

CAMA  
para  
DOS



Martha Carrillo & Raúl Araiza

# CAMA para DOS

Manual para sobrevivir en pareja,  
desde el aspecto sexual hasta el familiar



Fotografía de portada: © Shutterstock  
Fotografía de autores: Moramay Herrera Kuri  
Diseño de interiores y formación: Trama Diseño – D.G. Emilia Martínez J.

© 2012, Martha Carrillo

© 2012, Raúl Araiza

Derechos reservados

© 2012, Editorial Planeta Mexicana, S.A. de C.V.

Bajo el sello editorial DIANA M.R.

Avenida Presidente Masarik núm. 111, 2o. piso

Colonia Chapultepec Morales

C.P. 11570 México, D.F.

[www.editorialplaneta.com.mx](http://www.editorialplaneta.com.mx)

Primera edición: noviembre de 2012

ISBN 13: 978-607-07-1459-7

Editorial Planeta Colombiana S. A., 2015

Calle 73 N.º 7-60, Bogotá, D. C.

Primera edición: febrero de 2015

ISBN 13: 978-958-42-4199-3

ISBN 10: 958-42-4199-0

Impreso por:

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito de los titulares del *copyright*.

*A Daniel y Andrea,  
porque son el mejor regalo que la vida  
me ha dado,  
porque gracias a ustedes  
sé lo que es el amor incondicional,  
porque amo TODO lo que son...  
¡¡¡ital y como son!!!*



*A Martha,  
con mi agradecimiento  
por compartir este libro conmigo,  
(¡se arriesgó a que nunca la vuelvan a leer!) 😊*



# Contenido

<b>Introducción</b>	11
<b>1. El amor</b>	13
<i>¡Haz que suceda!</i>	
Los motivos correctos	15
Expectativas	15
Fases del amor	19
Un proyecto en común	23
¿Para toda la vida?	24
Actividades para hacer en pareja	27
Monogamia	28
Infidelidad	30
Crisis	38
La diferencia de edad	40
Qué sí y qué no: lo que te vale y lo que nunca debes permitir	42
<b>2. Las emociones</b>	45
<i>Parecidos, sí; pero, ¿iguales?!?!?!?</i>	
¿En qué somos diferentes hombres y mujeres?	46
Cómo ser mujer y no morir en el intento	47
La culpa: esa maldita costumbre	49
Asertividad: no la olvides	50
Perdón vs. rencor: ¿de qué lado estás?	51
Autoestima: la base de todo	54
Chantaje y manipulación	56
La comprensión	60
El duro arte de confiar	64
La traición	66
Los celos	67
La realización profesional	69

<b>3. El sexo</b> _____	73
<i>O el arte de despeinar a la cotorra</i>	
Déjate ser _____	76
Tips para que la cama vuelva a ser lo que era _____	82
El poder del cuchi cuchi _____	84
Buscar lo distinto: <i>Sex toys, porno, tips</i> _____	85
Yo quiero y ella no _____	86
Ella quiere y yo no: ¿qué pasa? _____	88
Lo antisexy _____	89
Canciones para hacer el amor _____	91
El papel de las hormonas _____	92
<b>4. El compromiso</b> _____	97
<i>¡Hay que ceder!</i>	
La negociación _____	99
¿Cómo tomar decisiones en pareja? _____	101
¿Qué buscamos en una pareja? _____	104
<b>5. Los amigos</b> _____	107
<i>Busca aliados, no enemigos</i>	
Las amistades no son tus espías _____	109
Las amigas: el refugio _____	110
Amigos para siempre _____	112
Malas influencias y consejos para ellas _____	115
<b>6. La familia</b> _____	117
<i>Vete acostumbrando...</i>	
La guerra de los mundos: suegra vs. nuera _____	120
Los invasores _____	122
Los hijos: no siempre todo es color de rosa _____	124
Sexo en el embarazo _____	126
Acomodar el sistema: el nacimiento del bebé _____	127

Volvamos a ser pareja _____	131
Los tuyos, los míos y ¿los nuestros? _____	136
<b>7. La casa</b> _____	139
<i>¡Soy la reinita! ¡Y yo sigo siendo el rey!</i>	
La mudanza _____	141
Los espacios _____	143
Las reglas _____	145
Las mascotas _____	146
<b>8. Las costumbres</b> _____	149
<i>¡Que se comporte!</i>	
Los vicios _____	154
Cuando hay problemas de adicción _____	157
Otras mañas _____	159
<b>9. La economía</b> _____	163
<i>¿El que agandalla no batalla?</i>	
El papel de cada uno en la economía familiar _____	166
La competencia y el control _____	170
<b>TEST ¿Somos realmente compatibles?</b> _____	173
Epílogo _____	177
Agradecimientos de Martha Carrillo _____	179
Agradecimientos de Raúl Araiza _____	183



## Introducción

Entonces el Señor Dios dijo:  
No es bueno que el hombre esté solo.

Génesis 2:18

¿Qué pasa, por qué las parejas cada vez duran menos? ¿Por qué es tan difícil la convivencia? ¿Por qué cada vez más personas dudan en comprometerse o en casarse?

Como somos amigos hace ya mucho tiempo y siempre nos hemos hecho las mismas preguntas —suponemos todo mundo se las hace—, decidimos juntarnos para escribir este libro con base en nuestras propias experiencias y, en algunos casos, en lo que escuchamos de amigos y conocidos, claro.

Aunque parezca extraño, las mujeres seguimos buscando al príncipe azul de nuestros sueños, que venga a rescatarnos para hacernos felices, y los hombres seguimos queriendo encontrar a la mujer perfecta para sentarla en la mesa familiar y cortar el pavo navideño; y es que la humanidad ha cambiado mucho, pero la pareja sigue ahí como una constante siendo la base de la sociedad y la familia.

Durante generaciones hemos estado acostumbrados a que tener pareja fuera lo obvio, a seguir un mandato social que imponía relaciones *para siempre*, y durante siglos nadie lo cuestionó. Por suerte, las cosas cambiaron, y la pareja ya no es una condena sino una decisión, y tanto

mujeres como hombres podemos elegir el momento y a la persona con la cual queremos compartir nuestra vida, aunque esto también implique que no podamos dar nada por sentado. El amor por sí solo no alcanza para llegar a buen puerto; hay que echarle muchas ganas.

La vida en pareja es un trabajo diario en el que a veces hay que remar contra la corriente, ceder y resignarse, y no hay diferencia si tienes anillo o no. La convivencia, los hijos, el trabajo, los amigos, la familia, el dinero, el sexo y todo lo que abarca una vida en común pueden ser obstáculos para que la maquinaria funcione.

Pero, ¡sí se puede! Para eso (y sin morir en el intento), como personas comunes y corrientes que somos, que pasan y pasaron por experiencias de todo tipo, y hemos sido observadores de mil historias de nuestros amigos, estamos aquí para sugerirles qué hacer y qué no hacer, y evitar así caer en los errores más comunes, y encontrar alternativas que nos ayuden a abrirnos camino y llevar adelante con éxito uno de los propósitos más difíciles pero más hermosos de la vida: **Aprender a convivir en pareja.**

Esperamos que el libro les haga reír y emocionarse, y al mismo tiempo les sirva para reflexionar, como nos pasó a nosotros mientras lo escribíamos. Si ya forman una pareja, creemos que va a resultarles de enorme utilidad para cambiar lo que no esté funcionando, y si están buscando una, para que conozcan los *sí* y los *no* de lo que viene.

Allá vamos...



Martha y Raúl



# 1. El amor

*¡Haz que suceda!*



*Cuando se habla de estar  
enamorado como un loco se exagera;  
en general, se está enamorado  
como un tonto.*

*—Noel Clarasó*

A veces nos olvidamos de lo realmente importante, de aquello que debe ser lo fundamental, el comienzo de todo: EL AMOR. Después de años de convivencia, de desgaste, de roces y enfrentamientos, muchos dejamos de lado aquello que nos unió en primera instancia y que fue el motivo real por el cual decidimos *unirnos para siempre* con la otra persona. En los tiempos que corren, el amor parece haberse vaciado de contenido y quedado relegado a una fantasía de otras épocas. Pero no es cierto, el amor sigue siendo lo mismo; aunque con el paso de los años mute y se transforme, el sentimiento es uno e inigualable.

Por eso lo primero y principal para experimentar en una relación de largo plazo es SENTIRSE ENAMORADO. Cuando las cosas se complican, el camino se hace arduo y espinoso, tenemos que volver a un sentimiento primitivo fuerte para lograr salir del torbellino. Si no puedes reponer esos momentos en los cuales ver al otro te producía cosquillas y mareos, si no tienes el recuerdo de momentos de sufrimiento porque no salieron juntos todas las noches, o te quedaste horas al lado del teléfono esperando una llamada, o que estabas clavada/do con alguien que no podías quitarte de la cabeza, seamos realistas: será muy difícil librar lo que viene. Ahí es cuando

*El amor es lo único que puede  
sostener una relación.*

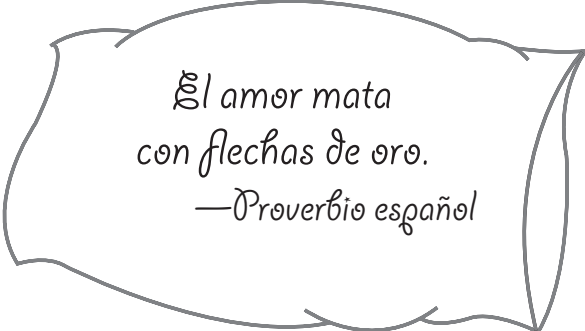


## *Los motivos correctos*

No debes ni puedes unirte a alguien por otro motivo que no sea EL AMOR. A veces nos dejamos llevar o convencer por el entorno o el apuro. No puedes caer en una relación porque él/ella llene los requisitos ni porque tu familia te presione, ni porque ya tienes más de treinta y pico y tienes miedo de que te hagas mayor, ni porque tenga la cartera abultada, ni porque todos tus amigos ya tienen hijos y tú eres el único o la única que falta. O porque está buenísimo o buenísima, y te dejas llevar por el impulso. Nada bueno saldrá de una decisión equivocada, y lo que te pareció una buena idea en un principio, puede volverse el peor infierno en un abrir y cerrar de ojos.

Claro que en el amor no hay garantías. Las relaciones pueden funcionar o no por muchos motivos, y nadie tiene la seguridad de que esto vaya a pasar, pero si entendemos que la incertidumbre es parte del encanto y lo tomamos como algo positivo, en realidad puede ser un gran afrodisíaco.

## *Expectativas*



El amor mata  
con flechas de oro.  
—Proverbio español



*¿Qué buscamos las mujeres en una relación? ¿Qué buscan los hombres? Hay que insistir en la realidad de que cada quien fue criado de distinta manera. A nosotras nos educaron para esperar en la torre a nuestro príncipe azul. Entonces, cuando llega el hombre que creemos que llena nuestras expectativas, esperamos que sea perfecto e imaginamos que viviremos felices por siempre. Queremos que nos rescaten, nos den un beso apasionado y tener un matrimonio feliz así como así. El problema es que no somos princesas, tenemos defectos aunque nos cueste reconocerlos, y a ellos no los educaron para venir a rescatarnos y solucionarnos la vida como pretendemos.*

*De hecho, a ellos los educaron jugando a los carritos, al fútbol, como cazadores que deben ganarse la vida, pero no como príncipes amantes que están para hacer felices a sus damas. En este choque de creencias es donde radican muchos de los problemas futuros, por eso lo mejor es moverse de ese lugar, no esperar a que tu hombre venga a solucionarte la vida sino tener un papel más activo y una visión más realista de lo que son las relaciones. Así que deja de buscar a tu príncipe azul, esos no existen; mejor busca un príncipe valiente que te valore, ame, acepte como eres y quiera comprometerse contigo para juntos formar una pareja.*

*Eso sí, debemos comprender que a los hombres los excita tener que cazar a su presa. Cuando conocemos a alguien, las mujeres tendemos a pensar de forma romántica, en el futuro, la casa, los hijos, los viajes, pero ellos básicamente solo piensan en SEXO. Por eso las abuelitas decían eso de 'Date a desear y olerás a azahar'.*

*No tiene que ver con cuestiones morales sino prácticas. Si desde el principio te acuestas con él, no lo valorará; si en cambio lo haces esperar tantito, vas generando un interés cada vez mayor, y cuando finalmente terminas en la cama, él apreciará mil veces más lo que pudo conseguir, y desde allí se podrá formar una relación sólida. Si no tiene que luchar, es posible que su interés sea efímero y solo sexual; ahora, si sientes que debe hacer esfuerzos, todo el asunto se le hará mucho más atrapante y tentador y le dará un valor especial a que estés con él porque sabrá que para ti también se trata de alguien 'especial'.*



*La verdad, la verdad, el amor entra por los ojos, los hombres somos muy básicos y antes de ver si una mujer tiene buen corazón, nos vamos a fijar en si tiene buenas nalgas o buenos senos. El hombre que diga que*

*no, está mintiendo. Nadie dice: Hola, mucho gusto, qué lindos ojos, qué lindas niñas...*

*Las ganas de conocerla nacen de la vista, pedimos el teléfono, preguntamos si están casadas, Ah, sí..., bueno, no importa. Lo que sigue es el sentido del humor, que es básico; las mujeres también lo tienen: Mira, es feíto pero me hace reír.*

*A los hombres nos gusta que las mujeres sean di-characheras, que tengan humor negro, que no sean sentidas, que sean sarcásticas, que digan groserías sin ser vulgares, ni demasiado específicas hablando de sexo. Y que se vistan bien. No es cuestión de dinero sino de gusto: LA CLASE NO SE COMPRA.*

*Los hombres siempre tenemos la fantasía de conocer a la que sí vamos a poder sentar el 24 de diciembre a partir el pavo con tu familia. No va a ser cualquiera. Inconscientemente tenemos un tipo de mujer como fijación, con ciertas características que suelen ser las de nuestras madres, y las mujeres con el padre, claro. Muchas veces hacemos un listado de las características de nuestra mujer ideal..., aunque sea ridículo, porque nosotros probablemente no nos merecemos a esa mujer: es educada, es divertida, es femenina, viene de familia bien, está buena. O sea, queremos revisar todos los casilleros del formulario de emigración.*

*Pero ojo, a todas estas virtudes las puede neutralizar el mal sexo, o un mal beso o un mal preámbulo, y borrar*

*todo lo bueno. Y al revés, el buen sexo le gana a todo, te amarra; aunque seguramente va a ser una relación pasajera, se le atenderá en el taller, pero si no puedes poner OK en la lista, no va a ser la mamá de tus hijos.*

*Aunque el amor se transforme, es la base de la pareja. Cuando te enamoras no hay dudas, ves ponis lilas y corazones de colores. Al principio tu pareja no tiene defectos, luego dices es humano, luego te parece que tiene más defectos que virtudes, pero le amas Y NI MODO, es lo que hay.*

*Además, si vuelves a empezar en una segunda y tercera vuelta, seguramente va a ser lo mismo, porque amigos: MUJER QUE NO JODE ES HOMBRE.*

### ***Fases del amor***

*El amor del hombre  
es en su vida una cosa aparte,  
mientras que en la mujer es su  
completa existencia.*

*—Lord Byron*

Todos vamos pasando por diferentes etapas que pueden ser fácilmente reconocidas. La primera es el ENAMORAMIENTO. En esta fase lo que prevalece es la química

