

133 ideas para Desintoxicar el amor

Los gestos románticos no pueden sustituir a la verdadera comunicación de pareja.

Tómense un tiempo para hablar de sus metas, sueños, planes de futuro, las vidas actuales, cosas que les hacen feliz, cosas que les gustan de la otra persona, cosas por las que estás agradecido, etc.

1. Haz una lista de cosas que a tu pareja le gusta hacer y empieza a compartir esos espacios.
2. Haz una lista de cosas que te gustaría hacer con el/ella e invítalo/a a hacerlas contigo.
3. Deja notitas de amor en todas partes.
4. Tengan una cita al menos una vez a la semana. Tiempo en pareja... sin hijos.
5. Coge flores silvestres en el camino a casa.
6. Dedícale una canción.
7. Escribe un poema o una carta de amor.
8. Establezcan acuerdos y reglas de la relación... como un contrato que sea una guía de respeto y amor.

9. Prepara una cena romántica en casa.
10. Dale un masaje de cuerpo completo.
11. Hombre: Asegurate de generar seguridad en tu pareja. Las mujeres se sienten protegidas con abrazos y con la billetera (que sepa que tu puedes ser el proveedor)
12. Mujer: Tú representas la alegría del hogar, asegurate de crear espacios y momentos para que ese sentimiento se mantenga siempre.
13. Lean poesías juntos.
14. Cuéntale algo de tu infancia que sea divertido.
15. Prepara una fondue de fresas con chocolate y dense de comer el uno al otro.
16. Graba un CD con canciones de amor o compartan una playlist.
17. Arrunchense en un día lluvioso.
18. Dar un paseo iluminado por la luna (si es posible en la playa).
19. Ver películas románticas abrazados.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

20. Darse un baño relajante juntos.
21. Envía un correo amoroso.
22. En cualquier momento y simplemente porque sí, invítalo/a al cine, a tomar algo o apenas “a dar una vuelta”.
23. Emprendan un proyecto juntos.
24. Invítalo/a a almorzar un día cualquiera de sorpresa.
25. Hombre: En todo momento hazla sentir amada y cuidada, especialmente si están en una reunión o salieron: ábrele la puerta, ayúdala a sentarse, muéstrate feliz de estar con ella.
26. Mujer: Acompaña a tu pareja a emprender nuevos negocios, aventuras, ayúdalo a visualizar y crear el futuro.
27. Llévale a casa dulce especial.
28. Visten un lugar o den un paseo por algún lugar especial de sus primeros días de citas.
29. Haz un álbum con fotos, recuerdos y pequeñas notas de vuestra vidas juntos.
30. Un largo beso bajo la lluvia.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

31. La diferencia de opiniones son normales, pero no debe significar discusiones sin sentido y en todo momento. Aprende a intercambiar ideas en forma constructiva y sin agresiones.
32. Construye una cajita con un montón de cosas favoritas de tu pareja en su interior.
33. Prueba a hacer papeles sexys: vístete, sé atrevido, diviértete.
34. Llénale el coche con globos con forma de corazón.
35. Juega al juego de “frío, frío, caliente, caliente” escondiendo algo en tu ropa interior.
36. Haz pequeños corazones con cartulina y llénale la cama con ellos.
37. Cuídate y quíérete a ti mismo y luce bien para tu pareja.
38. Cocinar algo especial y encender algunas velas.
39. Bailar lentamente con música romántica.
40. Besarle lentamente, tocando su espalda, cuello y nuca, lentamente.
41. Despiertalo/a con una canción especial para los dos.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

42. Decirle las cosas que te hacen pensar de él o ella, todos los días.
43. Prepara un picnic al atardecer.
44. Vayan al cine, y hagan caso omiso de la película... y hagan como si fueran adolescentes...
45. Busca un hueco tranquilo y hablen acerca de su día.
46. Escribe pequeñas notas, uno para cada cosa en las que él o ella te hacen volver loco.
47. Recrea una escena de la película romántica favorita de tu pareja.
48. Imagina que es vuestra primera cita: preséntate en la puerta con flores, bien vestido y perfumado/a. Vuelve a crear la primera vez.
49. Comer uvas dándose de comer el uno al otro.
50. Hagan una oración juntos.
51. Muéstrale tu amor a tu pareja cada día y recuérdale todos los días qué es lo que amas de él o ella.
52. Escribe una cartita o tarjetita a mano y ponerla entre las páginas del libro que esté leyendo tu pareja.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

53. Escribe una carta bonita en una botella y déjala flotando en la bañera.
54. Tomen un momento para verse al espejo abrazados y decir que hacen una linda pareja.
55. Establezcan una rutina de amor juntos.
56. Cógele la mano y camina a algún sitio con un montón de luces bonitas.
57. Dile “Te amo” de una forma diferente, cada día.
58. Dile cuan orgulloso/a te sientes de el/ella.
59. Véndale los ojos a tu pareja. Utiliza una pluma. Despacio. Muy despacio.
60. Contéstale al teléfono con algo romántico, tipo: “¿Qué quiere el chico más guapo de la ciudad?” o algo similar.
61. Declara tu amor muy públicamente.
62. Buscar los ojos del otro con tu mirada buscando complicidad.
63. Hacer una ginkana o una búsqueda del tesoro con pistas donde el regalo final seas tú.
64. Equilibra tu energía femenina y masculina.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

65. Aprovechar el vapor del espejo para dejar algún mensajito.
66. Dale un beso por sorpresa. Profundo.
67. Ir a recoger a tu pareja sin que se lo espere a la salida del trabajo.
68. Pega estrellas en el techo del dormitorio que brillen en la oscuridad.
69. Si la ves cansada/o luego del trabajo, hazle unos pequeños masajes en la espalda y en los pies.
70. Llévale a un lugar bonito con los ojos vendados y una vez allí léele un cuento romántico o una carta.
71. Graba algún mensajito de voz por sorpresa para que tu pareja lo descubra en el momento menos esperado, por ejemplo cuando vaya escuchando su música de camino al trabajo.
72. Cambia la alarma del despertador de tu pareja para que suene un mensaje de amor.
73. Escríbele una carta y mándala por correos para que le llegue a casa.
74. Pregúntale cómo estuvo su día, siempre.
75. Pintense el uno al otro con pintura corporal con sabor... hagan volar la imaginación...

76. Escabullirse de una fiesta y hacer el amor.
77. Apóyale en sus momentos difíciles, lucha junto a el/ella cuando se encuentre débil o pasando un momento complicado.
78. Canta una canción para él o ella, de sus favoritas. No tienes que cantar bien... Diviértete!
79. Programen un viaje juntos.
80. Búscate una plantilla de multa, y ponle una multa por “saltarse un peaje de amor”, con el correspondiente “castigo”. Haz volar tu imaginación.
81. Reconoce sus virtudes y menciónalas, comparte sus logros.
82. Entrégale un amuleto que simbolice su amor. Puede ser algo sencillo, como una piedra o un trocito de palo.
83. Escribe un “Te amo” gigante en el recibidor, para que se lo encuentre tu pareja cuando llegue a casa.
84. Llévale el desayuno a la cama.
85. Hazle llamadas sorpresa o envíales mensajes sin motivo alguno, solo para decirle que expresarles tu amor o cómo está yendo su día.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

86. Haz una cajita con papelitos de amor para una cuenta regresiva de una fecha especial.
87. Mándale mensajes de buenos días/noches en el Whatsapp.
88. A pesar que son dos personas independientes y eso debe respetarse, es importante que tengan actividades juntos, eso fortalece la relación.
89. Haz una lista de “cosas que me gustan de ti” y dásela a tu pareja.
90. Compartan las tareas del hogar.
91. Haz un camino de velas encendidas desde el pasillo hasta el dormitorio.
92. Haz una cajita con recuerdos de vuestra relación.
93. Haz un calendario con mensajitos de amor en cada casilla.
94. Recuerda los buenos momentos que han pasado juntos y no olvides las fechas importantes.
95. Prepara una velada romántica en la playa con “postre” incluido y bañito post-postre.
96. Den un paseo viendo el atardecer.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

97. Hagan un teatrillo de seducción simulando que se conocieron hoy.
98. Rozarle la mano con cariño y sensualidad.
99. Dale un pellizco en el trasero (cariñoso).
100. Haz un corazón con piezas de Lego y entrégaselo a tu pareja. Si tienes hijos, seguro que tienes piezas de Lego.
101. Hacer juegos con los pies por debajo de la mesa.
102. Imprime carteles de “Te amo”, colócalos en la puerta de tu garaje y en los postes de luz por el vecindario.
103. Cuéntale de tus cosas, consúltala/o, especialmente en las decisiones que son de importancia para los dos o la familia.
104. Encuentra su coche en el trabajo y deja una nota en el volante sugiriendo un encuentro romántico.
105. Abre las ventanas, coloca su canción romántica favorita e invítale a bailar bajo las estrellas.
106. Dale siempre razones para tus acciones y decisiones, considérala tu igual.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

107. Envuelve tu ropa interior más sensual en un paquete elegante y complétala con una nota que prometa una velada romántica.
108. Establezcan un código de comunicación que solo entiendan los dos.
109. Den un paseo por la zona más bonita de tu ciudad tomados de la mano.
110. Si tienen moto, hagan una escapada juntos a algún lugar que les guste. Puede ser en la naturaleza (playa o montaña) y hacer un picnic allí.
111. Dedícale su canción favorita o escríbele algo bonito en las Redes Sociales.
112. Dile que está atractivo/a y atiende sus cambios de look cuando los realiza.
113. Llena el techo dormitorio con globos de helio con mensajes de amor colgando.
114. Regálale una flor de papel hecha por ti.
115. Susúrrale una canción romántica al oído.
116. Conserva siempre el buen humor, haz reír a tu pareja, así ella siempre querrá estar contigo.
117. Léanse el uno al otro un libro que les guste.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

118. Sorpréndele con un streaptease.
119. Regálale una caja con 365 notas románticas, una para cada día del año.
120. Hacer el amor en un lugar en el que no lo hayan hecho nunca.
121. Dale un suave y sensual mordisco en la oreja a tu pareja.
122. No abandones tu apariencia personal, mantente en buena forma y hazle saber que lo haces también por el/ella.
123. Grábate en vídeo declarando tu amor.
124. Vayan con el auto a un lugar discreto con vistas bonitas con algo de comer, una botella de vino y buena música.
125. Desliza lentamente tu dedo por su espalda, cuando no se lo espere.
126. Hagan planes para el futuro juntos.
127. Prepara una tarde de sorpresas citando a tu pareja en un sitio a una hora.
128. Nunca respondas con monosílabos, los “sí” y los “no” pueden estar bien para los exámenes, pero no para un diálogo con tu pareja.

¡Cambia gruñidos por suspiros!

129. Regalarle una margarita con un número impar de pétalos, de modo que al jugar a “me ama o no me ama” salga seguro que lo amamos.
130. Un roce de manos y un entrelazamiento de dedos nunca está de más en una conversación. Y por supuesto, mírala/o siempre a los ojos, deja de lado el celular.
131. Diseña una imagen en la que tu pareja aparezca en la portada de su peli favorita.
132. Respeta su necesidad de tener tiempo para el/ella misma/o, ya sea actividades que le gusten, salidas con sus amigos, pasatiempos, etc.
133. Nadie es perfecto, pero concentrarse solo en los aspectos negativos no es lo ideal. Concéntrate siempre en sus facetas positivas, que son normalmente aquellas que te llevaron a estar con esa persona.