

JOURNALING

COMPRENDIENDO TU
DESEO



CUADERNO DE
TRABAJO

DRA. LORENA OLVERA



¡Bienvenida/o!

¡Bienvenidos al Cuaderno de Trabajo para Reconectar con tu Deseo! Aquí, en estas páginas, te invito a embarcarte en un viaje de autoexploración y descubrimiento. ¿Has sentido alguna vez que tu deseo ha disminuido, que la chispa que solía encender tu pasión se ha desvanecido? No estás solo/a.

En este cuaderno, te acompañaré en un proceso reflexivo para entender las razones detrás de esa disminución en tu deseo.

Te animo a que te sumerjas con cada pregunta con mente abierta y corazón dispuesto, sabiendo que el viaje hacia la recuperación de tu deseo es un proceso único y personal.

¡Así que adelante, abre estas páginas y comencemos juntos/a este emocionante viaje hacia la reconexión con tu deseo!

Lorena Olvera



SOBRE MI

Soy Lorena Olvera, terapeuta sexual y de pareja. Mi pasión es educar y compartir mi conocimiento para ayudarte a reconectar con tu deseo. Como alguien que ha pasado por etapas con bajo deseo, sé lo que se siente y estoy aquí para guiarte hacia una vida sexual más plena y satisfactoria. Estoy emocionada de acompañarte en este viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal.



En el complejo mundo de las relaciones y la sexualidad, a menudo nos encontramos con un malentendido común: la idea de que los cambios en el deseo sexual están directamente relacionados con los niveles de atracción hacia nuestra pareja. Sin embargo, nada podría estar más lejos de la verdad.

Es importante comprender que el deseo y la atracción son dos aspectos distintos de la sexualidad humana, y que uno no siempre refleja al otro de manera precisa.

Es perfectamente normal experimentar fluctuaciones en nuestro deseo sexual sin que esto afecte necesariamente nuestra atracción hacia nuestra pareja. En otras palabras, el nivel de atracción puede permanecer sólido y constante, incluso si experimentamos momentos de menor deseo sexual.

En este cuaderno, exploraremos esta importante distinción y aprenderemos a navegar por ella con comprensión y claridad. ¡Vamos a sumergirnos en este fascinante viaje hacia una comprensión más profunda de nuestra sexualidad y nuestras relaciones!



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Desde cuándo he notado que mi deseo sexual está en declive? ¿Existen situaciones, razones médicas, cambios en mi relación u otros factores que puedan haber contribuido a este cambio en mi deseo?

¿Experimento ansiedad al comparar mi vida sexual con la de otras parejas, o simplemente siento ansiedad al reflexionar sobre el estado actual de mi vida sexual?



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Me siento preocupada/o al comparar mi vida sexual actual con la que tenía cuando empezó mi relación?

¿Me siento atraída/o hacia mi pareja a pesar de tener menos deseo en este momento? De responder positivamente, ¿Cómo vivo dicha atracción?



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Existen conflictos emocionales o problemas no resueltos en mi relación que puedan estar contribuyendo a la disminución de mi deseo sexual?
¿Cuáles y de qué manera me están afectando?

¿Es posible que esté en el espectro asexual, que sea asexual, demisexual, o grisexual, y que mi falta de deseo no tenga nada que ver con mi pareja o mi relación?



PREGUNTAS DE REFLEXIÓN

¿Cómo podría estar afectando mi deseo sexual una experiencia traumática que he vivido en el pasado (ya sea con mi pareja u otra persona)?

¿Podría darle a mi cuerpo un poco de tiempo para fluir en libertad y ver qué pasa en unas semanas o unos meses? ¿Cómo le expresaría esta necesidad de tiempo a mi pareja?



¿QUIERES PROFUNDIZAR MÁS?

¡Felicidades por completar el cuestionario! Ahora que has tomado este importante paso hacia la comprensión de tu deseo sexual, te invito a considerar dar el siguiente paso hacia la reconexión con tu pasión. En el equipo de terapeutas de la Dra. Lorena Olvera, estamos aquí para ofrecerte el apoyo y la orientación que necesitas para explorar más a fondo tus desafíos y encontrar soluciones personalizadas. ¡No estás solo/a en este viaje! Juntos, podemos trabajar para comprender mejor tus deseos y ayudarte a construir una vida sexual más satisfactoria y plena.



ESTAMOS ANSIOSOS POR
ACOMPañARTE EN ESTE
EMOCIONANTE VIAJE HACIA
EL REDESCUBRIMIENTO DE TU
DESEO. ¡CONTÁCTANOS HOY
MISMO PARA COMENZAR TU
PROCESO DE TERAPIA!

**AGENDA UNA SESIÓN
WWW.LORENAOLVERA.COM**