



Parisuhteen
kipinäkorteissa on neljä
erilaista aihepiiriä:
huolehtiva kypsyys,
intiimi läheisyys,
intohimon jännite ja
sensuaalinen seikkailu.

Kokeilkaa, mistä
puhuminen ja minkä
tekeminen tuo lisää
kipinää juuri teidän
välillenne!

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Huolehtiva kypsyy

Millä tavalla toivot
teidän huolehtivan
suhteestanne ja
sitoutumisestanne
aktiivisesti?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Huolehtiva kypsyy

Mikä on ollut
pyyteettömin ja
empaattisin teko,
jonka kumppanisi on
sinulle tehnyt?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Huolehtiva kypsyy

Mitkä arjen asiat ovat
sellaisia, joista nautit
erityisesti?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Huolehtiva kypsyy

Missä asioissa toivot
kumppanisi vaalivan
sinun hyvinvointiasi?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Huolehtiva kypsyy

Mitä arvoja ja
tavoitteita haluat
erityisesti tavoitella ja
kuinka tahdot
kumppanisi tukevan
sinua niiden
toteuttamisessa?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Missä asioissa tai tilanteissa kaipaavat käytännön tukea kumppaniltasi?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Mikä on sinulle
luontevin tapa
osoittaa kiintymystä?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Millaisia arvostuksen
osoituksia haluat saada
kumppaniltasi?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Miten luottamus
ilmenee sinun
mielestäsi
parisuhteessa?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intiimi läheisyys

Tantrahaaste #1: Sydänten yhteys

Asettukaa istumaan esimerkiksi risti-istuntaan kasvot vastakkain.

Laittakaa vasen käsi omalle rintakehälle ja oikea käsi kumppanin rintakehälle.

Sulkekaa silmät ja hengitelkää niin kauan, kunnes hengitätte samaan rytmiin.

Avatkaa silmät ja kiittäkää toisianne harjoituksen lopuksi.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intohimon jännite

Kerro kumppanillesi,
mikä hänessä on
puoleensavetävää.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intohimon jännite

Pohtikaa, mikä
sytyttää seksuaalisen
vetovoiman.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intohimon jännite

Mikä on kutkuttavin
romanttinen teko, joka
sinulle on tehty?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intohimon jännite

Millaiset eleet ja teot
saavat eroottisen
itsetuntosi
kohoamaan?

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Intohimon jännite

Tantrahaaste #2: Ihailun meditaatio

Asettukaa istumaan kasvot vastakkain ja ottakaa toisianne käsistä kiinni. Katsokaa toisianne rauhallisesti ihailen, etsien ja nähden ulkoisia ja sisäisiä kauniita piirteitä.

Voitte myös kertoa havaintonne kumppanille ääneen. Kiittäkää toisianne harjoituksen lopuksi.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Kerro kumppanillesi,
miten haluaisit hänen
koskettavan sinua
seksuaalisesti.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Listaa 2-3 uutta paikkaa tai tilannetta, missä haluaisit jakaa hellyyttä tai seksiä yhdessä.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Kirjoittakaa yhteinen
fantasia ja miettikää,
milloin ja missä
voisitte toteuttaa sen.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Muistelkaa villeintä
seksuaalista
irtiottoanne.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit

Sensuaalinen seikkailu

Tantrahaaste #3: Eroottinen hieronta

Pyydä kumppaniltasi hieronta,
jossa silmäsi on peitetty ja
kumppanisi käyttää
hierontaöljyä.

Ohjaa häntä tekemään sinulle
mieluisia asioita.

Kiittäkää toisianne harjoituksen
lopuksi.

AATTELU OY

Parisuhteen kipinäkortit