

Comece o ano com o pé direito no amor

Seis passos para fortalecer o relacionamento e manter a harmonia do casal

Para que 2010 seja ótimo também na área amorosa, alguns aspectos merecem a atenção e investimento. Pontos importantes a serem melhorados ou desenvolvidos ajudam a manter a harmonia, estabilidade e aumentar a intimidade entre você e seu parceiro.



Foto: Getty Images

Conquiste um relacionamento feliz com pequenas atitudes

1. Melhore a comunicação

Escute mais, fale com clareza e seja compreensiva. Aposte na comunicação assertiva para apontar as vontades e o que incomoda, evitando conflitos. Para isso, é preciso tomar cuidado com o que diz, a forma, a escolha das palavras e a compreensão do outro da mensagem. **“Existe uma distância entre o que quero dizer e o que o outro entende”**, explica a terapeuta de casais Lana Harari. “A gente deveria ser treinado para escutar, evitar fazer julgamentos enquanto a pessoa está falando, ter ponderação”, completa.

De acordo com o terapeuta Tiago de Almeida, a comunicação é também não verbal. O silêncio, a postura corporal e olhares dizem muito e também merecem atenção na rotina do casal.

2. Encerre assuntos pendentes

Não alimente mágoas e ressentimentos. Discussões ou assuntos pendentes ao longo dos anos afetam a relação e acabam aparecendo periodicamente em conflitos. A conversa efetiva é a sugestão dos terapeutas para que o casal passe por desentendimentos ou dificuldades de forma menos crônica. **A cada problema, o ideal é esgotar o tema, ouvir, se colocar no lugar do outro e aceitar uma nova visão ou compreensão do assunto.** Para Lana Harari, é fundamental perceber o que faz parte do passado e encerrar a questão.

3. Resolva os problemas sexuais

As dificuldades do casal na cama podem variar desde desencontro de horários até a diminuição da libido masculina ou feminina. Seja qual for a questão, quanto mais cedo ocorrer a intervenção na vida íntima, melhores os resultados alcançados. **“O distanciamento físico de longa duração se retroalimenta. Quanto mais distante, mais difícil é a reaproximação. O casal entra em uma dinâmica difícil de sair”**, explica a terapeuta Lana.

4. Agrade e agradeça

Comentários positivos validam e reconhecem a atenção do outro. Não esqueça as palavras de encorajamento, elogios e gratidão. “Os seres humanos gostam de recompensas”, explica Lana. **“Somos altamente influenciáveis pelo elogio”**, completa Tiago Almeida.

Se empenhe também em agradar e fazer gentilezas personalizadas, como convidar seu parceiro para um restaurante que ele gosta. Mas cuidado para que o agrado seja feito sem a expectativa de um retorno na mesma moeda. “Não é escambo”, explica o psicólogo.

5. Individualidade e a conjugalidade

Um mais um é igual a três: você, ele e o “nós”. **Invista com equilíbrio na vida pessoal e na conjugal.** É importante focar na carreira, vida pessoal, amigos, lazer e projetos, mas tomando cuidado para não deixar de lado os momentos a dois, em comum com o parceiro. De acordo com Lana Harari, o ideal é encontrar um meio termo entre o casal que faz tudo junto ou muitas atividades separadas.

6. Diminua as expectativas

Pare de desejar perfeição no relacionamento e tenha expectativas realistas. Se você já está com o parceiro há algum tempo, não adianta se iludir e esperar mudanças, dar murro em ponta de faca. Aceite seu amor como ele é e foque nas qualidades e outras coisas que ele pode fazer por você.

Thiago de Almeida

Psicólogo especializado em relacionamento amoroso

[site](#)

Lana Harari

Psicóloga e terapeuta de casais

(11) 9219 8042

Comece o ano com o pé direito no amor – Amor e Sexo - IG

<http://delas.ig.com.br/amoresexo/comece+o+ano+com+o+pe+direito+no+amor/n1237534192381.html>