

NAYARA MALNERO SUÁREZ

Cariño,
vamos a llevarnos
bien



OBERON

EL SECRETO DE LAS PAREJAS FELICES

Nayara Malnero
(Sexperimentando)

**CARIÑO,
vamos a llevarnos
BIEN**

El secreto
de las parejas felices

OBERON

Responsable editorial:
Susana Krahe Pérez-Rubín

Diseño e ilustración de la cubierta:
Estefi Martínez (@pedritaparker)

Diseño y maquetación de los interiores:
Patricia Bataller Sánchez

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeren, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

© Copyright de los textos:
Nayara Malnero (@Sexperimentando)



© EDICIONES OBERON (G. A.), 2023
Valentín Beato, 21. 28037 Madrid
Depósito legal: M.2.038-2023
ISBN: 978-84-415-4763-6
Impreso en España

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN	10
PRÓLOGO	20
CAPÍTULO 1	27
Cosas que debes saber sobre el amor, el enamoramiento y la pasión en pareja	
CAPÍTULO 2	41
Selección efectiva de pareja. Unas líneas necesarias tanto si tienes pareja como si no la tienes	
Deseos y necesidades no son lo mismo	46
Nuestros objetivos deben formularse de un modo concreto para que se hagan realidad	49
Es imposible cambiar al otro	52
Hacer las cosas bien no evita los problemas	56
CAPÍTULO 3	65
Entenderse hombres y mujeres	
CAPÍTULO 4	91
Comunicación eficaz en pareja	
Jinete n.º 1. Las críticas destructivas	96
Jinete n.º 2. Actitud defensiva	98
Jinete n.º 3. El desprecio	100
Jinete n.º 4. La actitud evasiva	102
Paso 1. La técnica del «¿para qué?»	111
Paso 2. «La junta de vecinos»	113
Paso 3. «El caballo de troya»	117
Paso 4: «La técnica del inglés»	119
Paso 5: Concretamos y usamos ejemplos claros	121
Paso 6: Sin etiquetas	124
Paso 7: «La técnica sándwich»	125

CAPÍTULO 5	131
RR. SS., Whatsapp y relaciones a distancia	
El maldito whatsapp	133
Las redes sociales	145
Las relaciones a distancia	166
CAPÍTULO 6	173
Cómo resolver los problemas más habituales en las parejas	
La repartición de las tareas domésticas y las responsabilidades en el hogar	175
Los problemas económicos y la mala gestión de la economía en pareja	188
Desacuerdos en relación a la educación de los hijos	195
Las relaciones con la familia política y la «mamitis crónica»	202
CAPÍTULO 7	235
Cómo divertirnos más juntos	
Tú eres el protagonista de tu vida	238
El estrés	242
Organización eficaz del día a día a solas y en pareja	249
Tiempo juntos y tiempo separados	256
El juego del frasco	264
CAPÍTULO 8	267
Sexo	
La necesidad de sexo en la pareja y la frecuencia ideal	269
Problemas con el deseo sexual o la libido	271
Placer y orgasmo en pareja	285
Otros problemas sexuales en la pareja	296
AGRADECIMIENTOS	301

INTRODUCCIÓN y primeras claves

***«Es que
ya no es como al principio».***

***«Nos queremos mucho,
pero no es lo mismo».***

***«La pasión
ha desaparecido».***

***«¿Dónde está la magia?
¿Y los detalles de antes?».***

¿Te suenan estas frases? Antes o después, en mayor o menor medida, todas las parejas me cuentan la misma historia en la que parece que el amor, la pasión, la magia (como tú lo llames) empieza a desaparecer o... ¡desaparece por completo!

¡Qué bien que ha caído este libro en tus manos! Ahora vas a comprender el porqué de todo esto y, no solo eso, sino que también vas ponerle «solución»... si es que quieres.

Entrecomillo «solución» porque las soluciones son para los problemas. Esta situación no es un problema, es un hecho. A lo largo de la lectura encontrarás mucha información, retos y actividades para recuperar esa pasión del principio, pero, antes de nada, vamos a revisar tus expectativas.

María tiene treinta y cuatro años. Lleva cinco casada con Hernesto que la ha acompañado a su cita de hoy. Tienen dos niños de cuatro y dos años, respectivamente.

Esta es su primera sesión conmigo: se sientan en mi sofá y me cuentan que vienen porque María hace mucho tiempo que no tiene deseo, que se le han ido las ganas.

María me suelta la frasecita del millón: «¡Es que ya no es como al principio!». A lo que yo le respondo: «Cuéntame, ¿hay algo que se parezca al principio de vuestra relación?».

«Hum... yo diría que nada, nuestra vida es completamente diferente».

«Entonces, María, ¿qué te hace sospechar que el deseo o la pasión o vuestra relación pueda ser como al principio?».

Te lo adelanto ya para no hacerte sufrir:

**Después de leer este libro
no vas a recuperar la relación del principio,
eso ha desaparecido, entierra esa expectativa.**

Después de leer (y aplicar) lo que te enseñaré en este libro tu relación va a ser más parecida a la del principio, pero mucho mejor que eso.

¡Prometido!

Insisto en leer y, sobre todo, aplicar. La teoría sin acción no sirve de nada, de modo que te animo a tomarte con calma esta lectura, a compartirla con tu pareja o con quien tu desees y, por supuesto, a implementar las herramientas que traigo para ti.

Ni en el amor ni en el sexo existen trucos mágicos, de hecho no existen, para nada, en esta vida. De todos modos, te animo a que te tomes en serio mis sugerencias y si te resuenan mínimamente, dales una oportunidad. Pruébalo durante unas semanas y, si después de intentarlo verdaderamente sientes que no es para ti, entonces descártalo.

No pasa nada, mi trabajo es arriesgado porque, a diferencia de con mis pacientes, a los que llego a conocer muy bien tras horas de sesiones, a ti te estoy abriendo mi maletín de herramientas sin conocerte de nada.

Por eso eres tú el único responsable de probar e implementar lo que te traigo, por eso te animo a que lo intentes. Puede que haya algunas cosas que pienses que son tonterías, cuestiones tan insignificantes que es imposible que creen un efecto grande: pruébalas y demuéstralo. Puede que haya cosas que te parezcan imposibles de llevar a cabo o demasiado para ti: inténtalas y veamos qué ocurre. A mis pacientes suelo decirles «Tú inténtalo y luego me cuentas».

Es decir: no te anticipes. Estás a tiempo de escribirme por cualquiera de mis redes sociales para decirme que nada de lo que aquí te cuento te ha sido útil, pero ¡jojo! Solo te tomaré en serio si lo has intentado un tiempo prudencial.

Creo que en esta vida tenemos que tener una actitud abierta y no juzgar (ni juzgarnos) antes de probar. Prueba, experimenta, aprende y... si logras el éxito, entonces también tienes derecho a escribirme por cualquier red social para darme las gracias o, mejor dicho, dártelas a ti y a tu pareja ya que sois quienes verdaderamente habéis estado trabajando.

La realidad es que solemos pensar que el amor y el sexo son algo que viene dado por naturaleza, instintivo, que llega y se mantiene solo. Sin embargo, no existe faceta del ser humano que no requiera de aprendizaje, esfuerzo y dedicación para que se mantenga en buen estado.

No cultivar la relación y la intimidad conlleva el fracaso. Es por eso que todas las películas terminan con el beso final, ¿te has dado cuenta? ¡Hollywood no se arriesga a perder una buena trama!

Si, lleva esfuerzo... pero ¡jojo! Es un esfuerzo muuuy divertido. Vamos a dejar de hacer cosas que no nos ayudan y a implementar otras que, te prometo, te harán muy feliz.

En mi día a día como terapeuta de parejas veo relaciones de todo tipo: más jóvenes y más mayores, con o sin hijos, con conflictos irresolubles y con atascos pequeños. En mi experiencia puedo afirmar que la gran mayoría de las parejas que acepto en consulta reciben el alta siendo muchísimo más felices de lo que habían sido nunca.

Por supuesto, para lograr esto han tenido que trabajar en sí mismos y en la relación, unos más y otros menos, pero a todos les lleva aprendizaje y esfuerzo.

La fórmula que necesitamos es la siguiente:

INGREDIENTE 1

**Una base mínima de respeto,
lealtad, amor y compromiso.**

+

INGREDIENTE 2

**Buena actitud
y ganas de trabajar en equipo.**

+

INGREDIENTE 3

**Una pizca de esfuerzo, constancia
y confianza tanto en el proceso
como en sí mismos.**

Voy a explicarte un poco más a fondo cada uno de estos ingredientes pero antes es importante que conozcas mi filosofía en terapia de parejas, espero que la compartas conmigo (si no, es posible que tengamos más de un problema a lo largo de esta lectura).

Para mí una pareja es un equipo y, como cualquier otro equipo, lo constituyen personas libres con un objetivo común. En este caso contamos inicialmente con dos personas libres que, desde su propia libertad y todos los días, deciden seguir juntos. Sí, es una decisión diaria.

Además, he mencionado el objetivo común: Ser felices juntos.

Por supuesto, existen otros objetivos secundarios muy importantes como pagar las facturas, criar a los hijos, etc. Pero, si no están más felices juntos que separados, el objetivo está roto y el equipo no se sostiene.

Tengo que contarte algo que quizás te sorprenda y es que, como terapeuta de parejas, mi misión no es que las parejas sigan juntas a toda costa. Por el contrario, mi afán consiste en que las personas que vienen a mi consulta sean un poco más felices cada día, ya sea juntas o separadas.

Hay muchas parejas que llegan sin un mínimo en ese equipo y decido no trabajar con ellas. Se trata de parejas que no cumplen con el ingrediente 1. He visto personas insultarse gravemente en consulta, he visto a personas mentir descaradamente o tratar de que yo colabore en una mentira que daña gravemente la relación, he visto decenas de parejas que vienen a romper en mi consulta porque no se atreven a hacerlo en sus casas.

Todos estos son ejemplos de parejas que no cumplen con el primer ingrediente. Confío en que no te sientes identificado con este caso, ¿verdad? Estoy hablando de intolerables faltas de respeto, mentiras, deslealtades o incluso maltrato.

Así que lo importante es ser felices; si juntos esto es posible y la pareja nos ayuda a lograrlo... ¡adelante! Si no es así, si nuestra pareja no nos hace la vida más agradable, es mejor organizar una ruptura lo menos dolorosa posible.

Aquí es cuando entran en juego los ingredientes 2 y 3. El ingrediente 2 no todo el mundo lo tiene, ya que hay quienes deciden no invertir esfuerzos en la relación, quienes prefieren dejar que las cosas sucedan por sí solas (por cierto, por sí sola solo llega la frustración) o quienes dicen eso de «yo no creo en la terapia», como si la ciencia psicológica o sexológica fuese algo en lo que hay o no que creer (aclaración: la ciencia se inventó para no tener que confiar en la fe).

Por último, hay muchas personas impacientes o demasiado quemadas en su situación que aunque cumplan con los ingredientes 1 y 2 no son capaces de entregarse al tercero. Como terapeuta utilizo una metodología ágil y mi sistema de trabajo es de terapia breve, pero, aun así, hay personas que no tienen la paciencia o constancia suficientes. En este caso, las animo a replantearse si hay que cambiar la actitud o su situación sentimental.

Llegados a este punto, si después de todo esto, sigues aquí y te apetece lanzarte en esta apasionante aventura, ya solo me queda contarte algún detalle de lectura ágil como que a lo largo del libro hablaré en masculino singular para facilitar la lectura, pero, por favor, siéntete *incluida, incluido, incluye* en cada palabra, cada ejemplo y cada recomendación.

Además, estaré hablando de hombres y mujeres. De nuevo, por favor, tómate los ejemplos con la capacidad crítica necesaria: cuando hablo de parejas hablo de todo tipo de parejas (hetero, homo, monógamas, abiertas...), cuando hablo de hombres o de mujeres hablo de «la mayoría de los hombres» y de «la mayoría de las mujeres» y, por supuesto,

debemos ser conscientes de cómo muchos hombres se comportan a veces como suelen hacerlo las mujeres, y al revés. Por no hablar de las personas no binarias. **¡Open mind!**

Por último, verás que voy a estar contándote casos de consulta. Son casos totalmente reales, lo único que he cambiado ha sido el nombre y algunos datos relevantes para que sea imposible identificar a mis pacientes, ¡su privacidad es lo más importante! Estoy segura de que te ayudará mucho conocer sus situaciones.

Ahora,
solo me queda darte
la bienvenida oficialmente a

«CARIÑO, VAMOS A LLEARNOS BIEN»

¡Qué lo disfrutes!

Capítulo 1:

**COSAS QUE DEBES
DE SABER**

**sobre el amor,
el enamoramiento
y la pasión
en pareja**



EL AMOR

El mayor protagonista en una relación de pareja es indiscutiblemente el amor, eso es indudable. El problema empieza cuando tomamos consciencia de que nos han contado que esto del amor funciona de una manera que, llevado a la práctica, no es verdad.

Antes te contaba que las películas siempre terminan con el beso final de los protagonistas. También cuando aparece un encuentro sexual, la escena se desvanece de forma que tú mismo debes imaginarte qué ha sucedido después. La expresión más utilizada es la de «fueron felices y comieron perdices», pero ¿cómo las comieron? ¿Cómo las cocinaron? ¿Todas las parejas comen lo mismo? ¡Pobres perdices!

Lo que quiero contarte con esto es que, sobre lo que ocurre en la vida real, en el amor real, nos han contado muy poco. Sabemos mucho sobre la conquista, sobre lo que se siente cuando uno está enamorado, pero... ¿qué sabemos sobre lo que se siente o sobre lo que hay que hacer cuando se llevan cinco, diez o veinticinco años juntos? ¡Sobre eso no tenemos ni idea! Ya es hora de aprender, ¿no crees? ¡Vamos allá!

Los terapeutas solemos decir que el amor de pareja consta de cinco fases:

Fase 1. ENAMORAMIENTO.

Es el momento en el que nos estamos conociendo, en el que todo es nuevo y priman emociones como la ilusión y la pasión, el deseo de «fusión» con el otro.

Fase 2. NOS CONVERTIMOS OFICIALMENTE EN PAREJA.

Empezamos a compartir juntos, a conocernos más y todo sigue siendo maravilloso. Aunque empezemos a descubrir algún defectillo en el otro, ¡pero no es importante comparado con lo genial que es la relación!

Fase 3. DESILUSIÓN.

Resulta que esos defectos de la fase 2 empiezan a tener importancia, se han convertido en manías que no me gustan nada. La intensidad no es como la de antes, ni la ilusión, ni la pasión. Comienzan las discusiones porque ahora vemos «el otro lado» de la persona que tenemos con nosotros, ya no es precisamente perfecto... y aquí suele suceder la ruptura.

Fase 4.

CONSTRUCCIÓN DEL AMOR REAL.

Si superamos la tercera fase, es que nos queremos a pesar de nuestros defectos, ganamos en flexibilidad como pareja y aprendemos a negociar con el otro. Pasamos de una fase de enamoramiento a una fase más tranquila de amor construido y verdaderamente real. Sucede generalmente en torno a los dos años de relación.

Fase 5.

JUNTOS PODEMOS CON TODO.

El compañerismo, el compromiso y la lealtad que nos tenemos nos llevan a compartir un amor duradero y auténtico. Nos relajamos el uno con el otro y nos hacemos felices gracias a un propósito de vida común.

¿Te sientes identificado con alguna de estas fases?
¿Cuántas has vivido? Salvo que hayas tenido una pareja de más de dos años de duración, es probable que no hayas pasado de la fase 3.

Y ¿por qué las parejas no suelen pasar de la tercera fase? La respuesta es obvia: la magia se desvanece y nos damos de bruces con el mundo real. Cuando comenzamos algo nuevo, al menos si es por decisión propia, estamos llenos de ilusión y expectativas. Ocurre igualmente si se trata de un nuevo trabajo, un nuevo proyecto, un nuevo amor... pero ¿qué pasa a medida que va pasando el tiempo?

Te seré sincera, cuando en el libro *Viaje al amor: las nuevas claves científicas* de Eduardo Punset leí que un cerebro enamorado era químicamente muy similar a un cerebro con trastorno obsesivo compulsivo (TOC) las piezas del puzle empezaron a encajar.

Kike es un ingeniero de gran éxito. Tiene treinta y ocho años y se siente un afortunado: vive en una gran ciudad donde nunca se aburre (asiste a consulta online) es atractivo, independiente y exitoso con las mujeres.

Sin embargo, desde hace un par de años tiene una gran preocupación: la mayoría de sus amigos se están casando y teniendo hijos. Está sintiendo una gran presión en este sentido y aunque aún no se ha planteado si este es el estilo de vida que desea, se pregunta por qué ninguna de sus relaciones prospera.

Me habla de Noelia, su primer amor. Luego Cata que cocinaba divinamente. Con Silvia tenía una conexión sexual brutal... Pero con ninguna de ellas superaba el año o dos años de relación. En cuanto comenzaban a vivir juntos o cuando la relación se ponía más sería empezaban las discusiones y él sentía que «ya no era lo mismo».

«¡Guau, Kike! —le dije al terminar su relato—, eres un completo adicto al enamoramiento!».

Cuando nos enamoramos, nuestro cerebro se convierte en **SODA**. Sí, como lees, igual que la inestable agua carbonatada que después de un tiempo pierde el gas. Las responsables de todo esto son principalmente cuatro hormonas que forman el acrónimo **SODA**. Y, aunque no solo la química lo justifica todo, voy a presentártelas. Ellas son:

Serotonina

Oxitocina

Dopamina

Adrenalina

A la **serotonina** la conocemos como la hormona de la felicidad. Está muy relacionada con el deseo sexual y con esa sensación de comernos el mundo, cuando estamos llenos de energía y disfrutando de la vida. Básicamente, cuando nos enamoramos estamos «a tope» a nivel vital.

Pero hay algo más sobre la serotonina que descubrió Donatella Marazziti, una de las psiquiatras italianas más influyentes. Estaba investigando la relación entre la fase temprana del amor romántico (enamoramiento) y la serotonina, cuando se dio cuenta de que en las personas con TOC los niveles de serotonina eran hasta un 40 % más bajos, al igual que en las personas enamoradas que aún no habían tenido relaciones sexuales con su ser amado.

En esa primera fase del enamoramiento, cuando la relación aún está en pañales, las personas podían pasar horas y horas pensando en su ser amado, imaginando escenarios posibles, desconcentrados y absortos en sus pensamientos. ¡Al igual que les ocurre a las personas obsesivas!

Sin embargo, los índices de cortisol (hormona del estrés) eran altos. De hecho, la serotonina baja está relacionada con agresividad, depresión y ansiedad. Este es uno de los motivos por los que los primeros encuentros con la persona amada nos generan tanta ansiedad y enganche. ¡Nos obsesionamos y nos sentimos inseguros!

Después, cuando todo se estabiliza, por suerte, la serotonina vuelve a su normalidad. Probablemente la relación ya esté más consolidada y en ese momento de estabilidad es cuando nuestra energía se dispara y «haríamos cualquier cosa por amor». Al fin y al cabo, ¿quién no ha dejado alguna vez de necesitar comer o dormir cuando está enamorado?