**4 consejos de expertos para mejorar la intimidad emocional con tu pareja**

*De acuerdo a la investigación sobre tendencias de dating 2024 realizada por Bumble, el 32% de los encuestados dijo que la intimidad emocional es ahora más importante que el sexo.*

No hay nada como la sensación de construir un vínculo extra fuerte con tu pareja, es como si te conocieran mejor que tú misma. Según nuestra investigación sobre [tendencias del dating 2024,](https://docs.google.com/document/d/1MEua6D4IFeED4qULw0sXYURdn7uchNpQ6ysv6NNHC_U/edit?usp=sharing) este nivel de conexión está siendo priorizado por los usuarios de Bumble. De los miembros encuestados, el 32% dijo que la intimidad emocional es ahora más importante que el sexo. Además, el 78% de los encuestados sienten que es primordial que su pareja comprenda tanto la intimidad emocional como la física.

"La intimidad emocional es esa sensación de cercanía, seguridad y protección, y la base de eso es la confianza", dice [Nathalie Sommer](https://nathaliesommer.com/), coach certificada en relaciones e intimidad. Cuando la intimidad emocional es el núcleo de tu relación, les permite a ti y a tu pareja sentirse lo suficientemente seguros como para ser ustedes mismos y abrirse emocionalmente sin miedo al rechazo.

Por supuesto, la intimidad emocional no sucede automáticamente. Incluso las parejas establecidas durante mucho tiempo tienen que trabajar en ello. Y si estás en una nueva relación, abrirte a alguien que apenas estás conociendo puede sentirse especialmente intimidante. Por eso, recurrimos a los expertos para averiguar las mejores formas de fomentar e incrementar esos sentimientos de cercanía entre tú y tu pareja en Bumble.

* **Crea un espacio seguro**

Uno de los primeros pasos para fomentar más intimidad emocional en tu relación es construir un espacio seguro para que tú y tu pareja se abran. "Piénsalo como quitarte tu armadura emocional. Ser sincero y real sobre quién eres con otra persona crea la seguridad emocional para que ellos también puedan bajar su armadura", dice la socióloga [Jennifer Gunsaullus](https://www.drjennsden.com/). Comienza compartiendo algo personal con tu pareja, luego pregúntales si alguna vez han tenido una experiencia similar.

* **Acostúmbrate a sentirte incómodo**

Para la mayoría de nosotros, ser vulnerable es difícil, especialmente con una persona nueva. Pero realmente puedes profundizar tu conexión si superas la incomodidad inicial. Mostrar vulnerabilidad puede servir como una prueba para tu compatibilidad: si estás comunicando tus sentimientos y tu pareja no puede hacer lo mismo, podría ser una señal de que están emocionalmente distantes. También es una forma de establecer confianza, que es esencial para construir intimidad emocional. "Tenemos tanto miedo de compartir las partes más profundas de nosotros mismos, pero al final del día, todos queremos ser vistos", dice Sommer.

Es por eso que Sommer anima a abrazar el conflicto en las relaciones. Al navegar conversaciones incómodas juntos, aprenderás que puedes comunicar frustraciones con tu pareja sin la ansiedad del rechazo o abandono. También puedes hacer que este proceso se sienta más fácil ofreciendo palabras de afirmación. Si tu pareja comparte algo contigo, asegúrate de escuchar, luego reconoce sus sentimientos y experiencias. Sommer sugiere una frase simple como "Puedo ver que esto es realmente difícil para ti" puede ayudar a acercarlos más.

* **Haz una variedad de preguntas**

Construir intimidad emocional con una nueva pareja puede ser abrumador y estresante, especialmente dado la vulnerabilidad que requiere. Pero construir intimidad emocional no significa que tengas que "ir profundo" todo el tiempo. De hecho, Liz Higgins, terapeuta y fundadora de [Millennial Life Counseling](https://www.millenniallifecounseling.com/), recomienda usar juegos de cartas de preguntas para quitar presión y ayudar a iniciar conversaciones. Las preguntas en estos juegos a menudo varían en tema y nivel de seriedad, lo que facilita equilibrar los momentos más serios con suficiente ligereza para que ambos se sientan cómodos.

* **Establece un tiempo específico para construir tu conexión**

Programar tiempo para conectar emocionalmente con el otro puede que no suene como el enfoque más romántico, pero Gunsaullus aconseja que es esencial para tu comunicación. "A medida que las relaciones evolucionan, es invaluable tener marcos para asegurarse de que estás siendo intencional en torno a la intimidad emocional. De lo contrario, hay muchas cosas compitiendo por nuestra atención, y la conexión no sucede tan naturalmente", dice ella.

Programa una revisión semanal para que tengas un tiempo designado para hablar sobre cualquier cosa que de otra manera podría quedar oculta y dañar tu intimidad emocional. Intenta poner un temporizador durante 15 minutos para que una persona se abra mientras la otra hace su mejor esfuerzo por escuchar en silencio, y luego cambien. Incluso pueden provocarse mutuamente con preguntas como: ¿Hay algo de lo que has tenido miedo de hablar? ¿He hecho o dicho algo para herir tus sentimientos esta semana? "Solo recuerda nunca usar lo que alguien compartió en un momento vulnerable en su contra", agrega Gunsaullus.

La intimidad emocional es crucial para construir una relación duradera y satisfactoria. Aunque la vulnerabilidad, afirmación y confianza que requiere pueden sentirse abrumadoras en una nueva relación, el esfuerzo continuo que ambos pongan ahora construirá una base sólida para que su conexión se desarrolle.

**Contacto de prensa**

Tamara Marambio G.

tamara.marambio@another.co

+569 3022 0833