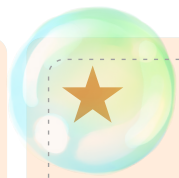




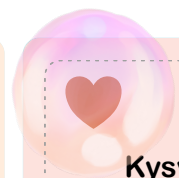
Mikä on parasta yhteisessä elämässänne?

What is the best thing about your life together?



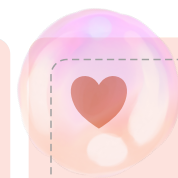
Keksi kolme asiaa, jotka toisivat lisää iloa ihmissuhteeseesi.

Come up with three things that would bring more joy to your relationship.



Kysy kumppaniltasi/ystävältäsi, mistä ja miten hän haluaisi tulla kosketetuksi juuri nyt. Toteuta hänen toiveensa.

Ask your friend / partner where and how they would like to be touched right now. Fulfill their wish.



Millaisesta fyysisestä läheisyydestä pidät tässä ihmissuhteessasi?

What kind of physical intimacy do you enjoy in this relationship?



Mitä pidit korteista? Kerro meille!



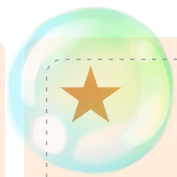
q.surveypal.com/kupla

How did you like the cards? Please let us know!



**Pyydä ystävältäsi/
kumppaniltasi jotakin,
joka mielestäsi
parantaisi suhdettanne.**

**Ask your friend /
partner for something
that you think would
improve your
relationship.**



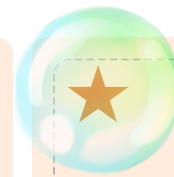
**Keksi itsellesi jokin
kehitystehtävä, joka
mielestäsi parantaisi
suhdettasi.**

**Come up with a task for
yourself that you think
would improve your
relationship.**



**Millaisia asioita
huomaat kumppanisi
tekevän hänen oman
hyvinvointinsa eteen?**

**Are there things you
notice your partner
doing to support their
own well-being?**



**Minkä yhteisen
kokemuksenne haluaisit
elää uudelleen?**

**What is a shared
moment you would like
to re-live?**



**Miten kumppanisi/
ystäväsi voisi auttaa,
että pääsisitte yli
jostakin vaikeasta
kokemuksestanne?**

**What could your friend /
partner do to help you
both/all overcome a
tricky experience you
have shared?**



**Mitä sinä voisit tehdä
yhteiseksi hyväksenne,
että pääsisitte yli
jostakin vaikeasta
kokemuksestanne?**

**What could you do to
help you both/all
overcome a tricky
experience you have
shared?**



**Mitkä suhteenne
ulkopuoliset asiat
kuormittavat sinua?
Miten ne vaikuttavat
tähän suhteeseen?**

**What are some matters
outside your
relationship that create
a burden for you? How
do they affect this
relationship?**



**Miltä yhteinen
elämänne näyttää
viiden vuoden kuluttua?**

**What does your shared
life look like in five
years?**



Suunnittele teille yhteinen hetki. Mitä voisitte tehdä tai minne mennä?

Make a plan for time together. What could you do and where could you go?



Kuinka juuri tämä ihmissuhde on muuttanut sinua? Mitä olet oppinut?

How has this relationship changed you? What have you learned?



Mistä piirteestäsi ajattelet kumppanisi/ystäväsi pitävän sinussa eniten? Varmista, olitko oikeassa.

Which quality do you think your partner / friend most likes about you? Check if you were right.



Palauta mieleesi hetki, kun kohtasit kumppanisi/ystäväsi ensimmäisen kerran. Mitä ajattelit silloin?

Recollect the moment when you first met your partner / friend. What were your thoughts?



Luettele viisi asiaa, jotka ovat tässä ihmissuhteessa hyvin.

List five good things about this relationship.



Kun ajattelet yhteistä tulevaisuuttanne, mikä siinä pelottaa?

When you look at your shared future, what scares you?



Mistä asiasta haluaisit luopua suhteessanne?

What would you like to let go of in your relationship?



Mistä asiasta et haluaisi luopua suhteessanne?

What would you not want to let go of in your relationship?



Miten ilmaiset toiveitasi tai tarpeitasi liittyen fyysiseen läheisyyteen tai seksiin?

How do you express your needs regarding physical intimacy or sex?



Täydennä lauseet ja kerro pelikumppanillesi:

1. Kun katson sinua nyt, ...
2. Pidän siitä, kun sinä...
3. Ihailen sinussa ...

Fill in the sentences and share with the person you are playing with:

1. When I look at you now,...
2. I like it when you...
3. What I admire in you is...



Täydennä lauseet ja kerro pelikumppanillesi:

1. Unelmoin siitä, että me ...
2. Toivoisin, että sinä...
3. Kun olen kanssasi eri mieltä,

Fill in the sentences and share with the person you are playing with:

1. I dream that we could...
2. I wish that you would...
3. When I disagree with you...



Tunnistatko vaaranpaikat? Luettele kolme asiaa, joista teille tulee helposti erimielisyyksiä.

Do you recognise red flags? List three topics that you easily disagree on.



Kuinka voisit muuttaa omaa toimintaasi ristiriitatilanteissanne? Keksi ainakin kolme asiaa.

How could you change your reaction in a moment of conflict? Come up with at least three things.



Kerro jokin kumppanisi/ystäväsi tähtihetki, jolloin ihailit häntä erityisesti.

Share a moment when your partner / friend really shined and made you especially proud of them.



Mitä kumppanisi/ystäväsi suosikkijuttua olisit halukas itsekin kokeilemaan tai opettelemaan?

Name one thing that is your partner's / friend's favourite that you would also like to try and learn.



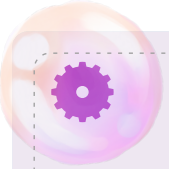
Keksi kolme asiaa, joita haluaisit tehdä kumppanisi/ystäväsi kanssa seuraavan kuukauden aikana.

Come up with three things you would like to do together with your partner / friend in the coming month.



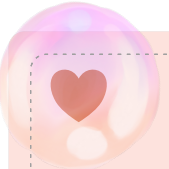
Miten flirttailet?

How do you flirt?



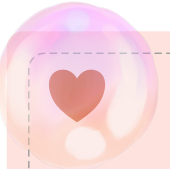
**Tunnistatko rajojasi
ihmissuhteissa? Kuinka
ilmaiset rajasi?**

**Do you recognise
boundaries in a
relationship? How do
you express your
boundaries?**



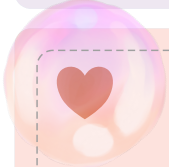
**Jos ehdotat
kumppanillesi/ystävällesi
fyysistä läheisyyttä tai
seksiä ja hän ei halua sitä,
niin kuinka toivoisit
tulevasi torjutuksi?**

**If you propose physical
intimacy or sex to your
partner / friend and they
don't want it, how would
you most like this to be
communicated to you?**



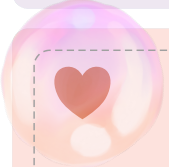
**Kuinka toivoisit, että
sinulle osoitetaan
hellyyttä arjessa?**

**What kind of affection
do you wish for in your
everyday life?**



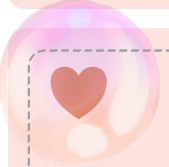
**Mistä kumppanisi/
ystäväsi tietää, että
toivot fyysistä
läheisyyttä? Tai seksiä?**

**How will your friend /
partner know if you
want physical intimacy?
Or sex?**



**Millaisesta
kosketuksesta pidät?**

**What kind of touch do
you enjoy?**



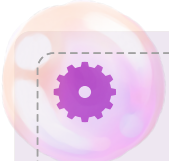
**Keksi kolme uutta asiaa, joita
haluaisit kokeilla fyysisen
läheisyyden tai seksin
alueella. (Ehdota niitä
ystävällesi/kumppanillesi.
Sopivatko ne hänelle?)**

**Come up with three things
you would like to experiment
with in the sphere of
physical intimacy or sex.
(Check with your friend /
partner whether these are
suitable for them.)**



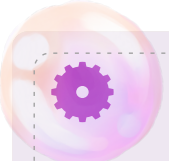
Mistä kiihotut?

What turns you on?



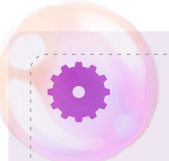
Jos vapautuisit muiden ihmisten ajatuksista ja mielipiteistä, millaisessa suhteessa eläisit?

If you could completely detach from the opinions of others, what would that mean for your relationship?




Mitä ajattelet sitoutumisesta? Mitä on sitoutuminen juuri tässä suhteessa?

How do you feel about commitment? What does commitment mean in this particular relationship?



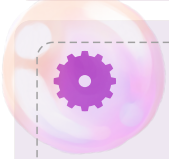
Mitä on henkinen läheisyys mielestäsi? Minkälaista henkistä läheisyyttä toivot suhteessasi?

What is emotional intimacy for you? What kind of emotional intimacy do you crave in your relationship?



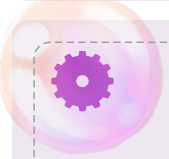
Mitä ajattelet pettämisestä? Mitä on pettäminen?

How do you feel about cheating? What is cheating?



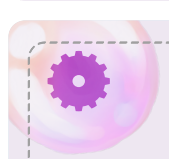
Koetko vähemmistöstressiä? Onko sillä vaikutuksia ihmissuhteisiisi/tähän suhteeseesi?

Do you experience minority stress? Does it affect your relationships / this relationship?



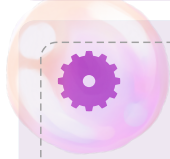
Onko ympärilläsi ihmisiä, jotka tukevat sinulle tärkeitä ihmissuhteita / juuri tätä suhdettasi?

Are there people around you who support your important relationships / this relationship?



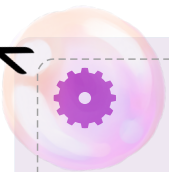
Millainen on unelmiesi ihmissuhde?

What is your dream relationship like?



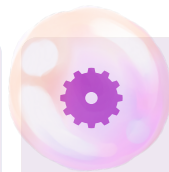
Millaisista asioista sinulle tulee olo, että olet läheinen kumppanisi/ystäväsi kanssa?

What things make you feel close to your partner / friend?



Kuinka sinua on lapsuudessasi kannustettu osoittamaan omia tunteitasi ihmissuhteissa?

As a child, how were you encouraged to show your own emotions in a relationship?



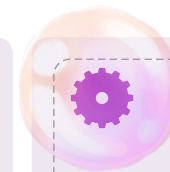
Kerro jokin tilanne lähimenneisyydestä, jolloin kumppanisi/ ystäväsi on ilahduttanut sinua.

Share a recent situation where your partner / friend made you glad.



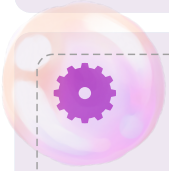
Millaisista kumppanisi/ ystäväsi tekemistä asioista tai sanoista sinulle tulee olo, että hän rakastaa ja arvostaa sinua?

What are some things your partner / friend might say or do that make you feel like you are loved and respected?



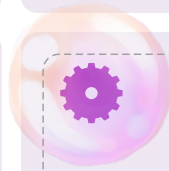
Millainen kuuntelija sinä olet ihmissuhteessasi?

What are you like as a listener in a relationship?



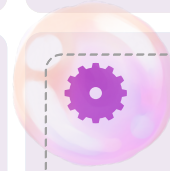
Mitä taitoja haluaisit opetella ihmissuhteidesi/ juuri tämän suhteesi parantamiseksi?

What skills would you like to work on to improve your relationship(s)?



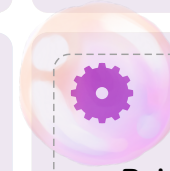
Kerro viisi asiaa, joita et ikinä haluaisi ihmissuhteeseesi.

Share five things you would never want to have in a relationship.



Mistä kumppanisi/ ystäväsi ominaisuudesta tulet erityisen onnelliseksi?

What are some features in your partner / friend that make you feel especially happy?



Palauta mieleesi jokin kipukohta menneisyydestäsi. Miten se vaikuttaa ihmissuhteisiisi / tähän ihmissuhteeseesi?

Try and remember a hurtful moment from your past. What role does it play in your relationships / in this relationship?



Peliohjeet



Kysymysten avulla voi pohtia yleisesti ihmissuhdeasioita (rattaalla merkityt kortit) tai syventää tiettyä suhdetta (tähdellä merkityt). Fyysiseen ja/tai seksuaaliseen läheisyyteen liittyvät kortit on merkitty sydämellä.

Voitte itse keksiä pelisäännöt tai hyödyntää näitä ajatuksia:

- Kysymyksiä voi käsitellä koko pakan kerrallaan tai yhden silloin tällöin – tai jotain muuta!
- Sopikaa vastausvuorot. Antakaa jokaisen vastata ilman keskeytyksiä. Kuuntelijat keskittyvät kuuntelemaan. Roolien vaihto. Tämän jälkeen vapaata keskustelua.
- Ohittakaa kysymykset, joihin ette halua tai ei ole oleellista vastata.

Antoisia keskusteluhetkiä!

How to play



You can use the questions to consider relationship matters in general (cards with a cogwheel) or deepen a specific relationship (cards with a star). Cards related to physical and/or sexual intimacy are marked with a heart.

You can come up with your own rules or use these guidelines:

- You can go through the whole deck of cards or draw a card every now and then – or another variation!
- Answer in turns. Give everyone the chance to answer without interruption. The others will focus on listening. Change roles. Follow up with free flowing conversation.
- Skip any questions that you don't want to answer or that feel irrelevant.

Enjoy!

**Millainen riitelijä olet?
Miten käyttäydyt
riidellessä?**

**How do you behave in
arguments?**

**Millaisia riitelyn malleja
olet oppinut
lapsuudessaasi? Miten
teillä kotona riideltiin?**

**What models for
arguing have you taken
on through your
childhood? How were
arguments handled in
your family?**

**Kuinka toivot, että sinua
huomioidaan, kun olet...**

1. vihainen
2. peloissasi
3. surullinen
4. innostunut?

**How do you wish to be
treated when you are...**

1. angry
2. afraid
3. sad
4. excited?

**Mitä omia tunteitasi
sinun on helppo sietää?
Entä vaikea?**

**What are some of your
own emotions that you
find easy to handle?
And which ones are
difficult?**

**Miltä sinusta tuntuu
silloin kun kumppanisi/
ystäväsi on surullinen?
Entä vihainen?**

**How does it make you
feel when your partner /
friend is sad? And when
they're angry?**

**Miten toimit silloin kun
kumppanisi/ystäväsi on
surullinen? Entä
peloissaan?**

**How do you act when
your partner / friend is
sad? And when they're
afraid?**



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmistien
PERHESUHDEKESKUS

