

Índice

Prólogo: por el Dr. Enrique García Bernardo. 11 **Nota de los autores.** 19

• **Capítulo 1. Introducción: La pareja ideal. 25**

¿Es posible encontrar la pareja ideal? ¿Cómo me gustaría que fuera? La relación de pareja como reto en sí mismo.

• **Capítulo 2. ¡Estamos enamorados! 33**

¿Qué es el enamoramiento? ¿para qué sirve? ¿Es imprescindible enamorarse para llegar al amor? Ventajas e... inconvenientes. Estoy enamorado, ¿qué puedo hacer? ¿Y qué ocurre en las relaciones a distancia?

• **Capítulo 3. El placer de la intimidad. 49**

¿Qué es la intimidad? La intimidad en la pareja: ingredientes para conseguirla. No puedo tener relaciones de intimidad: ¿qué hacer?

• **Capítulo 4. ¡Nos vamos a vivir juntos! 59**

De la desidealización al amor. La “mochila de la relación”: cómo negociar las reglas. El amor no todo lo puede. Cómo superar la primera crisis de pareja.

• **Capítulo 5. Queremos tener un hijo. 81**

¿Es imprescindible ser padres para sentirse completos? ¿Por qué deseo tener un hijo? Mi pareja no quiere. ¿Y si no podemos tener hijos?

• **Capítulo 6. La llegada del bebé. 93**

¿Qué supone la llegada del primer hijo? ¿Cómo prepararnos para el feliz acontecimiento? La inevitable crisis: “¿dónde está mi pareja?” Cómo superar esta etapa y salir reforzados.

• **Capítulo 7. Un respiro para la pareja: los niños van al colegio. 107**

Una etapa para disfrutar. El miedo a que los hijos crezcan. La progresiva autonomía de los hijos.

• **Capítulo 8. La terrible adolescencia. 115**

La adolescencia “normal”. Hitos y fases. El adolescente problemático. Qué hacer como padres para sobrevivir en el intento. ¿Cómo afecta la adolescencia a la pareja? Los hijos “triangulados”.

Índice

• **Capítulo 9. El destete de los padres. 143**

¡Por fin solos! ¿y ahora, qué?

Reencuentro o desencuentro: ¿tenemos solución?

• **Capítulo 10. Llega la jubilación: 151**

La jubilación a nivel personal. La jubilación en la pareja. Claves para una buena jubilación.

• **Capítulo 11. Técnicas de comunicación. 173**

Ambos ganan, nadie pierde. Claves básicas para una buena comunicación. Fondos y formas.

• **Capítulo 12. Sexo, sexo y más sexo. 195**

Ingredientes para una sexualidad satisfactoria. Fisiología de la sexualidad. Deseo, excitación y orgasmo: problemas más frecuentes. La homosexualidad encubierta.

• **Capítulo 13. Los malditos celos. 239**

Los celos normales y patológicos: cómo diferenciarlos. Celos y autoestima. El juego de los celos.

• **Capítulo 14. Fidelidad e infidelidad. 257**

Fidelidad y lealtad. Cuando la infidelidad golpea a la pareja. ¿Es posible superar una infidelidad?

• **Capítulo 15. He roto con mi pareja. Cómo superarlo. 273**

Claves para superar una ruptura. El proceso del duelo. ¿Y cuándo hay hijos? Cómo abordarlo adecuadamente.

• **Capítulo 16. ¿Y si no funciona? La terapia de pareja. 295**

Cuándo acudir a terapia de pareja: los motivos más frecuentes. ¿Cómo es una terapia de pareja? “setting”, ambiente y desarrollo.

• **Capítulo 17. Últimas reflexiones. 335 Bibliografía 339**