

Rakkaiden Tekoja

Sähköinen tehtävävihko
hyvän olon lisäämiseksi
parisuhteessa.

Syvää hyvää oloa Sinulle ja kumppanillesi tämän vihkon tehtävien äärellä.

Tehtävivihkon on suunnitellut Arja Seppänen. Pitkän linjan parisuhdekouluttaja, parisuhdemateriaalien kehittäjä, seksuaaliterapeutti ja Parisuhdekeskus Kataja ry:n perustajajäsen.

Hän on kulkenut parisuhdetyössä pitkän matkan parisuhderyhmän ohjaajasta kouluttajaksi, terapeutiksi ja asiantuntijaksi. Arjan missio onkin ollut kehittää työkaluja parisuhteen vahvistamiseksi.



Rakkauden tekoja - Tehtävävihko hyvän olon lisäämiseksi parisuhteessa

Hyvän olon kokemukset vahvistavat parisuhdetta ja pitävät sen lujana. Hyvä olo vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo suhteeseen lämpöä ja turvallisuutta.

Vihossa olevat tehtävät auttavat hyvän olon rakentamista parisuhteessa. Tehtävien avulla parit pääsevät vahvistamaan puhumista, kuuntelemista ja kosketusta, sekä pohtimaan miten ikävöinti itse asiassa lisää hyvää oloa suhteessa ja miten pienten arjen tekojen avulla välittämistä on helppo näyttää!

Vihko soveltuu kaikenlaisille pariskunnille ikään tai sukupuoleen katsomatta. Vihko on tarkoitettu parisuhteen hyvinvoinnin lisäämiseen ja huoltamiseen.

Hyvä olo antaa voimaa, jonka avulla pääsee syvempään yhteyteen kumppanin kanssa. Hyvän olon lisääntyessä parisuhteessa, arkikin sujuu paremmin.



Hyvä olo parisuhteessa

Parisuhde on yksi ihmisen tärkeimmistä suhteista. Se on erityinen suhde verrattuna muihin suhteisiin. Parisuhde sisältää puolisoiden tunneperäisen ja seksuaalisen vuorovaikutuksen.

Parisuhde on perusta lapsen syntymiselle, jaetulle vanhemmuudelle ja perheen muodostumiselle. Siksikin parisuhde on tärkeä.

On luonnollista, että se arjen myllerryksessä on usein niin haavoittuva. Toisinaan parisuhde jää sivuosaan ja puolisoiden keskinäinen hyvä olo laimenee.

Tämä on vihko kaikille parisuhteessa eläville kannustukseksi hyvän olon ylläpitämiseen ja lisäämiseen parisuhteessa. Tehtävien avulla parit voivat harjoitella hyvän olon lisäämistä parisuhteeseensa ja löytävät kenties itsestään sekä puolisoistaan uusia puolia.

Tämän tehtävävihon tavoitteena on olla helppolukuinen ja raikasta näkökulmaa tarjoileva materiaali, jonka avulla parisuhteen hyvä olo lisääntyy.

Rakkaus on valintoja.



Mitä hyvä olo parisuhteessa on? Miltä hyvä olo tuntuu ja mistä se koostuu?

Hyvän olon kokemukset vahvistavat parisuhdetta ja pitävät sen lujana. Hyvä olo toisen kanssa vahvistaa arvostusta, välittämistä ja rakkautta. Hyvä olo vahvistaa yhteenkuuluvuuden tunnetta ja luo suhteeseen lämpöä ja turvallisuutta.

Hyvä olo voi olla sekä henkistä että fyysistä. Näistä kumpaakin tarvitaan. Usein henkinen läheisyys on polku fyysiseen läheisyyteen ja joskus toisinkin päin. Fyysinen läheisyys on liima, joka sitoo parin lujemmin toisiinsa.

Hyvä olo auttaa jaksamaan. Se antaa parisuhteelle voimaa, jonka avulla pääsee syvempään yhteyteen kumppanin kanssa. Hyvän olon lisääntyessä parisuhteessa, arkikin sujuu paremmin.

Hyvän olon lisäämistä on mahdollista harjoitella ja oppia. Tässä vihossa hyvää oloa lisätään harjoituksilla joissa opitaan tuntemaan toinen paremmin, keskitytään kuuntelemisen taitoon, harjoitellaan puhumista, keskitytään arjen pieniin tekoihin, kosketuksen tärkeyteen sekä ikävöinnin positiiviseen lataukseen. Hyvää oloa voi, ja kannattaa harjoittaa.

Se mihin keskityt, lisääntyy!



LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Palaamalla lähtöruutuun!

Parisuhteen solmiminen on valinta. Rakkaus ja rakastuminen on mysteeri, jota ei koskaan voida täysin selittää.

Tärkein yksikkö, jonka varaan koko perhe nojaa on vanhempien parisuhde. Siksi se, että muistatte keitä te olette puolisoina, on tärkeää koko perheen hyvinvoinnin kannalta.

Välillä on hyvä palata lähtöruutuun. Miksi te valitsitte toisenne, keitä te olette, mistä te pidätte?

TEHTÄVÄ:

Paluu suhteen alkuun

- 1) Tehkää yhdessä jotakin, jota teitte suhteenne alkuaikoina.
- 2) Tehkää ruokaa, jota söitte yhdessä tai katsokaa elokuva ajalta jolloin tapasitte.
- 3) Käykää paikassa, joka sisältää tärkeitä muistoja alkutaipaleeltanne.
- 4) Kerro puolisollesi mihin hänessä ihastuit ja miksi? Millaisia asioita muistat suhteenne alusta?

Kuvaile miltä ne tuntuu?



"Rakkaus ei
tarvitse rahaa,
vaan aikaa"

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Tunne puolisosi tänään

Vastaa seuraaviin kysymyksiin:

- 1) Mikä on puolisosi lempiruoka nykyisin?
- 2) Mikä on hänen lempivaatteensa?
- 3) Mikä on hänelle paras hetki arkipäivän aikana?
- 4) Mikä on hänen lempibiisinsä tällä hetkellä?
- 5) Mistä tuoksusta hän pitää?
- 6) Miten hän voi?
- 7) Mitä hän haluaisi tehdä kanssasi?

TEHTÄVÄ:

Lähetä puolisollesi tekstiviestillä vastaukset seuraaviin kysymyksiin.

Mitkä asiat saivat teidät nauramaan alkutaipaleella?

Mitkä naurattavat nyt?

Mikä on paras vitsi mistä hän pitää juuri tällä hetkellä?



Huumori yhdistää

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Kuuntelemalla -kuuntele ja kuule!

Oletko koskaan pysähtynyt miettimään miksi meillä on kaksi korvaa, mutta vain yksi suu?

Ehkä, koska avoin kuunteleminen on edellytys toisen ymmärtämiselle! Kuunteleminen on avain kiinnostavampaan ja kunnioittavampaan keskusteluun.

Aidosti kuunteleminen lisää hyvää oloa suhteessa.

Kuuntelemisen taitoja voi harjoittaa hyvin yksinkertaisin keinoin.

Seuraavaan tehtävään ei tarvita kuin 20 minuuttia aikaa.

TEHTÄVÄ:

Kaksi korvaa

Kumpikin vastaa ensin yksin alla oleviin kysymyksiin.

Sopikaa sitten kumpi on ensiksi kuuntelija ja kumpi kertoja.

Vaihtakaa lopuksi osia.

- 1) Millaisissa tilanteissa koet hyvää oloa parisuhteessasi?
- 2) Mitkä asiat toisivat parisuhteeseen lisää hyvää oloa?
- 3) Mikä olisi helpoin este poistaa hyvän olon tieltä?



KUUNTELIJAN TEHTÄVÄ:

- 1) Kuuntele hiljaa ja keskeyttämättä.
- 2) Kuultuasi kaiken, saat esittää tarkentavia kysymyksiä.
- 3) Tarkista oletko kuullut oikein seuraavalla tavalla: kerro omin sanoin mitä kuulit puolisosasi sanovan. Kerro se niin kuin kertoisit puolisosasi ajatuksista ystävälle ilman omia tulkintoja.

Kun molemmat ovat kertoneet ja kuunnelleet, keskustelkaa miltä kuunteleminen tuntui.

Kuinka hyvin pystyitte toistamaan kuullun?

Pystyittekö samaistumaan toiseen hänen puhuessa?

Miettikää, miten voisitte lisätä hyvää oloa parisuhteessanne pysähtymällä kuuntelemaan puolisoa myös arjessa.

TEHTÄVÄ:

Kerro se kirjeitse

Kirjoita kirje tilanteesta, jossa koit, että kumppanisi ymmärsi sinua sinulle tärkeässä asiassa. Kun palautat mieleen tilanteen, niin kuvaile miten puolisoosi toimi? Miltä sinusta tuntui? Lukekaa kirjeet toisillenne ääneen tai lähettäkää ne toisillenne esim. sähköpostitse.

KIRJE KUMPPANILLENI

- 1) Tällainen oli se hetki, kun ymmärsit minua...
- 2) Koin, että ymmärsit minua koska...
- 3) Se tuntui minusta...

Kyuntele kun
rakkaus puhuu
hiljaisuudessa.

TEHTÄVÄ:

Oman epäkunnioittavan puheen vähentäminen

Kiinnittäkää kumpikin huomiota **omaan** puhetapaanne viikon ajan. Kirjatkaa ylös kaikki epäkunnioittava puhe kuten ärähtely, piikittely, arvostelu, kiroilu, nimittely, jankkaaminen, nalkuttaminen, huutaminen tai joku muu, mikä on epäkunnioittavaa puhetta. Mikä oma puhetapa harmittaa itseä eniten?

Käytin seuraavaa epäkunnioittavaa puhetapaa 5 päivän aikana:

TEHTÄVÄ:

Anteeksipyyntö

Keskustelkaa millaisia asioita kirjasitte ylös. Miettikää onko jossain kohtaa anteeksipyynnön paikka?

*Joskus rakkaus jää
arjen alle. Siksi se
tarvitsee tekoja.*

TEHTÄVÄ:

Myönteisen puheen vahvistaminen

Pitäkää kumpikin päiväkirjaa alkaen maanantaista ja päättyen perjantaihin asioista, jolloin toisen puhe tai sanat lisäsivät hyvää oloa. Perjantaina illalla näyttäkää lista toisillenne. Voitte valita täyttökö molemmat sarakkeet vai vain toisen niistä.

	TUNTUI HYVÄLTÄ, KUN SINÄ PUOLISONA	TUNTUI HYVÄLTÄ, KUN SINÄ VANHEMPANA
Maanantai		
Tiistai		
Keskiviikko		
Torstai		
Perjantai		

TEHTÄVÄ:

Kehumalla toista, lisäät hyvää oloa

Kerro edellisen tehtävän listasta kolmannelle osapuolelle, esim. ystävällesi yksi asia mitä kumppanisi sanoi, mikä lisäsi hyvää oloasi.



TEHTÄVÄ:

Pienillä arjen teoilla

Ilmaisemalla välittämistä arjen keskellä pienillä teoilla voi pitää yhteyttä yllä toiseen. Pienillä teoilla viestii toiselle, että toinen on tärkeä. Teot auttavat siinä, että kiireisen päivän keskellä saa tuntea olevansa osa tiimiä. Kokemus yhteisestä arjen pyörittämisestä on ratkaisevan tärkeää.

Millä tavoin juuri teille olisi luontevaa osoittaa rakkautta arjen keskellä? Toimiiko teillä huumori? Some-kanavien kautta viestittely? Sopiiko teille parhaiten rakkausviestien kirjoittelu? Piirtäminen? Alla on erilaisia vinkkejä, toteuttakaa niistä sellaiset, mitkä tuntuivat teille sopivimmilta.

Rakkausvinkeillä arkeen syvyyttä

- Tee rakkaallesi ruokaa, ja käytä huumoria sen tarjoiluun.
- Kirjoita rakkausterveiset lapulle ja piilota lappu paikkaan, josta kumppanisi sen löydettyään yllättyy.
- Lähetä kumppanillesi tekstiviestinä pikku unelma esim. jos tänään olisi vapaailta, mitä haluaisin tehdä kanssasi.
- Mieti päivän aikana muutamia seikkoja, miksi haluat olla puolisosi kanssa. Lähetä ne hänelle tekstiviestinä yksi kerrallaan esim. yksi aamulla ja yksi lounasaikaan ja yksi illalla.

- Köyttäkää itsenne toisiinne vyötäröstä kiinni vaikkapa kylpytakin vyöllä. Kokeikaa, miten sujuu yksikkönä imurointi, tiskaus tai ruoanlaitto.
- Pitäkää toisillenne muotinäytökset. Pukeutukaa hienoihin taikka arjesta poikkeaviin asuihin ja esitelkää itseänne toisille.
- Lähetä YouTubesta linkki yhteiseen suosikkikappaleeseen ne hellien saatesanojen kera.
- Hieronta stimuloi aivoja ja rentouttaa. Anna ehdoitta rakkaallesi päähierontaa (2 min).
- Jätä yllättävään paikkaan lappu: "Kiitos kulta, kun olet olemassa!"
- Kirjoittakaa toisillenne rakkausrunot ja lukekaa ne toisillenne.
- Etsi netistä / lehdestä kuva, joka mielestäsi kuvastaa suhteenne tämän hetkistä tilaa. Keskustele kuvasta kumppanisi kanssa.
- Käykää yhdessä kävelyllä ja kävelkää käsi kädessä (15 min).
- Keksi kumppanisi kanssa teidän parisuhdetiimille nimi.
- Keskustelkaa millaiset sanat kuvaavat teitä tiiminä?
- Testaa puolisosi muistia: Kysy puolisoltasi kysymys suhteenne alkuaikoihin liittyen ja anna hänelle muutama vastausvaihtoehto.
- Piirrä viestiksi rakkaallesi wc-paperirullaan sydän ja kirjoita siihen kumppanisi nimi.
- Kirjoita kumppanillesi sähköposti, jossa kerrot kolme asiaa, joista olet hänelle kiitollinen.

LISÄÄ HYVÄÄ OLOA

Koskettamalla!

Kosketus on meille kaikille elintärkeää. Sanotaan, että ihminen voi selvitä pitkään ilman ruokaa ja vettä mutta ei ilman kosketusta. Eikä ole ihme, että kosketus on niin tärkeää sillä onhan iho ihmisen suurin elin!

Koskettaminen vapauttaa oksitosiinihormonia sekä koskettajalle että kosketettavalle. Se rauhoittaa, vähentää stressiä ja lisää luottamusta. Kaikki tarvitsevat hemmottelua ja huolenpitoa, ja kokonaisvaltaisesti hyvä olo lisääntyy kosketuksen myötä.

Koskettaminen on hyvä keino hoitaa parisuhdetta. Toista voi koskettaa ohimennen, kevyesti, pitkin päivää ja erilaisissa tilanteissa. Lapsiperheissä joskus lapsille annettu kosketus voi olla pois kumpuniin kohdistuvasta kosketuksesta. On hyvä muistaa, että myös aikuiset tarvitsevat kosketusta läpi elämän.

**”JOKAINEN, JOKA ON
PIDELLYT KÄDESSÄÄN MEREN
SILOTTAMAA KIVEÄ, TIETÄÄ,
ETTÄ JATKUVALLA HYVÄILYLLÄ ON
IHMEITÄ TEKEVÄ VOIMA”.**

-TOMMY TABEMANN -



Koskettaen arkipäivän askareiden avulla

Toista voi koskettaa myös arkeen kuuluvien askareiden avulla. Kosketus voi olla suunniteltua tai suunnittelematonta. Toista voi koskettaa vaikkapa hajuaistia hyödyntäen!

TEHTÄVÄ

Tuoksuva tukka

Osta kaupasta shampoo ja hoitoaine, joiden tuoksusta luulet puolisosi pitävän. Pese ja huuhtele hänen hiukset tai päänsä shampooilla, ja kuivaa hellästi. Halutessasi voit antaa samalla päähierontaa.



Halaaminen saa kestää pitkään!

Halaus on tehokkaimmillaan silloin, kun sen kesto on vähintään 20 sekuntia, joka on n. 4 sisäänhengitystä. Tällaisesta halauksesta voi käyttää nimitystä viipyvä halaus. Joskus lyhytkestoinen läheisyyden osoitus jää kokonaan tekemättä tai se jää suihkarihalaukseksi.

TEHTÄVÄ

Viipyvä halaus

Kumpikin huolehtii, että viikon ajan joka päivä kumpikin tekee yhden viipyvän halauksen aloitteen. Iltaisin tarkistakaa, että viipyvä halaus on tapahtunut.

Suutelemisen herkkyys

Suuteleminen on intiimiä ja suun alue on herkkä. Suuteleminen voi olla taidetta, ja sillä voi lisätä hyvää oloa parisuhteessa! Suuteleminen nostaa veren testosteronitasoa, erittää hyvää oloa tuottavia endorfiineja ja oksitosiineja, nostaa verenpainetta ja kiihdyttää pulssia. Myös kalorinkulutus nousee, pupillit laajenevat ja posket alkavat punoittaa.

TEHTÄVÄ:

Herkät huulet

Kokeilkaa erilaisia suudelmia siten, että toinen on vastaanottaja ja lepää esimerkiksi sängyllä. Vastaanottaja vastaa suudelmiin, ja nauttii. Toinen antaa suudelmia alla luetellussa järjestyksessä levollisesti ja herkästi aistien. Vaihtakaa lopuksi osia ja kun molemmat ovat antaneet suudelmia, jutelkaa miltä suudelmia ja roolit tuntuivat. Kesken tehtävän ei kannata puhua, vaan keksittyä aistimaan.

1. Poskisuudelma
2. Otsasuudelma
3. Niskasuudelma
4. Korvalehtien suutelu
5. Suudelma sormenpäihin
6. Herkkä hipaisu huulille
7. Suudelma nenänpäähän
8. Vahva suudelma huulille
9. Kielisuudelma



Rehollinen kosketus

Miltä kosketus tuntuu on yksilöllistä. On tärkeää, että kukin tietää itse millainen ja missä kohtaa kosketus tuntuu hyvältä ja osaa sen myös kumppanille sanoittaa.

TEHTÄVÄ

Aistiva keho

Seuraavalla sivulla näet piirretyn kehon kuvan.

Vedä viiva ympyröistä niiden kehon osien kohdalle, joihin eniten haluat kosketusta. Jos kehosi jossain kohdissa kosketus tuntuu erityisen epämiellyttävältä, vedä sinne viiva ruksista. Voit piirtää itse lisää ympyröitä ja rukseja.

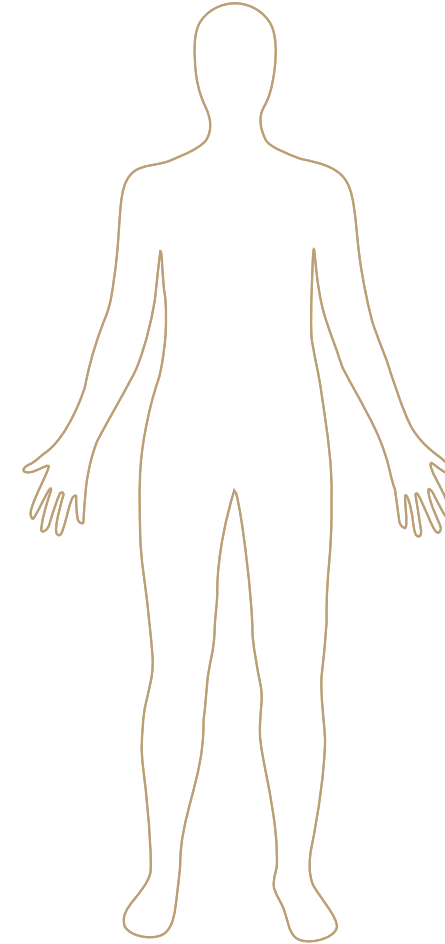
Vedä myös niistä verbeistä ja adverbeistä viivat niiden kehon osien kohdille, joihin toivot verbin kuvaamaa kosketusta. Voit kirjoittaa itse lisää verbejä.

Keskustelkaa lopuksi puolison kanssa kuvista ja näyttäkää fyysisesti missä piirroksen sijaitsevat paikat tarkalleen ovat.

Täällä kosketus tuntuu hyvältä



hipsuta
rapsuta
sivele
hivele
tunnustele
silitä
hiero
naputa
painele
vedä
paina
purista
kouri
raavi
kaiva
suutele
nuole



herkästi
kevyesti
hartaasti
hellästi
vaivihkaa
kutsuvasti
hiljaa
viekottelevasti
silittäen
leikkimielisesti
pitkään
lyhyesti
pikaisesti
omistavasti
intohimokkaasti
voimakkaasti
himokkaasti

Täällä kosketus tuntuu epämiellyttävältä



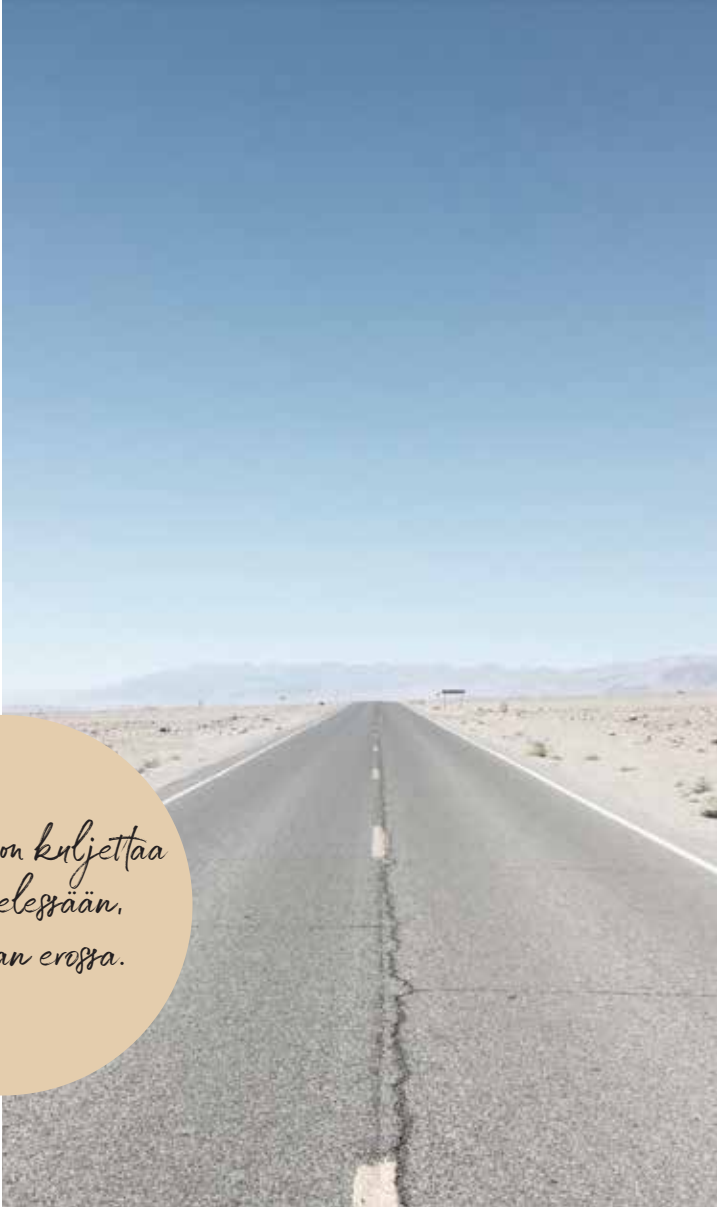
Ikävöimällä!

On tärkeää tuntea välillä ikävää kumppania kohtaan. Ikävä auttaa näkemään, kuinka arvokas toinen on ja kuinka erilaista on, kun olet hänen kanssaan ja mitä asioita ikävöit hänestä ollessanne erillään.

Parisuhteessa yksilön oma vapaus on äärimmäisen tärkeää ja se voi palvella ikävöimistä. Kumpikin osapuoli voi ja saa olla välillä yksin tai perheestä erillään.

Yksilön oma aika myös lisää parisuhteen hyvää oloa. Parisuhteen kumpikin osapuoli voi esimerkiksi käydä harrastuksissa, viettää aikaa ystävien kanssa tai puuhastella omia juttujaan hetken.

On hyvä puhua tunteista, joita kummankin oma aika aiheuttaa.



Rakkautta on kuljettaa
toista mielessään,
kun ollaan erossa.

TEHTÄVÄ

Oman ajan tuntemukset

Vastatkaa kumpikin ensin itsekseen alla oleviin kysymyksiin ja keskustelkaa niistä sitten yhdessä.

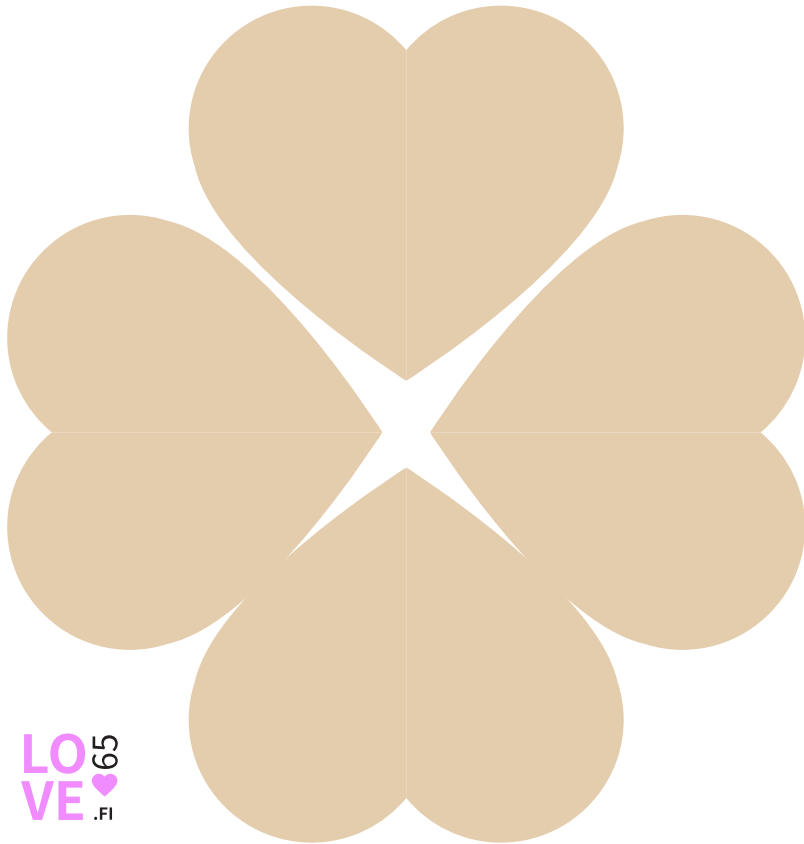
- Saanko olla tarpeeksi yksin tässä elämäntilanteessa?
- Mihin haluaisin käyttää henkilökohtaista aikaani enemmän?
- Miten paljon minulle olisi tärkeää olla yksin?
- Mitä oma aika minulle merkitsee?
- Mitä hyvää se minulle tekee kun olen omissa jutuissani?
- Miten toivoisin kumppanini tukevan minua oman aikani käyttämisessä?
- Miten voisin itse tukea kumppaniani hänen oman ajan käyttämisessä?
- Mitä voisimme muuttaa arjessamme konkreettisesti, jotta kumpikin voisi tehdä riittäväsi omia asioitaan?
- Miltä kumppanini tarve tehdä omia asioitaan ilman minua tuntuu?
- Millaisia pelisääntöjä toivon oman ajan viettämiselle?

TEHTÄVÄ

Oman onnen apila

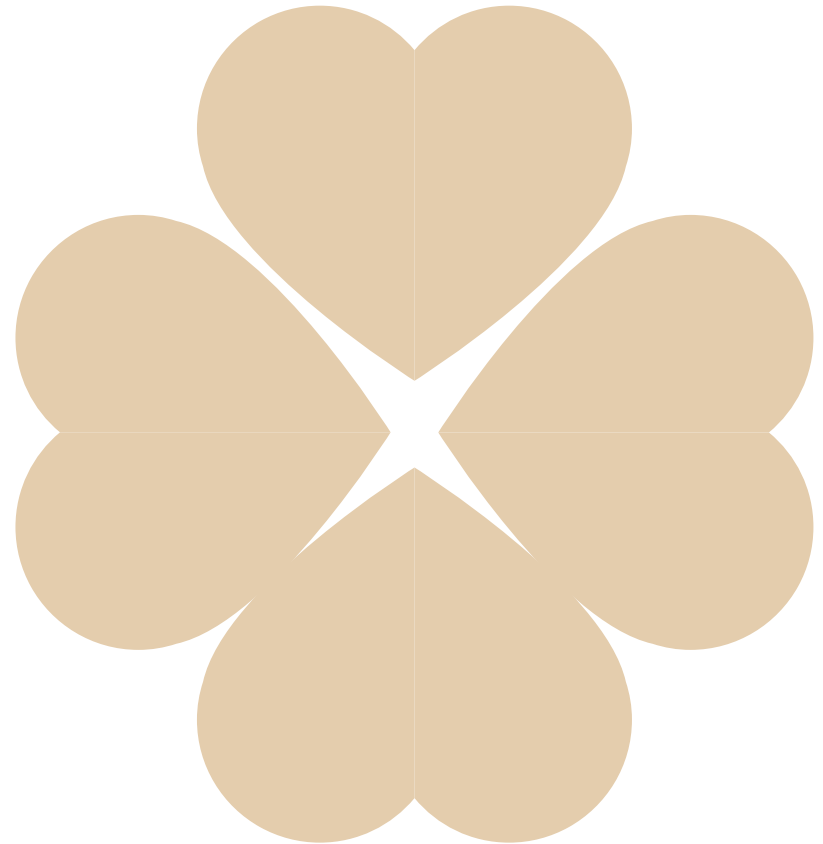
Kirjoittakaa kumpikin omaan apilaanne ylimpiin lehtiin miten oma aika lisää sinun hyvää oloa? Kirjoittakaa sitten apilan alimpiin lehtiin miten sinun oma aika lisää parisuhteenne hyvää oloa?

Nämä seikat lisääntyvät, kun olen viettänyt omaa aikaa:



LOVE
VE 65
.FI

Nämä seikat lisääntyvät parisuhteessamme,
kun olen viettänyt omaa aikaa:



Tahtomalla ja sopimalla

Parisuhteessa eläminen, siihen hyvän olon lisääminen on kuitenkin hyvin usein yksinkertaisesti tahdon asia. Kun päätät tahtoa voida hyvin parisuhteessasi, ajattelet ja teet tekoja jotka johtavat hyvinvointiin.

TEHTÄVÄ

Tahtojensopimus

Valitkaa tämän vihon tehtävistä mieluisimmat ja teidän näköisimmät tehtävät. Listatkaa ne tahtojensopimukseen. Miettikäämyös uusia seikkoja millä tavoin aiotte jatkossa lisätä hyvää oloa suhteessanne!

Lopuksi leikatkaa lista irti, ja liimatkaa se kotiinne näkyvälle paikalle.

Tahtojen sopimus

ME

ja

lupaamme tahtoa voida hyvin parisuhteessamme.
Me lupaamme, että jatkossa lisäämme parisuhteemme
hyvää oloa seuraavien seikkojen avulla:

A framed quote on a wooden wall next to a green plant branch. The quote is written in a cursive font and is enclosed in a silver frame. The plant branch is green and has several long, narrow leaves. The background is a light-colored wooden wall.

Me lupaamme muistaa,
että rakkaus on valintoja,
tekoja ja tahtoa.

Joka päivä

LOVE
VE ♡
.FI