

Rakkaussuhteen vaiheet

Usein parisuhde alkaa rakastumisvaiheella.

Rakastuminen on tila, joka

- muistuttaa hulluutta tai huumaustilaa
- saa aivot erittämään amfetamiinin kaltaista välittäjäainetta, mistä seuraa voimakas euforian ja onnellisuuden tunne
- jossa kaikki ajatukset pyörivät *hänen* ympärillään
- aikaansaa voimakkaita seksuaalisia kokemuksia
- tuntuu kuin *taivas ja helvetti* olisi samaan aikaan irti
- tuo mukanaan voimakkaan idealisoinnin toista kohtaan: "sammakko muuttuu prinssiksi"
- voi alkaa hiljalleen ystäväystymisen kautta



Kuka on se oikea?

Huomio kiinnittyy ulkonäköön, fyysiseen viehättävyyteen, persoonallisuuteen, yhteisiin arvoihin.

Sopivatko samanlaiset yhteen vai täydentävätkö vastakohtat toisiaan? - Sekä että!

Monet valintaan vaikuttavat tekijät ovat tiedostamattomia. Saatamme tarvita toisen tarjoamaa turvaa päästäksemme itsenäistymään.

Miksei oikeaa löydy?

- Liian suuret vaatimukset kumppania kohtaan, "mikään ei kelpaa".
- Hylätyksi tulemisen pelko.
- Vaikeus sietää fyysistä läheisyyttä ja seksuaalisuutta
- Kielteinen minäkuva, käsitys, ettei kukaan halua minua.
- Vaikeus sitoutua, pitäisi luopua muista mahdollisista kumppaneista.
- Taipumus valita "mahdottomia" kumppaneita, varattuja tai kaukana asuvia.

Ja he elivät elämänsä onnellisina loppuun saakka...

Rakastuminen voi olla portti rakastamiseen ja pysyvään parisuhteeseen, mutta se voi myös olla ohimenevää. Kriittisen ylimenovaiheen aikana havaitaan toisessa usein piirteitä, jotka ärsyttävät tai joista ei pidä. Yhdessä eläminen vaatii taitoa pitää rakkaus elossa arjen koittaessa.

"Ei ole vaikeaa löytää sitä, jota rakastaa, vaan rakastaa sitä, jonka on löytänyt."



Seksi - Erotiikka - Hellyys



Yhdessä koettu nautinto ja seksuaalisuudesta oppiminen syventää kiintymystä parisuhteeseen.

Erotiikka ja seksi - osa elämää

Seksi tuo voimavaroja, rentouttaa ja ylläpitää terveyttä ja mielenterveyttä.

Muutokset kuuluvat normaaliin seksi-elämään. Toisinaan seksi voi olla kiihkeää - toisinaan ei.

Haluttomuuden lisäksi tavallisemmat seksuaaliset ongelmat liittyvät orgasmiin, erektiohäiriöihin, nopeaan siemensyöksyyn ja yhdyntäkipuun. Apua ongelmiin on kuitenkin saatavilla.

Miellyttävä seksielämä on molempien vastuulla.

Tutustukaa itseenne ja toisiinne

Kosketelkaa ja ilmaiskaa toiveenne. Kuunnelkaa toisianne ja käytäkää mielikuvitustanne. Antakaa seksin oppimiseen aikaa.

Nautit enemmän jos uskallat olla oma itsesi.

Hyvään seksiin tarvitaan

- luottamusta
- avoimuutta
- rohkeutta
- huomaavaisuutta
- kiireettömyyttä
- halua
- vastuuta
- toisen kuuntelemista
- mielikuvitusta

Anna itsellesi lupa kömpelyyteen, epävarmuuteen ja epäonnistumiseen.

Terveellistä ja turvallista seksiä

Seksisuhteissa tulee huolehtia ja tuntea vastuu omasta sekä kumppanin seksuaaliterveydestä. On hyvä muistaa, että seksitaudit leviävät myös suun kautta.



Parisuhteen kriisit



Riidellessä on hyvä muistaa toista kunnioittavat rajat

- Vältä toisen jatkuvaa syyttelyä, vähätelyä, arvostelmista ja nolaamista.
- Älä sorru mykkäkouluun, opettele puhumaan kipeistäkin asioista. Kuuntele ja suo toiselle oikeus mielipiteeseen.
- Rakenna rauhaa, älä kaivele vanhoja. Etsikää molemmille sopivaa kompromissia.
- Kaikki ristiriidat eivät kuulu käsiteltäväksi parisuhteessa. Käsittele tunteitasi myös suhteen ulkopuolella.
- Myös unohtaminen ja anteeksiantaminen ovat tärkeitä taitoja. Toisinaan vaikeneminen on kultaa
- Riitelyn välttäminen voi etäännyttää kumppanit toisistaan. Kaikille sopivaa rakentavan riitelyn reseptiä kuitenkaan ei ole!

Tyypillisiä parisuhdeongelmia

- jatkuva riitely
- vaikeus kunnioittaa toisen rajoja
- mustasukkaisuus
- pettyminen
- uskottomuus
- välinpitämättömyys
- epävarmuus tunteista toista kohtaan
- tunteet muuttuvat
- uutuudenviehätys katoaa

Kaikissa parisuhteissa tulee vastaan kriisejä

Vaikeuksista opitaan parisuhteen kannalta välttämättömiä taitoja. Konflikti ei aina merkitse, että asiat ovat huonosti. Se voi olla työskentelyä suhteen eteen ja osoittaa, että molemmat uskaltavat ilmaista tärkeitä asioita ja pitää niistä kiinni toisen vastustuksesta huolimatta. Kriisien läpikäyminen lujittaa suhdetta ja lisää turvallisuuden tunnetta.



Parisuhteen tiet

Rakkaudenpolku

Erontie

Riittävän yhteinen arvomaailma.

Halu tehdä kompromissi kummankin kulttuurista, jotain vanhaa, jotain uutta.

Kyky ylläpitää riittävän selkeät rajat muihin ihmisiin ja elämänalueisiin.

"Me"-henki.

Kiinnostus toiselle tärkeitä asioita ja unelmia kohtaan.

Yhteiset tavoitteet.

Kyky kasvuun ja kehittymiseen, halu toisen tukemiseen tässä.

Rakkauden, romantiikan ja idealististen mielikuvien ylläpitäminen.

Uskallus jakaa arkoja, kipeitä tai vaikeita asioita.

Oikeus omaan elämään ja yksityisyyteen.

Halu pitää yhtä vastoinkäymisistä huolimatta. Kyky keskustella rakentavasti konfliktitilanteissa.

Kyky ylläpitää myönteistä tunnelmaisuutta, kokemus siitä että ollaan samalla aaltopituudella. Riittävä vastuu itsestä ja omista tunteista.

Hyväksy toisen erilaisuuden, tulee itse hyväksytyksi epätäydellisenä.

Kumppanuus ja sujuva työnjako. Kotitöitä riittää kummallekin ja ne voidaan jakaa monella tavalla.

Mahdollisuus rikkaaseen ja tyydyttävään seksielämään.

Halu hellyyteen, lämpöön, läheisyyteen hoivaan ja lohduttamiseen.

Kyky yhteiseen mielihyvään ja hauskanpitoon. Huumori hyvinä ja pahoina päivinä.

Liian erilaiset taustat ja arvot.

Riidellään siitä, kumman tapa on oikea.

Riippuvaisuus lapsuuden perheestä, ystävistä tai työstä.

Yhteenkuuluvaisuuden tunne puuttuu.

Toinen on itsestäänselvyys. Haluttomuus tukea toista tämän tavoitteissa.

Toinen ei mahdu omaan tulevaisuudenkuvaan.

Ei halua etsiä muutosta tai tukea toista tämän kehityksessä.

Yhteinen elämä rutinoitua eikä etsitä vaihtelua arjen harmauteen.

Ei kestä toisessa olevaa heikkoutta.

Kontrolli ja omistamisen halu, mustasukkaisuus toisen ajatuksia, ystävyys-suhteita, harrastuksia kohtaan.

Kriisejä ei käsitellä tai ne johtavat eroon. "Kerrasta poikki."

Toinen on syyllinen omiin hankaliin oloihin. Ei halua etsiä yhteyttä toiseen.

Yrittää muuttaa toisen mieleisekseen.

Jatkuva riitely kotitöiden ja vastuun jakamisesta.

Seksielämän ongelmia ei saada ratkottua.

Koskettaminen loppuu. Välinpitämättömyys.

Toisen näkeminen kokonaan huonona. Halveksunta. Yksin jättäminen ja vetäytyminen. Tunteiden kuoleminen.

