

# Vinkkejä hyvään parisuhteeseen

## Ole kumppanisi ystävä

Nauttikaa yhdessä  
elämän erilaisista asioista.  
Ole kiinnostunut kumppanisi  
asioista ja ajatuksista.

Kerro hänelle,  
että hän on tärkeä sinulle.

Lohduta häntä,  
kun hän on surullinen.



## Osoita hänelle rakkautta

Anna kumppanillesi  
myönteistä huomiota.  
Kun ihaillet häntä,  
kerro se hänelle.  
Vastaa kumppanisi  
tarpeisiin ja toiveisiin.

Pidä häntä hyvänä  
ja helli häntä.  
Ole kiinnostunut  
hänestä seksuaalisesti.



## **Puhukaa toisillenne ja kuunnelkaa toisianne**

Puhu kumppanillesi  
kaikista asioista.  
Puhu tuntemuksistasi  
ja tunteistasi  
sekä päivän tapahtumista.

Neuvottele asioista  
ja kuuntele,  
mitä hän kertoo sinulle.  
Pyydä anteeksi,  
jos loukkaat häntä.

## **Luota kumppaniisi**

Luota siihen,  
että hän on rehellinen.  
Usko siihen,  
mitä hän kertoo sinulle.

Luota siihen,  
että suhteenne kestää.

Kun hän pyytää anteeksi,  
anna hänelle anteeksi.

Ole myös itse luotettava.



## Luokaa yhteisiä tavoitteita

Haaveilkaa yhdessä yhteisistä hetkistä.

Suunnitelkaa yhteisiä kyläreissuja, matkoja ja tekemisiä.

Kunnioittakaa toistenne unelmia ja toiveita.

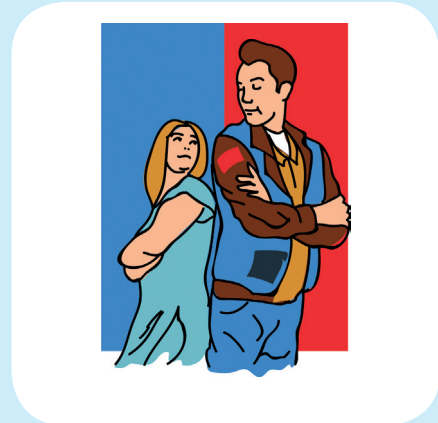


## Ymmärtäkää toistenne erilaisuutta

Ymmärrä, että kumppanisi tavat ovat ehkä erilaiset kuin omasi.

Ymmärrä, että hän tekee omia ratkaisuja.

Olkaa kaksi eri ihmistä.



## Tukea ja apua voi saada

Jos parisuhteessa on asioita, jotka askarruttavat sinua tai teitä molempia, niiden kanssa ei tarvitse jäädä yksin.

Voit hakea apua yksin tai yhdessä kumppanisi kanssa. Puhu asiasta esimerkiksi ohjaajalle tai hoitajalle.

