



TEST DE CONEXIÓN SEXUAL

para parejas en proceso de reconexión

"La vergüenza es uno de los enemigos de la pasión."

[@clinipareja](#) www.clinipareja.com

© Atenea Anca — Clínica de la Pareja, A.C.. Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa.

ANTES DE EMPEZAR — LÉELO CON CALMA

Este test tiene dos partes con propósitos distintos:

Parte 1 — Explora el deseo, el contexto emocional y todo lo que sucede antes del encuentro sexual. Es más reflexiva y personal.

Parte 2 — Explora el encuentro en sí: el juego, el cuerpo, las posiciones y cosas que quisieran explorar juntos. Es más directa y lúdica.

Respóndelo en privado, con honestidad y sin autocensura. Lo que escribas aquí es información que tu pareja no puede adivinar. Cuando ambos terminen, intercambien los tests. Léanlos con curiosidad y respeto, no con defensiva. El objetivo no es juzgar ni defenderse, sino conocerse de nuevo.

Dato clave antes de empezar:

Existen dos tipos de deseo. El deseo espontáneo surge solo, sin necesitar condiciones previas. El deseo responsivo necesita ser activado: por el contexto, el estado emocional o la estimulación de la pareja. Ninguno es mejor ni peor. Comprender cuál es el tuyo y cuál es el de tu pareja lo cambia todo.

PARTE 1

EL DESEO Y SU CONTEXTO

Todo lo que sucede antes del encuentro

1. ¿CÓMO SE ENCIENDE TU DESEO?

Este bloque explora la naturaleza de tu deseo y qué condiciones lo activan.

1. ¿Cómo describirías tu deseo sexual habitualmente?

- Surge de forma espontánea, sin necesitar mucho contexto previo.
- Necesita ser activado — aparece en respuesta a condiciones o a la estimulación de mi pareja.
- Depende mucho del momento y de cómo esté ese día.
- En este momento de mi vida siento que está muy disminuido.

2. Si tu deseo necesita ser activado, ¿qué tipo de activación funciona mejor para ti? *(puedes marcar varias)*

- Conexión emocional: sentirme escuchado/a, visto/a, comprendido/a durante el día.
- Contacto físico no sexual previo: caricias, abrazos, presencia cercana.
- Estímulo romántico: atmósfera, intención, que mi pareja cree un espacio especial.
- Contacto genital directo — la estimulación física me activa aunque no haya contexto previo.
- Estímulo físico general: caricias, besos con intención.
- Estímulo mental: fantasía, anticipación, mensajes durante el día.

3. ¿Necesitas tiempo de transición entre el fin de tus obligaciones del día y poder estar presente en un encuentro sexual? *(ej: un baño, unos minutos de silencio, que la cocina esté recogida, música, sentarte sin que nadie te necesite...)*

- No — puedo conectar casi de inmediato sin importar cómo estuvo el día.
- A veces sí, depende de cómo haya sido el día.
- Sí, casi siempre necesito algún tipo de transición.
- Sí, y generalmente necesito bastante tiempo — más de 30 minutos.

4. ¿Qué te ayuda concretamente a hacer esa transición? *(ej: darme un baño, que mi pareja recoja la cocina sin que yo lo pida, unos minutos de música, silencio, no hablar de logística, que alguien se ocupe de los niños...)*

2. EL DÍA Y EL CUERPO: LO QUE EL ESTRÉS LE HACE AL DESEO

El cortisol — hormona del estrés — y el placer sexual son biológicamente incompatibles. El cerebro no puede estar en modo erótico y en modo lista-de-pendientes al mismo tiempo.

5. Al final del día, ¿cómo describes habitualmente tu estado físico y mental?

- Con energía disponible y cuerpo presente.
- Algo cansado/a pero puedo conectar si hay condiciones.
- Agotado/a, con sensación de pesadez física.
- Mente activa en pendientes aunque el cuerpo esté quieto.
- Con sensación de no poder conectar con mi propio cuerpo.

6. Cuando te acuestas, ¿hay pensamientos sobre tareas pendientes que siguen rondando tu cabeza?

- ☐ Casi nunca. ☐ A veces. ☐ Con frecuencia. ☐ Casi siempre.

7. ¿Sientes que la distribución de responsabilidades del hogar y la crianza afecta tu deseo sexual?

- ☐ No lo relaciono. ☐ Un poco. ☐ Sí, claramente. ☐ Es uno de los factores más importantes.

8. ¿Qué tendría que ser diferente en tu día para llegar a la noche con algo de energía propia disponible? *(tu pareja va a leer esto — sé específico/a)*

3. LA SEDUCCIÓN: LO QUE TE ENCIENDE Y LO QUE TE APAGA

Seducir significa hacer lo que le gusta al otro, no lo que a mí me gustaría que me hicieran.

— El tipo de acercamiento —

9. ¿Qué tipo de seducción te resulta más atractiva?

- Romántica: gestos, atmósfera, intención emocional.
- Erótica: miradas, insinuaciones, tensión sexual.
- Juguetona: humor, espontaneidad, sorpresa.
- Directa: que mi pareja simplemente me diga que me desea.
- Lenta y construida a lo largo del día.

10. ¿Cómo te sientes cuando tu pareja te avisa que quiere tener relaciones en lugar de seducirte?

- Me parece bien, lo encuentro honesto y lo aprecio.
- Me genera algo de presión pero puedo manejarlo.
- Me desconecta — siento que es una demanda más que una invitación.
- Me genera ansiedad o sensación de obligación.

11. ¿Qué diferencia hay para ti entre que te deseen y que te requieran?

— Presencia física y cuidado personal —

12. ¿Qué aspectos de la presencia física de tu pareja te resultan erotizantes? *(marca los que resuenen)*

- Que esté arreglado/a, bien vestido/a, con intención en su apariencia.
- Que huela bien, que haya cuidado su higiene con detalle.
- Que se ponga algo especial pensando en mí.
- Que esté desnudo/a o en ropa interior de forma intencionada y cuidada.
- Que la ropa del día a día sea cuidada — el descuido cotidiano me desconecta.
- Que me sorprenda con una versión de sí mismo/a que no veo normalmente.
- La presencia física me importa menos que su energía o actitud.

13. ¿Hay aspectos de tu propio cuidado personal o presencia física que sientes que podrías mejorar para sentirte más atractivo/a frente a tu pareja?

Nota: Esta pregunta es sobre ti, no sobre tu pareja. Es un espacio de autoconsciencia honesta, no de autocrítica destructiva. Respóndela con amabilidad hacia ti mismo/a.

14. ¿Qué crees que le resulta erotizante a tu pareja de ti? ¿Qué crees que enciende su deseo?

(después del intercambio verás si coincide con lo que respondió)

4. SENTIRTE DESEADO/A: LO QUE NECESITAS DE TU PAREJA

Tanto hombres como mujeres necesitan sentirse deseados, elegidos — no tolerados. Este bloque da palabras a esa necesidad que pocas veces se nombra.

15. ¿Con qué frecuencia eres tú quien inicia los encuentros sexuales?

- ☐ Siempre yo.
 ☐ Casi siempre yo.
 ☐ Equilibrado.
 ☐ Casi siempre mi pareja.
 ☐ Siempre mi pareja.

16. ¿Cómo te sientes con esa distribución actualmente?

- Cómodo/a — está bien así.
- Me gustaría que hubiera más equilibrio.
- Me siento agotado/a de tomar siempre la iniciativa.
- Siento que tengo que perseguir o convencer en lugar de ser elegido/a.
- Siento que cedo más de lo que deseo.

17. ¿Qué cosas de tu pareja te harían sentir genuinamente deseado/a? (marca todo lo que resuene)

- Que tome la iniciativa sexual de forma directa.
- Que me busque físicamente durante el día sin que lleve necesariamente a algo sexual.
- Que me mire de una forma que me haga saber que me desea.
- Que me diga con palabras que me encuentra atractivo/a.
- Que organice un momento para estar solos — que cree el espacio.
- Que se vista de una forma que me indique que está pensando en mí.
- Que tome un rol activo durante el encuentro: que dirija, que tome.

- Que me seduzca antes del dormitorio: mensaje, mirada, gesto durante el día.
- Que haga algo por mí durante el día sin que yo lo haya pedido.
- Que me dedique tiempo de conversación real, sin pantallas.
- Que baile conmigo, que juegue, que sea espontánea/o.
- Que exprese que disfrutó el encuentro — que me lo diga después.

18. ¿Has podido decirle a tu pareja que necesitas sentirte deseado/a de estas formas?

- Sí, y lo entiende.
- Sí, pero no cambia mucho.
- No sé cómo pedirlo.
- No — nunca lo había pensado así hasta ahora.

5. TIEMPO DE PAREJA Y ACTIVIDADES QUE CONECTAN

La sexualidad no se puede agendar, pero el tiempo de pareja sí. Esos espacios aumentan las probabilidades de que el deseo aparezca de forma natural.

19. ¿Qué actividades compartidas te relajan y te conectan con tu pareja? (marca las que disfrutes)

- Cocinar juntos.
- Bailar en casa.
- Juegos de mesa o juegos en pareja.
- Ver algo solos, sin interrupciones.
- Conversar sin pantallas.
- Escuchar música juntos.
- Darse un baño o ducha juntos.
- Caminar solos.
- Masajes sin objetivo sexual.
- Reírse — humor, espontaneidad.

Otra: _____

20. ¿Qué tan seguido tienen actualmente tiempo de pareja así, sin hijos, sin agenda?

- ☐ Con frecuencia. ☐ De vez en cuando. ☐ Raramente. ☐ Casi nunca.

21. ¿Estarías dispuesto/a a agendar un tiempo fijo semanal de pareja — aunque no lleve a un encuentro sexual?

- Sí, me parece una buena idea.
- Sí, pero me preocupa que se vuelva rutinario.
- No estoy seguro/a.
- No creo que funcione para nosotros.

6. LOS BESOS

El beso es el primer termómetro de la conexión erótica y, con frecuencia, el primero en desaparecer. Muchas parejas llevan meses sin besarse de verdad.

22. ¿Cuándo fue la última vez que se dieron un beso de más de diez segundos, sin que fuera el inicio de algo más?

- Hace poco — nos besamos así con frecuencia.

- Hace algunas semanas.
- Hace meses.
- No recuerdo — llevamos mucho tiempo sin besarnos así.

23. ¿Cómo describirías los besos que se dan actualmente?

- Apasionados y conectados.
- Afectuosos pero breves — más de saludo que de deseo.
- Casi automáticos, de rutina.
- Prácticamente ya no nos besamos en la boca.

24. ¿Cómo te gusta que te besen? ¿Qué besos te encienden? *(intensidad, velocidad, zonas...)*

7. LA CONEXIÓN EMOCIONAL Y EL DESEO

25. ¿Necesitas sentirte emocionalmente conectado/a con tu pareja para poder desearla sexualmente?

- Sí, es fundamental — sin esa conexión no puedo abrirme.
- Ayuda mucho pero no es imprescindible.
- No necesariamente — puedo desear independientemente del estado emocional.
- Nuestra conexión emocional está muy dañada ahora y eso lo afecta todo.

26. ¿El conflicto no resuelto entre ustedes afecta tu deseo sexual?

- Sí, profundamente — no puedo separarlos.
- Algo, pero puedo compartimentar.
- No mucho.
- A veces la tensión paradójicamente genera algo de carga erótica.

27. ¿Qué necesitas de tu pareja fuera del dormitorio para poder desearla dentro? *(esta puede ser la pregunta más importante del test)*

28. ¿Te cuesta pedir lo que quieres en la intimidad? Si es así, ¿por qué crees que es?

8. LO QUE APAGA EL DESEO

Los deserotizantes son clínicamente tan importantes como los erotizantes. Son los más difíciles de nombrar y los más valiosos de leer.

29. ¿Qué comportamientos o situaciones cortan tu deseo de raíz? *(marca los que apliquen)*

- La presión o la demanda sexual explícita.
- La sensación de que el sexo es una obligación.
- El conflicto no resuelto — las peleas pendientes.
- La falta de higiene o cuidado personal de mi pareja.
- La rutina y la predictibilidad — siempre igual.
- Sentir que no soy visto/a como persona, solo como cuerpo disponible.
- El cansancio acumulado que no fue reconocido durante el día.
- La falta de contacto afectivo no sexual durante el día.
- Sentir que me persiguen o convencen en lugar de seducirme.
- El caos, el desorden o la suciedad del hogar que sigue en mi cabeza.
- La posibilidad de que los hijos nos interrumpan o estén cerca.

30. ¿Hay algo que tu pareja haya hecho o dicho en un encuentro y que nunca le hayas podido decir?

31. ¿Hay condiciones emocionales que necesitan estar presentes para que puedas desear? *(ej: sentirme en paz con mi pareja, haber tenido una buena conversación ese día...)*

PARTE 2

EL ENCUENTRO

El juego, el cuerpo, los sentidos

9. ATMÓSFERA Y SENTIDOS

El ambiente no es un detalle menor. Para muchas personas el contexto sensorial es parte esencial del deseo.

32. ¿Qué iluminación prefieres durante un encuentro sexual?

- Total oscuridad.
- Penumbra — apenas algo de luz.
- Luz muy tenue, velas.

- Luz suave pero suficiente para verse.
- Depende del momento.

33. ¿Prefieres música durante un encuentro sexual?

- No, prefiero silencio.
- Sí, música suave de fondo.
- Sí, música con ritmo y carga erótica.
- Depende del tipo de encuentro.

Si hay música, ¿qué género o artistas?: _____

34. ¿Dónde disfrutas más los encuentros íntimos?

- En la cama, en nuestro dormitorio habitual.
- En otros espacios de la casa.
- En el baño o la ducha.
- En un lugar diferente al habitual — hotel, viaje.
- El lugar me importa poco.

35. ¿A qué hora sueles estar más disponible y con más energía para un encuentro?

☐ Mañana. ☐ Mediodía. ☐ Tarde. ☐ Noche. ☐ Madrugada.

36. ¿Te desinhibe algo de alcohol de vez en cuando antes de un encuentro sexual?

☐ No. ☐ A veces sí. ☐ Sí, me ayuda.

10. TU MAPA CORPORAL

37. ¿Cuáles son las zonas de tu cuerpo que más disfrutas que te toquen o acaricien?

38. ¿Hay zonas que generan incomodidad o que prefieres que no se toquen?

39. ¿Cuál es la parte de tu cuerpo que te hace sentir más sexy?

40. ¿Qué tipo de tacto prefieres?

☐ Suave y delicado. ☐ Firme y definido. ☐ Variable — con contraste. ☐ Depende de la zona.

41. ¿Qué aromas te resultan erotizantes o crean buena atmósfera?

- El olor natural de mi pareja.
- Un perfume específico en mi pareja.

- Velas aromáticas.
- Prefiero sin aromas fuertes.

42. ¿Cuáles son las tres partes del cuerpo de tu pareja que más te excitan?

1: _____

2: _____

3: _____

11. EL JUEGO PREVIO

43. ¿Cómo te gusta el juego previo? *(marca varias si quieres)*

- Con palabras excitantes y susurros.
- Caricias que poco a poco se acerquen a mis genitales.
- Mensajes subidos de tono durante el día — anticipación.
- Con muchos besos.
- Con mucho romance.
- Prefiero ir directo al grano.
- Con masajes.
- Sexo oral.

44. ¿Cuánto tiempo de juego previo necesitas idealmente?

- Poco — puedo conectar rápidamente.
- Entre 10 y 20 minutos.
- 30 minutos o más.
- Depende completamente del contexto.

45. ¿Cómo te gusta más el sexo en relación a los sonidos?

- Silencioso.
- Con gemidos y algunas frases.
- Ruidoso — gritos, palabras explícitas.

46. ¿Qué tan excitante te resulta el lenguaje explícito durante el sexo?

- ☐ Nada. ☐ A veces me gusta. ☐ Muy excitante.

¿Alguna frase que te excite especialmente?: _____

12. EL ENCUENTRO SEXUAL

47. ¿Qué ritmo de penetración te gusta?

- ☐ Lento. ☐ Rápido. ☐ Intermitente — con variación.

48. ¿Qué prefieres en cuanto a dominio?

- ☐ Dominar. ☐ Ser dominado/a. ☐ Alternar.

49. ¿Qué prefieres a la hora de iniciar el sexo?

- Que mi pareja se entregue fácilmente.
- Que ejerza algo de resistencia inicial.

50. Si tu pareja no tiene ganas, ¿cómo preferirías enterarte?

- Que lo diga directamente.
- Que lo sugiera con el cuerpo.
- Que me dé una excusa suave.
- Que finja dormir — prefiero no saberlo.

51. ¿Te suele costar concentrarte solo en el sexo durante el encuentro?

- ☐ No, puedo enfocarme bien. ☐ A veces. ☐ Sí, con frecuencia mi mente se va.

52. ¿La conexión post-coito es importante para ti?

- ☐ Sí, mucho. ☐ Algo. ☐ No especialmente.

53. ¿Hay algo sexual que hayas hecho y que no quieras repetir?

13. COSAS POR EXPLORAR JUNTOS

¿Qué tan excitantes te resultan estas situaciones? Responde con sinceridad. No es un compromiso de hacerlo — es información para tu pareja.

Usar vendas en los ojos para solo sentir:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Grabarse durante el sexo:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Iniciar el jugueteo a escondidas durante una salida:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Sexo en el agua — ducha, bañera, piscina, mar:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Incorporar disfraces o juegos de roles:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Ver a tu pareja masturbarse:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Que tu pareja se ponga tu ropa:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Incorporar pornografía al encuentro:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Leer un relato erótico en pareja:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Juguetes sexuales:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Bondage o restricciones suaves:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Sexo en un lugar diferente de la casa:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

Escapada a un hotel solo para estar juntos:

- ☐ Nada. ☐ Algo. ☐ Mucho.

54. ¿Hay algo que hayas querido explorar con tu pareja pero que no has podido pedir?

55. ¿Hay límites claros que no deseas cruzar y que tu pareja debe conocer?

56. ¿Cómo te gustaría que tu pareja respondiera si compartes un deseo nuevo?

- Con apertura y curiosidad, sin juzgar.
- Que lo piense y me dé su respuesta después.
- Que sea honesto/a si no le interesa, con respeto.
- Que lo intente aunque no sea su preferencia.

14. TU SECUENCIA IDEAL

Escoge 7 actividades de la siguiente lista y ordénalas del 1 al 7 para construir el encuentro que más disfrutarías. El número 1 es por donde quieres empezar.

(__) Besarse profundamente y acariciarse.

(__) Masajes.

- (__) Sexo oral — darlo.
- (__) Sexo oral — recibirlo.
- (__) Estimulación manual a mi pareja.
- (__) Estimulación manual de mi pareja hacia mí.
- (__) Penetración — misionero.
- (__) Penetración — ella arriba.
- (__) Penetración — en cuatro / perrito.
- (__) Penetración — de lado.
- (__) Orgasmo de ella — con estimulación adicional si es necesario.
- (__) Orgasmo de él.
- (__) Conexión post-encuentro — abrazarse, hablar, quedarse quietos.

PARA CERRAR

Antes de intercambiar este test con tu pareja, tómate un momento para leerlo completo. ¿Te sorprendió alguna respuesta propia?

57. ¿Hay algo que no estuvo en ninguna pregunta y que quieras que tu pareja sepa sobre tu sexualidad o tu deseo?

58. ¿Qué esperas de este intercambio? ¿Qué te gustaría que cambiara?

"En temas de sexualidad, la ignorancia no es buena."

Aprendan, compartan, negocien y disfruten.



@clinipareja www.clinipareja.com

© Atenea Anca — Clínica de la Pareja, A.C.. Todos los derechos reservados.

Prohibida la reproducción total o parcial sin autorización expresa.

Versión 2026.