

# LEMMEN LIKENNESÄÄNNÖT





Parisuhde on yhteinen matka, johon mahtuu taivallusta auringonpaisteessa, mutta myös huonoa säätä ja vastoinkäymisiä. Moni ongelma on vältettävissä kunhan muistaa parisuhteen perussäännöt. Tästä vihkosesta löydätte neuvoja, joiden avulla kierrätte pahimmat kuopat ja saatte enemmän irti parisuhteestanne.

Hyvää matkaa.



Hoitakaa parisuhdettanne.  
Tunti viikossa tekee ihmeitä.



## YHTEINEN AIKA

Muistakaa, että kukoistaakseen ja kasvaakseen terveesti, myös parisuhteenne vaatii hoitamista. Ottakaa tavaksi viettää parisuhteen Happy Hour. Tuntikin viikossa toisillenne tekee ihmeitä. Käykää taas treffeillä, kävelyllä, kahvilassa, tehkää hyvää ruokaa tai keittäkää vaikka kahvit - tehkää jotain mistä pidätte ja keskittykää hetkeksi vain toisiinne. Jos sukulaisista tai tutuista ei saa lastenvahtiapua, sitä voi myös palkata.



## RAKKAUDENOSOITUKSET

Ihmiset, kosketelkaa toisianne! Leperrelkää ja puhukaa löperöitä. Koskekaa ohimennen. Ottakaa toisenne huomioon päivittäin. Rakastetuksi tulemisen tunne on hyvän parisuhteen perusta. Ihmisen, joka tuntee itsensä rakastetuksi, on myös helpompi osoittaa rakkautta. Se on parisuhteen kannalta positiivinen kierre.

# KUUNTELEMINEN

Kuunteleminen on taitolaji. Välinpitämätön suhtautuminen kumppanin ajatuksiin loukkaa syvältä. Kuunnelkaa, olkaa kiinnostuneita, kommentoikaa tai kyselkää lisää - näin osoitate, että arvostatte toisianne. Kumppanisi haluaa jakaa ajatuksensa ja asiansa juuri sinun kanssasi - sitä kannattaa arvostaa.



# KESKUSTELU

Puhukaa toisillenne. Vaikka sitä luulisi tuntevan toisen jo läpikotaisin, kukaan ei ole ajatustenlukija. Te molemmat muututte joka päivä. Puhukaa ajatuksistanne, tärkeistä asioista ja unelmista. Puhukaa parisuhteesta ja mitä siltä odotatte. Ja jutustelkaa päivittäin ihan arkisistakin asioista. On parempi nähdä vaivaakin yhteyden ylläpitämisessä, kuin huomata muutaman vuoden päästä että kasvoitte erilleen.

## HELLYYS

Silitä, halaa, hiero, suukottele, hipelöi, kouri... kosketelkaa toisianne teidän tapaanne. Jokainen tarvitsee kosketusta. Romanttinen koskeminen on myös asia, joka erottaa teidän parisuhteenne kaikista muista ihmissuhteista. Koske pariiasi kuten hän haluaa, ja hän palauttaa palveluksen sinulle.



## SEKSI

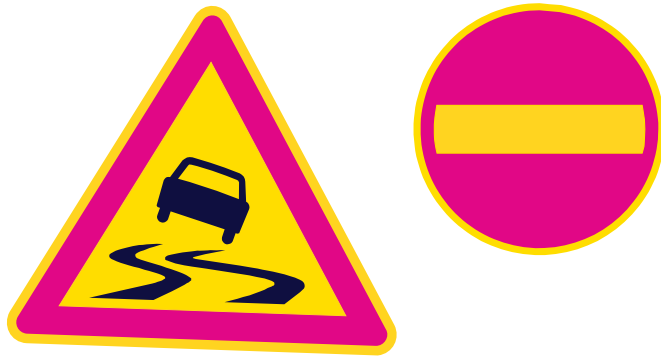
Seksi on rakkauden osa-alue, johon heijastuu herkästi suhteen kipukohdat. Ihmisten tarpeet vaihtelevat elämäntilanteen mukaan ja puolisoilla voi olla välillä hyvinkin erilainen käsitys tyydyttävästä seksielämästä. Puhukaa seksistä ja siihen liittyvistä tunteista avoimesti ja pyrkikää toteuttamaan molempien tarpeet. Seksuaalisuuden toteuttaminen kuuluu parisuhteeseen.



## ELÄMÄN MUUTOKSET

Elämäntilanteet vaikuttavat parisuhteeseen hyvässä ja pahassa. Esimerkiksi muutokset työelämässä, taloudellisessa tilanteessa tai terveydessä voivat tuoda mukanaan kriisejä. Näissä kohdissa puoliset voivat helposti tuntea jäävänsä ulkopuolelle jos ette jaa ajatuksianne. Eläkää muutosvaiheet yhdessä, ettette kasvaisi erilleen. Jakamalla ajatuksesi annat kumppanillesi mahdollisuuden antaa tukea muutoksessa.





## MUTKIA MATKASSA

Kriisejä ja riitaisia vaiheita tulee jokaiseen suhteeseen. Jos kyseessä on väkivaltaa, sillä uhkailua, vakavia päihdeongelmia tai perheenjäsenten turvallisuus, sinun tulisi viheltää peli poikki heti ja hakea ulkopuolista apua. Muissa tapauksissa ei kannata kiirehtiä eroamaan. Ongelmat ovat monesti ratkaisutavissa ja kriisit voivat syventää suhdetta, kunhan niitä selvitetään yhdessä. Kannattaa myös muistaa, että kaksi kolmasosaa parisuhteiden ristiriidoista on ns. ikuisia riidanaiheita, joihin ei tule koskaan löytymään selkeää ratkaisua. Niidenkin kanssa voi oppia elämään.

## EHDOTTOMASTI KIELLETTY

Loukkaaminen ja halventaminen, käytöksellä tai sanallisesti, ovat parisuhteessa kielletty ajosuunta. Niiden kautta ei rakenneta kunnioittavaa ja arvostavaa ihmissuhdetta. Samoin henkinen, fyysinen ja seksuaalinen väkivalta ovat kiellettyjä asioita. Kumppanin riippuvuus voi ajaa myös suhdetta kiellettyyn ajosuuntaan. Näissä tilanteissa tärkeintä on turvallisuuden takaaminen ja tilanteen rauhoittaminen. Apua voi saada myös poliisilta, turvakodista tai terveydenhuollosta.

# VÄISTÄMIS- VELVOLLISUUS

Riitely on taitolaji. Toiset kestävät konflikteja paremmin kuin toiset. Siinä kun toinen hyökkää sanallisesti, toinen voi haluta vetäytyä tilanteesta. Tällöin toisen riitelijällä on väistämisvelvollisuus.

Vetäytyjällä riidan synnyttämät vaikeat tunteet ovat käyneet todennäköisesti liian kuormittaviksi. Silloin on annettava tilanteen ja tunteiden rauhoittua. Vetäytyjän velvollisuus on kuitenkin sopia uusi aika, jolloin riidanaihetta voidaan käsitellä. Molempien on tunnettava tulleet kuulluksi.



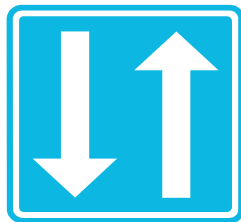
# HÄTÄULOSKÄYNTI

Jokainen riitelee omalla tavallaan. Toiset haluavat selvittää asiat juurta jaksain, toiset taas pakenevat ja vetäytyvät hengähdystauolle. Selvittääksenne ongelmat sitä mukaa kuin niitä tulee, teidän täytyy oppia käsittelemään ristiriitatilanteet. Tunnistakaa toistenne tavat reagoida ja löytäkää oma yhteinen tapanne selvittää riidat. Jutelkaa siitä, miten voitte ottaa toisenne paremmin huomioon myös ristiriitatilanteiden jälkeen.





## RIITELE OIKEIN



Riistiriitatilanne on kuin solmussa oleva köysi, jota puoliset vetävät. *"Sinä aina..."* ja *"Sinä et koskaan..."* -alkuisilla syytelyillä saat toisen vain puolustautumaan ja näin kiskotte solmua yhä tiukemmalle.

Opetelkaa siis puhumaan mieltä painavista asioista *"minä-viesteillä"*. Aloittakaa lauseet *"Minulla on sellainen tunne, että..."* tai *"Minä haluaisin, että..."*. Tällainen viesti ei heti syyllistä vastapuolta, vaan antaa mahdollisuuden ymmärtää. Yritä myös kuvata tunteita, joita asia sinussa herättää.

Ei näin: *"Sinä et koskaan kuuntele minua, olet ilmeisesti kuuro"*, vaan näin: *"Minulle tulee yksinäinen olo kun et kuuntele minua silloin, kun haluaisin jutella kanssasi."*

Teillä voi olla myös mielipide-eroja. Tällöin kannattaa miettiä voiko toisen antaa olla omaa mieltään vai lähteä väkisin muuttamaan toisen mielipidettä.

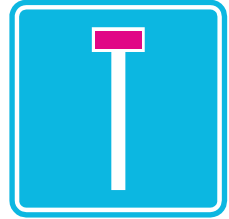
## KOLMANNET PYÖRÄT



Hyvää parisuhteeseen ei mahdu kolmansia ihmisiä. Jos tunnet ihastumista jota kuta muuta kohtaan tai oma kumppani alkaa tuntua ärsyttävältä ja väsyttävältä, on aika pysähtyä. Selvitä mitä sinulta puuttuu nykyisestä parisuhteesta. Johtuvatko tunteet parisuhteesta vai omasta kehitysvaiheestasi? Hae herkästi ulkopuolista keskusteluapua joko yksin tai yhdessä puolisosi kanssa

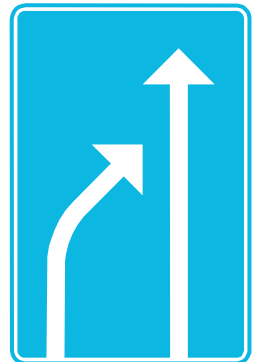
## SUHDE UMPIKUJASSA

Monetliitotpäätyväteroon. Eroonparinjamahdollisten lasten kannalta isomuutos. Vaikeiden tunteiden lisäksi siihen liittyy myös paljon ratkaistavia käytännön asioita. Erotta ei kannata hätiköidysti, vaan kannattaa pohtia yhdessä vakavasti mitä kumpainenkin haluaa ja onko parisuhde vielä elvytettävissä. Voitteko joustaa joissain asioissa, vai onko raja tullut jo vastaan? Eropohdinnolle kannattaa antaa aikaa. Voitte saada myös ulkopuolista apua jos tunnette, että asioita voi vielä yrittää selvittää.



## KOHTAAMISPAIKKA

Jos osaatte kohdata toisenne arjessa keskellä kiireitäkin, se ennustaa parisuhteellenne hyvää tulevaisuutta. Kohtaaminen tarkoittaa että voit olla puoliso seurassa oma itsesi ja jaatte toisillenne merkityksellisiä asioita. Läheisyys on tärkein mahdollinen asia parisuhteessa. Muistakaa, että kohtaaminen ei ole aina helppoa, mutta sen eteen kannattaa ponnistella.



# LEVON PAIKKA



Lapsiperheiden elämä on hektistä. Se on jatkuvaa tasapainoilua työelämän, kotitöiden ja taloudellisten asioiden välillä. Pitäkää huoli, että molemmilla on mahdollisuus myös levätä ja virkistyä vuorollaan. Jakakaa vastuuta ja kokeilkaa erilaisia tapoja tasata tehtäviä. Pohdi miten jaksaisit arkipäivät mahdollisimman hyvin – entä puoliso?

# ME

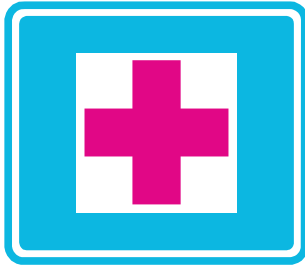
Parisuhteessa on aina kolme osapuolta: minä, sinä ja Me. Teidän tulisi tuntea muodostavanne yhteinen tiimi, eikä kilpailla keskenänne. Tukekaa toinen toisianne vaikeissakin tilanteissa, älkää asettuko toisianne vastaan. Kun toisella on voimat vähissä, toinen kantaa omalla vuorollaan.

Vahvistakaa Meitä tekemällä yhdessä asioita. Aloittakaa harrastus, käykää lenkillä, pelatkaa lautapelejä, käykää mökillä. Ihan sama mitä, kunhan saatte yhteisiä onnistumisen iloja.



# HYVÄ TAHTO

Toimivassa parisuhteessa molemmat osapuolet haluavat toisilleen hyvää ja toimivat sen mukaisesti. Tehkää toisillenne rakkauden palveluksia. Opetelkaa myös pyytämään anteeksi, antamaan anteeksi ja olkaa vilpittömiä. Molemmat voivat tuntevat olonsa rakastetuksi ja tietävät, että molemmilla on tahtoa pitää yllä yhteistä parisuhdetta.



## ENSIAPU

Kun parisuhde yskähtelee jatkuvasti, on hyvä etsiä keinoja selvittää tilannetta. Usein asioista puhuminen auttaa. Parisuhteesta voi keskustella esimerkiksi parisuhdeterapeutin vastaanotolla, perheneuvolassa, perheasiain neuvottelukuksessa tai neuvolassa. Keskusteluapua voi saada myös internetin välityksellä. Esimerkiksi Väestöliitto tarjoaa maksuttomia nettivastaanottoja, joissa voit keskustella erilaisista elämän ongelmista. Monenlaisia parisuhdekursseja on myös tarjolla erilaisiin elämäntilanteisiin. Kurssien ja terapian ohella on kuitenkin tärkeä asennoitua siihen, että jokaisen on tehtävä oma osuutensa parisuhteen parantamiseksi. Jos motivoituu keskittymään tällaiseen työskentelyyn, lopputulos voi olla erityisen hyvä.

# RAKKAUS- SOPIMUS

Me, \_\_\_\_\_ ,  
rakastamme toisiamme ja haluamme olla yhdessä. Pyrimme tekemään parhaamme, että parisuhteemme toimii. Sitoudumme ottamaan huomioon alle kirjaamamme toiveemme ja tarpeemme.

- 1 Jaksaksemme perhearkea molemmat mahdollisimman hyvin, olemme sopineet:
- 2 Jotta molemmilla on tilaisuus lepoon ja virkistykseen, tarvitsemme:
- 3 Miten vietämme kahdenkeskeistä aikaa:
- 4 Kotitöistä ja muista askareista olemme sopineet:



5 Kun meille tulee riitaa, on parasta:

6 Miten sovimme erimielisyytemme:

7 Jos kohtaamme hankalan vaiheen parisuhteessa tai perhe-elämässämme, haluamme:

8 Tavoitteenamme on tulevaisuudessa:

\_\_\_\_\_ & \_\_\_\_\_

\_\_\_ / \_\_\_ / 20\_\_\_





"ALL YOU NEED IS LOVE"

