



Parisuhde

Selko-opas parisuhteesta



Parisuhde Selko-opas parisuhteesta

Oppaan ovat tuottaneet
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,
Parisuhdekeskus Kataja ry
sekä Ensi- ja turvakotien Liitto ry.

Lähteinä on käytetty järjestöjen materiaaleja
ja Tukiliiton kokemustoimijoiden haastatteluja.

Työryhmä Päivi Hietanen, Laura Huuskonen ja Sirpa Mäkinen

Selkoteksti	Tuula Puranen
Ulkoasu	Jaana Teräväinen
Kuvat	Freepik-kuvapankki

ISBN 978-952-7059-42-5
ISBN 978-952-7059-43-2 (pdf)

Paino Savion kirjapaino, 2022

Julkaisija
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry
Pinninkatu 51
33100 Tampere

www.tukiliitto.fi

Opas parisuhteesta

**Opas on tehty yhdessä kokemustoimijoiden kanssa.
Kokemustoimijat ovat Kehitysvammaisten Tukiliitosta.**

Kokemustoimija on henkilö,
jolla on oma tai läheisen kokemus
sairaudesta, vammasta,
vammautumisesta
tai vaikeasta elämäntilanteesta.
Hän antaa kokemustietoa ammattilaisille,
opiskelijoille ja muille yleisöille.
Kokemustoimija
on koulutettu tehtäväänsä.

Tukiliiton kokemustoimijat
ovat kertoneet,
mitä tässä oppaassa pitäisi olla.
He suosittelevat,
että luet tämän oppaan,
jos haluat lisää tietoa seuraavista
parisuhteen asioista:

- Miten sovimme erilaisista asioista?
- Miten voin olla parempi kumppani?
- Miten ongelmia voi ratkaista?
- Mistä saan apua parisuhteen ongelmiin?
- Millaisia parisuhteita on olemassa?

Oppaassa on tietoa näistä asioista.
Siinä on myös tehtäviä.
Tehtävät auttavat pohtimaan,
mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle parisuhteessa.

Oppaan ovat tuottaneet yhdessä
Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,
Parisuhdekeskus Kataja ry
ja Ensi- ja turvakotien liitto ry.

1. Seurustelu

Tämä luku käsittelee suhteen kehittymistä seurusteluksi. Lisäksi kerrotaan, mistä kumppanin voisi löytää.

Moni ihminen toivoo kumppania, jonka kanssa voi jakaa arkea ja jonka lähellä on hyvä olla.

Kun olet löytänyt ihmisen, jonka kanssa haluat seurustella, suhde voi kehittyä parisuhteeksi.

Suhteen kehittyminen seurustelusta parisuhteeseen on helpompaa, jos teillä on yhteinen käsitys siitä, mitkä asiat ovat tärkeitä parisuhteessa.

Sekin vahvistaa parisuhdetta, jos on sellaisia asioita, jotka kiinnostavat molempia.

Harrastusten tai ystävien kautta

Seurustelukumppanin voi löytää monella tavalla ja monista paikoista. Tässä on joitakin esimerkkejä siitä, mistä kumppanin voi löytää.

Usein sama harrastus yhdistää ihmisiä. Heidän joukostaan voit löytää jonkun, jonka kanssa on muutakin yhteistä.

Joskus myös ystävät voivat saattaa yhteen kaksi ihmistä.

Näin voi tapahtua esimerkiksi silloin, jos osallistut ystävien kanssa johonkin tapahtumaan tai vietät heidän kanssaan vapaa-aikaa.

Kun tapaat kiinnostavan ihmisen harrastuksissa tai ystävien kautta, kerro hänelle rohkeasti, että haluaisit tavata hänet joskus myös kahdestaan. Jos hänkin haluaa tavata sinut, sovitte ehkä tapaamisen eli treffit.

Osoita treffeillä kiinnostusta häntä kohtaan. Voit kysyä aluksi, mitä hänelle kuuluu. Voit myös kysyä, millaisista asioista hän on kiinnostunut. Näin löydätte yhteistä puhuttavaa ja alatte tutustua toisiinne.

Netin ja treffisovellusten kautta

Netissä ja treffisovellusten kautta voi tavata useita kiinnostavia ihmisiä.

Kannattaa kuitenkin muistaa, että verkossa tavattu ihminen voi olla tosielämässä ihan erilainen kuin verkossa.

Tehtävä

Voit miettiä yksin tai ystävän kanssa seuraavia kysymyksiä.

- Mitä sinä toivot seurustelukumppanilta?
- Mitkä ovat sellaisia asioita, jotka kiinnostavat sinua?
- Mitkä ovat sellaisia asioita, joiden toivot kiinnostavan kumppaniasi?





Jotkut sanovat, että eron jälkeen yhdessäolo on entistä ihanampaa.

Tämä johtuu siitä,
että netissä ja treffisovelluksissa
on helppo antaa
itsestä väärä mielikuva.

Ole tarpeeksi varovainen siinä,
mitä kerrot itsestäsi netissä.
Älä anna vieraille ihmisille henkilötietoja,
asuinpaikkaa, osoitetta,
sosiaaliturvatunnusta
tai pankkitilin numeroa.
Älä myöskään jaa netissä omia kuviasi
liian luottavaisesti.

Seurustelu kaukosuhteessa

Joskus voi käydä niin,
että toinen asuu kaukana sinusta.
Esimerkiksi netissä tutustut ihmisiin,
jotka voivat asua missä tahansa
Suomessa tai ulkomailla.

Vaikka olette kaukana toisistanne,
olette ehkä päättäneet,
että seurustellette toistenne kanssa.
Silloin pitäisi löytää keinoja,
joiden avulla läheisyys säilyy.

Voitte esimerkiksi
pitää treffi-illan niin,
että katsotte saman elokuvan
omissa kodeissanne.
Näin voitte jakaa
saman kokemuksen,
vaikka olette eri paikoissa.

Kaukosuhde voi tuntua vaikealta,
jos toista ikävöi liian kovasti.
Jotkut kestävät ikävää
paremmin kuin muut.
Heidän mielestään tapaamiset ovat
erossa olemisen jälkeen
entistäkin ihanampia.

2. Parisuhde

Tämä luku käsittelee seurustelun kehittymistä parisuhteeksi.

Mikä meidän suhteemme on?
Kun olette tapailleet jonkin aikaa,
voi herätä kysymys:
”Mikä tämä meidän suhteemme on?”
Tästä on tärkeää keskustella.
Silloin kumpikin saa tietää,
mitä toinen ajattelee suhteesta
ja mitä hän toivoo suhteelta.

Tässä on joitakin kysymyksiä,
joita voitte pohtia yhdessä.

- Jatkammeko toistemme tapaamista?
- Minkä verran kumpikin haluaa viettää aikaa erillään ja yhdessä?
- Mitä haaveita ja toiveita kummallakin on?
- Mitä kumpikin ajattelee parisuhteesta, omasta elämästä ja tulevaisuudesta?

Nämä kysymykset ja parisuhde ovat vain teidän kahden asia.
Muilla ei ole oikeutta päättää teidän puolestanne parisuhteesta.

Muut eivät saa määrätä,
millainen teidän parisuhteenne on
ja miten elätte omassa parisuhteessa.

Parisuhde on
teidän oma sopimuksenne.

Tärkeää keskustelua: parisuhteen säännöt ja rajat

Jos sovitte, että olette parisuhteessa,
on tärkeää puhua
parisuhteen säännöistä ja rajoista.
Esimerkiksi näistä asioista
kannattaa puhua:

- Saako meidän suhteessamme tapailla muita ihmisiä?
- Saako seksiä olla muiden kanssa?

On tärkeää puhua asioita selviksi
heti parisuhteen alussa.
On kuitenkin yhtä tärkeää,
että keskustelut jatkuvat
koko parisuhteen ajan.

Esimerkiksi ajankäyttö ja läheisyys
sekä kosketus ja seksi ovat aiheita,
joista on hyvä keskustella jatkuvasti.

Keskustelu on tärkeää siksi,
että kummankin toiveet,
tarpeet ja halut voivat muuttua.

Tehtävä

Voit pohtia yksin tai ystävän kanssa seuraavia kysymyksiä.

- Millaista parisuhdetta sinä toivot?
- Millaisia asioita haluat tehdä kumppanin kanssa?
- Millaisia tulevaisuuden haaveita sinulla on?





Muut eivät määrää, millainen teidän parisuhteenne on.

Elämässä tulee myös erilaisia vaiheita, jotka voivat muuttaa ajatuksia itsestä ja toisesta sekä parisuhteesta.

Kumpikin voi tuntea olonsa hyväksi, kun voi kertoa omista ajatuksista ja toinen kuuntelee oikeasti.

Ihmiset voivat elää keskenään hyvin erilaisilla tavoilla silloinkin, kun he ovat yhdessä.

Jotkut ihmiset sopivat, että he sitoutuvat vain toisiinsa. Jotkut toiset taas voivat sopia, että heidän suhteensa on avoin.

Avoin suhde vaatii paljon luottamusta

Avoin suhde on käytännössä sitä, että kumppanit saavat tapailla muitakin ihmisiä. Heillä voi olla myös seksiä muiden kanssa.

Avoin suhde vaatii paljon luottamusta. Pitää sopia selvästi siitä, mitä avoimessa suhteessa voi tehdä. Pitää myös luottaa siihen, että toinen haluaa pysyä parisuhteessa eikä ole liian mustasukkainen.

Jos sopimusta on vaikea noudattaa, siitäkin pitää keskustella yhdessä.

Avoliitto

Avoliitto on parisuhde, jossa kaksi ihmistä asuu yhdessä.
He eivät ole avioliitossa toistensa kanssa.

Avoliitossa kumppaneilla ei ole oikeutta
toistensa omaisuuteen.
Kummallakin on oma omaisuus.

Kumppanit voivat kuitenkin sopia,
että heillä on samoja oikeuksia, joita heillä olisi avioliitossa.

Tietyissä tilanteissa sovelletaan
lakia avopuolisoiden yhteistalouden purkamisesta.
Lakia sovelletaan, jos sen ehdot täyttyvät.
Näitä ehtoja ovat:

- Avoliitto on kestänyt vähintään viisi vuotta ennen loppumista.
Tai
- Puolisoilla on tai on ollut yhteinen lapsi
tai yhteishuollossa oleva lapsi.

Jos lain määäämät ehdot täyttyvät,
tehdään omaisuuden erottelu.

Rekisteröity parisuhde

Rekisteröity parisuhde oli ennen mahdollista.
Nykyisin se kuuluu historiaan,
eli parisuhdetta ei voi enää rekisteröidä.

Rekisteröity parisuhde tarkoitti sitä,
että samaa sukupuolta olevat ihmiset virallistivat parisuhteensa.

Nyt samaa sukupuolta olevilla ihmisillä
on oikeus solmia avioliitto,
kuten kaikilla muillakin ihmisillä.

Oikeus avioliiton solmimiseen syntyi,
kun lakia muutettiin vuonna 2017.
Lakimuutos antoi oikeuden,
että samaa sukupuolta oleva pari saa solmia avioliiton keskenään.
Tätä ennen he saivat solmia vain rekisteröidyn parisuhteen.



Avoliitto

Avoliitto on parisuhteen muoto, jota yhteiskunta säätelee lailla. Tämä laki on avioliittolaki.

Avioliittolaki määrittelee, että avioliitto on kahden ihmisen liitto, joka vahvistetaan vihkimällä.

Avioliittolaki määrää puolisoitten oikeuksista ja velvollisuuksista. Puolisoiden pitää esimerkiksi huolehtia toisistaan ja yhteisistä lapsista. Kumpikin puoliso omistaa oman omaisuutensa ja vastaa omista veloistaan.

Avioliittolaki säätelee myös avioerosta. Puolisoilla on oikeus hakea eroa ja purkaa avioliitto.

Lisää avioerosta voit lukea selkokielellisestä ero-oppaasta. Sen nimi on Ero ja vanhemmuus – Selko-oppas erosta ja vanhemmuudesta eron jälkeen.

3. Riitatilanteet parisuhteessa

**Tämä luku käsittelee riitaa
ja riitelemistä sekä tunteita,
jotka vaikuttavat riidassa.**

Joskus on vaikeaa olla sovussa.
Silloin on hyvin tärkeää kuunnella,
mitä kumppani haluaa kertoa.

Jos kuuntelu tuntuu vaikealta,
voitte sopia, että kumpikin saa
oman puheenvuoron.
Sen aikana toinen ei keskeytä,
vaan keskittyy kuuntelemaan.

Riita herättää
usein voimakkaita tunteita.
Voi olla, että viha,
kiukku ja suuttumus estävät
keskittymisen riidan aiheeseen
ja siitä puhumiseen.

Joskus tunteet kuohuvat liikaa,
ja tuntuu mahdottomalta
puhua ja kuunnella toista.
Silloin kannattaa pitää tauko,
jos se on mahdollista.

Tauon aikana kumpikin voi rauhoittua.
Sopikaa samalla myös siitä,
että keskitytte vain
tämän riidan aiheeseen.
Sopikaa, että muut erimielisyydet
selvitetään joskus muulloin.



Kuuntelu on tärkeä taito.



Apua vaikeisiin tilanteisiin parisuhteessa

Kaikissa parisuhteissa tulee tilanteita, että riidat tuntuvat erityisen vaikeilta. Silloin kannattaa hakea apua. Tukea tarjoavat muun muassa seuraavat toimijat: (sivut ovat yleiskielisiä)

Parisuhdekeskus Kataja ry

Parisuhdekeskus Kataja vahvistaa parisuhteiden hyvinvointia kaikenlaisissa perheissä. Lisätietoja parisuhdekeskus.fi

Kirkon perheneuvonta

Kirkon perheneuvonnassa voit keskustella ammattilaisten kanssa parisuhteesi ja perheesi vaikeuksista tai oman elämäsi solmukohdista. Lisätietoja www.evl.fi

Mieli ry:n kriisikeskukset

Jos tarvitset keskusteluapua vaikeassa elämäntilanteessa, voit varata keskusteluajan. Lisätietoja mieli.fi

Väestöliitto

Väestöliitto tarjoaa tietoa, tukea ja palveluja liittyen parisuhteisiin. Löydät Väestöliiton maksuttomia palveluja Hyvä kysymys -sivulta www.hyvakysymys.fi

HelsinkiMissio

Nuorten kriisipiste

Onko sinulla ongelmia ihmissuhteissa? Tunnetko itsesi yksinäiseksi? Lisätietoja www.helsinkimissio.fi

HelsinkiMissio

Perheiden keskusteluapu

Koetko vanhempana riittämättömyyden kokemuksia? Haluatko jutella huolistasi? Lisätietoja www.helsinkimissio.fi

Sateenkaari-ihmisten Perhesuhdekeskus

Tietoa, vertaistapahtumia ja apua sukupuoli- ja seksuaalivähemmistöihin kuuluville sekä heidän läheisilleen. Lisätietoja perhesuhdekeskus.fi

Sexpo – seksuaalisuuden ja ihmissuhteiden asiantuntija

Lisätietoja sexpo.fi

Suomen Uusperheiden liitto

Lisätietoja supli.fi

Familia ry – kahden kulttuurin suhteisiin liittyvissä kysymyksissä

Lisätietoja familiar.fi

4.

Turvallisuus parisuhteessa

Tämä luku käsittelee sitä, millainen on turvallinen parisuhde.

Kummallakin puolisolla pitäisi olla turvallinen olo parisuhteessa. Turvallisessa parisuhteessa kumpikin voi kertoa omia ajatuksiaan luottavaisesti.

Turvallisen olon pitää säilyä myös riitojen ja erimielisyyksien aikana.

Erimielisyyksiä tulee kaikissa suhteissa, mutta ne pitää osata ratkaista rauhassa ja ilman pelkoa. Pelko ei kuulu parisuhteeseen eikä muihin ihmissuhteisiin.

Väkivalta ei kuulu turvalliseen parisuhteeseen. Joissakin parisuhteissa voi olla pelkoa väkivallan takia.

Väkivallalla on erilaisia muotoja. Niitä ovat esimerkiksi fyysinen, henkinen, digitaalinen ja taloudellinen väkivalta.

Fyysistä väkivaltaa on esimerkiksi lyöminen ja töniminen. Henkistä väkivaltaa on esimerkiksi haukkuminen ja pakottaminen.

Digitaalista väkivaltaa on esimerkiksi se, että vakoilee toista somessa tai rajoittaa toisen netin käyttöä.

Taloudellista väkivaltaa on esimerkiksi se, että toinen ei saa olla päättämässä, miten yhteistä rahaa käytetään.

Parisuhteessa ei saa olla mitään väkivaltaa.

Parisuhdetaidot

Olen kiinnostunut kuuntelemaan, mitä kumppanini haluaa kertoa. Jos en ymmärrä jotakin, kysyn enkä oletta.

Puhun kumppanilleni vaikeistakin asioista arvostavasti.

Kerron ajatukseni kunnioittavasti ja avoimesti. Näin kumppanini ei tarvitse arvata, mitä tarkoitan.

Kerron kumppanilleni, mitä arvostan hänessä ja suhteessamme.

Annan kumppanilleni hellyyttä ja huomiota sekä aikaa ja tilaa omille asioille.

Jos tunteet kuumenevat liikaa,
voi vaikka lähteä tilanteesta pois
ja rauhoittua hetken.

Molempien pitää kunnioittaa
toisen tarpeita.

Yhteisiä ja kummankin omia asioita

Parisuhteeseen kuuluu,
että joitakin asioita päätetään yhdessä.
Molemmilla on myös oikeus
omiin ystäviin ja harrastuksiin.

Ihmiset ovat monella tavalla erilaisia.
On myös tärkeää,
että kumpikin tuntee olevansa
hyväksytty, arvostettu ja rakastettu
juuri sellaisena kuin on.

Ihmiset tarvitsevat eri tavalla aikaa
olla yksin ja yhdessä.

Tehtävä

Voit miettiä yksin
tai kumppanin kanssa
seuraavia asioita.

- Mikä sinulle on riitatilanteissa erityisen vaikeaa?
- Miten voi varmistaa, että molemmilla on turvallinen olo myös silloin, kun tulee riitaa?



5.

Haasteita parisuhteessa

Tämä luku kertoo siitä, millaiset asiat voivat muodostaa haasteita parisuhteessa.

Mustasukkaisuus

Mustasukkaisuus on tavallista. Voi olla mustasukkainen, jos toinen haluaa viettää aikaa yksin tai ystävien kanssa.

Mustasukkaisuus voi herättää erilaisia kuvitelmia toisesta ja parisuhteesta. Kannattaa muistaa, että kuvitelmat eivät ole välttämättä totta. Todellista on vain se, että tuntee mustasukkaisuutta.

On tärkeää, että voi luottaa toiseen. Molempien pitää puhua totta, ja tekojen pitää vastata sanoja. Lupaukset on pidettävä.

Näin syntyy luottamusta, ja luottamus voi vähentää mustasukkaisuutta.

Samalla on helpompi olla välillä erilläänkin.

Pettymysten sietäminen

Kaikissa ihmissuhteissa tulee joskus myös pettymyksiä. Yhteinen arki, suhde tai kumppani eivät vastaa aina toiveita tai odotuksia. Asiat eivät mene aina oman mielen mukaan. Tämän hyväksyminen kuuluu aikuisten parisuhteeseen.

Parisuhteessa kuuluu hyväksyä, että kumppani on oma itsensä. Hänellä on omat ajatukset sekä omat tunteet ja tahto.

On kuitenkin tärkeää keskustella siitä, mitkä asiat ovat niin tärkeitä, ettei niistä voi joustaa yhtään.

Tehtävä

Voit miettiä yksin tai ystävän tai kumppanin kanssa seuraavia asioita.

- Miten luottamusta voi rakentaa ja vahvistaa parisuhteessa?





Luottamus syntyy, kun puhutaan totta.

Näitä asioita ovat esimerkiksi
luottamus, turvallisuus ja tasa-arvo.

Muissa asioissa kannattaa etsiä
sellainen ratkaisu,
joka miellyttää molempia
tai johon kumpikin voi tyytyä.

Rakastetuksi tuleminen

Jokainen ihminen tarvitsee sitä,
että hän tulee hyväksytyksi
ja rakastetuksi omana itsenään.
Parisuhteessa tämä
on erityisen tärkeää.

Parisuhteen tarkoitus ei ole,
että yrität muuttaa kumppaniasi.

Sinun ei myöskään tarvitse
muuttaa itseäsi sen mukaan,
mitä kumppanisi sanoo.

Parisuhteen pitää olla turvallinen.
Silloin kumpikin voi olla oma itsensä.
Kummankin pitää säilyttää
oma minuutensa myös parisuhteessa.

On tärkeää pitää kiinni siitä,
että kumpikin tekee asioita,
joista saa itselle iloa.
Näitä asioita ovat esimerkiksi
itselle tärkeiden ihmisten tapaaminen.

6. Läheisyys ja seksi parisuhteessa

Tämä luku kertoo läheisyydestä ja siitä, että ihmiset tarvitsevat läheisyyttä eri tavoilla.

Parisuhteessa on monenlaista läheisyyttä. Kun olette lähellä toisianne, opitte tuntemaan toisianne ja rakennatte luottamusta. Lähellä oleminen kertoo myös siitä, että toinen on tärkeä.

Läheisyyttä ovat esimerkiksi halailu ja suutelu, sylissä tai kainalossa oleminen, yhdessä lepääminen, yhteiset suihkut, silittely, kutittelu ja hieronta.

Kumppanin lähellä olemisesta voi nauttia monella muullakin tavalla. Läheisyyden ei kuulu johtaa aina seksiin.

Ihmiset ovat erilaisia siinä, mitä läheisyys merkitsee heille. Siksi on tärkeää puhua esimerkiksi siitä, minkä verran kaipaa läheisyyttä ja minkälainen kosketus tai muu läheisyys tuntuu hyvältä.

Siitäkin kannattaa puhua, mitkä asiat tuntuvat epämiellyttäviltä tai mitä ei muuten halua.

On hyvä keskustella yhdessä siitä, miten läheisyyttä toteutetaan juuri teidän suhteessanne niin, että kumpikin voi olla tyytyväinen.

Seksi parisuhteessa

Seksin tärkeys ihmisille vaihtelee, ja parisuhteissakin sen merkitys vaihtelee.

Tehtävä

Voit pohtia yksin tai kumppanin kanssa.

- Millaisesta kosketuksesta pidät?
- Onko sinun helppo keskustella seksistä?
- Jos sinun on vaikea puhua seksistä, mikä helpottaisi puhumista?

Seurustelussa seksistä kannattaa puhua jo ennen ensimmäistä seksikertaa.

Hyvä sääntö on, että seksiä harrastaa sitten, kun se tuntuu itsestä oikealta. Seksin aikana kummankaan ei tarvitse tehdä asioita, jotka eivät tunnu hyvältä.

Yksi tärkeä keskustelun aihe on, mitä ehkäisyä käytetään. On myös tärkeää kertoa toiselle, millaisista asioista seksissä pitää. Jos näistä ei pysty puhumaan, voi tehdä jopa vahingollisia asioita.

Monen mielestä seksistä on vaikea puhua. Seksi on niin yksityinen ja intiimi asia.

Seksistä puhuminen on helpompaa, jos kumppanit luottavat toisiinsa.



Mitä läheisyys merkitsee sinulle?

Silloin seksissä voi kokeilla ja löytää uusiakin asioita, jotka tuovat mielihyvää.

Seksissä on kaikille sukupuolille monia mahdollisuuksia tutkia omaa ja toisen kehoa.

Ehkäisy

Ehkäisy estää raskauden, ja kondomi estää myös sukupuolitaudin tarttumisen. Siksi kondomia pitää käyttää myös suuseksissä. Kondomeja voi ostaa kioskista, kaupasta ja apteekista.

Jos haluat varmistaa, että sinulla tai kumppanillasi ei ole sukupuolitauteja, mene sukupuolitauditestiin oman terveyskeskuksen kautta.

Raskautta voi ehkäistä muillakin ehkäisykeinoilla kuin kondomilla. Voit hankkia esimerkiksi ehkäisypillereitä tai muita hormonivalmisteita. Tarvitset niitä varten reseptin lääkäriltä.

Keskustele kumppanin ja lääkärin kanssa siitä, mikä ehkäisykeino on teille sopivin.

Lähde
verneri.net

7. Ajatuksia parisuhteesta

**Kaikilla on oikeus rakastua,
rakastaa ja saada rakkautta.**

Parisuhteessa voi oppia
itsestä ja toisesta uusia puolia
koko elämän ajan.
Koskaan ei ole valmis.

Hyvä kumppani ottaa huomioon
toisen tarpeet.
Luottamus on tärkeintä.

Vaikka avoin puhuminen on vaikeaa,
se auttaa luomaan hyvää parisuhdetta.

Kaikilla on oikeus rakastua,
rakastaa ja saada rakkautta.

Ulkopuolelta ei voi sanoa,
mikä parisuhde on hyvä
ja mikä parisuhde on huono.



Sisältö

1. Seurustelu	4
Harrastusten tai ystävien kautta	
Netin ja treffisovellusten kautta	
Seurustelu kaukosuhteessa	
2. Parisuhde.....	6
Mikä meidän suhteemme on?	
Tärkeä keskustelu: Parisuhteen säännöt ja rajat	
Avoin suhde vaatii paljon luottamusta	
Avoliitto, rekisteröity parisuhde, avioliitto	
3. Riitatilanteet parisuhteessa	10
Apua vaikeisiin tilanteisiin parisuhteessa	
4. Turvallisuus parisuhteessa	12
Yhteisiä ja kummankin omia asioita	
5. Haasteita parisuhteessa.....	14
Mustasukkaisuus	
Pettymysten sietäminen	
Rakastetuksi tuleminen	
6. Läheisyys ja seksi parisuhteessa.....	16
Seksi parisuhteessa	
7. Ajatuksia parisuhteesta.....	18

Opas parisuhteesta

Opas käsittelee parisuhteita.

Oppaassa on tietoa seuraavista asioista:

- Miten sovimme erilaisista asioista?
- Miten voin olla parempi kumppani?
- Miten ongelmia voi ratkaista?
- Mistä saan apua parisuhteen ongelmiin?
- Millaisia parisuhteita on olemassa?

Oppaassa on myös tehtäviä.

Tehtävät auttavat pohtimaan,
mitkä asiat ovat tärkeitä sinulle parisuhteessa.

Oppaan ovat tuottaneet yhdessä

- Kehitysvammaisten Tukiliitto ry,
jonka kotisivun osoite on tukiliitto.fi
- Parisuhdekeskus Kataja ry,
jonka kotisivun osoite on parisuhdekeskus.fi
- Ensi- ja turvakotien liitto ry,
jonka kotisivun osoite on ensijaturvakotienliitto.fi

