

PariAsiaa luentosarjan teemat:

1. Virtaa parisuhteen hyvinvointiin
2. Avaimia parisuhteen vuorovaikutukseen
3. Oivalluksia parisuhteen tunnetaitoihin
4. Kipinää kosketukseen parisuhteessa
5. Perustyökaluja parisuhteen ristiriitoihin
6. Syventäviä työkaluja parisuhteen ristiriitoihin



**Kipinöitä parisuhteen
kosketukseen**

Luennon ydinasiat:

- Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys
- Rakastavalla kosketuksella on monia muotoja
- Seksuaalisen hehkun vaaliminen
- Seksuaalisen kipinän sammuttajia
- Elinvoimaa kosketuksesta



The image shows two dogs, possibly pit bulls, jumping in the air. They are silhouetted against a bright, orange and yellow sunset sky. The dogs are positioned on the left side of the frame, with their bodies angled towards the right. The sky is filled with soft, wispy clouds. The overall mood is joyful and energetic.

Ihana nautinto!

Mutta ei kaikille

Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys

Seksuaalinen toimintamalli!

Lämmin seksi

Kuntouttava seksi

”Saan ajoittain sitä mitä
tarvitsen ja kaipaان, että kestdن
ne tilanteet kun en saa sitä mitä
tarvitsen ja kaipaان.”

Kutsu iholle!

Kosketus tärkeää kohdusta haetaan
Iho on ihmisen suurin elin
Intiimiharjoitukset
Oma reviiri/alue

Kosketuksen monet
muodot ja sävyt!
Välittävä ja rakastava
kosketus

Tervehdykset ja hyvästit



Hyvän yön
ja huomenen
toivotukset

Hemmotteleva kosketus



Huolehtiva kosketus





Lähellä leppäminen



Kiusoitteleva



Kiihottava



Flirttaileva,
kipinöivä

Kerro toiselle!

Pohdintakysymys

Mitä ajatuksia
parisuhteen erilaiset
koskettamisen tavat
herättivät sinussa?



A close-up photograph of a pizza being cooked in a traditional wood-fired oven. The oven's interior is glowing with orange and yellow light from the fire. A long-handled wooden peel is visible on the left, and the pizza, topped with various meats and vegetables, is positioned on the right side of the oven's floor. The oven's structure is made of light-colored bricks.

Seksuaalisen hehkun vaaliminen



Monenlainen kosketus pitää tietä
auki seksuaaliselle kipinälle

Madaltuu kynnyks seksuaalisten aloitteiden tekemiseen!

Tunneyhteys lisää seksuaalista hehkua



A photograph of two old, weathered metal kettles sitting on a gas stove. A bright blue and orange flame is visible under the kettle on the right. The kettles are made of a dark, possibly aluminum or steel, material and show signs of age and use. The background is dark and out of focus.

Rakentavasti
käsitelty ristiriita
lähentää

A photograph showing two hands shaking over two wicker baskets in a field of tall grass. The hands are wearing light blue long-sleeved shirts. The baskets are dark brown and woven. The grass is green and yellow, suggesting a field or meadow. The text is overlaid on the image in white.

Tiedäthän olevasi hänelle tärkeä!

Myönteiset sanat
Kosketukset
Yllätykset
Huomioivat teot
Yhteinen aika

Tiedäthän, mikä hänet sytyttää?

Kerro toiselle, jotta hän tietää!





**Huolehdiathan,
että peitto heiluu**

Pohdintakysymys

**Mitkä asiat pitävät
sinulla tietä auki
seksuaaliseen
läheisyyteen?**



Kipinän sammuminen





Suhteessa savuttaa

Painostaminen/
muuttamispyrkimykset
Kiukun ja pettymyksen tunteet
Loukkaantumisen tunteet(1/3)
Väärät sanat, väärä katse
Elämässä koetut aiemmat
tapahtumat



Seksuaalisten tarpeiden erilaisuus

Miten paljon?

Mitä kumpikin odottaa?

Mikä vuorokauden aika?

Minkälaiset olosuhteet?

Enempi seksiä haluava

Vähempi seksiä haluava

Kiristyvää kierre!

Pohdintakysymys

Mitä tuttua tunnistit aiheesta?

Miten tarpeenne ovat samanlaisia tai erilaisia suhteessa seksuaalisen läheisyyden määrään tai tapaan?



Suorituspaine

Ulkopuoliset paineet (media)
Puolison asettamat paineet
Itse asetetut paineet
- Ahdistus sammuttaa kipinän!

Keho sammuttajana

Vireystila (fyysinen ja henkinen väsymys)

Passiivisuus (mukavuuden halu)

Tyytymättömyys omaan tai kumppanin kehoon

Vaikeat tunteet:

- Torjutuksi tulemisen pelko
 - Pelko omista kyvyistä
 - Epävarmuus
 - Häpeä
- Loukkaantuminen
- Turhautuminen
 - Pettymys

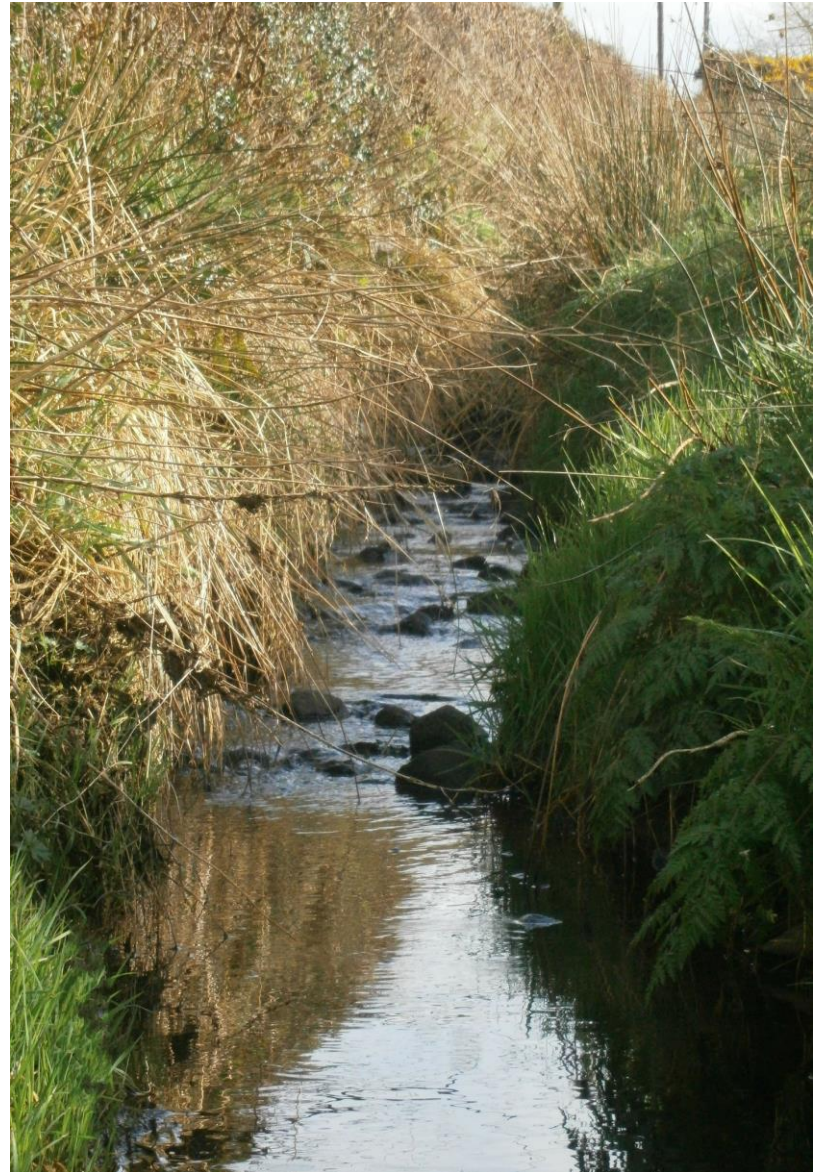
Kosketuksella lyhyt matka



Parisuhteen sankari
Toimi toisin
Lämmin kosketus sulattaa

Seksuaalinen ilmaisu kaventuu

Vaikeudet vähentävät
spontaanisuutta
Ei uusille ehdotuksille
Seksin hiipuminen



Keskinäinen kunnioitus luo tasaveroisen pohjan vaikeuksien kohtaamiselle

Tarpeita ei arvostella
Toimintamalleja kohtaan voi olla kriittinen
Samalla puolella

Pohdintakysymys

**Mitkä
seksuaalisuuden
sammuttajat
tuntuivat sinusta
tutuilta?**





*Mitä hyvää seksuaalinen
läheisyys antaa?*

**Elinvoimaa seksuaalisesta
läheisyydestä!**

Luennon ydinkohdat olivat...



Riittävän hyvä seksuaalinen läheisyys

”Saan ajoittain sitä mitä tarvitsen ja kaipaen, että kestäen ne tilanteet kun en saa sitä mitä tarvitsen ja kaipaan.”

Rakastavalla kosketuksella on monia muotoja

- Hemmotteleva
- Huolehtiva
- Kannustava
- Lohduttava
- Kiusoitteleva
- Flirttaileva
- Kiihottava





**Elinvoimaa seksuaalisesta
läheisyydestä!**

KOTITEHTÄVÄ



Kirjoita puolisollesi avoimesti ajatuksiasi ja tunteuksiasi seksuaalisesta läheisyydestänne käyttäen esimerkiksi seuraavia lauseita:

Pidän siitä kun sinä..

Pidän siitä kun me...

Toivoisin sitä että me...

Kiitos, kun olit mukana!