, – fruto tanto de los *sentimientos* como el del deseo mutuo;
6. Dar la prioridad a los *mismos valores*, – ponerse de acuerdo sobre "lo esencial";
7. Mostrar su *empatía*, – poniéndose en 'su' lugar, dar prueba de indulgencia, de tolerancia y de respeto hacia la personalidad del Otro/de la Otra *y sus diferencias*, *aceptarlo(a) como es*.

ÍNDICE

Usted lo constatará**:** agrupadas en forma de "palabras claves", esas sugerencias son simples. Una reflexión breve le indicará aquellas de las que usted podrá sacar el mejor provecho, de acuerdo con sus preocupaciones personales.

Concentrarse en una sola de esas ideas puede ser suficiente para cambiar su vida y justificar su compra.

¡Actúe: aplíquelas!

No se imagina lo eficaz que encontrará ANOTAR las sugerencias que se adapten mejor a su caso, así como también sus objetivos y… sus progresos.
No deje de hacerlo. Por ejemplo, en una libretita, llamada "Tu y yo – objetivos & resultados" o "*Nuestros progresos*". ☺
¡Ríase, ríase!… Funciona, ya que le queda una prueba escrita del camino recorrido.

Acuérdese:

1. « No piense que buscar un consejo significa un fracaso. Esto puede cambiar completamente una situación muy desfavorable o transformar una buena relación en una relación excepcional. »

2. Información + ACCIÓN = resultado + SATISFACCIÓN

3. *¡La felicidad de a dos está a su alcance!*

¿Dinamizar su vida de pareja?
¡Un objetivo que usted puede realizar muy rápidamente!

¡COMUNIQUESE!

Hablarse, escucharse, dialogar, comunicarse
son los triunfos mayores de todas las parejas que duran.

ÍNDICE

***¿No lo sabía*?**

* Una mujer se comunica sobre todo con palabras. Un hombre marca más la intimidad compartiendo actividades.
* Según sus costumbres, su pasado cultural, para algunos, no mirar en los ojos es una forma de respeto. Para otros, eso muestra una falta de franqueza o una timidez injustificada, - sospechosa.

(...)

¿No le gustaría a usted también saborear momentos de felicidad de a dos cada día de su vida?

El autor ejerció durante 35 años la profesión de dentista-cirujano. Su objetivo: establecer con sus pacientes una relación de confianza (y sin dolor) para vencer sus "miedos".
Así, este hombre aprendió a escucharlos para ayudarlos. En primer lugar en un plano medical, luego a menudo también en un plano más personal. Recibió así amistosas – a veces dolorosas, confidencias de centenas de personas. En momentos difíciles, esas personas beneficiaron de esos intercambios y encontraron fuerza y optimismo para dinamizar suvida de pareja o para superar diversos obstáculos

Usted también descubrirá una ayuda simple y eficaz con la lectura de este libro: le habla a su corazón así como a su cuerpo.

En estas páginas, usted encontrará el fruto de más de tres decenios a la escucha de *personas*. Ciertas atravesaban momentos delicados en su vida de pareja; otros, como ustedes tal vez, buscaban ideas para conseguirla mejor:

- ✓ **Ideas concerniendo todos los campos de la vida común, tan fáciles de retener como de aplicar;**
- ✓ **Sugerencias simples y prácticas en las que aún no había pensado, para revitalizar su intimidad.**
- ✓ **Le gustará el estilo claro, conciso, fácil de leer: no encontrará ninguna palabra complicada y tendrá las definiciones de los términos poco corrientes.**
- ✓ **Abundan los ejemplos prácticos y las respuestas a situaciones vividas**
- ✓ **Los artículos que conciernen la intimidad están ilustrados de manera explícita, pero discreta.**

ISBN 978-2-9600408-0-5

http://dinamizarsupareja.com

€ 27