

# Material del Curso para Parejas

## Lista de ideas para cuidar la relación (trabajar la intimidad en pareja)

Esta lista de ideas pretende que os dediquéis más tiempo de calidad en pareja y que os miméis y demostréis afecto con frecuencia. La idea es que acabéis adoptando una forma de interactuar entre vosotros más cálida, cariñosa y cercana.

Recordad que podéis quitar aquellas ideas que no encajen con vuestra relación y añadir nuevas.

1. Ducharse en pareja y enjabonarse el uno al otro.
2. Ponerse crema mutuamente y hacerse tratamientos faciales también es una opción genial.
3. Dormir desnudos y abrazados: esto aumenta las posibilidades de tener relaciones sexuales y nos conecta emocionalmente con nuestra pareja.
4. Haceros un masaje o contratar un masaje en pareja.
5. Elegid una palabra para decir cada vez que uno de los dos haga o diga algo que al otro le guste (sentir el “esto me enamora más de mi pareja”). De esta manera alimentaréis el tener el foco atencional en lo positivo.
6. Comprad un bote de cristal en el que ir metiendo papelitos con detalles que ha tenido el otro y os han gustado. Por ejemplo: “hoy me has comprado un kínder”, “has hecho la cama al levantarte”, “me has preguntado si te acompañaba a hacer recados”, etc.
7. Tened el lubricante SIEMPRE a mano. Llevad uno pequeñito en el bolso (por lo que pueda surgir) y otro en la mesita de noche.
8. Bailad desnudos con música relajante, piel con piel.
9. Pegad *post-its* por la casa con frases bonitas, piropos, detalles... Podéis dejar alguno en la mochila o bolso del otro.
10. Comprad un libro que os guste a los dos y leedlo en voz alta, juntos y abrazados en la cama.
11. Haced cada uno una lista de 10 cosas que os gustaría hacer con el otro e intercambiadlas. Así podréis ir cumpliendo cosas que le hacen ilusión a vuestra pareja (¡Esto es pedir!).
12. Cread una lista de reproducción de música que podáis cantar y os guste para ir cantándola a todo pulmón en el coche (o donde queráis).
13. Reservar un fin de semana para vosotros [Material: “lista de hoteles con encanto”](#).

14. Apuntad fechas importantes en un calendario común para que ambos sepáis aquello que es relevante para el otro. Por ejemplo: cumpleaños de familiares, exámenes, presentaciones, aniversarios...
15. Prepararos una cita en casa, cuidando todos los detalles. Puede ser una cita de los sentidos.
16. Escribid una carta en la que expreséis todo lo que admiráis del otro.
17. Id a una librería grande y elegid un libro el uno para el otro.
18. Jugar a juegos románticos **Material:** "lista de juegos románticos para parejas".
19. Jugar a algún juego de mesa para dos. **Material:** "lista de juegos para jugar en pareja".
20. Cata de quesos y vinos en casa (o cualquier otra comida que os guste).
21. Preparar juntos una receta (por ejemplo, galletas) o cocinar una cena temática (noche mejicana).
22. Apuntaros a alguna actividad juntos: baile, taller de cerámica, pádel...
23. Haced cosas divertidas juntos: ir a la bolera, a salones recreativos, a un rocódromo, al cine, etc. Lo que sea, pero divertíos juntos, pasad tiempo de calidad juntos.
24. Hacer un *escaperoom* para dos. Estamos acostumbrados a hacerlos en grupos con amigos, pero para dos hay muchos y también son una experiencia divertidísima.
25. Disfrutar de alguna experiencia de las cajitas de *smartbox*, *wonderbox* o *aladinia*.
26. Ir a un concierto, teatro, monólogo o espectáculo juntos.
27. Organizar un picnic en algún lugar natural chulo. Podéis mirar zonas de vuestra comunidad que sean de acampada libre e ir con la tienda de campaña (tenéis que pedir permiso al ayuntamiento, pero es gratis).
28. Haceros una sesión de fotos en pareja.
29. Ruta de tapeo por vuestra ciudad.

## Lista de libros y cine de contenido erótico

Leer libros de contenido erótico y/o ver series con escenas sexuales nos ayuda a erotizar nuestra mente. Si los consumimos en pareja, puede que ambos nos excitemos, pero verlos en solitario también puede ayudarnos a excitarnos y darnos nuevas ideas para llevar a cabo cuando estemos con el otro.

### Películas y series

- La vida de Adèle
- Valeria
- Sexo/vida
- Juego de Tronos
- Vikingos

- Wanderlust
- Tú, yo y ella
- 9 semanas y media
- American Beauty
- Jamón, jamón
- Shame
- Amar (Netflix)
- Kiki
- Sex education
- Fuimos canciones

### Libros

- Pídeme lo que quieras
- Trilogía Cincuenta Sombras
- After
- Los cuerpos de la habitación roja
- Malas / Zorras / Libres de Noemí Casquet
- Historia del ojo
- Aquel día
- Un tipo odioso
- No te escondo nada
- Pasa la noche conmigo
- Seducción
- Adicta a ti
- Atada
- Martina con vistas al mar
- ¿A qué estás esperando?
- La saga de Valeria de Elísabet Benavent

### Lista de cosas que me gusta hacer sin mi pareja

Como hemos comentado, es importantísimo tener espacios individuales en los que relacionarnos con nosotros mismos. Por este motivo, os proponemos la elaboración de una lista de cosas que disfrutéis haciendo en soledad. Cuanto más específicas y realistas sean las ideas, más probable es que las llevéis a cabo.

Os dejamos algunas ideas (nuestra lista de cosas que nos gusta hacer a solas), pero debéis ampliar la lista (y reformarla a vuestro gusto):

- Leer en el sofá con un cappuccino y música relajante de fondo.
- Echar siestas por la mañana después de desayunar.
- Escribir para desahogarme.
- Pasear por el campo cuando hace mucho sol.
- Ver la serie *'This is Us'*.
- Dibujar.
- Ir a una librería y elegir un libro, aunque tenga una lista de libros pendientes.
- Hacer cositas de cerámica.
- Ir a la playa a tomar el sol mientras escucho música.
- Ir a patinar por el paseo de la playa.
- Pintar *mandalas*.
- Ir a ver un monólogo o una obra de teatro cómica.

### Lista de juegos para jugar en pareja y cosas divertidas que podéis hacer

Esta lista pretende daros ideas de juegos que podéis jugar siendo dos personas. Es muy importante pasar tiempo de calidad con nuestra pareja, divertirnos, reírnos y crear recuerdos ¡Nuestros amigos no son las únicas personas con las que podemos pasarlo bien!

Queremos recordaros que podéis ampliar, cambiar y quitar puntos de la lista en función de vuestras preferencias, son solo ideas:

- Código Secreto Dúo.
- Ir a un rocódromo.
- Cualquier Escape Room en pareja.
- Monólogo en casa ("Odio" de Dani Rovira en Netflix) con cena o picoteo.
- Juegos de mesa Escape Room ("Exit").
- Videojuegos para dos personas (Muy recomendado "It takes to" o los de Mario Bros).
- Juego de mesa "Dobble".
- Juego de resolver un crimen ("Hidden Games").
- Cada del crimen
- Ir a un supermercado de comida asiática (o de cualquier otro lugar), comprar lo que más os llame la atención y probarlo juntos en casa grabando vuestras reacciones.
- Ir a un parque de atracciones
- Juego de mesa de Catán El Duelo.

## Recomendaciones de juegos románticos para parejas

A continuación, os dejamos una serie de juegos que recomendamos. Estos juegos tienen un toque más emotivo que los juegos de mesa convencionales y están ideados especialmente para parejas.

- ABCDSEX de Coupletition.
- Coupletition GO!
- Sex Game – El juego de Coupletition
- Amor con palabras
- Out of Rutine de Secret Play