

EVALUACIÓN DE LA EFICACIA DE UN PROGRAMA PSICOEDUCATIVO DERIVADO DEL MODELO AMIGOS-PADRES-AMANTES EN 50 PAREJAS DEL CARIBE COLOMBIANO

JOSÉ MANUEL GONZÁLEZ*

GRUPO DE INVESTIGACIÓN "SALUD, CULTURA y SEXUALIDAD"
CORPORACIÓN EDUCATIVA MAYOR DEL DESARROLLO SIMÓN BOLÍVAR,
BARRANQUILLA, COLOMBIA

RESUMEN

Esta investigación se propuso evaluar la eficacia de un programa psicoeducativo, derivado del "Modelo APA (Amigos-Padres- Amantes) para la armonía conyugal", para mejorar los conocimientos sobre la relación de pareja, la motivación para vivir una gratificante relación conyugal, la habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), la habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar) y la habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella).

Se estudiaron 50 parejas convocadas a través de radio, prensa escrita y televisión por medio de avisos que promocionaban un seminario para mejorar la comunicación y fortalecer la intimidad. Se encontró que cerca del 80% reportan cambios positivos después de participar en el programa.

Palabras clave: Modelo APA (Amigos-Padres-Amantes) para la armonía conyugal, estabilidad matrimonial.

*Candidato a Ph.D. Director del Grupo de Investigación Salud, Cultura y Sexualidad. Esta investigación forma parte de la línea de investigación "Modelo APA (Amigos-Padres-Amantes) para la armonía conyugal". Mail: clinicagonzalez@hotmail.com

ABSTRACT

This research evaluate the effectiveness of a program, that derivatives from the APA model (Friends-Parents-Lovers) for matrimonial harmony, to improve the knowledge of the couples relation, the motivation to live a rewarding couple relationship, the ability to control their own reactions (auto control), the ability to communicate (to express themselves and to listen) and the ability to understand their partner (to put themselves in the others place).

There were 50 couples studied, summoned by radio, written press and television by means of advertisement that promoted a seminary to improve the communication and to fortify the intimacy. It was found that near 80% of them reported positive changes after participating in the programo

Keywords: APAmodel (Friends-Parents-Lovers) for matrimonial harmony, marital stability.

La armonía en la relación de pareja es un factor protector psicosocial importante en la promoción de la salud sexual, reproductiva y conyugal. La discordia, los enfrentamientos y la inestabilidad de la pareja matrimonial son factores de riesgo que facilitan las actividades sexuales promiscuas, la infección de ITS y VIH/Sida, la violencia conyugal, el fracaso matrimonial, entre otros trastornos de la salud sexual, reproductiva y conyugal (González, 2001).

González (2004) presentó un instrumento para guiar la intervención psicosocial llamado "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para

la armonía conyugal" útil para el desarrollo de talleres en programas de promoción y prevención, en el área de la salud sexual, reproductiva y conyugal. Este modelo trata de inspirar a esposas y esposos a mejorar la calidad de su vínculo de pareja proporcionándoles información e instrumentos adecuados para modificar sus creencias, actitudes y hábitos.

Los antecedentes del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal" provienen del trabajo de Rubio (1984, 1996), quien propone que: "la sexualidad humana es el resultado de la integración de cuatro potencialidades humanas que dan origen a los cuatro Holones (o subsistemas) sexuales, a saber: la reproductividad, el género, el erotismo (o el placer sexual y sensual) y la vinculación afectiva interpersonal (o el amor)".

Un componente básico del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal" es el acróstico (ver figura 1) elaborado con los 19 elementos más relevantes proporcionados por 68 parejas armoniosas (que fueron propuestas por la comunidad, a través de convocatorias en los principales medios de comunicación), para su reconocimiento en un programa de sensibilización sobre la importancia de la armonía conyugal, auspiciado por el Club Rotario de Barranquilla. Estos elementos confirman lo reportado anteriormente por diferentes investigadores (Britton, 1983; Covey, 1998; Chapman, 1996; Fernández, 2002; Gottman & Silver, 1999; Liberman et. al., 1987; Lyford-Pike, 1997).

González (en prensa) diseñó un programa psicoeducativo, derivado del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyu-

Figura 1 - Acróstico " Amigos - Padres - Amantes"

La información proporcionada por las parejas armoniosas estudiadas permitió elaborar un acróstico con los 19 elementos más relevantes:

Amor expresado adecuadamente.

Maneja los límites con claridad.

Incentiva el juego limpio y la equidad.

Goza los "talentos" de tu pareja.

Oye con mucha atención a tu pareja.

Sé tu mejor amigo(a).

Promueve metas y objetivos personales, conyugales y familiares.

Aclara los valores, los principios y las prioridades.

Disciplina y amor balanceados en la vida cotidiana.

Reconoce tu estilo: autoritario, sobreprotector, evasivo o asertivo.

Elabora normas familiares claras y hazles seguimiento.

Sensibilidad hacia las necesidades específicas de cada hijo.

Alimentación balanceada y ejercicio físico frecuente.

Mantén alejados: temor, vergüenza, ira, culpa y resentimiento.

Asume la responsabilidad de tu propio placer sexual.

No esperes estar siempre "con ganas".

Todo comienza mucho antes de quitarse la ropa.

Expresa tus necesidades, deseos y sentimientos eróticos.

Si hay problemas: no dudes en buscar ayuda profesional.

gal", para mejorar los conocimientos sobre la relación de pareja, la motivación para vivir una gratificante relación conyugal, la habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), la habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar) y la habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella). Con un enfoque educacional (Barra, 2003), las intervenciones de este programa psicoeducativo buscan estimular los comportamientos saludables modificando los factores predisponentes, habilitantes y reforzantes. Los factores predisponentes son aquellos que motivan las decisiones de llevar a cabo determinadas acciones referentes a la salud (toma de conciencia, comprensión, actitudes y creencias). Los factores habilitantes se refieren a las habilidades necesarias para llevar a cabo una acción y los factores reforzantes corresponden a las recompensas que la persona obtiene por comportarse saludablemente (por ejemplo, la aprobación social o la reducción del estrés).

Siguiendo los lineamientos planteados por Fisher & Fisher (1998), la evaluación de un programa en promoción de la salud sexual debe tener en cuenta tres factores: los conocimientos, la motivación y las habilidades conductuales. Estos autores plantean que para la iniciación y persistencia de los comportamientos saludables es necesario actuar efectivamente sobre esos tres factores. Con respecto al primer factor, los conocimientos, se entiende que la ignorancia, la mala información y algunas estrategias de procesamiento cognitivo pueden impedir los comportamientos saludables. Con respecto al segundo factor, Fisher & Fisher (1998) diferencian la motivación personal (actitudes hacia la práctica personal de comportamientos saludables) y la motivación social (normas sociales y percepción de apoyo social para la

ejecución de los comportamientos saludables). También incluyen algunos aspectos emocionales que pueden facilitar u obstaculizar los comportamientos saludables. Por último, estos autores señalan que para iniciar y mantener comportamientos saludables se requiere tanto de habilidades objetivas como el sentimiento de ser capaz (autoeficacia) de comportarse en forma saludable.

OBJETIVO

Esta investigación se propuso valorar la eficacia de un programa psicoeducativo, derivado del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal", para mejorar los conocimientos sobre la relación de pareja, la motivación para vivir una gratificante relación conyugal, la habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), la habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar) y la habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella).

SUJETOS

50 parejas que asistieron a un programa psicoeducativo derivado del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal", con una intensidad de 12 horas, repartidas en 3 sesiones de grupo, de 4 horas cada una (González, en prensa). Entre cada una de las sesiones hubo espacios de tiempo que oscilaron entre 7 y 15 días. En cada grupo se incluían entre 6 y 9 parejas. Las parejas fueron convocadas a través de radio, prensa escrita y televisión por medio de avisos que promocionaban un seminario para mejorar la comunicación

y fortalecer la intimidad conyugal. Cada pareja pagó una inscripción para asistir, equivalente al 20% del sueldo mínimo vigente.

INSTRUMENTOS

Al final del programa se aplicó una encuesta anónima (anexo 1).

RESULTADOS

La figura 2 muestra las respuestas de mujeres y hombres a la pregunta acerca de los conocimientos sobre la relación conyugal. Como puede verse, el 84% de las mujeres y 86% de los hombres reportaron que mejoró la información que tenían sobre la relación conyugal.

La figura 3 muestra las respuestas de mujeres y hombres a la pregunta acerca de su motivación para vivir una gratificante relación conyugal. Como puede verse, el 74% de las mujeres y el 93% de los hombres reportaron que la motivación es más intensa después de participar en los 3 talleres.

La figura 4 muestra las respuestas de mujeres y hombres a la pregunta sobre su habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), y poder vivir así una gratificante relación conyugal. Como puede verse, el 79% de las mujeres y el 86% de los hombres reportaron que aumentó el autocontrol después de participar en los 3 talleres.

La figura 5 muestra las respuestas de mujeres y hombres a la pregunta sobre su habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar).

Como puede observarse, el 79% de las mujeres y el 100% de los hombres reportaron que la habilidad para comunicarse aumentó después de participar en los 3 talleres.

La figura 6 muestra las respuestas de mujeres y hombres a la pregunta sobre su habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella), como puede verse el 74% de las mujeres y el 93% de los hombres reportaron que la habilidad para comprender a su pareja aumentó después de participar en los 3 talleres.

Ninguno de los participantes señaló en sus comentarios algún efecto negativo de la participación en el programa psicoeducativo derivado del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal".

DISCUSIÓN

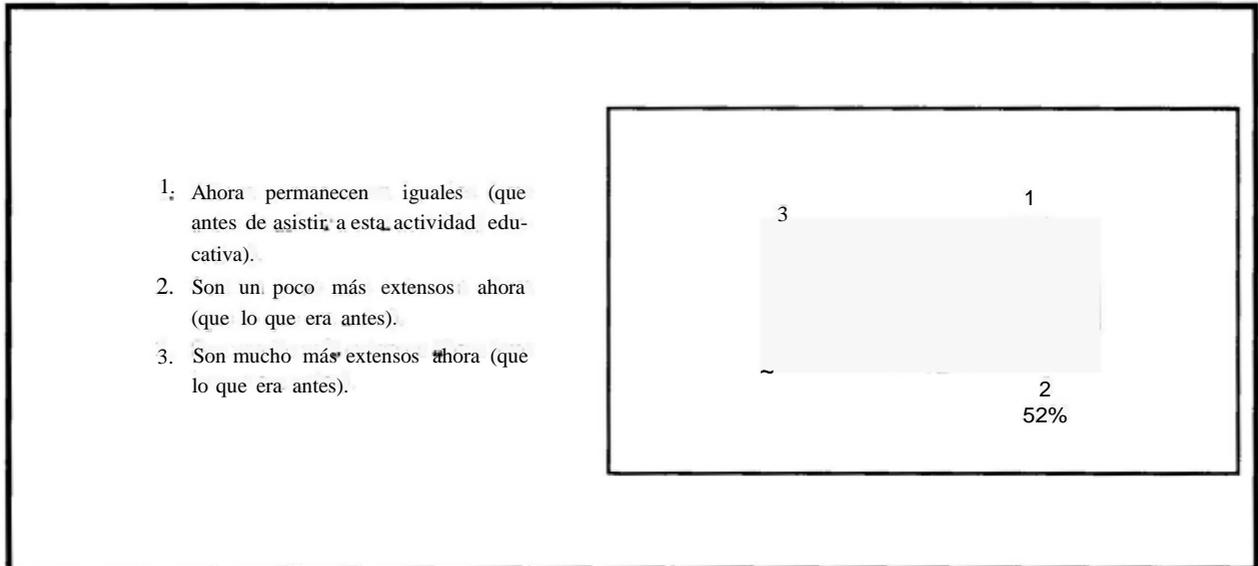
Los resultados de esta investigación indican que el programa psicoeducativo derivado del "Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal" es eficaz para mejorar los conocimientos sobre la relación conyugal, la motivación para vivir una gratificante relación conyugal, la habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), la habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar) y la habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella).

Es interesante observar que el porcentaje total de hombres que reportan cambios es superior al de las mujeres.

La eficacia de este programa hace que se convierta en una alternativa importante para los

Figura 2 - Respuestas de mujeres y hombres acerca de los conocimientos

MUJERES - CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS
SOBRE LA RELACIÓN CONYUGAL



HOMBRES - CONSIDERA QUE SUS CONOCIMIENTOS
SOBRE LA RELACIÓN CONYUGAL

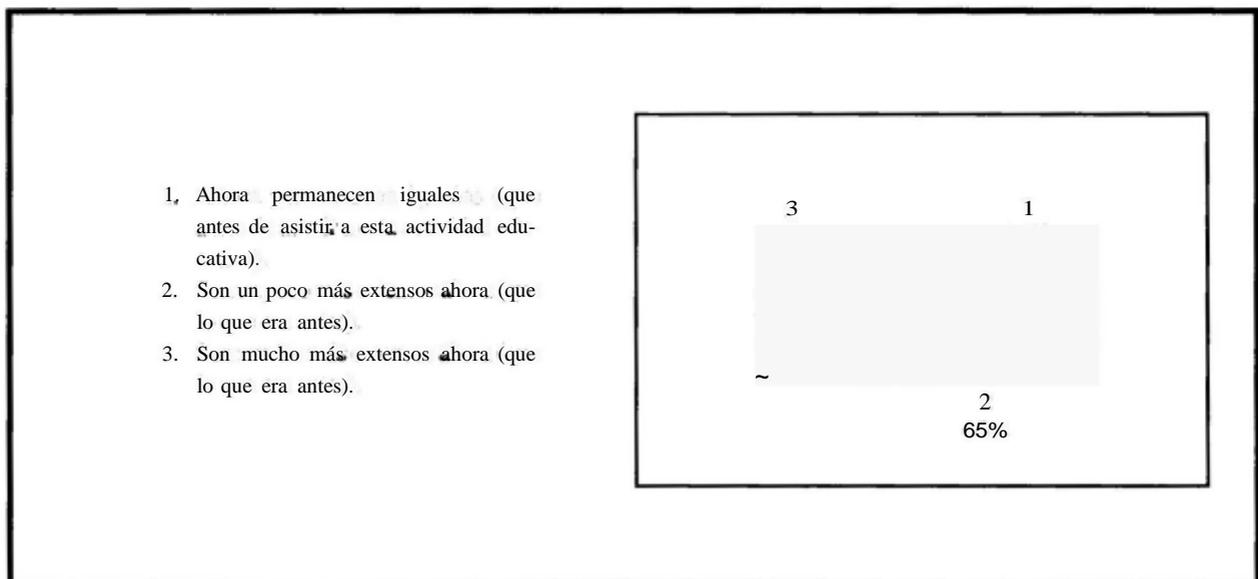
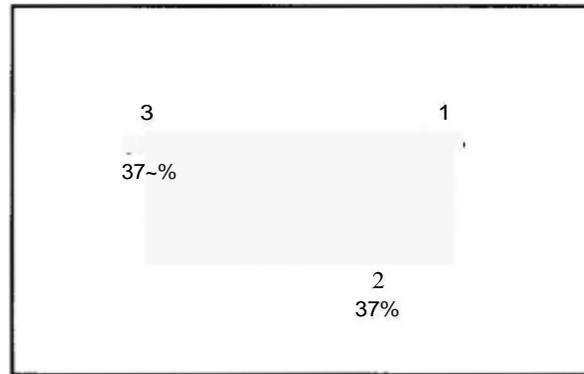


Figura 3 - Respuestas de mujeres y hombres acerca de su motivación.

MUJERES - CONSIDERA QUE SU MOTIVACIÓN PARA VIVIR UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL

1. Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
2. Es un poco más intensa ahora (que lo que era antes).
3. Es mucho más intensa ahora (que lo que era antes).



HOMBRES - CONSIDERA QUE SU MOTIVACIÓN PARA VIVIR UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL

1. Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
2. Es un poco más intensa ahora (que lo que era antes).
3. Es mucho más intensa ahora (que lo que era antes).

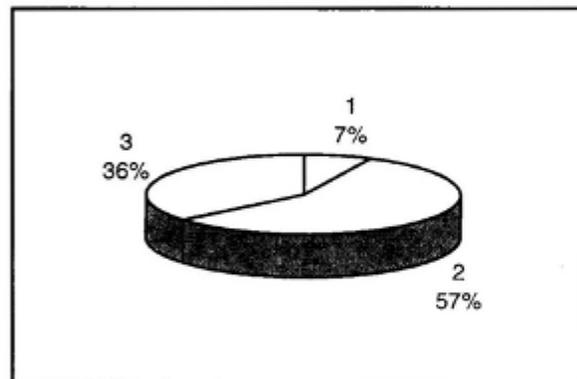
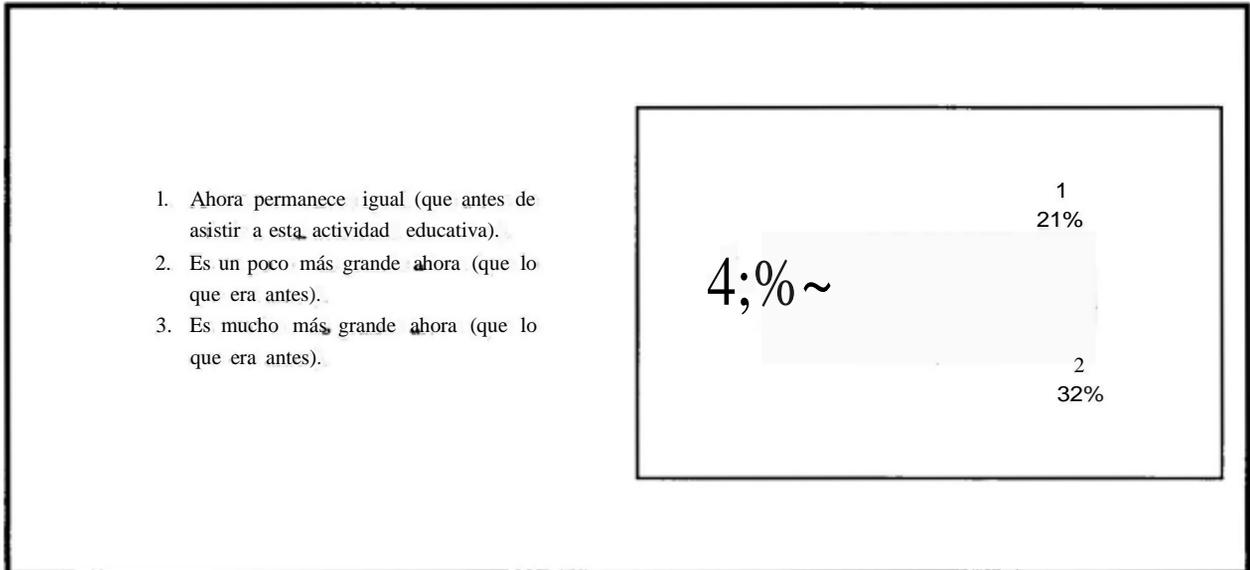


Figura 4 - Respuestas de mujeres y hombres sobre autocontrol.

MUJERES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA CONTROLAR SUS PROPIAS REACCIONES (AUTOCONTROL) y VIVIR ASÍ UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.



HOMBRES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA CONTROLAR SUS PROPIAS REACCIONES (AUTOCONTROL) y VIVIR ASÍ UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.

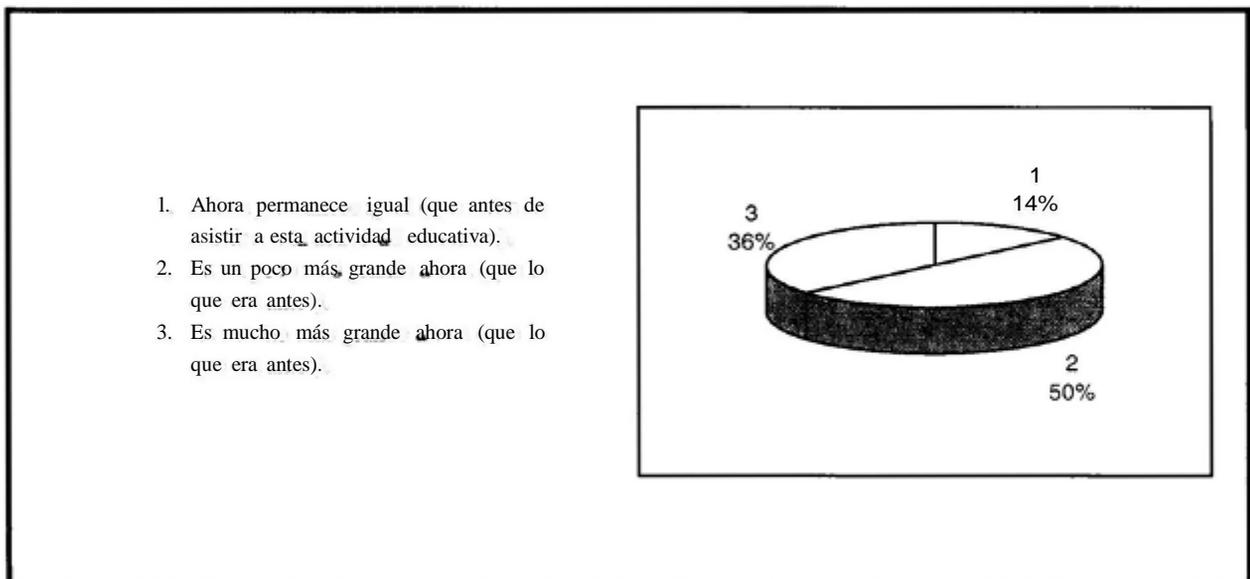
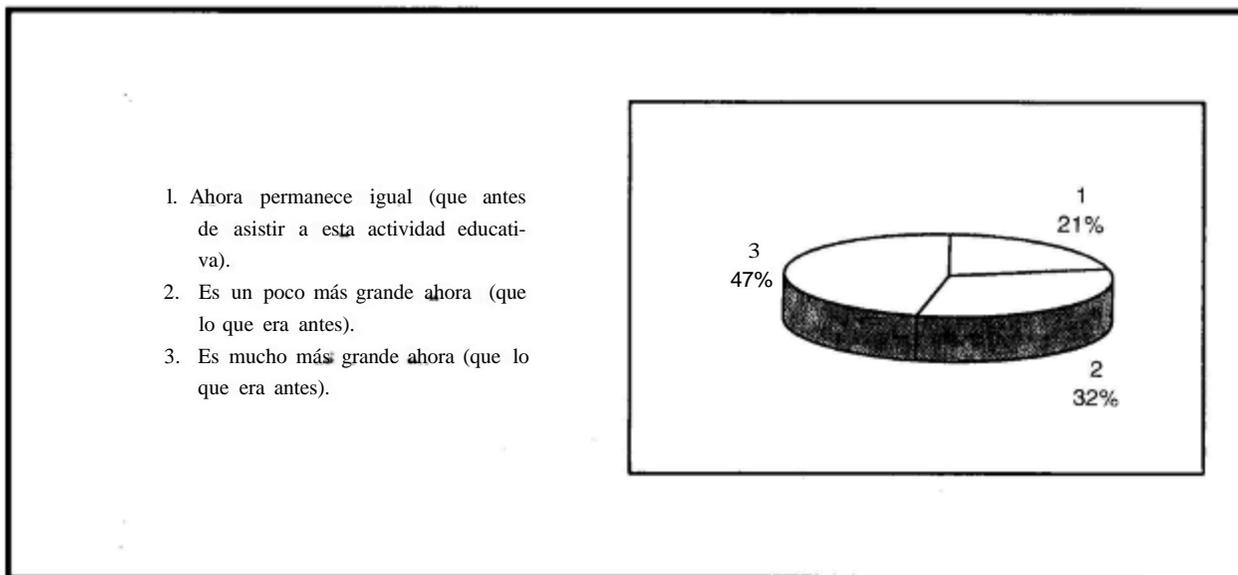


Figura 5 - Respuestas de mujeres y hombres sobre habilidad para comunicarse.

**MUJERES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA COMUNICARSE
(EXPRESARSE Y ESCUCHAR) Y VIVIR ASÍ
UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.**



**HOMBRES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA COMUNICARSE
(EXPRESARSE Y ESCUCHAR) Y VIVIR ASÍ
UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.**

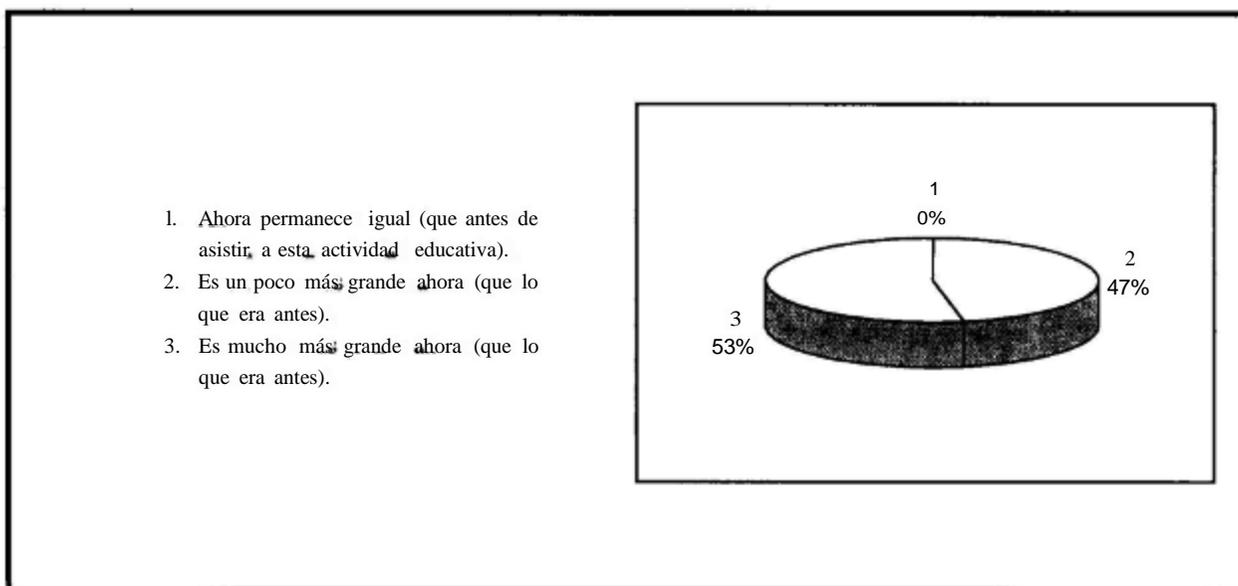
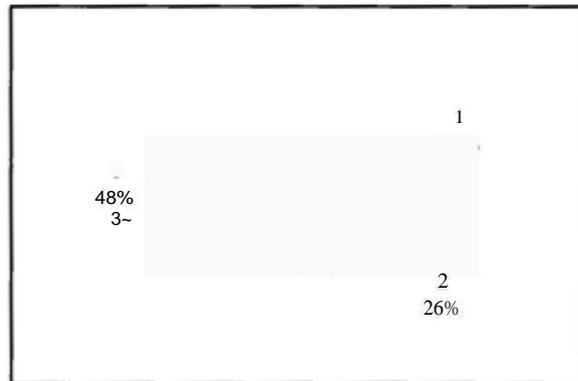


Figura 6 - Respuestas de mujeres y hombres sobre habilidad para comprender a su pareja

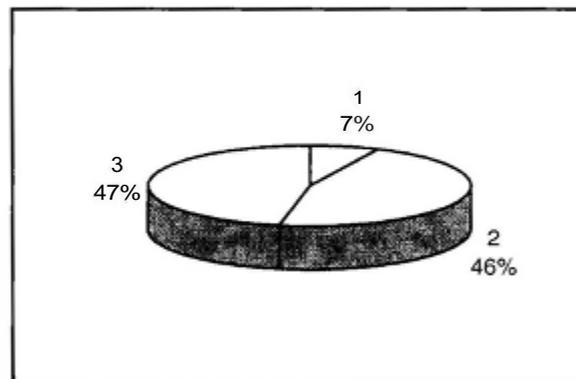
MUJERES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA COMPRENDER A SU PAREJA (PONERSE EN EL LUGAR DE ELLA) Y VIVIR ASÍ UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.

1. Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
2. Es un poco más grande ahora (que 10 que era antes).
3. Es mucho más grande ahora (que 10 que era antes).



HOMBRES - CREE QUE SU HABILIDAD PARA COMPRENDER A SU PAREJA (PONERSE EN EL LUGAR DE ELLA) Y VIVIR ASÍ UNA GRATIFICANTE RELACIÓN CONYUGAL.

1. Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
2. Es un poco más grande ahora (que 10 que era antes).
3. Es mucho más grande ahora (que 10 que era antes).



proyectos de promoción y prevención en el área de la salud sexual, reproductiva y conyugal.

Sería conveniente desarrollar nuevos estudios empleando también medidas externas, además de los reportes personales. Es importante explorar las posibles causas de su efecto más intenso en los hombres.

REFERENCIAS

- Barra, Enrique. (2003) *Psicología de la salud*. Santiago de Chile: Editorial Mediterráneo.
- Britton, Bryce. (1983) *El músculo del amor*. Bogotá: Editorial Planeta.
- Covey, Stephen. (1998) *Los 7 hábitos de las familias altamente efectivas*. México: Grijalbo.
- Chapman, Gary. (1996) *Los cinco lenguajes del amor*. Miami: Editorial Unilit.
- Fernández, Lourdes. (2002) *Personalidad y relaciones de pareja*. Ciudad de La Habana. Editorial Félix Varela.
- Fisher W. & Fisher J. (1998) Understanding and Promoting sexual and reproductive health behavior: Theory and method. *Ann Rev Sex Res*; 9:39-77
- González (en prensa). *Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal*.
- González, J. M. Modelo Amigos-Padres-Amantes (APA) para la armonía conyugal. (2004) X Jornada Bolivariana de Sexualidad y Desarrollo. Barranquilla: Corporación Educativa Mayor del Desarrollo Simón Bolívar.
- González, J. M. (2003) *Educación de la Sexualidad. Para la vida, la convivencia y el amor*. 3ª Edición. Barranquilla: Editorial Antillas.
- González, J. M. (2001) *Salud Sexual. Amor & Intimidad en armonía*. Barranquilla: Editorial Antillas.
- González, J. M. y Lacera, N. (2001) *Terapia Sexual en el III milenio*. Barranquilla: Editorial Antillas.
- González, J. M.; Rosado, M.; Bernal, M. y Marin, J. (2000) *Pobreza, Salud Sexual y Desarrollo*. Bogotá: Plaza & Janés.
- Gottman, John & Silver, Nan. (1999) *The seven principles for making marriage work*. New York: Three rivers press.
- Lieberman, Robert et. al., (1987) *Manual de terapia de pareja*. Bilbao: Editorial Desclee de Brouwer.
- Lyford-Pike, Alexander. (1997) *Ternura y firmeza con los hijos*. 2ª edición. Santiago de Chile: Ediciones Universidad Católica de Chile.
- Pan American Health Organization, World Health Organization (2000) *Promotion of Sexual Health. Recommendations for Action*. Guatemala: OPS.
- Rubio, E. (1984) *Educación Sexual y Retraso Mental*. Bogotá: Comité Regional para Educación Sexual para América Latina y el Caribe.
- Rubio, E. (1996) *Visión Panorámica de la Sexualidad Humana*. En: *Revista Latinoamericana de Sexología*, Vol. 11, No. 2, pp. 139-156.

Anexo 1 - Evaluación anónima del taller

Sexo:

Femenino, Masculino

Edad: _____ años

A continuación deberá responder 5 preguntas sobre los cambios que usted percibe que va a tener en su vida personal y conyugal, comparando lo que ocurría antes de asistir a este taller con lo que usted cree que ocurrirá a partir de ahora, después de haber participado en esta actividad educativa.

Considera que sus conocimientos sobre la relación conyugal:

- Ahora permanecen iguales (que antes de asistir a esta actividad educativa).
- Son un poco más extensos ahora (que lo que eran antes).
- Son mucho más extensos ahora (que lo que eran antes).

Considera que su motivación para vivir una gratificante relación conyugal:

- Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
- Es un poco más intensa ahora (que lo que era antes).
- Es mucho más intensa ahora (que lo que era antes).

Cree que su habilidad para controlar sus propias reacciones (autocontrol), y vivir así una gratificante relación conyugal:

- Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
- Es un poco más grande ahora (que lo que era antes).
- Es mucho más grande ahora (que lo que era antes).

Cree que su habilidad para comunicarse (expresarse y escuchar), y vivir así una gratificante relación conyugal:

- Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
- Es un poco más grande ahora (que lo que era antes).
- Es mucho más grande ahora (que lo que era antes).

Cree que su habilidad para comprender a su pareja (ponerse en el lugar de ella), y vivir así una gratificante relación conyugal:

- Ahora permanece igual (que antes de asistir a esta actividad educativa).
- Es un poco más grande ahora (que lo que era antes).
- Es mucho más grande ahora (que lo que era antes).

Comentarios:

Anexo 2

ASPECTOS BÁSICOS DEL MODELO
AMIGOS-PADRE S-AMANTES (APA)
PARA LA ARMONÍA CONYUGAL

1. EXTRAORDINARIOS AMIGOS

Amor expresado adecuadamente

Las parejas armoniosas investigadas expresan adecuadamente sus sentimientos amorosos. Los expertos hablan de palabras, regalos, contacto físico, prestar atención o ejecutar acciones para el bienestar del otro, como medios para expresar el amor (Chapman, 1996). Las parejas armoniosas, por lo general, expresan su amor empleando el medio que la otra persona más valora para que el mensaje sea claramente recibido (González, 2004).

Maneja los límites con claridad

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que manejan sus límites con claridad, al igual que lo hacen con sus buenos amigos. Toman muchas decisiones en conjunto, pero tienen aspectos completamente separados, como las responsabilidades de cada uno, en que el otro no debe entrometerse. Por ejemplo, el manejo que cada uno hace del dinero para sus gastos personales, o la forma como cada cual coloca la ropa en su clóset (González, 2004).

El manejo asertivo, y no agresivo (o pasivo) de las relaciones interpersonales es un aspecto fundamental en estas parejas armoniosas (Lieberman, et, al, 1987).

Incentiva el juego limpio y la equidad

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan juego limpio y equidad en-

tre ellos. Son conscientes que el diario convivir le permite a cada uno conocer los sentimientos más íntimos de la otra persona. No acostumbran aprovecharse de eso. Saben que si se toma ventaja, la otra persona comenzará a ocultar sus verdaderos sentimientos. Muchas veces la falta de confianza entre los cónyuges no es más que el reflejo del temor a que el otro se aproveche de las debilidades (González, 2004).

Las parejas armoniosas saben que la equidad es básica para que la gente se sienta satisfecha con el vínculo de pareja. Gran parte de los divorcios contemporáneos en la cultura Caribe colombiana se deben a que la esposa se siente oprimida por las ideas y acciones machistas de su esposo (González, 2003).

Goza los "talentos" de tu pareja

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que gozan de los talentos de su pareja. Tratan de ver siempre las características positivas de su pareja. Aceptan a su pareja como es, no tratan de que la otra persona sea como ellos desean que sea (González, 2004).

Claro que hay algunas acciones que deben modificarse, como manejar el carro en forma imprudente, gastarse el sueldo en bebidas alcohólicas o golpear al otro cada vez que se tiene ira. Pero las cosas que no son graves o peligrosas deberían ser toleradas (González y Medina, 2003).

Las parejas armoniosas se dicen cosas agradables frecuentemente. Elogian la forma de vestir, de actuar, de conversar, de trabajar, etc. Felicitan al otro cada vez que hace algo positivo. Le ayudan a sentirse bien y a estar alegre con sus propios talentos (Gottman & Silver, 1999).

Criticar en forma adecuada. Cuando uno ofende al criticar lo que se obtiene es que el otro, en vez de mejorar, termina por empeorar (Gottman & Silver, 1999).

Oye con mucha atención a tu pareja

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que escuchan con mucha atención a su pareja. A veces creemos que conocemos muy bien a la otra persona y realmente no es así. Con el tiempo los seres humanos vamos cambiando nuestros deseos y motivaciones. Las parejas armoniosas saben que un buen amigo siempre nos escucha con atención y por eso realmente sabe lo que deseamos y lo que necesitamos (Covey, 1998; González, 2004).

Sé tu mejor amigo(a)

La mayoría de las parejas armoniosas están conformadas por personas que tratan de ser su mejor amiga (¡de sí misma!). Personas que se preocupan por explorar nuevas formas de estar alegres. Tratan de desarrollar cada día sus potencialidades humanas para sentirse una persona realizada. La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que cada uno de ellos se trata a sí mismo como si fueran su mejor amiga, o amigo (Femández, 2002; González, 2004).

2. EXCELENTES PADRES

Promueve metas y objetivos personales, conyugales y familiares

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que promueven metas y objetivos claros a nivel personal, conyugal y familiar. Actúan como líderes de la familia (Covey, 1998).

Aclara los valores, los principios y las prioridades

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que tienen claros los valores, principios y prioridades a nivel personal, conyugal y familiar. Fomentan la reflexión sobre estos aspectos (Lyford-Pike, 1997; González, 2004; González, 2004).

Disciplina y amor balanceados en la vida cotidiana

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que tienen un adecuado equilibrio en el manejo de la disciplina y las expresiones de amor (Lyford-Pike, 1997; González, 2004).

Reconoce tu estilo: autoritario, sobreprotector, evasivo o asertivo

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas tienen claro cuál es su estilo paternal y maternal. Conocen las consecuencias que cada uno de estos estilos trae para el funcionamiento de la pareja y de la familia. Manejan adecuadamente las diferencias que dichos estilos traen en las decisiones cotidianas de la vida conyugal y familiar (González, 2004).

Elabora normas familiares claras y hazles seguimiento

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que tienen normas familiares claras y les hacen seguimiento (Lyford-Pike, 1997).

Sensibilidad hacia las necesidades específicas de cada hijo

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que tienen sensibilidad hacia las necesidades específicas de cada hijo (González, 2004).

3. MARAVILLOSOS AMANTES

*Alimentación balanceada
y ejercicio físico frecuente*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que son personas saludables. Desde la perspectiva corporal, son importantes para ellos la alimentación balanceada, los adecuados períodos de descanso y recreación, el ejercicio físico, los controles médicos periódicos y la ausencia de hábitos negativos, como el fumar (González y Lacera, 2001).

*Mantén alejados: pena, vergüenza,
temor, ira, culpa y resentimiento*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que tienen buen control de su ira, por lo general no sienten pena, vergüenza, temor o culpa con sus vivencias sexuales y saben perdonar (González, 2001, 2004).

*Asume la responsabilidad
de tu propio placer sexual*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que son pro activas en su vida sexual. Por lo general no permiten que las relaciones sexuales se vuelvan monótonas y rutinarias. Emplean la fantasía para descubrir nuevos placeres (Britton, 1983; González, 2004).

No esperes estar siempre "con ganas"

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas piensan que es perfectamente razonable satisfacer las necesidades sexuales de la pareja, aunque no se sientan deseos. Cabe la posibilidad de que no sientan por el momento el impulso, pero son conscientes de que sus sentimientos cambian con rapidez si hacen el intento. La mayoría de las parejas armoniosas

reportan que pueden tener relaciones sexuales cuando no tienen ganas y que utilizan adecuadamente sus fantasías sexuales (Britton, 1983; González, 2004).

*Todo comienza mucho antes
de quitarse la ropa*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que se preocupan por crear momentos de intimidad para propiciar las relaciones sexuales. Están conscientes que el deseo sexual depende de lo que ocurre durante las horas o días que preceden al encuentro sexual. Procuran crear momentos de intimidad, en vez de permitir que los hijos, el trabajo, los pasatiempos o la vida social obstruyan la cercanía con su pareja (González, 2004).

*Expresa tus necesidades, deseos
y sentimientos eróticos*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que expresan sus necesidades, deseos y sentimientos eróticos en forma clara y directa (González, 2004).

*Si hay problemas, no dudes
en buscar ayuda profesional*

La mayoría de las parejas armoniosas investigadas reportan que no tendrían dudas en consultar a un especialista en caso de vivir trastornos sexuales (González, 2004).