

### 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



Osallistujan nimi

Tämä vihko on henkilökohtainen

## Miten voit osoittaa sitoutumistasi parisuhteeseen juuri nyt?

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

Palikkatesti

- |                                                        |                          |
|--------------------------------------------------------|--------------------------|
| <input type="checkbox"/> ajankäyttö _____              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> lapset _____                  | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> työnjako _____                | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> ristiriitojen käsittely _____ | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> vastoinikäymiset _____        | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> rahankäyttö _____             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> rehellisyys _____             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> sopimukset _____              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> uskollisuus _____             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> oma vapaus _____              | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> tulevaisuus _____             | <input type="checkbox"/> |
| <input type="checkbox"/> muu: _____                    | <input type="checkbox"/> |

## Palikkatesti

1 = huonosti, 2 = kohtalaisesti, 3 = hyvin

Miten hyvin osoitat sitoutumistasi parisuhteeseen valitsemissasi 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:

---

## Millaisia tunteita olet tuntenut viime aikoina?

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

| ILON<br>SÄVYJÄ | SURUN<br>SÄVYJÄ | VIHAN<br>SÄVYJÄ | PELON<br>SÄVYJÄ |
|----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| ilahtunut      | murheellinen    | ärtynyt         | huolestunut     |
| innostunut     | alakuloinen     | tyytymätön      | pelokas         |
| levollinen     | surullinen      | turhautunut     | epävarma        |
| kiitollinen    | tyhjä olo       | kiukkuinen      | neuvoton        |
| toiveikas      | kaipaava        | sisuuntunut     | varuillaan      |
| heltynyt       | toivoton        | harmistunut     | jännittynyt     |
| turvallisuus   | haikea          | pitkästynyt     | säikähtänyt     |
| vapautunut     | apea            | vihainen        | ahdistunut      |

### Tunnetason perustarpeita:

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

## 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:

---

## Mitkä ovat puolisososi vahvuudet ristiriitatilanteessa?

Rastita ominaisuuden edessä olevaan ruutuun.

- ☐ 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 ärtyneenäkin
- ☐ omien tunteiden säätely
- ☐ aikalisän pyytäminen
- ☐ käsittelyn siirtämisen sietäminen
- ☐ anteeksipyyttäminen
- ☐ muu:

Haluaisin puhua kanssasi myöhemmin lisää:

---

## Mitkä ovat omia huonoja tapojasi toimia ristiriitatilanteissa?

- ☐ paikalta poistuminen, pakeneminen
- ☐ rönsyileminen, liioittelu
- ☐ suostuttelu, taivuttelu
- ☐ opettaminen, saarnaaminen
- ☐ nimittely, huutaminen
- ☐ arvostelu, syylistäminen
- ☐ uhkailu, manipulointi, mitätöinti
- ☐ vaikeneminen, mököttäminen
- ☐ marttyyrimainen käytös
- ☐ välttäminen, miten \_\_\_\_\_?
- ☐ piikittely, iva, tyllys
- ☐ 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. ☐

### Kuvatehtävä:

Valitse kaksi kuvaa molempiin lauseisiin ja täydennä lauseet. Halutessanne voitte ottaa kuvista kuvan, jos haluatte palata niihin myöhemmin.

- Pidän siitä, kun sinä...  
\_\_\_\_\_
- Tunnen yhteenkuuluvuutta kanssasi, kun...  
\_\_\_\_\_

### Vastaa kysymyksiin:

Mistä tiedät, että puolisososi kuuntelee sinua?

---



---

Mistä aiheista sinun mielestäsi olisi tärkeä puhua yhdessä?

---



---

Mistä asioista sinun on vaikea puhua?

---



---

### 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:

---

1) **Kehonkuvaan liittyvät tehtävät** (Liite 1)2) **Piirrä alla olevien sinulle tärkeiden lauseiden eteen seuraavat symbolit.**

kun olet tyytyväinen



kun toivot asiaan jotain muutosta

**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:

**Rakasteleminen**

aloitteen tekeminen

nautinnon vastaanottaminen ja ilmaiseminen

nautinnon tuottaminen puolisolle

spontaanisuus, leikkisyys

rakastelun pituus

rakastelun rytmi

yhteyden kokeminen

läsnäolo

erilaiset vuorokaudenajat, asennot ja paikat

uusien ideoiden kokeileminen

erilaiset tavat saada orgasmi

muu:

**Rakastelun jälkeen**

lähellä viipyminen

yhteinen suihku

keskustelu

syöminen

uusi rakastelu

muu:

**Palikkatesti**

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

- Huolehdin hellyydestä ja koskettamisesta arjessa. ☐
- Teen aloitteita rakasteluun. ☐
- Pidän huolta suhteemme tunneyhteydestä. ☐

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:

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:



## 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:

## 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:

---

## Miten toimit suhteessa sovinnon tekemiseksi?

Vastaa alla oleviin kysymyksiin ja keskustele niistä puolisosi kanssa.

- Miten usein pyydät anteeksi puolisoltasi?
- 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?

## Palikkatesti

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

- Pyydän oma-aloitteisesti puolisoltani anteeksi. ☐
- Ilmaisen antavani anteeksi puolisolteni, kun asia on käsitelty ja sovittu. ☐
- 'Unohdan' (en muistele pahalla) anteeksi annettuja asioita. ☐

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?**

---

## RAKKAUS

- On kattona parisuhdetalossa
- Talon suurin palikka, puun väriäinen
- Jokaisen palikan maalin alla on puun väri
- Parisuhdetalon idea: rakkaus näkyy jokaisessa parisuhdetalon palikassa
- Parisuhteen kuntokartoituskeskustelu on kohdistunut rakkauden eri osa-alueisiin

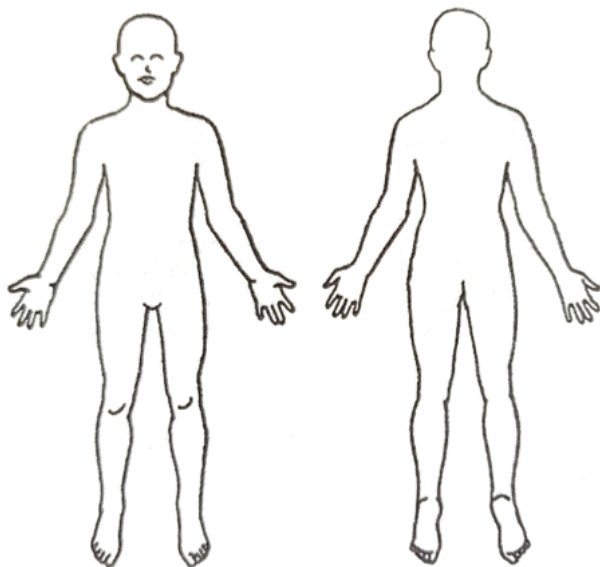
Mitä ajatuksia rakkaus kattona herättää sinussa?

Mitä rakkaus puolisoasi kohtaan tarkoittaa sinulle tänään?

## 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?

Palikkatestien yhteenveto

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

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

Tarkastelekaa taulukkoa yhdessä, armollisesti ja toinen toistanne kannustavasti.

Mitkä ovat mielestäsi vahvat alueet suhteessanne?

Mitkä alueet tarvitsevat huoltoa tai kehittämistä?

Mitä kuntokartoituskurssi sinulle antoi?