

Parisuhteen kuntokartoitus:

... on maksuton, kysymyksiin ja tehtävin ohjattu keskustelu, joka keskittyy suhteen vahvuuksiin.

... on uusi tapa vahvistaa syvempää keskustelua parisuhteessa.

... on suhteen osa-alueiden kartoittamista, ei hankauskohtien ratkaisemista.

... ei sovi kriisissä oleville, paitsi ammattilaisen ohjaamana.

Parisuhteen kuntokartoitus on kehitetty Kangasalan seurakunnassa.

SUOMEN EVANKELIS-
LUTERILAINEN KIRKKO

PARISUHTEEN KUNTOKARTOITUS Osallistujan vihko

Parisuhteen kuntokartoitus:

... on maksuton, kysymyksiin ja tehtävin ohjattu keskustelu, joka keskittyy suhteen vahvuuksiin.

... on uusi tapa vahvistaa syvempää keskustelua parisuhteessa.

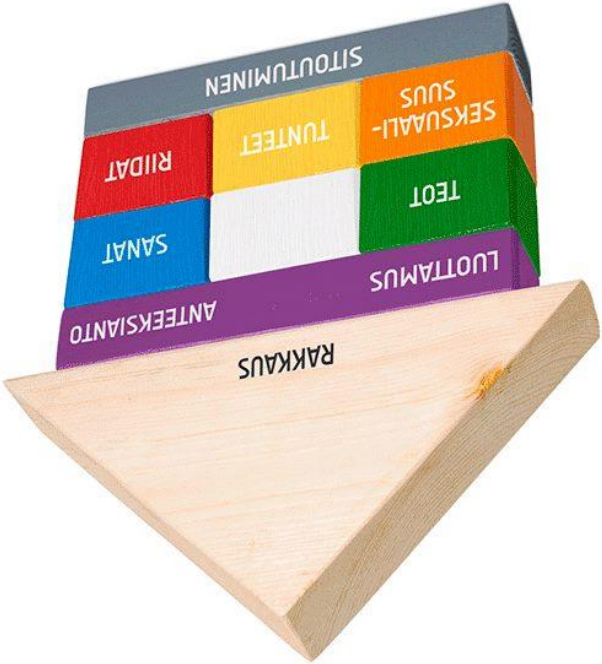
... on suhteen osa-alueiden kartoittamista, ei hankauskohtien ratkaisemista.

... ei sovi kriisissä oleville, paitsi ammattilaisen ohjaamana.

Parisuhteen kuntokartoitus on kehitetty Kangasalan seurakunnassa.

SUOMEN EVANKELIS-
LUTERILAINEN KIRKKO

PARISUHTEEN KUNTOKARTOITUS Osallistujan vihko



Palikkatestien yhteenveto

Merkitkää teidän molempien palikkatesti -pisteet alla olevaan taulukkoon yhteen laskettuna.

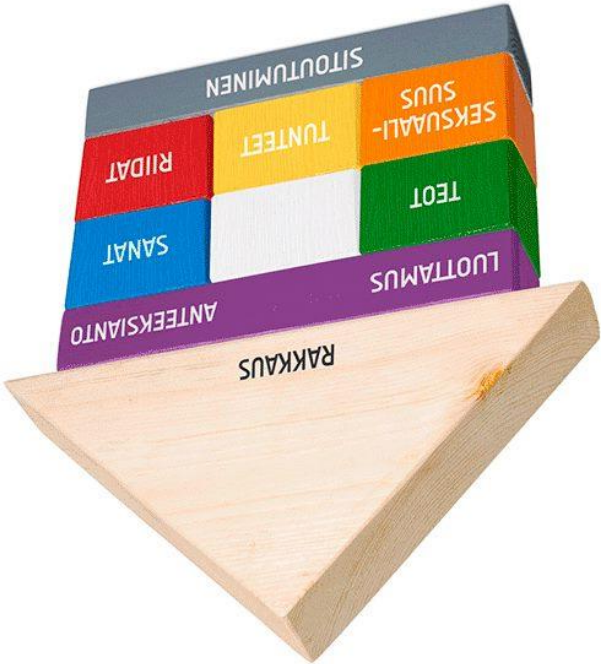
Nimi	sitout.	tunteet	ristir.	sanat	seks.	teot	luott.	anteeks.
Yht.:								

Tarkastelkaa taulukkoa yhdessä, armollisesti ja toinen toistanne kannustavasti.

Mitkä ovat mielestäsi vahvat alueet suhteessanne?

Mitkä alueet tarvitsevat huoltoa tai kehittämistä?

Mitä kuntokartoituskurssi sinulle antoi?



Palikkatestien yhteenveto

Merkitkää teidän molempien palikkatesti -pisteet alla olevaan taulukkoon yhteen laskettuna.

Nimi	sitout.	tunteet	ristir.	sanat	seks.	teot	luott.	anteeks.
Yht.:								

Tarkastelkaa taulukkoa yhdessä, armollisesti ja toinen toistanne kannustavasti.

Mitkä ovat mielestäsi vahvat alueet suhteessanne?

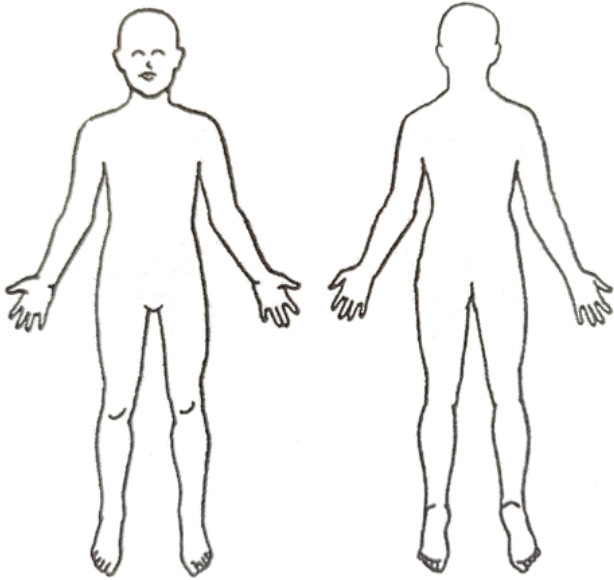
Mitkä alueet tarvitsevat huoltoa tai kehittämistä?

Mitä kuntokartoituskurssi sinulle antoi?

LIITE 1

Seksuaalisuuden kehonkuvatehtävä. Merkitse kuvaan vastaukset kolmeen ensimmäiseen kysymykseen.

- 1) Mistä pidät kehossasi?
- 2) Minkä kehonkohdan kosketuksesta pidät?
- 3) Minkä kehonkohdan kosketuksesta et pidä?
- 4) Millaiset asiat tuottavat sinulle nautintoa?



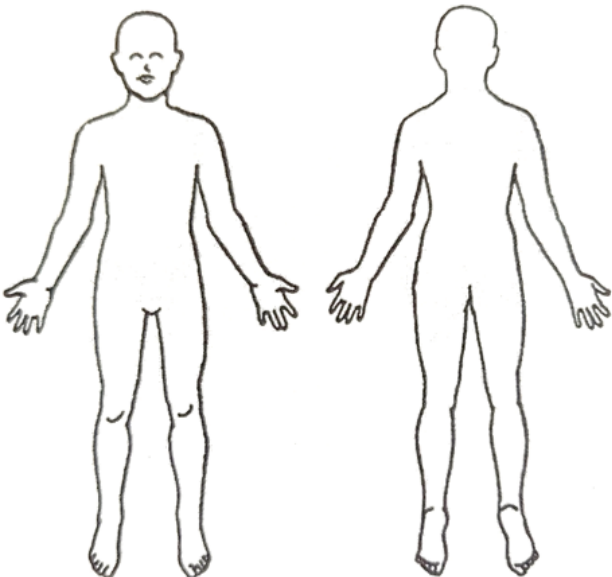
Osallistujan nimi

Tämä vihko on henkilökohtainen

LIITE 1

Seksuaalisuuden kehonkuvatehtävä. Merkitse kuvaan vastaukset kolmeen ensimmäiseen kysymykseen.

- 1) Mistä pidät kehossasi?
- 2) Minkä kehonkohdan kosketuksesta pidät?
- 3) Minkä kehonkohdan kosketuksesta et pidä?
- 4) Millaiset asiat tuottavat sinulle nautintoa?



Osallistujan nimi

Tämä vihko on henkilökohtainen

☐ ajankäyttö

☐ lapset

☐ työnjako

☐ ristiiritojen käsittely

☐ vastoinkäymiset

☐ rahankäyttö

☐ rehellisyys

☐ sopimukset

☐ uskollisuus

☐ oma vapaus

☐ tulevaisuus

☐ muu:

Miten voit osoittaa sitoutumistasi parisuhteeseenne juuri nyt?

Valitse seuraavista viisi itsellesi tärkeää sanaa, jotka liittyvät mielestäsi sitoutumiseen. Kirjoita tyhjiin kenttään sanan perään, millä tavalla valitsemissasi sanoissa voit osoittaa sitoutumista parisuhteeseen.

Palikkatesti

☐ ajankäyttö

☐ lapset

☐ työnjako

☐ ristiiritojen käsittely

☐ vastoinkäymiset

☐ rahankäyttö

☐ rehellisyys

☐ sopimukset

☐ uskollisuus

☐ oma vapaus

☐ tulevaisuus

☐ muu:

☐ ajankäyttö

☐ lapset

☐ työnjako

☐ ristiiritojen käsittely

☐ vastoinkäymiset

☐ rahankäyttö

☐ rehellisyys

☐ sopimukset

☐ uskollisuus

☐ oma vapaus

☐ tulevaisuus

☐ muu:

Miten voit osoittaa sitoutumistasi parisuhteeseenne juuri nyt?

Valitse seuraavista viisi itsellesi tärkeää sanaa, jotka liittyvät mielestäsi sitoutumiseen. Kirjoita tyhjiin kenttään sanan perään, millä tavalla valitsemissasi sanoissa voit osoittaa sitoutumista parisuhteeseen.

Palikkatesti

☐ ajankäyttö

☐ lapset

☐ työnjako

☐ ristiiritojen käsittely

☐ vastoinkäymiset

☐ rahankäyttö

☐ rehellisyys

☐ sopimukset

☐ uskollisuus

☐ oma vapaus

☐ tulevaisuus

☐ muu:

VALKOINEN PALIKKA

- Palikalla ei ole nimeä/teemaa.
- Sille voi antaa oman nimen, joka omasta mielestäsi puuttuu parisuhdetalosta.
- Nimi voi kuvata parisuhteessa merkittävästi vaikuttavaa asiaa.
- Nimi voi olla pysyvä tai elämäntilanteiden mukana vaihtuva teema.
- Esimerkkejä nimelle: lapsi, maailmankatsomus, monikulttuurisuus, uusperhe, talon rakentaminen, musiikkiharrastus, sairaus, opiskelu.

Minkä nimen/teeman antaisit valkoiselle palikalle parisuhdetalossanne tällä hetkellä?

Palikkatesti

1 = huonosti, 2 = kohtalaisesti, 3 = hyvin

Miten hyvin osoitat sitoutumistasi parisuhteeseen valitsemisiasi asioissa? Merkitse numero (1-3) jokaisen valitsemasi viiden sanan jälkeen pieneen ruutuun.

Loppuarvioinnissa valitse näistä viidestä kolme sinulle tärkeintä sanaa palikkatestien yhteenvetoon.

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

VALKOINEN PALIKKA

- Palikalla ei ole nimeä/teemaa.
- Sille voi antaa oman nimen, joka omasta mielestäsi puuttuu parisuhdetalosta.
- Nimi voi kuvata parisuhteessa merkittävästi vaikuttavaa asiaa.
- Nimi voi olla pysyvä tai elämäntilanteiden mukana vaihtuva teema.
- Esimerkkejä nimelle: lapsi, maailmankatsomus, monikulttuurisuus, uusperhe, talon rakentaminen, musiikkiharrastus, sairaus, opiskelu.

Minkä nimen/teeman antaisit valkoiselle palikalle parisuhdetalossanne tällä hetkellä?

Palikkatesti

1 = huonosti, 2 = kohtalaisesti, 3 = hyvin

Miten hyvin osoitat sitoutumistasi parisuhteeseen valitsemisiasi asioissa? Merkitse numero (1-3) jokaisen valitsemasi viiden sanan jälkeen pieneen ruutuun.

Loppuarvioinnissa valitse näistä viidestä kolme sinulle tärkeintä sanaa palikkatestien yhteenvetoon.

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

- tarve rakastaa ja olla rakastettu
- hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisen tarve
- tarve kuulia jollekin tai johonkin tarve
- autonomian/itsenäisyyden tarve

Tunnetason perustarpeita:

ILON	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	PELON
ilautunut	murheellinen	ärtynyt	huolestunut		
innostunut	alakuoloinen	tytymätön	pelokas		
levollinen	surullinen	turhautunut	epävarma		
kiitollinen	tyhjä olo	kiukkuinen	neuvoton		
toiveikas	kaipaava	sisuuntunut	varuillaan		
hellynt	toivoton	harmistunut	jännittynyt		
turvallisuus	haikaa	pitkästynt	säikähtänt		
vapautunut	apea	vihainen	ahdistunut		

Millaisia tunteita olet tuntenut viime aikoina?

Valitse alla olevista tunnelistoista neljä tunteita, joita olet tuntenut viime aikoina.

Palikkatesti

- 1 = harvoin, 2 = silloin tällöin, 3 = usein
- Pyydän oma-aloitteisesti puolisoltani anteeksi.
 - Ilmaisen antavani anteeksi puolisololleni, kun asia on käsitelty ja sovittu.
 - 'Unohdan' (en muistele pahalla) anteeksi annettuja asioita.

☐

☐

☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

- tarve rakastaa ja olla rakastettu
- hyväksytyksi ja arvostetuksi tulemisen tarve
- tarve kuulia jollekin tai johonkin tarve
- autonomian/itsenäisyyden tarve

Tunnetason perustarpeita:

ILON	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	SÄVVJÄ	PELON
ilautunut	murheellinen	ärtynyt	huolestunut		
innostunut	alakuoloinen	tytymätön	pelokas		
levollinen	surullinen	turhautunut	epävarma		
kiitollinen	tyhjä olo	kiukkuinen	neuvoton		
toiveikas	kaipaava	sisuuntunut	varuillaan		
hellynt	toivoton	harmistunut	jännittynyt		
turvallisuus	haikaa	pitkästynt	säikähtänt		
vapautunut	apea	vihainen	ahdistunut		

Millaisia tunteita olet tuntenut viime aikoina?

Valitse alla olevista tunnelistoista neljä tunteita, joita olet tuntenut viime aikoina.

Palikkatesti

- 1 = harvoin, 2 = silloin tällöin, 3 = usein
- Pyydän oma-aloitteisesti puolisoltani anteeksi.
 - Ilmaisen antavani anteeksi puolisololleni, kun asia on käsitelty ja sovittu.
 - 'Unohdan' (en muistele pahalla) anteeksi annettuja asioita.

☐

☐

☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Miten toimit suhteessa sovinnon tekemiseksi?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja keskustele niistä puolisososi kanssa.

- Miten usein pyydät anteeksi puolisoitasi?
- Mikä sovinnon tekemisessä on teillä vahvaa ja sujuu hyvin?
- Mikä sovinnon tekemisessä on sinulle tärkeää?
- Mitä olet oppinut anteeksi pyytämisestä ja anteeksi antamisesta parisuhteessa?
- Mikä anteeksi pyytämisessä/antamisessa on sinulle vaikeaa, jos on?
- Kuinka helppoa sinun on jättää taakse käsitellyt asiat, jotka on pyydetty ja annettu anteeksi?

Kirjoita tunne ja siihen liittynyt asia tai tarve:

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Osaan antaa tunteilleni nimen (muunkin kuin hyvä tai paha olo).
- Kerron puolisololleni tunteistani.
- Pysähdyn kuuntelemaan, kun puolisoni kertoo minulle tunteistaan.

☐
☐
☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Miten toimit suhteessa sovinnon tekemiseksi?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja keskustele niistä puolisososi kanssa.

- Miten usein pyydät anteeksi puolisoitasi?
- Mikä sovinnon tekemisessä on teillä vahvaa ja sujuu hyvin?
- Mikä sovinnon tekemisessä on sinulle tärkeää?
- Mitä olet oppinut anteeksi pyytämisestä ja anteeksi antamisesta parisuhteessa?
- Mikä anteeksi pyytämisessä/antamisessa on sinulle vaikeaa, jos on?
- Kuinka helppoa sinun on jättää taakse käsitellyt asiat, jotka on pyydetty ja annettu anteeksi?

Kirjoita tunne ja siihen liittynyt asia tai tarve:

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Tunne: _____

Asia/tarve: _____

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Osaan antaa tunteilleni nimen (muunkin kuin hyvä tai paha olo).
- Kerron puolisololleni tunteistani.
- Pysähdyn kuuntelemaan, kun puolisoni kertoo minulle tunteistaan.

☐
☐
☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

- ☐ puheeksi ottaminen
- ☐ keskustelun ajoitus
- ☐ kuunteleminen
- ☐ hyvien kysymysten tekeminen
- ☐ toisen asemaan asettuminen
- ☐ omasta puolesta puhuminen
- ☐ rehellisyys
- ☐ huumori
- ☐ aiheellinen kritiikki
- ☐ perusteleminen
- ☐ uskallus sanoa Ei
- ☐ omien rajojen ilmaisu
- ☐ aiheessa pysyminen
- ☐ kunnioittavaa puhe ärtynäänäkin
- ☐ omien tunteiden säätely
- ☐ aikalisän pyytäminen
- ☐ käsitteilyn siirtämisen sietäminen
- ☐ anteeksipyyttäminen
- ☐ muu:

Rastita ominaisuuden edessä olevaan ruutuun.

Mitkä ovat puolisisi vahvuudet
ristiritatilanteessa?

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

- ☐ puheeksi ottaminen
- ☐ keskustelun ajoitus
- ☐ kuunteleminen
- ☐ hyvien kysymysten tekeminen
- ☐ toisen asemaan asettuminen
- ☐ omasta puolesta puhuminen
- ☐ rehellisyys
- ☐ huumori
- ☐ aiheellinen kritiikki
- ☐ perusteleminen
- ☐ uskallus sanoa Ei
- ☐ omien rajojen ilmaisu
- ☐ aiheessa pysyminen
- ☐ kunnioittavaa puhe ärtynäänäkin
- ☐ omien tunteiden säätely
- ☐ aikalisän pyytäminen
- ☐ käsitteilyn siirtämisen sietäminen
- ☐ anteeksipyyttäminen
- ☐ muu:

Rastita ominaisuuden edessä olevaan ruutuun.

Mitkä ovat puolisisi vahvuudet
ristiritatilanteessa?

Palikkatesti

1 = harvoin, 2 = silloin tällöin, 3 = usein

- ☐ Ilmaisen puolisolteni, että hän on minulle tärkeä.
- ☐ Pyrin olemaan luottamuksen arvoinen.
- ☐ Kannustan puolisoani hänelle tärkeissä asioissa.

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

- ☐ puheeksi ottaminen
- ☐ keskustelun ajoitus
- ☐ kuunteleminen
- ☐ hyvien kysymysten tekeminen
- ☐ toisen asemaan asettuminen
- ☐ omasta puolesta puhuminen
- ☐ rehellisyys
- ☐ huumori
- ☐ aiheellinen kritiikki
- ☐ perusteleminen
- ☐ uskallus sanoa Ei
- ☐ omien rajojen ilmaisu
- ☐ aiheessa pysyminen
- ☐ kunnioittavaa puhe ärtynäänäkin
- ☐ omien tunteiden säätely
- ☐ aikalisän pyytäminen
- ☐ käsitteilyn siirtämisen sietäminen
- ☐ anteeksipyyttäminen
- ☐ muu:

Rastita ominaisuuden edessä olevaan ruutuun.

Mitkä ovat puolisisi vahvuudet
ristiritatilanteessa?

Palikkatesti

1 = harvoin, 2 = silloin tällöin, 3 = usein

- ☐ Ilmaisen puolisolteni, että hän on minulle tärkeä.
- ☐ Pyrin olemaan luottamuksen arvoinen.
- ☐ Kannustan puolisoani hänelle tärkeissä asioissa.

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Millä tavoin pyrit vahvistamaan luottamusta parisuhteessa?

Millä käytännön teoilla arjessa osoitat puolisollesi, että hän on sinulle tärkeä?

Mitkä omat tekoni ristiriitatilanteessa vahvistavat, että puoliso on sinulle tärkeä?

Miten vahvistat parisuhteen luottamusta omalta osaltasi? Rastita.

- ☐ Puhun suunnitelmistani.
- ☐ Kerron aikatauluistani.
- ☐ Keskustelen raha-asioista ja hankinnoista.
- ☐ Otan huomioon puolisoni mielipiteet.
- ☐ Muu:

Mitkä ovat omia huonoja tapojasi toimia ristiriitatilanteissa?

- ☐ paikalta poistuminen, pakeneminen
- ☐ rönsyileminen, liioittelu
- ☐ suostuttelu, taivuttelu
- ☐ opettaminen, saarnaaminen
- ☐ nimittely, huutaminen
- ☐ arvostelu, syyllistäminen
- ☐ uhkailu, manipulointi, mitätöinti
- ☐ vaikeneminen, mököttäminen
- ☐ marttyyrimainen käytös
- ☐ välttäminen, miten _____?
- ☐ piikittely, iva, tyllyys
- ☐ huomiota jättäminen
- ☐ fyysinen vahingoittaminen
- ☐ muu:

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Otan puheeksi ristiriidan aiheen, jotta voimme ratkaista sen.
- Kykenen ajattelemaan ristiriitatilanteissa asioita myös puolisoni näkökulmasta.
- Kykenemme mielestäni ratkaisemaan ristiriidat molempia tyydyttävällä tavalla.

Millä tavoin pyrit vahvistamaan luottamusta parisuhteessa?

Millä käytännön teoilla arjessa osoitat puolisollesi, että hän on sinulle tärkeä?

Mitkä omat tekoni ristiriitatilanteessa vahvistavat, että puoliso on sinulle tärkeä?

Miten vahvistat parisuhteen luottamusta omalta osaltasi? Rastita.

- ☐ Puhun suunnitelmistani.
- ☐ Kerron aikatauluistani.
- ☐ Keskustelen raha-asioista ja hankinnoista.
- ☐ Otan huomioon puolisoni mielipiteet.
- ☐ Muu:

Mitkä ovat omia huonoja tapojasi toimia ristiriitatilanteissa?

- ☐ paikalta poistuminen, pakeneminen
- ☐ rönsyileminen, liioittelu
- ☐ suostuttelu, taivuttelu
- ☐ opettaminen, saarnaaminen
- ☐ nimittely, huutaminen
- ☐ arvostelu, syyllistäminen
- ☐ uhkailu, manipulointi, mitätöinti
- ☐ vaikeneminen, mököttäminen
- ☐ marttyyrimainen käytös
- ☐ välttäminen, miten _____?
- ☐ piikittely, iva, tyllyys
- ☐ huomiota jättäminen
- ☐ fyysinen vahingoittaminen
- ☐ muu:

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Otan puheeksi ristiriidan aiheen, jotta voimme ratkaista sen.
- Kykenen ajattelemaan ristiriitatilanteissa asioita myös puolisoni näkökulmasta.
- Kykenemme mielestäni ratkaisemaan ristiriidat molempia tyydyttävällä tavalla.

Mistä aiheista sinun mielestäsi olisi tärkeää puhua yhdessä?

Mistä asioista sinun on vaikea puhua?

Vastaa kysymyksiin:

Mistä tiedät, että puolisoosi kuuntelee sinua?

- Pidän siitä, kun sinä...
 - Tunnen yhteenkuuluvuutta kanssasi, kun...
- Valitse kaksi kuvaa molempiin lauseisiin ja täydennä lauseet. Halutessanne voitte ottaa kuvista kuvan, jos haluatte palata niihin myöhemmin.

Kuvatehtävä:

Mistä aiheista sinun mielestäsi olisi tärkeää puhua yhdessä?

Mistä asioista sinun on vaikea puhua?

Vastaa kysymyksiin:

Mistä tiedät, että puolisoosi kuuntelee sinua?

- Pidän siitä, kun sinä...
 - Tunne yhteenkuuluvuutta kanssasi, kun...
- Valitse kaksi kuvaa molempiin lauseisiin ja täydennä lauseet. Halutessanne voitte ottaa kuvista kuvan, jos haluatte palata niihin myöhemmin.

Kuvatehtävä:

Teen oman osuuteni arjen sujumiseksi. Järjestän yllätyksiä. Käyttäydyn ystävällisesti puolisoani kohtaan. Luon viihtyisyyttä kotiin. Huolehdin omalta osaltani raha-asioista niin kuin on yhdessä sovittu. Huomioin puolisoani arjessa tavoilla, joiden tiedän ilahduttavan häntä. Huolehdin, että koneet toimivat, korjaan tarvittaessa. Kehitän uusia arjen toimintatapoja. Huolehdin, että meillä on yhteistä aikaa. Teen aloitteita yhdessä tekemiseen. Vastaan kyllä puolisoni erilaisiin aloitteisiin. Teen automaattisesti monia kodin huoltoon liittyviä tehtäviä. Kykenen priorisoimaan parisuhteen ja sanomaan Ei ulkopuolelta tuleville toiveille. Huolehdin omasta hyvinvoinnistani. Muuta, mitä:

Teen oman osuuteni arjen sujumiseksi. Järjestän yllätyksiä. Käyttäydyn ystävällisesti puolisoani kohtaan. Luon viihtyisyyttä kotiin. Huolehdin omalta osaltani raha-asioista niin kuin on yhdessä sovittu. Huomioin puolisoani arjessa tavoilla, joiden tiedän ilahduttavan häntä. Huolehdin, että koneet toimivat, korjaan tarvittaessa. Kehitän uusia arjen toimintatapoja. Huolehdin, että meillä on yhteistä aikaa. Teen aloitteita yhdessä tekemiseen. Vastaan kyllä puolisoni erilaisiin aloitteisiin. Teen automaattisesti monia kodin huoltoon liittyviä tehtäviä. Kykenen priorisoimaan parisuhteen ja sanomaan Ei ulkopuolelta tuleville toiveille. Huolehdin omasta hyvinvoinnistani. Muuta, mitä:

Miten toimit parisuhteessasi?**Valitse vieressä olevasta tekojen listasta:**

- Kaksi vahvuuttasi ympäröimällä lause
- Kaksi tärkeintä kehittämisaluetta alleviivaamalla lause

Palikkatesti

1= heikko, 2= kohtalainen, 3= hyvä

- Miten arvioit omaa toimintaasi parisuhteesi hyväksi kokonaisuutena? ☐
- Huolehdin oma-aloitteisesti kodin arjesta. ☐
- Vahvistan teoillani läheisyyttä ja romantiikkaa arjessa. ☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Teen aloitteita keskusteluun puolisoni kanssa muistakin kuin arkiasioista. ☐
- Haluan puhua puolisoni kanssa, kun hän tekee aloitteen keskusteluun. ☐
- Koen tulevani kuulluksi syvemmissä asioissa parisuhteessani. ☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Miten toimit parisuhteessasi?**Valitse vieressä olevasta tekojen listasta:**

- Kaksi vahvuuttasi ympäröimällä lause
- Kaksi tärkeintä kehittämisaluetta alleviivaamalla lause

Palikkatesti

1= heikko, 2= kohtalainen, 3= hyvä

- Miten arvioit omaa toimintaasi parisuhteesi hyväksi kokonaisuutena? ☐
- Huolehdin oma-aloitteisesti kodin arjesta. ☐
- Vahvistan teoillani läheisyyttä ja romantiikkaa arjessa. ☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Palikkatesti

1= harvoin, 2= silloin tällöin, 3= usein

- Teen aloitteita keskusteluun puolisoni kanssa muistakin kuin arkiasioista. ☐
- Haluan puhua puolisoni kanssa, kun hän tekee aloitteen keskusteluun. ☐
- Koen tulevani kuulluksi syvemmissä asioissa parisuhteessani. ☐

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

Rakasteleminen
aloitteen tekeminen
nautinnon vastaanottaminen ja ilmaiseminen
nautinnon tuottaminen puolisolle
spontaanisuus, leikkisyys

Hellyys ja seksuaalinen virittyminen
kahdenkeskinen aika
lähellä olo ilman rakastelupainetta
koskettaminen ja sylissä olo
huomioivat sanat
kohtaaminen keskustelun kautta
romanttisen tunnelman luominen
arkitöiden teko yhdessä
yllätykset
kirjat, elokuvat, tanssi, musiikki
eroottinen huumori
muu:

- 1) **Kehonkuvaan liittyvät tehtävät (Liite 1)**
2) **Piirrä alla olevien sinulle tärkeiden lauseiden eteen seuraavat symbolit.**
 kun olet tyytyväinen
X kun toivot asiaan joltain muutosta

Rakasteleminen
aloitteen tekeminen
nautinnon vastaanottaminen ja ilmaiseminen
nautinnon tuottaminen puolisolle
spontaanisuus, leikkisyys

Hellyys ja seksuaalinen virittyminen
kahdenkeskinen aika
lähellä olo ilman rakastelupainetta
koskettaminen ja sylissä olo
huomioivat sanat
kohtaaminen keskustelun kautta
romanttisen tunnelman luominen
arkitöiden teko yhdessä
yllätykset
kirjat, elokuvat, tanssi, musiikki
eroottinen huumori
muu:

- 1) **Kehonkuvaan liittyvät tehtävät (Liite 1)**
2) **Piirrä alla olevien sinulle tärkeiden lauseiden eteen seuraavat symbolit.**
 kun olet tyytyväinen
X kun toivot asiaan joltain muutosta

Rakasteleminen
aloitteen tekeminen
nautinnon vastaanottaminen ja ilmaiseminen
nautinnon tuottaminen puolia
spontaanisuus, leikkisyys

Hellyys ja seksuaalinen virittyminen
kahdenkeskinen aika
lähellä olo ilman rakastelupainetta
koskettaminen ja sylissä olo
huomioivat sanat
kohtaaminen keskustelun kautta
romanttisen tunnelman luominen
arkitöiden teko yhdessä
yllätykset
kirjat, elokuvat, tanssi, musiikki
eroottinen huumori
muu:

- 1) **Kehonkuvaan liittyvät tehtävät (Liite 1)**
2) **Piirrä alla olevien sinulle tärkeiden lauseiden eteen seuraavat symbolit.**
 kun olet tyytyväinen
X kun toivot asiaan joltain muutosta