

LAS CABEZAS DE  
GUINEO DE LA  
DISCORDIA POR  
LA JUSTICIA EN  
PANAMÁ

P 2. HECHOS

**ATRAPARON EN  
VACAMONTE A UN  
ABUELO  
DENUNCIADO  
POR ACTOS  
LIBIDINOSOS**

P 23. LA ROJA



Cedida

**CAZAN A TICO  
EN PASO  
CANOAS POR  
DECOMISO  
MILLONARIO  
DE DROGA EN  
CHEPO**

P 22. LA ROJA

## Jr. Ranks de luto, le mataron a su hijo en Colón



**VAN OCHO**

**HOMICIDIOS EN  
ESTA PROVINCIA**

**El ataque ocurrió en Puerto  
Escondido la noche del pasado  
miércoles. La víctima, de 14 años,  
disfrutaba de sus vacaciones  
escolares y visitaba a su padre.**

P 22. LA ROJA



**BUSCA HOY  
EL PÓSTER DE**

*Don* **BOSCO**

PADRE Y EDUCADOR DE LA JUVENTUD

GRACIAS A: **ASEDI**  
Centro de Prestamos **EL Siglo**

AV.238877

# La Rosa!



## Del duelo al deseo: cuándo volver a amar y a desnudarte sin culpa

ESTHER ORTEGA S.

ESTHER.ORTEGA@ELSIGLO.COM.PA

**D**espués de una ruptura amorosa, no solo se rompe una relación: se sacude el alma, la autoestima y hasta el cuerpo. Y aunque muchos dicen que el tiempo cura las heridas, es claro que no hay calendario universal para sanar. Estás lista para amar otra vez cuando piensas en tu ex sin rabia, sin lágrimas y sin ganas de escribirle en horas de la madrugada.

Volver a amar no es olvidar, es elegir distinto. Estás preparada cuando ya no buscas un reemplazo, sino una conexión real. Cuando te preguntas qué quieras tú, no qué te faltó, y cuando disfrutas tu propia compañía sin sentirte incompleta. Ahí es cuando el amor deja de ser refugio y se convierte en elección.

Ahora hablemos de piel, deseo y fuego. La intimidad sexual no depende del tiempo, sino de tu deseo auténtico. Estás lista cuando tu cuerpo dice "sí" antes que tu culpa diga "no". Cuando la idea de tocar y ser tocada te provoca emoción, no ansiedad ni comparación. El sexo sano nace del deseo, no de la soledad.

No te dejes presionar por el entorno, por el "ya es hora" o por el "tienes que seguir adelante". Tu cuerpo no es un cronómetro, es un templo. Y nadie, absolutamente nadie, tiene derecho a entrar si tú no abres la puerta con ganas, curiosidad y placer.

Una señal poderosa de que estás lista o listo para volver a la intimidad es cuando ya no usas el sexo para tapar heridas, sino para celebrar tu cuerpo, tu libertad y tu capacidad de sentir. Cuando no buscas anestesia emocional, sino conexión, juego y goce real.

Y ojo, volver a amar y volver a tener sexo no siempre ocurren al mismo tiempo. Puedes desear sin amar y amar sin desear por un rato. Ambas etapas son válidas si nacen desde el respeto propio, no desde la carencia.

### Parejas

#### Realidad

No hay un plazo normal para iniciar una nueva relación. Lo sano es que el nuevo amor nazca desde el bienestar y no desde la carencia.

## Paysita

Paysita69@gmail.com

MANDA TU CONSULTA



Como decirle no a tu ex sin remordimientos

**P:**Querida Paysita, tuve una relación fugaz con un hombre de otro país. Fue intensa, bonita, pero corta. Después de eso, desapareció por completo durante ocho meses. Ahora ha vuelto, diciendo que quiere retomar lo nuestro, pero yo ya no siento lo mismo y no sé cómo decirle que no sin lastimarlo.

**R:**Querida, lo primero que debes saber es que no le debes una segunda oportunidad a alguien que no supo cuidar la primera. Las ausencias largas también son respuestas, y ocho meses de silencio pesan más que mil palabras bonitas hoy. Tienes todo el derecho a decir que no, sin justificarte de más ni cargar culpas que no te corresponden. A veces, la forma más amorosa de cerrar una historia

**“**Existen ciertas dudas respecto al mundo sexual, despejo sus incógnitas con estas respuestas”.

es siendo honesta, clara y firme, sin dejar puertas entreabiertas que solo confundan más. Puedes decirle algo así: "Lo que tuvimos fue especial, pero ya no estoy en ese lugar emocional. Te deseo lo mejor, pero no quiero retomar la relación. Y recuerda que elegir tu paz no te convierte en villana. El amor no se reanuda como una serie en pausa cuando a la otra persona le conviene.

**P:**Después de una traición dejé de creer en el amor. Siento que todos mienten y ya no quiero volver a confiar. ¿Es normal?

**R:**Es completamente normal que el engaño cierre tu corazón por un tiempo, pero una traición no define al amor, solo define a quien falló. Sanar no es volver a creer en otros primero, sino volver a creer en ti. Cuando tu herida deje de doler, el amor no tocará tu puerta; la abrirás tú, sin miedo y con más fuerza que antes.