

Check list de acuerdos en pareja

CHEKEA EN EL CUADRADITO DE LA IZQUIERDA HACIENDO CLICK CADA UNO DE LOS ACUERDOS QUE TIENES CLAROS CON TU PAREJA PORQUE LO HAS HABLADO DE MANERA EXPLÍCITA Y DEJA SIN CHEKEAR LO QUE NO HABÉIS HABLADO Y NO TIENES 100% CLARO

- ¿CUÁL ES NUESTRO GRADO DE COMPROMISO PARA QUE NUESTRA RELACIÓN FUNCIONE?
- ¿CUÁL ES NUESTRO PROYECTO EN COMÚN?
- ¿CUÁLES SON NUESTRAS AFICIONES COMUNES?
- ¿CUÁLES SON NUESTROS VALORES Y PRINCIPIOS COMUNES?
- ¿PARA QUÉ ESTAMOS EN PAREJA Y QUÉ QUEREMOS COMPARTIR?
- ¿CÓMO VAMOS A DEMOSTRAR AL OTRO CARIÑO, AFECTO Y AMOR?
- ¿EN QUÉ MEDIDA NOS RESPETAMOS Y QUE SIGNIFICA ESTO PARA NOSOTROS?
- ¿ACORDAMOS SIEMPRE DECIR LA VERDAD? SÍ, NO, A VECES. LÍMITES, SILENCIOS, LEY EL SILENCIO
- ¿QUÉ ACORDAMOS HACER CUANDO OCURRAN CONTRATIEMPOS, CONFLICTOS O CUANDO HAYA SENTIMIENTOS O SENSACIONES ENCONTRADAS?
- ¿CÓMO ACORDAMOS QUE SERÁ NUESTRA COMUNICACIÓN? ¿QUÉ VAMOS A HACER CUANDO DISCUTAMOS?
- ¿CÓMO GESTIONAMOS NUESTRO TIEMPO?
- ¿CUÁNTO TIEMPO PASAMOS JUNTOS Y HACIENDO QUÉ?
- ¿QUÉ ACTIVIDADES QUIERO HACER SOLO/A, JUNTO A TI, EN FAMILIA...?

¿CÓMO ORGANIZAMOS NUESTRA ECONOMÍA (GASTOS, INGRESOS, CUENTAS, AHORROS?)

¿CÓMO ORGANIZAMOS LAS TAREAS DEL HOGAR, DE LOS NIÑOS, DE LA CASA...? ¿QUIÉN LO HACE? ¿CÓMO ES DE IMPORTANTE?

¿CÓMO DISTRIBUIMOS NUESTRO TIEMPO DE OCIO? INDIVIDUAL, FAMILIAR, AMIGOS, PAREJA

¿CUÁLES SON NUESTROS VALORES Y PRINCIPIOS COMUNES?

¿CÓMO DISTRIBUIMOS NUESTRAS VACACIONES O DÍAS LIBRES?

¿QUEREMOS TENER HIJOS? ¿CÓMO LES VAMOS A EDUCAR? ¿COLEGIOS? ¿RESPONSABILIDADES? ¿QUIÉN SE ENCARGA DE QUÉ?

¿CÓMO QUEREMOS QUE SEA LA RELACIÓN CON MI FAMILIA Y TU FAMILIA? ¿TIEMPOS, ESPACIO...?

HIJOS DE RELACIONES ANTERIORES, MADRES O PADRES EN CASA ¿?

OTRAS CUESTIONES COMO: CAMBIOS LABORALES, BAJAS, ESTUDIOS, TRABAJAN LOS DOS O UNO, QUE PASA SI LA PAREJA TERMINA, COMO SE DIVIDE TODO ¿?

¿CÓMO VAMOS A CREAR NUESTRAS RELACIONES SEXUALES? ¿CUÁNDO? ¿RESERVAMOS MOMENTOS O QUE SURJA ¿QUÉ QUIERO EN MIS RELACIONES ÍNTIMAS? ¿INFIDELIDAD O RELACIÓN ABIERTA?...

LO QUE MÁS ME EXCITA ES...

LO QUE MENOS ME EXCITA ES...

¿CÓMO VAMOS A ORGANIZAR NUESTROS ENCUENTROS?

¿QUÉ VAMOS A HACER?

¿CUÁLES SON MIS LÍMITES Y LOS TUYOS?

¿QUÉ ME GUSTARÍA PROBAR, INCLUIR O MEJORAR EN MIS RELACIONES SEXUALES?

¿CÓMO ENCAJAMOS LA MASTURBACIÓN?

¿QUÉ SIGNIFICA EL SEXO PARA MÍ?

LO QUE MÁS ME PONE QUE ME HAGAS ES...

LO QUE NO QUIERO EN MIS RELACIONES SEXUALES ES...

MIS ZONAS MÁS ERÓGENAS...

MI MOMENTO DEL DÍA...

¿QUÉ TIPO DE CARICIAS SON LAS QUE MÁS TE GUSTAN Y ME GUSTAN?

OTROS: EL ENTORNO, LOS NIÑOS...

MIS INNEGOCIABLES EN NUESTRA RELACIÓN SON:

¿CADA CUANTO VAMOS A REVISAR LOS ACUERDOS?

¿DÓNDE LOS VAMOS A TENER?

¿CÓMO LOS VAMOS A USAR?

¿QUÉ PASA SI NOS SALTAMOS UN ACUERDO O NO LO RESPETAMOS? ¿QUÉ HACEMOS?

REVISA LAS QUE NO HAS MARCADO Y CALCULA EL PORCENTAJE. SI TIENES UN 30% DE COSAS SIN ACORDAR CON TU PAREJA, ¿NO CREES QUE DEBERÍAS PASAR A LA ACCIÓN?

¿CREES QUE TIENES COSAS QUE HABLAR CON TU PAREJA QUE NO HAS HABLADO TODAVÍA?

SI ES ASÍ, TE ESPERO EN LA SESIÓN DE VALORACIÓN PARA EL PROGRAMA

"SER FELIZ EN PAREJA ES POSIBLE"

[PINCHANDO AQUÍ](#)

