

Lempeä parisuhteeseen

- parisuhdeleiri seksuaalisuuden haasteisiin

Sanotaan että parisuhde on parisuhde vasta kun se sisältää seksiä. Seksitapoja on yhtä monia kuin niiden toteuttajia. Seksiin kuuluu läheisyys ja kunnioitus. Läheisyyttä ja kunnioitusta tarvitaan myös parisuhteen hoitoon jokapäiväisessä arjessa. Jos läheisyys hiipuu, usein seksikin hiipuu, jopa loppuu kokonaan.

Parisuhdeleirillä pureudutaan läheisyyteen ja seksuaalisuuteen, sekä niiden lisäämiseen ja syventämiseen parisuhteessa. Pariskuntina saatte pohtia seksuaalisuutenne tilaa sekä kertoa, mikä toimii ja mihin toivotte muutoksia. Me autamme teitä alustavilla aiheilla ja tehtävillä. Leirillä teemaluentoja, paritehtäviä ja ryhmäkeskusteluja (vapaaehtoinen). Jokainen saa varmasti jotain niin itselleen kuin parisuhteelleen.

Työskentelyn tavoitteet

Tavoitteena on lisätä ymmärrystä puolisoitten välillä ja auttaa kumpaakin ymmärtämään myös toisen näkökannalta, mistä seksuaalisuuden pulmasta on kysymys.

Pohditte miten seksuaalisuuden pulma on syntynyt, mitä tunteita ja millaisia käsittelemättömiä asioita siihen liittyy?

Kun molemmat ymmärtävät, mistä on kysymys, on selkeämpää miettiä sitä, mitä kumpikin tahtoo tässä tilanteessa ja millainen toiminta auttaa pääsemään eteenpäin kohti yhteistä hyvää seksuaalista elämää.

Lisäksi tavoitteena on opetella muutamia puhumiseen ja kuuntelemiseen liittyviä perustyökaluja sekä ristiriitojen ratkaisutaitoja.

Työskentelytavat

Työskentelyyn kuuluu Solmuja seksuaalisuudessa- työskentelyyn liittyviä tehtäviä. Päivät ovat osin toiminnallisia ja keskustelevia jolloin saatte myös parhaan mahdollisen vertaistuen.

Aloitamme molempina päivinä klo 9.00

Lauantai:

- Seksuaalisuuden solmu parisuhteessa.
- Työskentelyn aloitus ja solmun määrittely
- Seksuaalisuuden tie
- Yhteisen taipaleen tarkastelu
- Miltä tuntuu?
- Oman ja kumppanin tunteiden tunnistaminen
- Seksuaalisuus solmussa?
- Kehon viestien kuunteleminen

Sunnuntai :

- Mitä tahdon seksuaalisuuteeni/seksuaalisuuteemme?
- Toiveet, unelmat ja päämäärät
- Miten toimitaan?
- Sanoista tekoihin
- Mitä eväitä saatiin?
- Yhteenveto ja palaute



Janaranda 

www.janaranda.me

Lempeä parisuhteeseen

- parisuhdeleiri seksuaalisuuden haasteisiin

Solmun aukaiseminen ei onnistu, mikäli muutoksia ei tehdä arkielämässä. Tehtäviä ja saatua tietoa kannattaa soveltaa monipuolisesti kotona!

Meidän tehtävänä on auttaa työskentelyä etenemään johdonmukaisesti ja olla ulkopuolinen peili teidän tilanteestanne.

Työskentelyn pelisäännöt

- 1) Luottamuksellisuus
- 2) Omavastuu ja sitoutuminen työskentelyyn
- 3) Pyrkimys käyttää puhumisen ja kuuntelemisen perustaitoja

Luottamuksellisuus tarkoittaa sitä, että neuvojat ja kaikki osallistujat eivät puhu muiden kuin teidän ja ko ryhmän kanssa tapaamisissa keskusteltavista asioista. Myös henkilötietonne ovat luottamuksellisia.

Omavastuu merkitsee sitä, että kumpikin puoliso on itse vastuussa työskentelystään ja sen syvyydestä.

Sitoutuminen työskentelyyn liittyy samaan asiaan. Kukaan toinen ei voi ratkaista asioita puolestasi, vaan sinun täytyy itse tehdä työ yhdessä kumppanisi kanssa.

Kumpikaan kumppani ei voi ratkaista asiaa yksin.

Solmu ei koskaan ole pelkästään jommankumman syy, vaan molemmat osapuolet ovat osallisia tavalla tai toisella.

Osallisuus solmun syntymiseen on eri asia kuin syyllisyys.

Pyrkimys käyttää puhumisen ja kuuntelemisen perustaitoja tarkoittaa sitä, että molemmat puhuvat avoimesti omista ajatuksistaan ja tunteistaan.

Kumpikaan ei siis puhu puolisonsa puolesta eikä myöskään pyri tulkitsemaan puolisonsa ajatuksia. Kun on toisen vuoro puhua, hänen annetaan puhua loppuun keskeyttämättä.

Lopuksi

Työskentely on haastava, mutta myös erittäin antoisa prosessi.

Tehtävät tukevat itseymmärryksen syventymistä.

Avoin ja toista kunnioittava puhuminen sekä toisen aktiivinen kuunteleminen lisäävät keskinäisen ymmärryksen lisäksi läheisyyttä, kunnioitusta ja seksuaalista yhteisymmärrystä.

Yhteinen ponnistelu kasvattaa yhteenkuuluvuuden tunnetta, me-henkeä ja antaa eväitä tulevaisuutta varten.

Leirin hinta on 650 €/ pariskunta. Hinta sisältää ammattitaitoisen ohjauksen, materiaalin ja pientä välipalaa.

Ruokailut ja majoitukset ovat omakustanteiset.

Leirille voivat osallistua kaikki aiheesta kiinnostuneet.

Ilmoittautuminen kuukautta ennen leiriä.

Ilmoittautumisen yhteydessä laskutetaan puolet hinnasta.

Loput maksetaan paikan päällä.



Janaranda 

www.janaranda.me