


52 IDEAS
PARA HACER UNA
CADA SEMANA
con tu pareja



• De cada experiencia saquen **3 conclusiones** positivas que les sirvan para seguir creciendo como pareja.

01

• **Ir a un escape room:** juega en equipo para sobrevivir.

1. _____

2. _____

3. _____

02

• **Ir a jugar billar:** no importa si sabes o no, ¡diviértete!

1. _____

2. _____

3. _____

03

• **Ir al cine:** retense a escoger una película que no sería su primera opción.

1. _____

2. _____

3. _____

04

• **Ir a un motel:** usen todas las novedades que encuentren en su habitación.

1. _____
2. _____
3. _____

05

• **Hacer un picnic:** uno se encarga del postre, bebidas y el otro de la comida. Cada uno propone 2 lugares y jueguen piedra, papel y tijera para decidir a dónde ir.

1. _____
2. _____
3. _____

06

• **Ir a un karaoke:** cada uno sale a cantar una canción para el otro.

1. _____
2. _____
3. _____

07

• **Ir a jugar bolos:** enseñale a tu pareja tus mejores trucos para hacer moñona.

1. _____

2. _____

3. _____

08

• **Tomar una clase de cocina:** busquen un curso o vayan a un restaurante que tenga un día para cocinar.

1. _____

2. _____

3. _____

09

• **Ir a teatro:** si encuentran una obra de teatro erótico, ¡Mucho mejor!

1. _____

2. _____

3. _____

10

• **Ir a una cata de vino/cerveza/ron o el licor de preferencia:** si no la encuentras compra varias marcas y hazla en tu casa (¡jojo con no perder la consciencia!). Sensibiliza tu gusto y disfruta a través de tu paladar, ¿puedes reconocer tus sabores favoritos?

1. _____

2. _____

3. _____

11

• **Realiza un tour por tu ciudad:** aunque un lugar nos parezca muy conocido, siempre tiene rincones nuevos para explorar.

1. _____

2. _____

3. _____

12

• **Asistir a un museo/exposición/subasta de arte:** El arte es una expresión de la belleza y el deleite de la misma, ¿Qué te hacen sentir las obras que vieron?

1. _____

2. _____

3. _____



VIVE TU
sexualidad
SIN LÍMITES

13

• **Tomar una clase de baile:** un baile que los conecte con su cuerpo, con la piel, con estar juntos conectando con el movimiento.

1. _____
2. _____
3. _____

14

• **Ir a un parque cercano a caminar por la naturaleza:** tengan una sesión de respiración, pongan música relajante, acuestense uno al lado del otro y dediquen 10 minutos a vivir el lugar donde están y sentirse los dos.

1. _____
2. _____
3. _____

15

• **Acampar:** ¿Qué mejor conexión con la naturaleza que un camping? hazlo, así sea en el patio de tu casa.

1. _____
2. _____
3. _____

16

• **Tener un día de campo o ir a bañarte a un río:** cada uno debe dar 2 ideas de lugares para visitar, se hace piedra, papel y tijera para decidir fecha y lugar.

1. _____

2. _____

3. _____

17

• **Visitar un mercado local:** atrévete a probar nuevos sabores.

1. _____

2. _____

3. _____

18

• **Ir a cualquier feria que esté en tu lugar:** así sea de un tema que no es lo que te guste y hacer un juego de roles pretendiendo ser personas del gremio que se están conociendo.

1. _____

2. _____

3. _____

19

• **Ir a un mirador a contemplar el lugar donde vives:** ¿Qué ves diferente? ¿Cuál es tu lugar favorito?

1. _____
2. _____
3. _____

20

• **Noche de tapas:** encuentra una calle donde se concentren varios restaurantes y hagan el recorrido probando solo una cosa en cada uno.

1. _____
2. _____
3. _____

21

• **Asistir a un parque de diversiones:** jueguen como niños.

1. _____
2. _____
3. _____

22

• **Ir a un restaurante** donde puedan comer con el mismo presupuesto que tenían cuando eran estudiantes.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

23

• **Hacer un club de lectura:** reúnanse y lean un libro juntos, ya sea que cada uno lo vaya leyendo y luego compartan, o uno le lea al otro ¡es super chevere! Preferiblemente literatura erótica.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

24

• **Asistir a una clase de yoga juntos:** ¿Qué tan flexible eres?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____



**CONECTA CON EL PLACER,
CON EL CUERPO,
CON TUS EMOCIONES,
Y POTENCIALIZA LA CONEXIÓN**
con tus sentidos



25

• **Asistir a un espacio de sound healing juntos** (cuencos tibetanos, gongs, y sonido de cristales o similares). Dejate llevar conectando con la respiración, tu cuerpo, sentidos y la música.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

26

• **Tirarse de parapente juntos o realicen una deporte fuera de sus límites:** ¿Qué tal se siente vivir esa adrenalina?

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

27

• **Ir a un bar de striptease juntos:** ¿Qué movimientos son los que más les gustan? haganlos realidad en su intimidad.

- 1. _____
- 2. _____
- 3. _____

28

• **Realizar un masaje erótico juntos:** masaje erótico = Final feliz. Ya sea uno al otro o en un lugar especializado de masajes.

1. _____
2. _____
3. _____

29

• **Asistir a una cena clandestina:** busquen restaurantes que lo hagan donde vivan y conozcan nuevas personas.

1. _____
2. _____
3. _____

30

• **Tomar una clase de cerámica o pintar un elemento para su hoga:** Unanse en la creación de algo que los represente, ¿Qué sería?

1. _____
2. _____
3. _____

31

• **Ir al cine sin calzones:** ¿Qué tal dejarse ver un poco por la pareja o tocarse sin que nadie lo note?

1. _____
2. _____
3. _____

32

• **Ir a bailar juntos:** Disfruten de ir a un lugar donde puedan bailar toda la noche.

1. _____
2. _____
3. _____

33

• **Cocinar juntos:** comer en el cuerpo del otro.

1. _____
2. _____
3. _____

34

• **Realizar una caminata:** uno se encarga de preparar la lonchera y el otro la ruta.

1. _____
2. _____
3. _____

35

• **Realizar una noche de juegos:** que la multa sea quitar prendas.

1. _____
2. _____
3. _____

36

• **Hacer una lunada:** (salir la noche de luna llena a disfrutarla).

1. _____
2. _____
3. _____



SEXUALIDAD PLENA ES VIVIR Y CONECTARSE *con tu placer de la manera* QUE MÁS TE GUSTE A TI



37

• **Hacer un tour de helados:** prohibido probar el sabor de siempre, ¡retense!

1. _____
2. _____
3. _____

38

• **¡Sean pintores!:** compren pintura (que no dañe la piel) y pinceles (suaves con la piel) y hagan una sesión de dibujo sobre el cuerpo del otro y bañense juntos.

1. _____
2. _____
3. _____

39

• **Ten sexo acuatico:** jacuzzi, bañera, piscina, mar, todo se vale. (recuerda que para esta práctica un lubricante de silicona siempre será ideal para que no te duela la penetración ;)).

1. _____
2. _____
3. _____

40

• **Ver fotos viejas:** de los momentos que más recuerdan y definir cuáles recuerdos les gustaría repetir.

1. _____
2. _____
3. _____

41

• **Hacer un striptease:** cada uno bailará una canción para el otro.

1. _____
2. _____
3. _____

42

• **Realizar un grupo primario sexual:** cada uno preparará una presentación de lo que se soñaría para su sexualidad. Hablen al respecto, definan que sí harían y que no. Aunque no lo hagan realidad, sirve para la imaginación.

1. _____
2. _____
3. _____

43

• **Ir al planetario/jardín botánico de tu ciudad:** ¿Qué aprendiste nuevo?

1. _____
2. _____
3. _____

44

• **Hacer un juego de roles:** donde su personalidad sea totalmente diferente a la propia.

1. _____
2. _____
3. _____

45

• **Tener una sesión de slow sex:** como mínimo una sesión sexual de 2 horas, donde la conexión con el placer sea lo más importante. NADA de penetración y el orgasmo/eyaculación no son la meta, sólo la conexión con el placer.

1. _____
2. _____
3. _____

46

• **Hacer un mapa erótico de cada uno:** descubre a través de un masaje y estimulación de los sentidos, que es lo que más te gusta y conecta con el placer.

1. _____
2. _____
3. _____

47

• **Hacer una sesión de dar/recibir placer:** tengan un encuentro sexual, donde quien siempre da placer, se dedique a recibirlo y pedirlo y quien siempre recibe, se dedique a darlo y aceptar instrucciones.

1. _____
2. _____
3. _____

48

• **Día de sobres sexuales misteriosos:** cada uno tendrá que planear 4 propuestas sexuales, que meterá en 4 sobres misteriosos. En ese día, en diferentes momentos deberá entregar a su pareja 2 sobres (al tiempo) para que esta decida cuál se hará realidad, la otra propuesta queda descartada. Lo mismo hará la pareja con sus sobres.

1. _____
2. _____
3. _____

ENCUENTRA EL CAMINO
para caminar de la mano
DEL OTRO RECORRIENDO SU PLACER,
PERO TAMBIÉN EL TUYO.



49

• **Hacer una sesión de amarre:** usa lo que tengas en casa y jueguen por turnos a amarrar y usar a su pareja para su placer, sin que esta pueda hacer nada!

1. _____
2. _____
3. _____

50

• **Realizar una cita a ciegas:** no, no es buscar a alguien nuevo jajaja...Ten un espacio de conexión sexual, donde ninguno de los participantes pueda utilizar la vista, para que todos los otros sentidos se exalten. Busca estimular conscientemente los otros sentidos.

1. _____
2. _____
3. _____

¿Qué aprendes nuevo de ti?

¿Del otro?

51

• **Realizar una sesión de actuación:** toma tu cámara, ponla en un tripode y grabense teniendo sexo. ¡Véanlo después!

1. _____
2. _____
3. _____

52

• **Hacer una crítica de porno:** busquen 3 categorías bizarras/interesantes de pornografía y discutan cómo se sienten al respecto.

1. _____
2. _____
3. _____

