

# Cupido.21

familia@peru21.com

**SEIS BESOS AL  
DÍA BRINDAN  
BIENESTAR**


Un beso al despertarse, otro al salir de casa, uno al regresar y tres apasionados ósculos más son suficientes para sentirse bien con la pareja, según especialistas.

**LA SEPARACIÓN CAUSA DOLOR EN EL ALMA**

## Cuando el corazón está de luto

Terminar la relación con una persona de la que aún se está enamorado puede ser uno de los momentos más difíciles que se afronta.

ANA BRICEÑO  
@bricolan (en Twitter)

El teléfono de la casa sonó a las diez de la noche, y ella sabía que era él, porque todos los días—durante dos años de relación—acostumbraba acariciarla con esas llamadas nocturnas. Pero esa noche fue diferente. “Solo te llamo para que me perdones. Soy una mierda. Perdóname por no amarte. Me odio, pero no puedo seguir más. No llores, por favor, prométeme que estarás bien”. Las palabras pronunciadas eran como una sentencia de muerte. Lo que vendría, después sería un ‘luto’, que hasta ahora parece ser eterno.

Desde aquel día, ella se despierta de madrugada, asustada, aturdida, y temblando, abrazada a su almohada. Lloro como una niña, mira el celular y no hay llamadas perdidas, ni mensajes de amor. Siente el peso de un vacío enorme. Le duele su ausencia. A veces cobijala esperando de que él vuelva algún día pero es en vano, porque no da señales de vida y mucho menos de amor. A ella le da miedo caminar por las calles de Lima, pues teme encontrarse con él deto-

### tenga en cuenta !

■ No todas las personas reaccionan igual ante la ruptura de una relación que parecía sólida y estable.

■ Cada persona se toma un determinado tiempo para superar una separación amorosa. En algunos casos es de dos a tres años.

■ Se recomienda acudir a un especialista como psicólogo o psiquiatra si la separación ha causado trastornos psicológicos.

chando besos a otra persona. Quiere arrancarse el dolor del pecho, pero no puede. Camina por un pequeño parque, llora y solo quiere dormir profundamente y despertar cuando haya olvidado todo.

Ha pasado más de un mes desde la ruptura, y aún no se da cuenta de que ya todo acabó. Su corazón sigue de luto.

**HERIDA DE AMOR.** Esta difícil etapa



que atravesamos todos, en algún momento de nuestras vidas, se le denomina ‘luto’. La psicóloga Violeta Alvarado indica que el ‘luto’ en las relaciones amorosas es un duelo emocional por la pérdida de la pareja. “Hay que darle tiempo al tiempo. Es doloroso pero se debe asumir como un proceso. Es una crisis emocional como una herida que toma su

tiempocicatrizar”, explicó.

Asimismo, recomendó no aislarse, salir de viaje con amigos o la familia, cambiar de rutinas o mantener el tiempo ocupado en otras actividades.

“Hay un componente fisiológico que se tiene que tratar porque la persona que sufre muchas veces no se alimenta y no duerme bien”, señala.

**Fernando  
Maestre**

 fmaestre@peru21.com  
Opina


### LA NO SEXUALIDAD

Las parejas tienen que aceptar que en los caminos de la convivencia estarán tachonados por múltiples crisis que, con una distancia de tres años como promedio, las acompañarán durante la vida. Una de esas crisis es la llamada de la ‘no sexualidad’. Como su nombre lo dice, tiene que ver con la ausencia de sexo de uno o los dos cónyuges.

La ‘no sexualidad’ se puede presentar por varias causas, todas ellas conocidas: porque se llevan mal, porque la pareja está con estrés, porque hay una tercera persona, porque la pareja está en pleno aburrimiento o apatía, o porque la pareja quiere volver a

*“Una de esas crisis es de la no sexualidad y, como su nombre lo dice, tiene que ver con la ausencia de sexo de los cónyuges”*

ser libre. En cualquiera de los casos, el mensaje es: “No te deseo más, no quiero estar contigo o deseo a otro”.

Cualquiera que sea la causa, esta crisis tiene que ser resuelta a la brevedad, puesto que, salvo que ambos estén de acuerdo con continuar su vida conyugal, sin sexo, uno de ellos terminará frustrado y dispuesto a iniciar los ataques agresivos, vengativos o destructivos.

Esta es una crisis que para solucionarse tiene que abordar dos factores: reconocer el uno ante el otro que ya “no quiero tener sexo contigo”, sin pretextos, así de simple y crudo. Y buscar la verdadera causa, aunque duela.

Si el matrimonio es mayor y los esposos aceptan seguir juntos sin sexo, la pareja puede continuar, pero si se trata de jóvenes es muy difícil que uno de ellos acepte vivir el resto de su vida en una abstinencia que no buscó tener.

### locoamor



Consejos y datos para esas parejas enamoradas

#### ETAPAS DE LA RUPTURA DE UNA RELACIÓN DE PAREJA

→ **INICIO.** Comienza con un distanciamiento por alguna de las dos partes o por ambas. No ocurre de un momento a otro, es un problema que se arrastra desde hace tiempo.

→ **EL CORTE.** Es cuando una de las partes propone cortar con la relación. Puede ser una ruptura inmediata o a largo tiempo, eso

dependerá del tipo de relación (casados, novios o enamorados).

→ **RECHAZO.** “Esto no me está pasando a mí”. La persona que es rechazada no se conforma e intenta recuperar a la pareja a toda costa. Lo normal es estar así unas semanas.

→ **ODIO.** Mientras estás en la etapa rechazo, vas aproximándote poco a poco hacia la del odio.

→ **DEPRESIÓN.** Cuando ya se asimila la ruptura, duele cambiar el estilo de vida sin la persona amada. El tiempo lo cura todo y el dolor irá desapareciendo poco a poco hasta llegar a dar con una nueva etapa.

→ **NUEVA VIDA.** El rencor hacia la antigua pareja desaparece. Uno inicia nuevos planes, proyectos... y, si se lo propone, puede comenzar un nuevo flirteo.