

Mapa OczeKiwań Związkowych

Mapa jest narzędziem mającym pomóc Ci w sprecyzowaniu swoich potrzeb i oczekiwań związkowych oraz łatwiejszego omówienia ich z osobą/osobami z którą/yymi tworzysz lub chcesz stworzyć związek. Wszystkie punkty mogą być modyfikowane wg. uznania, a całość powinna być traktowana tylko jako wsparcie. Pamiętaj też, że zawsze możecie ponownie wypełnić i omówić swoje mapy w miarę zmian w związku.

- Niezbędne (Potrzebuję do udanej relacji) Chcę (Fajnie by było, ale nie muszę) ? Mogę spróbować (Nie wiem czy polubię, ale dopuszczam) Nie wiem (Nie mam zdania, nie znam, itp.) Raczej nie (Wolę uniknąć, ale nie jest wykluczone) Wykluczone (To dla mnie nie do zaakceptowania)

JAKOŚĆ ŻYCIA

- Wspólne wakacje
- Wspólne randki
- Nocowanie u siebie nawzajem
- Wspólne zainteresowania
- Dyskusje intelektualne/filozoficzne
- Wydzielony czas wspólny
- Wspólne chodzenie spać
- Czas na własne zainteresowania
- Czas tylko dla siebie/bez drugiej osoby
- Równość w relacji
- Wspieranie wzajemnych zainteresowań
- Regularne (_____) spotkania osobiste
- _____
- _____

BLISKOŚĆ FIZYCZNA

- Taniec
- Przytulanie
- Głaskanie
- Trzymanie za rękę
- Pocałunki
- Używanie kondomów/masek oralnych
- Wzajemna masturbacja
- Penetracja/stosunek seksualny
- Seks oralny Aktywny Pasywny
- Seks analny Aktywny Pasywny
- Używanie zabawek/akcesoriów
- Odgrywanie ról
- BDSM
- Fetysze (jakie?) _____
- Seks grupowy, trójkąty, itp.
- Seksting, cyberseks
- _____
- _____

BLISKOŚĆ EMOCJONALNA

- Wsparcie emocjonalne
- Dzielenie się trudnymi kwestiami
- Odślanianie wrażliwych stron
- Mówienie "kocham Cię"
- Dzielenie się przeszłością
- Dzielenie się planami na przyszłość
- Omawianie kwestii zdrowia psychologicznego
- Wsparcie w pracy nad zdrowiem psychologicznym
- Uważne słuchanie opowieści
- Prośenie o pomoc gdy jest potrzebna
- Pamiętanie o ważnych kwestiach, datach, itp.
- Nieocenianie się
- Doradzanie
- _____
- _____

KOMUNIKACJA

- Miłosne zdrobnienia (np. "Kotku")
- Codzienny lub częsty kontakt
- Rozmowy telefoniczne/video
- Rozmowy na temat pracy
- Rozmowy na temat polityki
- Rozmowy na temat rodziny i bliskich
- Rozmowy na temat związku
- Rozmowy o pieniądzach
- Mówienie o swoich potrzebach
- Wskazywanie swoich granic
- Zgłaszanie problemów w związku
- Mówienie o "byłych", osobach które nam się podobają, itp.
- _____
- _____

ZAANGAŻOWANIE

- Wyłącznie seksualna
- Wyłącznie romantyczna
- Małżeństwo
- Wspólne dzieci
- Wychowanie dzieci z innych związków
- Wspólne zwierzaki
- Klucze do mieszkania drugiej osoby
- Wspólne zamieszkanie
- Nazywanie relacji "związkiem"
- Planowanie wspólnej przyszłości
- Długoterminowe zaangażowanie
- Gotowość do pracy nad problemami w związku
- Gotowość do dbania o związek
- Wsparcie w problemach zdrowotnych
- Publiczność związku
- Poznanie swoich rodzin
- Publiczne wzajemne wspieranie
- pozytywne relacje z "byłymi" i innymi osobami z którymi druga osoba jest/była blisko
- _____
- _____

FINANSE

- Wspólne konto
- Indywidualne konta
- Wsparcie finansowe
- Proporcjonalny wkład w finanse
- Równy wkład w finanse
- Zakup wspólnego domu/mieszkania
- Duże/drogie prezenty
- _____
- _____