

Modelo de acuerdos conscientes de pareja para firmar

A continuación tienes un modelo sencillo que puede adaptarse a cada pareja.

No es un documento legal cerrado. Es una base de trabajo consciente.

Acuerdos conscientes de pareja

Fecha:

Lugar:

Nombre:

Nombre:

Firmamos estos acuerdos como un acto de claridad, respeto y responsabilidad afectiva. No firmamos para controlarnos. Firmamos para cuidarnos. No buscamos hacerlo perfecto. Buscamos hablar con verdad, revisar lo necesario y reparar cuando haga falta.

1. Acuerdos de dinero

Nos comprometemos a hablar con claridad sobre ingresos, gastos, deudas, ahorros y prioridades económicas.

Acordamos que los gastos comunes serán:

Acordamos que los gastos personales serán:

Acordamos que cualquier compra superior a _____ euros deberá consultarse antes.

Acordamos revisar nuestra economía cada:

Nos comprometemos a no usar el dinero como castigo, chantaje, poder o forma de control.

2. Acuerdos de sexualidad e intimidad

Nos comprometemos a hablar de nuestra sexualidad con respeto, sin presión, sin burla y sin reproche.

Acordamos expresar con honestidad:

Qué deseamos.

Qué necesitamos.

Qué límites tenemos.

Qué nos incomoda.

Qué necesitamos cuidar para sentirnos cerca.

Acordamos que ningún encuentro sexual será una obligación. El consentimiento deberá ser libre, presente y respetado siempre.

Cuando haya distancia sexual, nos comprometemos a hablarlo sin atacar y a buscar ayuda si lo necesitamos.

3. Acuerdos de viajes y vacaciones

Antes de organizar un viaje, hablaremos de presupuesto, destino, ritmo, descanso y expectativas.

Acordamos que nuestro presupuesto aproximado para viajes será:

Acordamos que en vacaciones necesitamos equilibrar:

Tiempo juntos: _____

Tiempo individual: _____

Descanso: _____

Actividades: _____

Nos comprometemos a no imponer un tipo de viaje al otro sin escucharlo.

4. Acuerdos de compras

Acordamos diferenciar entre compras personales y compras comunes.

Compras personales permitidas sin consulta previa:

Compras comunes que requieren decisión conjunta:

Nos comprometemos a hablar de las compras importantes antes de hacerlas, especialmente si afectan a la economía común.

5. Acuerdos de convivencia

Nos comprometemos a cuidar el espacio que compartimos.

Acordamos repartir las tareas de la siguiente manera:

Limpieza: _____

Comida: _____

Compra: _____

Orden: _____

Gestiones: _____

Mascotas, si las hay: _____

Nos comprometemos a revisar este reparto si una de las dos personas siente sobrecarga.

6. Acuerdos sobre familia y amistades

Acordamos cuidar nuestro espacio de pareja frente a interferencias externas.

Decisiones que pertenecen solo a la pareja:

Límites necesarios con la familia:

Límites necesarios con amistades o entorno:

Nos comprometemos a no hablar mal de la pareja delante de otras personas y a no exponer intimidades sin permiso.

7. Acuerdos de tiempo personal

Reconocemos que estar en pareja no significa dejar de ser individuos.

Cada persona necesita estos espacios propios:

Persona 1: _____

Persona 2: _____

Nos comprometemos a no confundir amor con posesión ni libertad con abandono.

8. Acuerdos sobre conflictos

Cuando discutamos, nos comprometemos a evitar:

Insultos.

Amenazas.

Humillaciones.

Castigos con silencio.

Chantajes.

Gritos destructivos.

Sacar heridas antiguas para ganar una discusión.

Cuando estemos muy activados, acordamos hacer una pausa de:

Y volver a hablar en:

Nos comprometemos a reparar con hechos concretos cuando hagamos daño.

9. Acuerdos sobre proyecto de vida

Queremos hablar con honestidad sobre nuestro futuro.

Temas importantes que necesitamos seguir hablando:

Hijos o no hijos: _____

Lugar de vida: _____

Trabajo y prioridades: _____

Salud y autocuidado: _____

Espiritualidad o crecimiento personal: _____

Economía futura: _____

Sueños compartidos: _____

10. Revisión de acuerdos

Acordamos revisar estos acuerdos cada:

Fecha de próxima revisión:

En cada revisión nos preguntaremos:

¿Qué sigue funcionando?

¿Qué necesita cambiar?

¿Qué no estamos diciendo?

¿Qué carga está llevando cada uno?

¿Qué acuerdo necesita más claridad?

¿Qué necesitamos reparar?

Declaración final

Firmamos estos acuerdos no desde el miedo, sino desde la responsabilidad.

No prometemos hacerlo todo perfecto.

Prometemos hablar con verdad.

No prometemos no fallar.

Prometemos reparar cuando fallemos.

No prometemos pensar igual.

Prometemos escucharnos con respeto.

No firmamos para controlarnos.

Firmamos para cuidarnos.

Porque amar también es ordenar.

Amar también es hablar claro.

Amar también es poner límites.

Amar también es construir acuerdos donde antes solo había suposiciones.

Firma: _____

Firma: _____

Fecha: _____

Cierre

Los acuerdos no sustituyen el amor. Lo encarnan.

Porque amar no es solo sentir. Amar también es sentarse, hablar, escuchar, negociar, revisar, reparar y construir una vida donde las dos personas puedan respirar.

Una pareja consciente no es una pareja perfecta.

Es una pareja que se atreve a mirar lo que muchas evitan.

El dinero.

El sexo.

La convivencia.

La familia.

El tiempo.

Los límites.

El deseo.

El conflicto.

El futuro.

Y desde ahí, con humildad, decir:

“Vamos a cuidarlo antes de que se rompa.”

PARA TODO ESTO DEBO DE CONOCERME MUY BIEN.

Y COMO DIGO EN ALGÚN VIDEO IR VACIO DE MI MISMO.

GRACIAS FELIZ VIDA EN PAREJA.