

5 - Tunne itsesi ja kumppanisi

Testatkaa, miten hyvin tunnette toisenne!

Parisuhdetutkimuksissa on havaittu, että omaan parisuhteeseensa tyytyväiset kumppanit tuntevat toisensa hyvin! Tässä tehtävässä voitte selvittää, miten hyvin juuri te tunnette toisenne.

- 1. Valitkaa tarjotuista 70 kysymyksestä 20 kappaletta** joko satunnaisesti (esimerkiksi valitsemalla tasaisesti numeroita väliltä 1-70) tai oman mielenkiintonne mukaan, mieluiten vähintään yksi jokaisesta osa-alueesta.
- 2. Molemmat miettivät vastaukset kaikkiin 20 kysymykseen.**
Jos haluatte, voitte kirjoittaa vastaukset paperille.
- 3. Käykää vastaukset läpi yhdessä: oikeasta vastauksesta saa pisteen,** ja voitte halutessanne antaa vastauksista myös osapisteitä. Älkää kuitenkaan olko liian ankaria toisillenne tai itsellenne, sillä tämän ei ole tarkoitus olla kilpailu!

VINKKI: Jos ette tiedneet vastausta johonkin kysymykseen, nähkää se tilaisuutena tutustua toisiinne. Kumppania voi pyytää kertomaan, millainen tarina taustalla on. Kannattaa pitää oma mieli avoinna, että kuulee todella, mitä kumppani sanoo. Pyrkikää myös olemaan toisillenne tukena ja luottamuksen arvoisia, kun kumppani kertoo vaikeista ja kivuliaista asioista.

Osa kysymyksistä voi herättää voimakkaita tunteita, nostaa esiin muistoja tai saada aikaan vaikeita keskusteluita. Liian tukalilta tuntuja kysymyksiä ei ole välttämätöntä ottaa mukaan – etenkin jos parisuhteessanne on meneillään kriisi. Terveessä ja toimivassa parisuhteessä myös elämään liittyvien kipeiden tosiasioiden tietäminen ja jakaminen on olennaista.

Halutessanne voitte tehdä tehtävän uudestaan käyttämällä uusia kysymyksiä ja ottamalla mukaan vaikka jo aiemmin läpikäytyjä, mutta alati muutoksessa olevaa nykyhetkeä koskevia kysymyksiä.

Kysymykset (1/3)

Ihmisenä ja osana yhteiskuntaa

1. Mikä on kumppanisi syntymäpaikka?
2. Milloin on kumppanisi syntymäpäivä?
3. Mikä on kumppanisi sosiaaliturvatunnus?
4. Mitä kieliä kumppanisi osaa?
5. Missä kumppanisi on taitava tai pätevä?
6. Minkä uuden taidon kumppanisi haluaisi oppia?
7. Mihin kumppanisi haluaisi matkustaa lomalle?
8. Mihin kumppanisi ei haluaisi matkustaa?
9. Mitkä ovat kumppanisi tärkeimmät harrastukset (1–3 kappaletta)?
10. Mikä on kumppanisi suurin toteutumaton unelma?
11. Mitä kumppanisi pelkää?
12. Mistä kumppanisi tulee vihaiseksi?
13. Mikä tekee kumppanisi surulliseksi?
14. Mistä kumppanisi ilahtuu?
15. Mistä kumppanisi on epävarma?
16. Mistä kumppanisi on ylpeä?
17. Millainen on kumppanisi suhtautuminen uskontoihin?
18. Millainen on kumppanisi suhtautuminen politiikkaan?
19. Miten kumppanisi rauhoittuu, jos hän on suuttunut?
20. Minkä elämänsä hetken kumppanisi haluaisi elää uudelleen?
21. Mikä elämänsä hetken kumppanisi haluaisi pyyhkiä pois elämästään?
22. Minkä esineen kumppanisi ottaisi ehdottomasti mukaan autiolle saarelle?
23. Mihin vuorokauden aikaan kumppanisi on aktiivisimmillaan?
24. Kuka on kumppanisi tärkein tukija (jos sinua itseäsi ei lasketa)?

Kysymykset (2/3)

Lapsuus ja nuoruus

25. Nimeä kumppanisi kaksi hyvää ystävää lapsuudessa.
26. Mikä oli kumppanisi paikka/asema hänen sisarusparvessaan?
27. Mikä on kumppanisi rakkain lapsuusmuisto?
28. Mikä on kumppanisi ikävin lapsuusmuisto?
29. Mikä oli kumppanisi unelma-ammatti lapsena?
30. Mikä oli kumppanisi suosikkiaine koulussa?
31. Mitä opintoja kumppanisi on tehnyt nuoruudessa?

Nykyhetkessä

32. Nimeä kumppanisi kaksi läheisintä ystävää tällä hetkellä.
33. Mikä on viimeisin kumppanillesi sattunut nolo tilanne?
34. Mikä on kumppanisi lempikappale juuri nyt?
35. Mitä kumppanisi haluaisi parantaa tai korjata elämässään juuri nyt?
36. Millaisia terveyteen liittyviä pelkoja tai huolia kumppanillasi on juuri nyt?
37. Mitä stressitekijöitä tai rasittavia asioita kumppanisi elämässä on?
38. Kenen kanssa kumppanillasi on ollut viimeksi erimielisyyksiä?
39. Kuvaile kumppanisi eilinen päivä mahdollisimman tarkasti.
40. Kuvaile kumppanisi tyypillinen arkipäivä.

Parisuhteessa

41. Mitä kumppanillasi oli päällä, kun tapasitte ensimmäisen kerran?
42. Kuvaile ensimmäinen suudelmanne.
43. Mikä on vuosipäivänne (esim. hääpäivä)?
44. Mistä ominaisuuksista kumppanisi pitää sinussa?
45. Mikä sytyttää kumppanisi seksuaalisesti?
46. Mikä sammuttaa kumppanisi seksuaalisen kiinnostuksen?
47. Kummalla puolella sänkyä kumppanisi nukkuu sinun kanssasi?

Kysymykset (3/3)

Suosikit ja inhokit

48. Kuka on kumppanisi mieluisin sukulainen?
49. Kuka on kumppanisi inhokkisukulainen?
50. Mikä on kumppanisi lempiväri?
51. Mikä on kumppanisi lempikukka?
52. Mikä on kumppanisi lempiruoka?
53. Mikä on kumppanisi inhokkiruoka?
54. Mikä on kumppanisi lempijälkiruoka tai makeinen?
55. Mikä on kumppanisi lempijuoma?
56. Mikä on kumppanisi suosikkiravintola?
57. Mikä on kumppanisi lempiurheilulaji?
58. Mikä on kumppanisi inhokkiurheilulaji?
59. Kuka on kumppanisi inhokki-ihminen?
60. Ketä kumppanisi ihailee?
61. Mikä on kumppanisi lempielokuva?
62. Mikä on kumppanisi lempi-tv-sarja?
63. Mistä kasvilajista kumppanisi pitää?
64. Mistä eläimestä kumppanisi pitää?
65. Mistä hajuvedestä tai tuoksusta kumppanisi pitää?
66. Mikä on kumppanisi suosikkibändi, säveltäjä tai artisti?
67. Mihin aikaan kumppanisi haluaa mennä nukkumaan?
68. Millaisia kirjoja tai lehtiä kumppanisi tykkää lukea?
69. Miten kumppanisi viettää mieluiten vapaa-aikaa?
70. Millaisista lahjoista kumppanisi pitää?