



Relacionamento a Dois 
@relacionamentadois2

20 PERGUNTAS DESCONFORTÁVEIS, MAS SAUDÁVEIS PARA FAZER AO SEU CÔNJUGE

Abra **diálogos** que aproximam em minutos,
mesmo sobre **assuntos difíceis**. Cada pergunta vem com
3 exemplos práticos para usar com clareza e carinho

Introdução

Você já sentiu que algumas conversas importantes nunca acontecem?

Que certas questões ficam engavetadas e o silêncio cresce entre vocês?

Não é porque o amor acabou. É porque faltou direção, coragem ou jeito certo de perguntar.

Este e-book foi criado para transformar conversas desconfortáveis em conexões profundas e seguras.

Cada pergunta foi pensada para abrir espaço para o diálogo sem acusação, com respeito e cuidado.

E para que você não fique perdida(o), cada pergunta vem com 3 exemplos práticos de como aplicá-la de forma assertiva mostrando que é possível falar sobre o que importa e ainda fortalecer o amor.

Você vai perceber que o desconforto momentâneo pode ser o caminho para a leveza e proximidade duradouras.

Ao final, o que parecia difícil de abordar se torna oportunidade de crescimento juntos.

Boa leitura!

Pergunta 1:

“Você já sentiu que eu não te escuto?”

Por que perguntar:

Muitas vezes, o que machuca não é a falta de amor, mas a sensação de não ser ouvido.

Perguntar isso abre espaço para que seu cônjuge compartilhe sentimentos de frustração e necessidade de atenção.

É uma forma de demonstrar interesse genuíno e cuidado, evitando que pequenas mágoas silenciosas se acumulem e enfraqueçam a relação.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) No momento tranquilo do dia:

"Quero te ouvir de verdade... você já sentiu que eu não te escuto? Conta pra mim como se sentiu."

2) Após uma discussão leve:

"Percebi que talvez eu não tenha entendido direito o que você quis dizer. Já sentiu que eu não te escuto? Quero melhorar isso."

3) De forma lúdica e leve:

"Sabe aquela sensação de 'ninguém me escuta'? Já sentiu isso comigo? Quero entender melhor pra gente se conectar mais."

Pergunta 2:

“Qual a discussão do passado que ainda te incomoda?”

Por que perguntar:

Todo casal tem conversas inacabadas, aquelas que parecem ter sido resolvidas, mas deixaram uma pontinha de dor guardada.

Essa pergunta abre uma porta que muitos evitam abrir, mas que, quando aberta com cuidado, cura.

Ela cria um espaço seguro onde o outro pode dizer: “ainda dói” sem medo de julgamento.

E quando um casal tem coragem de revisitar o que feriu, ele também encontra a chance de reconstruir o que fortalece.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com validação emocional:

"Quero que a gente se sinta leve um com o outro... qual discussão do passado ainda te incomoda e que talvez a gente não tenha fechado direito?"

2) Com abertura e responsabilidade:

"Se tem algo que ainda pesa no seu coração por algo que já discutimos, eu quero saber. Qual foi aquela conversa que ficou mal resolvida pra você?"

3) Com tom de parceria:

"A gente cresceu tanto, mas talvez tenha algo lá atrás que ainda machuca. Qual discussão do passado ficou como uma 'pontinha solta' pra gente ajustar juntos?"

Pergunta 3:

“Como você se sente sobre a maneira como lidamos com nossa vida social como um casal?”

Por que perguntar:

A vida social é como a temperatura emocional do relacionamento: quando está equilibrada, o casal respira; quando está descompensada, alguém se sente esquecido, sufocado ou sobrecarregado.

Essa pergunta revela diferenças invisíveis entre expectativas como quanto tempo passar juntos, quanto tempo com amigos, quanto tempo sozinhos.

Ela evita ressentimentos silenciosos e abre espaço para acordos mais leves, reais e respeitosos para ambos.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com foco no equilíbrio:

"Quero que nossa vida social seja leve pros dois. Como você se sente sobre o jeito que temos dividido nosso tempo entre nós, amigos e família?"

2) Com vulnerabilidade aberta:

"Às vezes fico com medo de errar na medida do quanto saímos ou ficamos juntos... você sente que nossa vida social está funcionando pra você?"

3) Com intenção de parceria:

"Quero que nossa rotina social reflita o que faz bem pros dois. Como você se sente sobre a forma como temos organizado isso até agora?"

Pergunta 4:

“Há alguma parte do seu passado que você tem medo de compartilhar comigo?”

Por que perguntar:

Cada pessoa carrega capítulos que não aparecem no “sobre mim”, mas moldam como ela ama, reage e até como se defende.

Essa pergunta cria um espaço seguro , quase como acender uma luz suave num cômodo que sempre ficou fechado.

Ela mostra que você não quer apenas a versão bonita da história, mas a verdadeira.

E quando alguém se sente seguro para revelar suas sombras, a intimidade deixa de ser só física e vira emocional, profunda e leal.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com acolhimento explícito:

"Se existe algo do seu passado que te assusta contar, quero que saiba que estou aqui pra ouvir sem te julgar. Existe algo que você evita falar por medo da minha reação?"

2) Com vulnerabilidade mútua:

"Eu também tenho partes do meu passado que me dão medo... então queria saber: tem algo seu que você ainda não conseguiu me contar?"

3) Com segurança emocional:

"Quero que você sinta que pode ser inteiro(a) comigo. Há alguma parte da sua história que você teme que eu não entenda?"

Pergunta 5:

“Você sente que nos divertimos o suficiente juntos?”

Por que perguntar:

Com o tempo, muitos casais trocam a leveza pela rotina automática.

A relação vira agenda, boleto e obrigação, e a diversão, que conecta e aproxima, fica em segundo plano.

Essa pergunta revela se o relacionamento ainda é um lugar de alegria ou só de responsabilidades.

Rir junto não é detalhe: é combustível emocional para continuar.



3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com leveza e curiosidade:

"Quero ser feliz com você, não só resolver a vida. Você sente que ainda nos divertimos juntos?"

2) Com vulnerabilidade:

"Sinto falta da nossa leveza... você também acha que andamos nos divertindo pouco?"

3) Com convite implícito:

"Você sente que nosso relacionamento ainda tem espaço pra riso, brincadeira e prazer de estar junto?"

Pergunta 6:

“Você sente que estamos crescendo juntos ou separados?”

Por que perguntar:

Todo relacionamento está em movimento ou cresce ou se distancia.

Às vezes, não é falta de amor, é desencontro de ritmos, sonhos e prioridades.

Essa pergunta traz à tona se vocês ainda caminham na mesma direção ou se, sem perceber, começaram a viver em mundos paralelos.

Crescer juntos exige alinhamento, conversa e escolhas conscientes.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura emocional:

"Tenho pensado muito na gente... você sente que estamos crescendo juntos ou cada um para um lado?"

2) Com curiosidade, sem acusação:

"Você acha que nossos planos e sonhos ainda estão alinhados, ou precisamos conversar melhor sobre isso?"

3) Com intenção de ajuste:

"Quero crescer com você, não longe de você. Você sente isso também?"

Pergunta 7:

“O que você acha que não falamos o suficiente?”

Por que perguntar:

Todo relacionamento cria zonas de silêncio.

Assuntos evitados não desaparecem eles se acumulam.

Essa pergunta abre espaço para aquilo que ficou engasgado, não por falta de amor, mas por medo de conflito.

Falar do que não é dito evita explosões futuras e aproxima mais do que qualquer conversa superficial.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura e segurança:

"Tem algo entre nós que você sente que fica sempre guardado e nunca falamos o suficiente?"

2) Com responsabilidade emocional:

"Quero melhorar nossa comunicação... o que você acha que a gente evita conversar?"

3) Com convite ao cuidado:

"Se tivesse um assunto que merecia mais atenção da nossa parte, qual seria?"

Pergunta 8:

“Como você realmente se sente sobre nossa intimidade física?”

Por que perguntar:

Intimidade não é só corpo, é conexão, segurança e acolhimento.

Quando esse assunto vira tabu, surgem frustrações silenciosas, rejeição mal interpretada e distância emocional.

Essa pergunta não cobra desempenho, ela convida à verdade.

Falar sobre intimidade fortalece o vínculo e evita que o silêncio vire ressentimento.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com acolhimento e respeito:

"Quero entender você melhor... como você se sente de verdade sobre nossa intimidade?"

2) Com vulnerabilidade, sem pressão:

"Esse assunto é sensível, mas importante pra mim. Como você se sente em relação à nossa intimidade física?"

3) Com foco na conexão:

"Pra você, nossa intimidade hoje te aproxima ou te afasta emocionalmente?"

Pergunta 9:

**“Há algo que você tem
desejado fazer como um casal
que ainda não fizemos?”**

Por que perguntar:

Com o tempo, muitos desejos vão sendo adiados “para depois” e esse depois vira nunca.

Essa pergunta resgata sonhos esquecidos, vontades guardadas e experiências que poderiam fortalecer a conexão.

Desejar juntos mantém o relacionamento vivo, com horizonte e entusiasmo.

Casais que sonham juntos, permanecem juntos.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com curiosidade genuína:

"Tem algo que você sempre quis viver comigo e que a gente acabou deixando pra depois?"

2) Com abertura ao novo:

"Se a gente pudesse fazer algo diferente como casal, o que você escolheria?"

3) Com convite à construção:

"Existe algum sonho ou experiência que você gostaria que a gente realizasse juntos?"



Pergunta 10:

“Você sente que eu respeito seus limites?”

Por que perguntar:

Limites não afastam, eles protegem.

Quando uma pessoa sente que seus limites não são respeitados, o amor começa a se retrair.

Essa pergunta revela se há invasões emocionais, cobranças excessivas ou desatenção às necessidades do outro.

Respeitar limites é uma das maiores provas de amor maduro e seguro..

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura e humildade:

"Quero ser alguém que te faz sentir seguro(a).
Você sente que eu respeito seus limites?"

2) Com responsabilidade emocional:

"Existe algum limite seu que eu acabo
ultrapassando sem perceber?"

3) Com intenção de cuidado:

"O que eu posso fazer melhor pra respeitar seu
espaço, seu tempo e seus sentimentos?"

Pergunta 11:

“Você sente que pode ser completamente honesto(a) comigo?”

Por que perguntar:

Honestidade só existe onde há segurança emocional.

Quando alguém sente que será julgado, atacado ou invalidado, começa a esconder partes de si.

Essa pergunta revela se o relacionamento é um espaço seguro para a verdade ou apenas para versões filtradas.

Amor maduro não exige perfeição, exige verdade sem medo.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com acolhimento explícito:

"Quero que você se sinta seguro(a) comigo. Você sente que pode ser totalmente honesto(a) sem medo?"

2) Com autorresponsabilidade:

"Já fiz algo que te fez ter receio de ser sincero(a) comigo?"

3) Com convite à confiança:

"O que eu posso mudar para que você se sinta mais à vontade para dizer a verdade?"

Pergunta 12:

“Qual a coisa que você teme prejudicar no relacionamento?”

Por que perguntar:

Todo mundo carrega medos silenciosos: repetir erros, perder o controle, se afastar emocionalmente.

Essa pergunta não aponta culpados ela revela consciência.

Quando o casal fala sobre seus próprios medos, cria parceria e prevenção.

Reconhecer riscos é um dos maiores sinais de maturidade emocional dentro de um relacionamento.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com humildade e abertura:

"Todo mundo tem receios... qual atitude ou comportamento você teme que possa nos prejudicar?"

2) Com autorresponsabilidade compartilhada:

"Existe algo em você que te preocupa quando pensa no nosso relacionamento?"

3) Com foco em proteção do vínculo:

"O que você acha importante a gente cuidar para não machucar o que temos?"

Pergunta 13:

“Como você se sente sobre a forma como lidamos com o ciúme?”

Por que perguntar:

Ciúme mal resolvido não protege, sufoca.

Às vezes ele nasce do medo, da insegurança ou de experiências passadas.

Essa pergunta ajuda a entender se o ciúme está sendo cuidado com diálogo e respeito ou se está virando controle, silêncio e desgaste.

Falar sobre isso evita que proteção vire prisão.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura e empatia:

"Quero que a gente se sinta seguro um com o outro. Como você se sente sobre a forma como lidamos com o ciúme?"

2) Com autorresponsabilidade:

"Você sente que meu ciúme te protege ou te incomoda em algum momento?"

3) Com foco em equilíbrio:

"O que podemos ajustar para lidar com o ciúme de um jeito mais leve e saudável?"

Pergunta 14:

**“Há algo que você gostaria
que eu fizesse com mais
frequência para demonstrar
meu amor?”**

Por que perguntar:

Nem todo mundo se sente amado do mesmo jeito.

Às vezes, você ama muito, só está demonstrando de um idioma diferente.

Essa pergunta revela necessidades afetivas reais e evita frustrações silenciosas.

Amar bem não é adivinhar; é aprender como o outro se sente valorizado.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com humildade e interesse real:

"Quero te amar melhor. Tem algo que você gostaria que eu fizesse mais para demonstrar meu amor?"

2) Com abertura sem defesa:

"Existe alguma forma de carinho ou cuidado que você sente falta no nosso dia a dia?"

3) Com foco na prática:

"O que, se eu fizesse com mais frequência, te faria se sentir mais amado(a)?"



Pergunta 15:

“Você sente que nós dois estamos nos esforçando igualmente em nosso relacionamento?”

Por que perguntar:

Quando o esforço parece desequilibrado, nasce o cansaço silencioso.

Um começa a sentir que carrega tudo sozinho, enquanto o outro nem percebe.

Essa pergunta não é acusação, é termômetro.

Ela ajuda a ajustar expectativas, dividir responsabilidades emocionais e evitar que o amor vire peso para apenas um.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com maturidade e cuidado:

"Quero que nossa relação seja justa pros dois. Você sente que estamos nos esforçando igualmente?"

2) Com autorreflexão:

"Você sente que em algum momento eu tenho deixado o peso cair mais sobre você?"

3) Com intenção de equilíbrio:

"O que eu posso fazer para que você sinta que não está sozinho(a) nisso?"



Pergunta 16:

**“Você sente que eu priorizo
nosso relacionamento o
suficiente?”**

Por que perguntar:

Prioridade não é o que se diz, é o que se escolhe quando tudo compete pelo tempo.

Quando alguém se sente deixado para depois, o amor começa a duvidar do próprio valor.

Essa pergunta revela se o relacionamento ocupa um lugar real na rotina ou apenas sobra espaço quando tudo o resto já foi resolvido.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura e sinceridade:

"Quero saber de verdade... você sente que eu priorizo a gente o suficiente?"

2) Com autorresponsabilidade:

"Tem algo na minha rotina que te faz sentir que você fica em segundo plano?"

3) Com intenção de ajuste:

"O que eu poderia mudar para você se sentir mais prioridade na minha vida?"

Pergunta 17:

**“Você já se sentiu
menosprezado(a) em nosso
relacionamento?”**

Por que perguntar:

Sentir-se diminuído machuca mais do que uma briga.

Às vezes acontece em piadas, comparações, ironias ou falta de validação.

Essa pergunta traz à luz feridas silenciosas que, se ignoradas, viram distância emocional.

Reconhecer o sentimento do outro não diminui ninguém, fortalece a relação.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com sensibilidade e abertura:

"Quero cuidar melhor de você. Já houve algum momento em que se sentiu menosprezado(a) por mim?"

2) Com autorresponsabilidade:

"Alguma atitude minha já te fez sentir pequeno(a) ou desvalorizado(a)?"

3) Com foco em reparação:

"Se isso já aconteceu, quero entender para não repetir. Você pode me contar?"

Pergunta 18:

“O que posso fazer para que você se sinta mais seguro(a) em nosso relacionamento?”

Por que perguntar:

Segurança emocional é a base de qualquer amor que dura.

Quando alguém se sente seguro, se abre, confia e permanece.

Essa pergunta mostra maturidade e cuidado, porque não parte da defesa, mas da disposição de proteger o vínculo.

Segurança não nasce de promessas, nasce de atitudes consistentes.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com abertura e humildade:

"Quero ser um lugar seguro pra você. O que posso fazer para te ajudar a se sentir mais seguro(a) comigo?"

2) Com responsabilidade emocional:

"Existe algo que, se eu mudasse, faria você confiar ainda mais na nossa relação?"

3) Com intenção de constância:

"Que atitudes minhas te fazem sentir estabilidade e paz no relacionamento?"

Pergunta 19:

“Você está feliz com a forma como passamos tempo juntos?”

Por que perguntar:

Tempo junto não é só quantidade, é presença.

Muitos casais convivem muito, mas se conectam pouco.

Essa pergunta revela se o tempo compartilhado nutre o relacionamento ou apenas preenche a rotina.

Quando a resposta é honesta, ela aponta ajustes simples que podem devolver qualidade, leveza e conexão ao dia a dia.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com curiosidade genuína:

"Quero melhorar nossos momentos juntos. Você se sente feliz com a forma como passamos nosso tempo?"

2) Com abertura para mudança:

"Você acha que nosso tempo juntos tem sido de qualidade ou podemos ajustar algo?"

3) Com convite à presença:

"O que tornaria nossos momentos juntos mais especiais pra você?"

Pergunta 20:

“O que podemos fazer, juntos, para garantir que nosso relacionamento continue evoluindo de forma saudável e feliz para ambos?”

Por que perguntar:

Essa pergunta tira o relacionamento do modo sobrevivência e coloca no modo construção.

Ela não olha só para o que falta, mas para o futuro.

Quando o casal pensa junto em evolução, deixa de reagir aos problemas e passa a agir com intenção.

Amor que cresce é amor que é planejado, cuidado e escolhido em conjunto.

3 exemplos de como usar de forma assertiva:

1) Com visão de futuro:

"Pensando na nossa história, o que podemos fazer juntos para continuar evoluindo e sendo felizes?"

2) Com parceria explícita:

"Quero construir um relacionamento melhor com você. O que acha que podemos ajustar ou fortalecer juntos?"

3) Com compromisso compartilhado:

"Que atitudes nossas podem garantir que a gente continue bem, mesmo quando surgirem desafios?"

Conclusão

Todo casal passa por silêncios, conflitos e fases difíceis.

Isso não significa fracasso. Significa humanidade.

Relacionamentos reais não são feitos de ausência de problemas, mas de disposição para cuidar.

O que separa casais não é a falta de amor.

É a falta de conversas certas, no momento certo, do jeito certo.

Essas perguntas não são desconfortáveis por acaso, elas revelam exatamente onde o amor pede atenção.

Quando vocês começam a falar sobre o que nunca foi dito, algo muda por dentro...

- A tensão diminui.
- A conexão reaparece.
- O relacionamento deixa de sobreviver... e volta a respirar.

Perguntas abrem caminhos.

Mas **direção sustenta a caminhada.**

Se vocês sentem que ainda existe amor, mas falta clareza para lidar com conflitos, emoções e diálogos difíceis, isso não é o fim.

É um convite para aprender a amar melhor.

Não é falta de amor. É falta de direção. E direção pode ser aprendida.



Criei um livro digital com 35 lições práticas para se comunicar melhor, lidar com desacordos sem brigas e expressar sentimentos com clareza e respeito.

- Se amam, mas vivem se machucando nas conversas
- Querem resolver conflitos sem brigas e desgaste
- Sentem, mas não conseguem expressar o que sentem
- Têm medo de perder algo que ainda pode ser salvo

O que esse livro entrega (sem exagero):

- Clareza para conversar sem atacar ou se defender
- Ferramentas simples para lidar com desacordos sem brigas
- Formas práticas de expressar sentimentos com respeito
- Direção emocional para o dia a dia do casal
- Nada de teoria fria.
- Nada de frases prontas.
- Só lições aplicáveis na vida real, mesmo quando o clima está difícil.



Comprando hoje, você ainda recebe
+6 livros digitais bônus totalmente de graça
para acelerar a reconciliação e fortalecer o
vínculo de vocês.

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS



*Não espere perder para aprender a cuidar.
Amor precisa de direção enquanto ainda
existe.*

CLIQUE AQUI E SAIBA MAIS