

PARISUHTEEN OMAHOITO

Rakkaudentunnetta lisääviä harjoituksia pareille

- ♥ Laita soimaan levy, josta molemmat pidätte. Halatkaa tosiaanne pitkään. Irtaudu halauksesta ottamalla kiinni käsistä, katsomalla silmiin ja antamalla suukko.
- ♥ Kun olet ollut pitkään poissa, ota kädestä ja kerro hänelle, miten tärkeä hän on sinulle.
- ♥ Muista neljän suukon sääntö: töihinlähtösuukko, töistäpaluusuukko, ”kiva kun kävit kaupassa” – suukko ja ”ruoka oli hyvää” – suukko! Jos ette ole suukottelijoita, keksikää omia onnellisuutta lisääviä kosketuksia, sipaisuja tai katseita. Kosketus lisää mielihyvähormonin erityystä aivoissa.
- ♥ Kun suututtaa, ota käyttöön korjaava keskustelu. Kerro miltä sinusta itsestäsi tuntuu, ilman syytöksiä, ja kysy, miten voisitte yhdessä parantaa tilannetta.
- ♥ Usein riidan takana on pelko toisen menettämisestä. Kerro kumppanillesi sitoutumisestasi. Mitä enemmän hälvennät hänen menettämisen pelkoaan, sitä vapaammaksi tunnet itsesi.
- ♥ Ota tavaksi pienet intiimit keskustelut ja keskustelut suurista kysymyksistä.
- ♥ Seksiin johdatteleva keskustelu - millainen se on teidän parisuhteessanne? Ihailua ja arvostusta huokuvat sanat kiihottavat, samoin kiitoksen antaminen ja toisen tekemän työn huomioiminen. Ilman seksiin johdattelevaa keskustelua riittävää läheisyyttä ja luottamuksen ilmapiiriä on tosi vaikeaa luoda!
- ♥ Tuleeko teistä onnellinen vanha pari? Miettikää, miten hoidatte suhdettanne kohti yhteistä vanhuutta joka päivä.
- ♥ Ota tavaksi kodin askareiden jakaminen. Taidokasta on olla arvostelematta toisen kotitöitä. Tätä taitoa tarvitaan kun parista tulee perhe, ja kummankin puolison täytyy joskus tarttua kaikenlaisiin askareisiin.
- ♥ Älä kadehdi kumppanisi lepoa, ystäviä ja harrastuksia. Ota vastuu siitä, että sinullakin on lepoa, ystäviä ja harrastuksia.
- ♥ Riippuvuudet ovat kuin kolmas pyörä parisuhteessa. Sellaisia ovat mm. alkoholiriippuvuus, peliriippuvuus ja pornoriippuvuus. Voisitko olla ilman kolmatta? Apua on tarjolla.
- ♥ Suunnitelkaa yhteistä tulevaisuutta. Mitä teidän tulevaisuuteenne kuuluu? Tässä kohdin kaikki unelmat, myös mahdottomat unelmat, ovat tervetulleita!
- ♥ Nainen: ihaile kumppanisi miehisyyttä. Mies: korosta vaimosi naisellisuutta. Samaa sukupuolta olevat parit: viehättykää toistenne erityisyydestä.
- ♥ Laita kumppanillesi houkutteleva viesti, kun ajattelet häntä päivän mittaan.
- ♥ Olkaa mestareita irtautumaan stressistä keskusteluilla, kävelyllä luonnossa ja liikkumalla.
- ♥ Peskää saunassa toistenne selät.

PARISUHTEEN OMAHOITO

Rakkaudentunnetta lisääviä harjoituksia pareille

- ♥ Muistakaa toistenne syntymäpäivät ja häpäivä yllätyksellä tai romanttisella lahjalla.
- ♥ Pukeutukaa toisianne varten vaikka vain koti-illalliselle.
- ♥ Ottakaa seksuaalinen mielikuviitus mukaan peiton alle kahdenkeskisiin hetkiin.
- ♥ Hellikää toisianne herkuilla.