

# 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?

**REVISAS 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 MI PROGRAMA SER FELIZ EN PAREJA CON UN DESCUENTAZO! SOLO PARA TI!**

**PINCHANDO AQUÍ**

