



## ASÍ SE RECUPERA EL DESEO

Prof Julio Silva

Siguiendo en la línea de Esther Perel comparto con ustedes algunas de sus recomendaciones que sugiere esta prestigiada psicoterapeuta de parejas. Reactivar el deseo en terapia es posible: aquí algunas claves para que sepas lo que te vas a encontrar y acudas con más tranquilidad.

**1. El tratamiento es cosa de dos (perezoso y apetente) que están implicados en el proceso terapéutico para desentrañar los motivos del problema y seguir el programa de recuperación.**

**2. Primeras semanas: nada de sexo.** Al principio, el terapeuta los pondrá a dieta de sexo para romper el círculo vicioso demanda/rechazo sexual.

**3. Objetivo: reencontrarse.** Paralelamente, los ayudará a recuperar el diálogo, los intereses comunes y una relación de afecto y cordialidad. ¡Prepárate para disfrutar de lo bueno!: expresiones de cariño, planes en común, atenciones, regalos, sondeo de los gustos del otro, ¡reaprender a hablar y a escuchar!... Y añadir un punto de misterio y distancia que no debes olvidar.

**4. Lecciones básicas de sensualidad.** Aprenderán a darse un buen masaje recíproco, una vez por semana, sin prisas, recorriendo cada parte del cuerpo (excepto la zona genital). Se trata de disfrutar de la sensualidad más que de la sexualidad, de recuperar las caricias y el afecto sin la presión del coito.

**5. El perezoso marca el ritmo.** No hay plazos de “recuperación”: el inapetente manda, y el juego de masajes se prolongará tantas semanas como él/ella quiera, en función de su satisfacción y hasta que demande o permita que se consume la relación sexual.

**6. La duración de la terapia** depende de cada persona, de cada pareja, de la ilusión, el entusiasmo y la convicción con que se sigan las pautas.

**WWW.CENTROPSICOLOGICOANIMUS.COM**  
**centropsicologicoanimus@hotmail.com**

**SAN BORJA TF. 3464418 CEL 993459851 999172524**