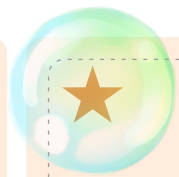




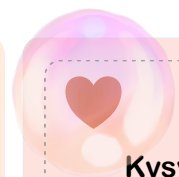
Mikä on parasta yhteisessä elämässänne?

Vad är det bästa med ert liv tillsammans?



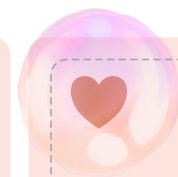
Keksi kolme asiaa, jotka toisivat lisää iloa ihmissuhteeseesi.

Nämna tre saker som skulle tillföra dina relationer mer glädje.



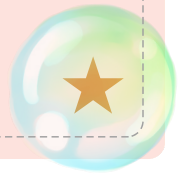
Kysy kumppaniltasi/ystävältäsi, mistä ja miten hän haluaisi tulla kosketetuksi juuri nyt. Toteuta hänen toiveensa.

Fråga din partner/vän var och hur hen skulle vilja bli berörd just nu. Uppfyll hens önskan.



Millaisesta fyysisestä läheisyydestä pidät tässä ihmissuhteessasi?

Vilken typ av fysisk närhet gillar du i den här relationen?



Mitä pidit korteista? Kerro meille!



q.surveypal.com/kupla

Vad tyckte du om korten? Tala om det för oss!



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

**Be din vän/partner om
något som du tror skulle
förbättra er relation.**



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

**Hitta på en
utvecklingsuppgift för
dig själv som du tror
skulle förbättra din
relation.**



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

**Vilka saker märker du
att din partner gör för
sitt eget välbefinnande?**



**Minkä yhteisen
kokemuksenne haluaisit
elää uudelleen?**

**Vilken av era
gemensamma
upplevelser skulle du
vilja återuppleva?**



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

**Hur kunde din partner/
vän hjälpa till så att ni
kommer över en svår
upplevelse ni haft?**



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

**Vad kunde du göra för
ert gemensamma bästa
så att ni kommer över
en svår upplevelse ni
haft?**



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

**Vilka saker utanför ert
förhållande tynger dig?
Hur påverkar de ert
förhållande?**



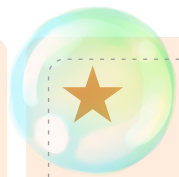
**Miltä yhteinen
elämäne näyttää
viiden vuoden kuluttua?**

**Hur kommer ert liv
tillsammans att se ut om
fem år?**



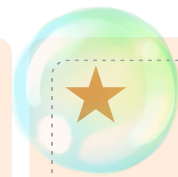
Suunnittele teille yhteinen hetki. Mitä voisitte tehdä tai minne mennä?

Planera en gemensam stund för er. Vad skulle ni kunna göra eller vart skulle ni kunna åka?



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

Hur har just den här relationen förändrat dig? Vad har du lärt dig?



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

Vilken egenskap tror du att din partner/vän gillar mest hos dig? Kontrollera om du hade rätt.



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

Dra dig till minnes det ögonblick då du träffade din partner/vän för första gången. Vad tänkte du då?



Luettele viisi asiaa, jotka ovat tässä ihmissuhteessa hyvin.

Räkna upp fem saker som är bra i den här relationen.



Kun ajattelet yhteistä tulevaisuuttanne, mikä siinä pelottaa?

När du tänker på er gemensamma framtid, vad skrämmer dig?



Mistä asiasta haluaisit luopua suhteessanne?

Vad skulle du vilja avstå ifrån i ert förhållande?



Mistä asiasta et haluaisi luopua suhteessanne?

Vad skulle du inte vilja avstå ifrån i ert förhållande?



Miten ilmaiset toiveitasi tai tarpeitasi liittyen fyysiseen läheisyyteen tai seksiin?

Hur uttrycker du dina önskemål eller behov angående fysisk närhet eller sex?



Täydennä lauseet ja kerro pelikumppanillesi:

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

Slutför meningarna och berätta för din spelpartner:

1. När jag tittar på dig nu, ...
2. Jag gillar när du...
3. Jag beundrar dig för...



Täydennä lauseet ja kerro pelikumppanillesi:

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

Slutför meningarna och berätta för din spelpartner:

1. Jag drömmer om att vi...
2. Jag skulle önska att du...
3. När jag inte hållar med dig...



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

Känner du igen riskzonerna? Räkna upp tre saker som ni lätt blir osams om.



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

Hur kunde du ändra ditt eget agerande i konfliktsituationer? Nämn minst tre saker.



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

Berätta om en höjdpunkt i din partners/väns liv, då du beundrade hen speciellt.



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

Vilken av din partners/väns favoritsysslor skulle du själv vilja pröva på eller lära dig?



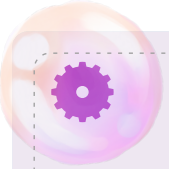
Keksi kolme asiaa, joita haluaisit tehdä kumppanisi/ystäväsi kanssa seuraavan kuukauden aikana.

Nämn tre saker du skulle vilja göra med din partner/vän nästa månad.



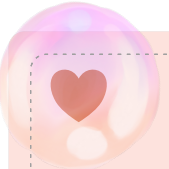
Miten flirttailet?

Hur flirtar du?



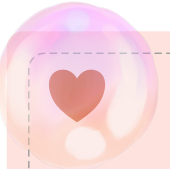
Tunnistatko rajojasi ihmissuhteissa? Kuinka ilmaiset rajasi?

Känner du igen dina gränser i relationer till andra? Hur uttrycker du dina gränser?



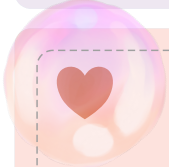
Jos ehdotat kumppanillesi/ystävällesi fyysistä läheisyyttä tai seksiä ja hän ei halua sitä, niin kuinka toivoisit tulevasi torjutuksi?

Om du föreslår fysisk närhet eller sex för din partner/vän och hen inte vill ha det, hur skulle du vilja bli avvisad?



Kuinka toivoisit, että sinulle osoitetaan hellyyttä arjessa?

På vilket sätt vill du att man visar dig ömhet i vardagen?



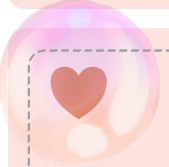
Mistä kumppanisi/ystäväsi tietää, että toivot fyysistä läheisyyttä? Tai seksiä?

Hur vet din partner/vän att du vill ha fysisk närhet? Eller sex?



Millaisesta kosketuksesta pidät?

Vilket slags beröring tycker du om?



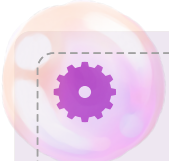
Keksi kolme uutta asiaa, joita haluaisit kokeilla fyysisen läheisyyden tai seksin alueella. (Ehdota niitä ystävällesi/kumppanillesi. Sopivatko ne hänelle?)

Säg tre nya saker du skulle vilja testa inom området fysisk närhet eller sex. (Föreslå dem för din vän/partner. Gillar hen dem?)



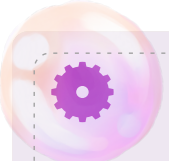
Mistä kiihotut?

Vad blir du upphetsad av?



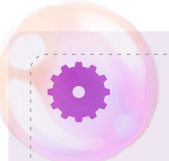
Jos vapautuisit muiden ihmisten ajatuksista ja mielipiteistä, millaisessa suhteessa eläisit?

Om du kunde frigöra dig från andras tankar och åsikter, vilken sorts relation skulle du leva i?




Mitä ajattelet sitoutumisesta? Mitä on sitoutuminen juuri tässä suhteessa?

Vad tänker du om att binda dig? Vad innebär att binda sig i just den här relationen?



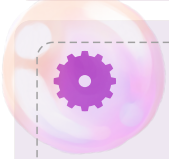
Mitä on henkinen läheisyys mielestäsi? Minkälaista henkistä läheisyyttä toivot suhteessasi?

Vad är psykisk närhet enligt din uppfattning? Vilket slags psykisk närhet vill du ha i din relation?



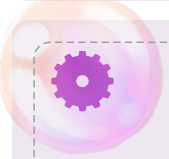
Mitä ajattelet pettämisestä? Mitä on pettäminen?

Vad tänker du om otrohet? Vad är otrohet?



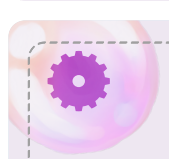
Koetko vähemmistöstressiä? Onko sillä vaikutuksia ihmissuhteisiisi/tähän suhteeseesi?

Uppllever du minoritetsstress? Påverkar det dina relationer till andra/ denna relation?



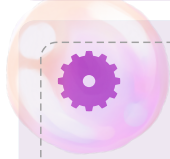
Onko ympärilläsi ihmisiä, jotka tukevat sinulle tärkeitä ihmissuhteita / juuri tätä suhdettasi?

Finns det människor omkring dig som stöttar dina viktiga relationer/ just denna relation?



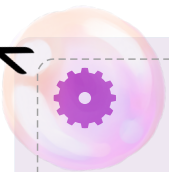
Millainen on unelmiesi ihmissuhde?

Hurdan vore din drömrelation?



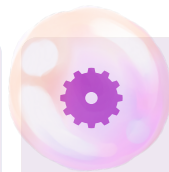
Millaisista asioista sinulle tulee olo, että olet läheinen kumppanisi/ystäväsi kanssa?

Vad får dig att känna närhet till din partner/ vän?



Kuinka sinua on lapsuudessasi kannustettu osoittamaan omia tunteitasi ihmissuhteissa?

Hur blev du uppmuntrad att visa dina egna känslor i relationer med andra i din barndom?



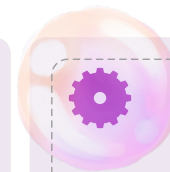
Kerro jokin tilanne lähimenneisyydestä, jolloin kumppanisi/ ystäväsi on ilahduttanut sinua.

Berätta om en situation nyligen då din partner/ vän gjorde dig glad.



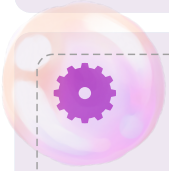
Millaisista kumppanisi/ ystäväsi tekemistä asioista tai sanoista sinulle tulee olo, että hän rakastaa ja arvostaa sinua?

Vad är det din partner/ vän gör eller säger som får dig att känna att hen älskar och uppskattar dig?



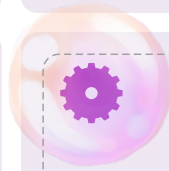
Millainen kuuntelija sinä olet ihmissuhteessasi?

Vilken typ av lyssnare är du i dina relationer till andra?



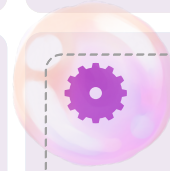
Mitä taitoja haluaisit opetella ihmissuhteidesi/ juuri tämän suhteesi parantamiseksi?

Vilka färdigheter skulle du vilja lära dig för att förbättra dina relationer/just den här relationen?



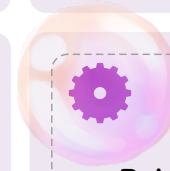
Kerro viisi asiaa, joita et ikinä haluaisi ihmissuhteeseesi.

Räkna upp fem saker du aldrig skulle acceptera i dina relationer med andra.



Mistä kumppanisi/ ystäväsi ominaisuudesta tulet erityisen onnelliseksi?

Vilken egenskap hos din partner/vän gör dig särskilt lycklig?



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

Tänk på ett smärtsamt minne från ditt förflutna. Hur påverkar det dina relationer till andra/just denna relation?



Peliohjeet



Kysymysten avulla voi pohtia yleisesti ihmissuhdeasioita (ratkaalla 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!

Spelregler



Med hjälp av frågorna kan ni reflektera över mänskliga relationer generellt (kort som är markerade med ett kugghjul) eller fördjupa en viss relation (markerade med en stjärna). Kort som handlar om fysisk och/eller sexuell intimitet är märkta med ett hjärta.

Ni kan hitta på egna spelregler eller använda er av följande förslag:

- Ni kan gå igenom alla frågorna i kortleken på en gång eller ta en fråga då och då – eller göra på något annat sätt!
- Kom överens om svarsordningen. Låt alla svara utan att avbryta. De som lyssnar fokuserar på att lyssna. Byt roller. Därefter fri diskussion.
- Hoppa över frågor ni inte vill besvara eller som inte är relevanta.

Givande samtalsstunder!

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

**Hur dan grälare är du?
Hur beter du dig när du
grälar?**

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

**Vilka mönster för
grälände lärde du dig
som barn? Hur grälade
ni hemma hos dig?**

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

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

**Hur vill du bli
uppmärksammad när du
är...**

1. ...arg
2. ...rödd
3. ...ledsen
4. ...entusiastisk?

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

**Vilka av dina egna
känslor har du lätt att
acceptera? Vilka har du
svårt för?**

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

**Hur känner du dig när
din partner/vän är
ledsen? Eller arg?**

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

**Hur agerar du när din
partner/vän är ledsen?
Eller rädd?**



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS



Sateenkaari-ihmisten
PERHESUHDEKESKUS

