Si se quieren, pero ya no se encuentran...

7 preguntas para *reencontrarse* en la intimidad.

Una guía para volver a la cercanía desde la conversación, la calma y el deseo.



Siete preguntas para hacerse en pareja, con calma y sin prisa.

Dra. Nelly Pesantez
Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Casa de Vida
teoterapia

El deseo también necesita *conversación*.

Como médico y sexóloga, escucho muy seguido la misma frase: **«Nos queremos, pero ya no nos encontramos»**. La rutina, el cansancio, los hijos y las preocupaciones van llenando el espacio donde antes vivía la cercanía. Y lo que no se nombra se vuelve distancia.

La sexualidad no empieza en la cama. Empieza mucho antes: en cómo se miran, en cómo se hablan, en si cada uno se siente visto y a salvo. Por eso esta guía no habla de técnicas. Habla de preguntas.

Son siete. Pueden hacerlas en una sola noche o una por semana. Lo importante es la actitud: **curiosidad en lugar de reclamo, escucha en lugar de defensa**.

Con cariño, Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

Primero, un espacio *seguro*.

1 Sin prisa y sin pantallas.

Elijan un momento tranquilo. Una luz suave, algo caliente para tomar, los celulares en otro cuarto.

2 Uno pregunta, el otro responde.

Luego cambian. Quien escucha no corrige ni se defiende: solo agradece lo que oyó.

3 Decir «paso» está permitido.

Cualquiera puede saltarse una pregunta. Respetar el ritmo del otro también es intimidad.

4 Hoy no se resuelve nada.

Esta no es una conversación para arreglar, sino para conocerse otra vez.

La cercanía no se exige.
Se invita.

01

¿En qué momento del día te sientes más *cerca* de mí, aunque no nos toquemos?

POR QUÉ LA PROPONGO

La intimidad física suele ser el reflejo de muchas cercanías pequeñas que pasan durante el día: un mensaje, una mirada, un café servido sin pedirlo. Esta pregunta les muestra dónde ya se están encontrando sin darse cuenta.

PARA IR MÁS HONDO

¿Y en qué momento te sientes más lejos?

LO QUE DESCUBRIMOS

02

¿Qué gesto mío te hace sentir que te *elijo*?

POR QUÉ LA PROPONGO

El deseo se alimenta de sentirse elegido. Con los años dejamos de hacer los gestos que al principio eran naturales, no por falta de amor, sino por costumbre. Nombrarlos es una forma sencilla de volver a encenderlos.

PARA IR MÁS HONDO

¿Hay algún gesto de antes que extrañas?

LO QUE DESCUBRIMOS

03

¿Qué necesitas para sentirte en *calma* antes de un encuentro íntimo?

POR QUÉ LA PROPONGO

Para muchas personas, el deseo aparece cuando el cuerpo se siente a salvo y la mente puede soltar la lista de pendientes. Saber qué le da calma al otro (tiempo, conversación, una casa en orden, un baño caliente) cambia por completo la forma de acercarse.

PARA IR MÁS HONDO

¿Hay algo que hoy te quita la calma y no me habías dicho?

LO QUE DESCUBRIMOS

04

¿Hay algo que te gustaría que hiciéramos más *despacio*?

POR QUÉ LA PROPONGO

La prisa es una de las grandes ladronas del placer. Ir despacio permite sentir, mirarse, reconocerse. Esta pregunta abre la puerta a hablar del ritmo sin que nadie se sienta juzgado.

PARA IR MÁS HONDO

¿Cómo te gustaría que te dijera «más despacio» sin que suene a reclamo?

LO QUE DESCUBRIMOS

05

¿Qué recuerdo nuestro de cercanía te sigue haciendo *bien*?

POR QUÉ LA PROPONGO

Volver a un recuerdo compartido despierta la memoria emocional de la pareja: lo que sintieron, cómo se miraban, quiénes eran juntos. No es nostalgia; es recordar que ese lugar existe y que se puede volver a él.

PARA IR MÁS HONDO

¿Qué tenía ese momento que podríamos traer al presente?

LO QUE DESCUBRIMOS

06

¿Hay algo sobre nuestra intimidad que te cuesta *decirme*?

POR QUÉ LA PROPONGO

Casi todas las parejas guardan algo: un deseo, una incomodidad, una vergüenza. No por ocultar, sino por miedo a herir o a ser juzgados. Esta pregunta no exige una respuesta hoy; abre la posibilidad de que algún día se diga. Si la respuesta es «todavía no», también vale: agradézcanla.

PARA IR MÁS HONDO

¿Qué haría más fácil que me lo cuentes?

LO QUE DESCUBRIMOS

07

¿Cómo te gustaría que nos *reencontráramos* esta semana?

POR QUÉ LA PROPONGO

Las preguntas anteriores abren; esta aterriza. Elegir algo concreto y pequeño (una cita, una caminata, una noche sin celulares) convierte la conversación en un gesto real.

PARA IR MÁS HONDO

¿Qué día lo hacemos?

NUESTRO REENCUENTRO DE ESTA SEMANA

La intimidad se *cultiva*.

Si alguna pregunta les removió más de lo esperado, está bien. La sexualidad guarda historias, heridas y también mucha vida. Ninguna pareja llega tarde para volver a encontrarse.

Repitan estas preguntas dentro de unos meses: las respuestas cambian, porque ustedes cambian. Y si sienten que necesitan un espacio acompañado para hablar de lo que cuesta, la terapia de pareja y la consulta de sexología existen para eso, sin juicio y a su ritmo.

Nelly

Dra. Nelly Pesantez · Médico, sexóloga y terapeuta de pareja

> Esta guía es un material de acompañamiento para parejas. No reemplaza una consulta médica o terapéutica cuando hace falta.

Volver a casa.

Dra. Nelly Pesantez
Casa de Vida · Teoterapia

ATENCIÓN PRESENCIAL EN LATACUNGA

Sígueme en Instagram **@nellypesantezec**

Casa de Vida
teoterapia