

## ¿QUÉ TANTA INTIMIDAD HAY EN TU RELACIÓN DE PAREJA?

La intimidad en una relación de pareja se puede dar a nivel intelectual, emocional, físico, sexual y espiritual.

A diferencia de lo que creemos normalmente, estos tipos de intimidad no suceden solo “naturalmente”: casi siempre hay que cultivarlos con estrategias y herramientas específicas, y así, es posible tenerlos todos...¡o casi!

El primer paso para optimizar tu relación, es entender cuáles áreas de su intimidad de pareja están fuertes y cuáles están débiles.

### ACTIVIDAD DE REFLEXIÓN

Evalúa cómo transmites intimidad y cómo recibes intimidad en cada una de las tipologías. Luego repite el ejercicio evaluando a tu pareja en lo mismo.

Escala: 1. Escasa    2. Poco frecuente o difícil    3. Mediocre    4. Satisfactoria y regular    5. Excelente

### INTIMIDAD INTELECTUAL

Compartir ideas y tener conversaciones de una forma interesada, respetuosa y sin juicios. Disfrutar platicar, inclusive discutir, con la finalidad de aprender algo el uno del otro o de descubrir nuevos puntos de vista.

TÚ:

Transmito Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibo Intimidad:	1	2	3	4	5

TU PAREJA:

Transmite Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibe Intimidad:	1	2	3	4	5

## INTIMIDAD EMOCIONAL

Expresar tus emociones y recibir las emociones de tu pareja (como miedo, alegría, enojo, dudas, etc.) con atención, escucha, comprensión, respeto y sin reaccionar, descalificar, juzgar o manipular.

TÚ:

Transmito Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibo Intimidad:	1	2	3	4	5

TU PAREJA:

Transmite Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibe Intimidad:	1	2	3	4	5

## INTIMIDAD FÍSICA

Participar y compartir juntos espacios físicos, de una forma acogedora y no invasiva, de tal manera que ambos se sientan respetados y cómodos en ese espacio compartido. Esto puede incluir compartir un hogar, cuidar de su salud juntos, hacer alguna actividad como un deporte juntos y sentir cercanía y afecto físico.

TÚ:

Transmito Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibo Intimidad:	1	2	3	4	5

TU PAREJA:

Transmite Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibe Intimidad:	1	2	3	4	5

## INTIMIDAD SEXUAL

Expresar y compartir su sexualidad con apertura, confianza y respeto. Saber comunicar tus deseos y tus límites, y saber escuchar los deseos y los límites de tu pareja, con el fin de crear un espacio de entendimiento y complicidad en donde ambos se sientan realizados.

TÚ:

Transmito Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibo Intimidad:	1	2	3	4	5

TU PAREJA:

Transmite Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibe Intimidad:	1	2	3	4	5

## INTIMIDAD ESPIRITUAL

El compartir un camino de vida, apoyarse en sus propósitos individuales y en el significado que cada uno le da a su existencia. Unir fuerzas para enfrentar los desafíos y ofrecer los recursos y las herramientas que tienen, para el beneficio de su relación. Saber ir más allá de uno mismo, para que la relación pueda madurar, prosperar y ser un fundamento sólido para su bienestar integral.

TÚ:

Transmito Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibo Intimidad:	1	2	3	4	5

TU PAREJA:

Transmite Intimidad:	1	2	3	4	5
Recibe Intimidad:	1	2	3	4	5

Basándote en los resultados, reflexiona sobre cuál de estos tipos de intimidad requiere de más atención y dedicación en tu relación de pareja.

Ahora tienes más claridad de qué aspectos de tu intimidad quieres trabajar a lo largo del curso SER Pareja; eso te ayudará a aplicar lo que aprendes concretamente para tener los mejores resultados.

Ya diste el primero paso, ¡Felicidades!

\*Fuente: Terrence Real