



6 trucs de psicòlegs per millorar les relacions amoroses

[inicentrareport]Les relacions de parella no sempre són fàcils, però aquí també hi ha part de la gràcia. Podem aprendre molt i créixer molt a nivell personal a través de les relacions de parella. Això sí, cal treballar perquè siguin relacions sanes i fortes en què el respecte, la confiança i la comunicació no hi faltin mai.

Avui et compartim 6 trucs de psicòlegs experts de la revista *Psicología y Mente* per millorar la teva relació de parella:

1. Alimenteu el que us uneix

Si compartiu valors i principis, potencieu-los: confiança, comunicació, respecte, cooperació? No els perdeu mai de vista.

Alhora, si compartiu aficions, aprofiteu per gaudir-les conjuntament! És una molt bona manera de mantenir viva l'alegria en la relació.

2. Cuideu la sexualitat

Cuidar la sexualitat no vol dir necessàriament tenir sexe molt sovint, sinó tenir una sexualitat compartida que sigui plena per les dues parts. Poder comunicar-vos lliurement sobre què us agrada i què no i experimentar junts/es des de l'afecte i el respecte.

3. Gestioneu les emocions, amb amabilitat i respecte

Les discussions són molt normals en una parella, però és molt important no traspasar la línia de la falta de respecte. Practiqueu la comunicació assertiva, aquella que es fa des del respecte i l'amor cap a un/a mateix/a i cap els altres. Tot es pot dir si es diu bé.

4. La confiança és clau

La confiança en l'altra persona és molt important per tenir una relació sana. Si hi ha comunicació i parleu de tot amb transparència, la confiança serà molt més gran i també evitareu situacions de gelosia.

5. Sigueu un equip

Establir objectius comuns ajuda molt a consolidar la parella. No sempre podreu estar d'acord i a vegades una de les parts haurà de cedir, però anar a la una us farà sentir molt més units/des.

6. Respecteu els temps i espais de la parella

Està molt bé fer coses en parella, però també és molt important conservar moments de soledat per dedicar-los a les cures pròpies, als hobbies o simplement relaxar-nos i reflexionar. Respecta els espais de soledat de l'altre i també els teus.[ficentrareport]