

45

*kysymystä, joita
parisuhde janoaa*

**AVAA PARISUHTEEN YHTEYS
YHDEN ILLAN AIKANA**

Jonna Närhi
parisuhde- ja seksuaaliterapeutti

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

TÄMÄ ILTA VOI OLLA ERILAINEN...

HIDASTAKAA JA NÄETTE TOISENNE AIDOSTI

*Kaiken ei tarvitse olla täydellistä.
Riittää, että olette läsnä.*

Siitä yhteys alkaa.

Useimmilla pareilla on rakkautta.
Se mikä puuttuu, on keskustelu, joka pitää yhteyden elävänä.

Nämä kysymykset vievät teidät siihen luontevasti.

Ette tarvitse oikeita vastauksia, ettekä täydellisyyttä sanoissanne.

Riittää, että olette tässä hetkessä.

- ♥ Varatkaa 60–90 minuuttia
- ♥ Laittakaa puhelimet pois
- ♥ Vastatkaa vuorotellen
- ♥ Älkää keskeyttäkö tai korjatko
- ♥ Pysykää uteliaina, ulkona poteroista (ei syylistämistä, ei puolustelua)

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

ETTE TARVITSE VASTAUKSIA KAIKKEEN...

JOS JOKIN KYSYMYS TUNTUU LIIAN VAIKEALTA?

(se on normaalia)

Jos kysymys tuntuu liian raskaalta, voitte sanoa:

”Palataan tähän myöhemmin”

Tässä on kyse yhteydestä, ei painetestistä.

Ette tarvitse täydellisiä sanoja, vaan läsnäoloa.

Läsnäolo luo yhteyden.

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

NOUDATTAKAA YHTÄ SÄÄNTÖÄ...

PYSYKÄÄ SAMALLA PUOLELLA

Te olette tiimi!

Ennen kuin aloitatte, niin rauhoittakaa hetkenne yhdessä

♥ Laittakaa puhelimet pois

♥ Luokaa tunnelmallinen tila
(syttyäkää kynttilöitä tai voitte tehdä tämän vaikka ulkona kauniissa paikassa)

♥ Istukaa vastakkain

♥ Ottakaa rennosti, nauttikaa hetkestä

Sanokaa tämä ääneen:

***“Tämä hetki on meidän.
Ei paineita. Vain uteliaisuutta”***

Hengittäkää syvään.

Olette valmiina aloittamaan.

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

OSA 1

LÄMMITTELY

(avatkaa yhteys)

1. Mikä sai sinut tänään hymyilemään?

2. Mikä pieni asia, jonka teen, tuntuu sinusta hyvältä?

3. Milloin olet rennoimmillasi kanssani?

4. Mikä on yksi lempimuistosi meistä?

5. Mistä nautit eniten meidän yhteisessä ajassa?

6. Mikä pieni asia tekee suhteestamme hyvän?

7. Milloin olet eniten oma itsesi kanssani?

8. Mitä haluaisit tehdä yhdessä lähiaikoina?

9. Milloin meidän on helppo olla yhdessä?

10. Mistä olet juuri nyt kiitollinen?

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

OSA 2

SYVEMPI YHTEYS

(näkkää toisenne)

11. Milloin tunnet eniten yhteyttä minuun?

12. Miten voisin ymmärtää sinua paremmin?

13. Milloin tunnet tulevasi nähdyksi?

14. Milloin olet kokenut, että olen tukenut sinua?

15. Millaiset hetket tuovat meitä lähemmäksi toisiamme?

16. Mitä kaipaat suhteeltamme enemmän juuri nyt?

17. Milloin tunnet itsesi väärinymmärretyksi?

18. Mikä auttaa sinua avautumaan?

19. Onko jotain, mitä et ole sanonut aiemmin, mutta tunnet nyt?

20. Millaista läsnäoloa tarvitset minulta vaikeina hetkinä?

21. Mitä arvostat eniten meissä?

22. Milloin olet ollut ylpeä meistä?

23. Mitä arvostat minussa ihmisenä?

24. Millaista yhteyttä haluat lisää?

25. Mitä rakkaus tarkoittaa sinulle?

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

OSA 3

VETOVOIMA & LÄHEISYYS

(tuokaa liekkiä takaisin)

26. Milloin olet viimeksi tuntenut meidät läheisiksi?

27. Mikä saa sinut tuntemaan itsesi halutuksi?

28. Millainen kosketus tuntuu sinusta parhaalta?

29. Milloin tunnet eniten vetovoimaa minuun?

30. Mikä luo kemiaa meidän välille?

31. Mitä haluaisit lisää fyysisessä läheisyydessä?

32. Milloin tunnet itsesi erityiseksi kanssani?

33. Mikä tekee tavallisesta hetkestä merkityksellisen?

34. Milloin tunnet itsesi eläväksi kanssani?

35. Millainen huomio saa sinut tuntemaan itsesi tärkeäksi?

36. Mitä toivoisit salaisesti, että tekisimme enemmän yhdessä?

37. Millainen energia meidän välillä sytyttää sinua?

38. Mikä auttaa sinua rentoutumaan läheisyydessäni?

39. Millainen tunnelma avaa sinua?

40. Mikä tekisi tästä illasta unohtumattoman?

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

OSA 4:

TULEVAISUUS & MERKITYKSELLISYYS *(luokaa suunta yhdessä)*

- 41.** Millaisen suhteen haluat meidän rakentavan?

- 42.** Mikä tekisi meidän suhteesta vielä paremman lähikuukausina?

- 43.** Mikä pieni asia voisi muuttua heti?

- 44.** Mitä haluat meiltä lisää?

- 45.** Mitä haluaisit sanoa minulle juuri nyt, sydämestäsi?

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

ENNEN KUIN LOPETATTE...

SULKEKAA HETKI RAUHASSA

(2–5 min)

Katsokaa toisianne kiireettä silmiin.

Kertokaa yksi asia, jota arvostatte kumppanissanne juuri nyt.

“Kiitos tästä.”

Antakaa tämän keskustelun laskeutua.

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

VIIMEINEN AJATUS TÄHÄN LOPPUUN...

SUURIN OSA PAREISTA EI OTA AIKAA MERKITYKSELLISILLE KESKUSTELUILLE

mutta te teitte niin ♥

Yhteys ei tule ajasta, vaan läsnäolosta.

Vaalikaa sitä.

~ *Jonna*

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

MIKÄÄN KYSYMYS EI TOIMI, JOS TILANNE EI TUNNU TURVALLISELTA...

YLEISET VIRHEET KESKUSTELUISSA

*välttää näitä, niin
yhteys aukeaa luonnollisesti*

1. YRITÄT RATKAISTA KUUNTELUN SIJAAN

Kun kumppanisi jakaa ajatuksiaan, niin
sinulla tulee tarve ratkaista hänen esiin tuoma asia.

Älä.

Tämä hetki ei ole ratkaisuille, vaan ymmärrykselle.

Ratkaisemisen sijaan, sano:

“Minä, kuulen sinua.”
“Kerro lisää.”

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

2. KIIREHEMINEN JA KESKEYTTÄMINEN

Anna kumppanisi kertoa asiansa rauhassa.
Silloinkin, vaikka luulisit tietäväsi mitä hän aikoo sanoa.

Kun hidastat, keskustelu syvenee.

3. SIIRRYT PUOLUSTUSKANNALLE

Jos jokin asia tuntuu epämiellyttävältä, saatat
haluta perustella, oikeuttaa tai selittää itseäsi.

Vedä henkeä.

Kukaan ei ole hyökkäämässä sinua vastaan.
Sinut on kutsuttu ymmärtämään.

Voit aina kertoa oman näkemyksesi asiasta hieman myöhemmin.

45

kysymystä, joita
parisuhde janoaa

4. KESKUSTELU MUUTTUU VÄITTELYKSI

Tässä ei ole kyse siitä kuka on oikeassa.

Tässä keskustelussa ei ole voittajia.

Päämääränä ei ole saada sopimuksia aikaan, vaan yhteys.

5. PIDETÄÄN KESKUSTELU PINNALLISENA

Helppo ratkaisu on pitää keskustelut keveinä ja ”turvallisina”.

Oikea yhteys syntyy, kun uskalletaan sukeltaa syvemmälle.

Jos jotain merkityksellistä nousee esiin, älä vältä sitä,
vaan kohtaa se ja uskalla keskustella siitä.