

Tee-se-itse: parisuhteen työkalupakki

Tutustu [Parisuhteen työkalupakkiin](#), joka sisältää [SimpukkaParit-toiminnassa](#) hyväiksi havaittuja harjoituksia ja vinkkejä siitä, miten tahatonta lapsettomuutta kokeva pari voi pitää huolta parisuhteestaan. Mukana mm. vuorovaikutusharjoituksia, jotka edistävät lapsettomuudesta keskustelua yhdessä.

Keskustelujen tueksi voit ladata Väestöliiton parisuhdekeskuksen kehittämän [keskustelupaperin](#) “**Näin puhut kumppanisi kanssa lapsettomuudesta**”. Paperi on tarkoitettu lapsettomuushoitoja pohtiville, suunnitteleville ja hoitopolulla jo oleville pareille.

Väestöliiton verkkosivuilta löydät runsaasti parisuhteen kartoittamiseen tarkoitettuja [testejä](#) ja [tehtäviä sekä kursseja](#), joiden avulla voitte oppia syventämään läheisyyttänne ja löytää esimerkiksi tien takaisin suhteen ihaniin alkuaikoihin.

SimpukkaParit-vihkonen

Lapsettomuus ja parisuhde -vihkonen on suunnattu kaikille, jotka ovat kokeneet tahattoman lapsettomuuden vaikutuksia parisuhteessaan. Kansiin on koottu kattava paketti SimpukkaParit-parisuhdetoiminnassa kerättyä tietoa ja kokemuksia lapsettomuuden vaikutuksista parisuhteeseen. Mukana on runsaasti työkaluja ja konkreettisia harjoituksia voimavarojen lisäämiseen elämän aallokossa.

Vihkonen on tilattavissa Simpukan [verkkokaupassa](#). Lisäksi vihkonen sisältyy automaattisesti uusien [pariskuntajäsentien](#) infopakettiin.

Lukemista

Lapsettomuudesta ja parisuhteesta

- Pruuki, Heli, Tiihonen, Raili & Tuominen, Minna (2015). Toisenlainen tie. Tahaton lapsettomuus, kriisi ja selviytyminen.
- Salzer, Linda P. (1994). Lapsettomuus kriisinä.

Parisuhteen hyvinvointiin

- Chapman, Gary: Rakkauden kieli
- Furman, Ben: Parisuhteen keittokirja
- Hendrix, Harville: Kaikki se rakkaus mikä sinulle kuuluu
- Johnson, Sue: Kunpa sinut tuntisin paremmin. Keskustelemalla tunnekeskeiseen parisuhteeseen.
- Kataja ry: Vuorovaikutustaidot parisuhteessa
- Kiiänmaa, Kari: Parisuhteen huoltokirja MIEHILLE!

- Miller & al.: Suhdetaitoja elämäkumppaneille, jotka haluavat päästää irti vanhasta ja oppia jotain parempaa
- Nummenmaa, Lauri: Tunteiden psykologia
- Pietikäinen, Arto: Joustava mieli parisuhteessa
- Vainikainen, Tuula & al.: Rakastan, rikastan. Polkuja parempaan parisuhteeseen.

Monipuolisia kirjoja parisuhteen hyvinvointiin löytyy yhteistyökumppanimme **Kataja Parisuhdekeskuksen [verkkokaupasta](#)**. Vahva suositus!

Seksuaalisuudesta ja seksistä

- Heusala, Kari: Naisen seksuaalisuus
- Heusala, Kari: Miehen seksuaalisuus
- Hattunen, Leena: Haluttaako? Seksuaalisen halun ääriäriä
- Kallio, Maaret & Kontula, Osmo: Happy end. Seksuaalisesti vireät pitkät parisuhteet
- Juvakka, Essi ja Kalkkinen, Pia: Avoimena seksuaaliseen kasvuun
- Korteniemi-Pikela ja Cacciatore, Raisa: Aikuisen naisen seksi
- Tanskanen, Elina: Parempaa seksiä

Tee parisuhdeteko päivässä!

Parisuhdeteko on:

- mukava asia, jonka voi tehdä kumppanilleen
- teko, josta kumppani tykkää
- kiinnostuksen osoitus
- jotain yllättävää
- jotain arkea helpottavaa tai piristävää
- jotain ainutlaatuista
- parisuhdetta piristävää
- pyyteetön ele
- rakkauden osoitus
- välittämisen viesti
- huomionosoitus

Esimerkkejä: vie kumppanisi leffaan tai matsiin, imurointi, yllätysmatka vaikkapa Porvooseen, kynttiläillallinen, halaus tai suukko, hartiahieronta, eväiden teko tai aamukahvin keittäminen, viettelevä tekstiviesti, yhteinen lenkki...

Mukaihen: Cacciatore & al. (2006): Pysytään yhdessä