

Tunnetesti

Mitkä asiat ovat tärkeitä parisuhteessa? Mikä on teidän suhteenne elinehto? Mitä tekijöitä ette ehdottomasti halua suhteeseenne?

Tunnetestin avulla voitte verrata mitkä asiat ovat mielestänne tärkeitä omassa parisuhteessanne. Testi laadittu kaikkia pariskuntia varten, ikään tai suhteen laatuun katsomatta. Tunnetestin tarkoituksena on olla **keskustelunherättäjä** ja sitä enemmän siitä on hyötyä, mitä rehellisempiä olette.

Tunnetestissä on seitsemän alakohtaa, joissa jokaisessa on kuusi väittämää. **Tulostakaa testistä oma kappale molemmille.**

Tehtävänänne on valita kaikista väittämistä yhteensä **viisi rakentavaa ja viisi tuhoisaa käsitystä**, jotka kirjoitetaan testin lopussa oleville riveille. Tehkää väittämien valinta itsenäisesti ja varatkaa siihen riittävästi aikaa.

Sitten alkaakin testin tärkein vaihe. Kerrotte toisillenne väittämänne ja perustelette, miksi valitsitte juuri ne. Molempien vastauksien käsitteleminen tasapuolisesti on erittäin tärkeää. Muistakaa, että tunnetestissä ei ole oikeita vastauksia. Valitkaa ne väittämät, jotka tuntuvat teistä esiin nostamisen arvoisilta ja sillä hetkellä parhailta. Tarvittaessa voitte myös lisätä omia hyviä tai tuhoisia käsityksiä.

Antoisia keskusteluhetkiä!

Väittämät

Rakkaus

1. Rakkaus on elämän ikäinen suhde.
2. Uhrautuminen on rakkauden todellinen mittapuu.
3. Hyvä rakastava suhde suojaa ihastumiselta ja rakastumiselta.
4. Rakastumisen tunne voi säilyä vuodesta toiseen.
5. Hyvien tunteiden katoaminen suhteestanne tarkoittaa, että rakkaus on loppu.
6. Rakkaus on kahden itsenäisen yksilön välinen vapaaehtoinen suhde.

Seksuaalisuus

1. Toimiva ja toisen huomioonottava seksielämä on suhteen suurin voimavara.
2. Kokonaisvaltaiseen seksielämään kuuluu muutakin kuin pelkkä yhdyntä.
3. Ulkopuolinen seksuaalisuhde virkistää ja tekee hyvää keskinäiselle suhteellenne.
4. Rakastelun lisäksi ihminen tarvitsee myös jokapäiväistä hellyyttä ja huomioonottamista.
5. Nuorena ja parisuhteen alussa seksuaalinen halukkuus on voimakkaimmillaan.
6. Seksistä ja seksuaalisuudesta keskusteleminen on ehto rikkaalle seksuaalielämälle.

Puhuminen

1. Kumpikin ottaa tasaveroisen vastuun itseä vaivaavien asioiden esille ottamisesta.
2. Parisuhde voi toimia hyvin ilman syvällisiäkin keskusteluja.
3. Tärkeää ei niinkään ole suuret sanat, vaan pienet teot.
4. Tunteista puhuminen on naiselle helpompaa.
5. Parisuhteessa kasvu tarkoittaa sitä, että pystymme yhä paremmin puhumaan itsestämme ja kuuntelemaan toista.
6. Parisuhteen hyväksi voi tehdä parhaiten töitä keskustelemalla.

Ystävyys

1. Parisuhteessa kuuluu rakkauden lisäksi jakaa myös ystävyyttä.
2. Ystävyys loppuu rakastumiseen ja suhteen vakiintumiseen.
3. Keskinäisestä ystävydestä kasvaa luottamus ja kunnioitus toista kohtaan.
4. Parisuhteessa eläminen häiritsee ystävyyssuhteita muihin ihmisiin.
5. Ystävyydessä on tärkeintä turvallinen rinnalla seisominen ja toisen puolustaminen.
6. Itse asiassa ystävyys tappaa rakkauden.

Ristiriitojen kohtaaminen

1. Jatkuvat ristiriidat ovat elävän ja läheisen suhteen merkki.
2. On tärkeää keskustella keskinäisistä ristiriidoistanne ja päästä yksimielisyyteen.
3. Riidellessä on oikein antaa omalle kumppanilleen aina samalla mitalla takaisin.
4. On oikein vältellä niitä puheenaiheita, joista varmasti syntyy riitaa.
5. Suhteemme kestää, vaikka välillä riitelemmekin.
6. Anteeksi pyytäminen on todella tärkeää, mutta vaikeaa.

Vanhemmuus ja lapset

1. Emme ole täydellisiä ihmisiä ennen kuin olemme saaneet lapsia.
2. Lapsia ei tarvita keskinäisen rakkautenne todisteeksi.
3. Lapsen saaminen voi pelastaa epäonnistumassa olevan suhteen tai ratkaisee keskinäiset ongelmamme.
4. Lapsien hoitaminen on tasapuolisesti kummankin puolison tehtävä.
5. Lapsen tulo viimeistään arkipäiväistä hyvänkin parisuhteen.
6. Lapsi voi syventää puolisoitten välistä rakkautta.

Avoliitto

1. Jaamme monia asioita, mutta emme kaikkea.
2. Merkitsee täydellistä sitoutumista.
3. Kumpikin esittää avioliitossa erilaista osaa, roolia, johon meidät on biologisesti määrätty.
4. Avoliitto on pikemminkin keskinäinen lupaus uskollisuudesta, kuin pelkkä julkinen sitoumus.
5. Aviopuolisoiden velvollisuus on antaa toiselle alituista huomiota, huolenpitoa ja ihailua.
6. Kummankin tehtävät jakautuvat ennen kaikkea taitojen ja reiluuden periaatteella.

Hyvät käsitykset:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Tuhoiset käsitykset

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____