



## Pareja: Cómo combatir la rutina

### Descripción

Según los especialistas en Terapia Sexual y Parejas, el deterioro progresivo es una de las causas principales de las rupturas amorosas y la rutina es uno de los elementos que acelera el desgaste de una relación.

Danii Cortes C

[dcortes@todomujeres.cl](mailto:dcortes@todomujeres.cl)

[Follow @DaniiCortesC](#)



La monotonía y la rutina arruina las relaciones

**SANTIAGO.-** La ciencia ha demostrado que cuando estamos enamorados nuestro cerebro produce una serie de sustancias químicas, más conocidas como “**hormonas endógenas**” o “**drogas de la felicidad**”. Estas hormonas elevan nuestra autoestima, nos mantiene alegres, vigorosos y eufóricos. Pero tras dos o tres años la producción de estas sustancias comienza a desacelerarse y, con ello, la

química entre una pareja empieza a disolverse.

Este proceso químico muchas veces coincide con el período de estabilización de una pareja. Los días de amor colérico y desenfrenados disminuyen y la relación avanza hacia una fase más tranquila y madura. Pero otras veces, cuando la producción de las hormonas de la felicidad se reduce, las relación amorosa se estanca y se ven envueltos en la rutina.

No es de extrañar que, cuando las parejas llevan mucho tiempo repitiendo la misma rutina una y otra vez, el amor empiece a desaparecer y por ello -y si quieres que tu relación perdure- debes combatir a diario con la rutina y la única manera de hacerlo es innovando, siempre innovando.

**Realiza un viaje improvisado de fin de semana:** No es necesario que sea un viaje muy largo, más cuando es por tan pocos días. Pero si vives en la capital puedes escaparte un día a la playa, al campo o a zona alejada de los ruidos y la contaminación de la ciudad y disfrutar de un rico día en pareja y al aire libre.

**No te excedas con las planificaciones:** No hay nada de malo en planificar cuando uno quiere que las cosas salgan bien, pero, a veces, ser muy estructurado también te hace ser rutinario. No te darás ni cuenta cuando estés yendo todos los sábados a casa de tus suegros, todos los domingos al cine, todos los lunes al supermercado y así rutinariamente.

**No descuides tu imagen:** Que lleves mucho tiempo en una relación no es sinónimo de descuidar la imagen personal. Mantente siempre linda y arreglada. ¡Sal de compras! ¡Renueva el clóset! Y sorprende a tu pareja con un coqueto vestido rojo.

**Hagan actividades juntos, pero también mantengan sus amistades:** Ir al cine, salir a caminar al parque o tener una actividad en común como algún deporte, los puede ayudar a fortalecer su relación. Sin embargo, muchas parejas cometen el error de alegarse de sus amigos cuando comienzan una relación y solo realizan actividades junto a sus novios. Ten citas con tu pareja, pero tampoco descuides a tus amigos. Compartir con grupos de amigos diferentes y mantener esas amistades los ayudará a no encerrar su relación en una burbuja y a no desconectarse del mundo.

**Sorpréndelo en la cama:** Experimenten con juguetes eróticos, cumplan sus fantasías más íntimas, usen disfraces o prueba con una lencería más sexy y si quieres atreverte un poco más, hazle un baile sexy o pídele a él que baile para ti.

Si practicas todos estos consejos y, a pesar de ello, los problemas entre ambos persisten, probablemente se deba a la falta de **comunicación** entre ambos. Esto no quiere decir que debas gritarle todo lo que te molesta de él, lo más recomendable es buscar un momento en el día o en la semana para conversar todo lo que les preocupa o molesta, siempre manteniendo el respeto entre ambos.

**Fecha de creación**

agosto 2020