

Lista dei desideri relazionali

Questo strumento serve come incipit per aiutare ogni persona ad identificare i propri desideri riguardo una relazione ideale. Ricorda che tu e partner potete aggiungere, togliere o rinominare gli elementi del menu in base alle vostre esigenze per il vostro rapporto. Di tanto in tanto è bene andare a rivedere questa lista quando le circostanze, le aspettative o le emozioni in gioco cambiano.



Vitale



Gradito



Dubbio



Sgradito



Escluso

Impegno per la stabilità

- ☐ Matrimonio
- ☐ Procreazione insieme
- ☐ Co-genitorialità
- ☐ Co-cura di qualche animale
- ☐ Avere la chiave di casa di partner
- ☐ Convivenza
- ☐ Co-proprietà di casa
- ☐ Sostegno reciproco per meta-partner
- ☐ Etichettare la relazione
- ☐ Piani per il futuro
- ☐ Aspettativa di relazione a lungo termine
- ☐ Impegno a superare le sfide relazionali
- ☐ Impegno nel mantenimento del rapporto
- ☐ Potere decisionale paritario
- ☐ Sostegno reciproco nelle sfide personali
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Tempo di qualità

- ☐ Vedersi con una certa frequenza
- ☐ Fare delle uscite serali
- ☐ Passare la notte insieme
- ☐ Partecipare ad attività condivise
- ☐ Programmare delle vacanze di coppia
- ☐ Sincronizzare i reciproci calendari
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Autonomia

- ☐ Equilibrio tra tempo insieme e non
- ☐ Trascorrere del tempo con altre persone
- ☐ Mantenere delle amicizie indipendenti
- ☐ Avere altre relazioni indipendenti
- ☐ Evitare disequilibri di potere
- ☐ Passare del tempo in solitudine
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Intimità fisica

- ☐ Coccole e gesti fisici di affetto
- ☐ Affettuosità in pubblico
- ☐ Avere preferenze sessuali compatibili
- ☐ Chem-sex (sesso con sostanze)
- ☐ Raggiungere l'orgasmo
- ☐ Baciarsi
- ☐ Sesso orale
- ☐ Petting
- ☐ Masturbazione reciproca
- ☐ Penetrazione con oggetti
- ☐ Penetrazione genitale
- ☐ Uso di giocattoli sessuali
- ☐ Uso di preservativo o altre protezioni
- ☐ Test periodici IST
- ☐ Gioco kinky (fetish/BDSM)
- ☐ Sesso a 3 o più
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Comunicazione

- ☐ Sentirsi tutti i giorni o quasi
- ☐ Messaggi in chat
- ☐ Telefonate
- ☐ Videochiamate
- ☐ Parlare di passioni di intrattenimento
- ☐ Parlare di rapporti con altre persone
- ☐ Parlare di politica e attualità
- ☐ Parlare dei propri sentimenti
- ☐ Capacità di affrontare i conflitti
- ☐ Onestà e comunicazione non violenta
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Linguaggi d'amore

- ☐ Contatto fisico
- ☐ Parole d'affermazione
- ☐ Regali
- ☐ Atti di servizio
- ☐ Tempo di qualità
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Integrazione sociale

- ☐ Incontrare meta-partner
- ☐ Presentarsi le rispettive amicizie
- ☐ Incontrare membri della famiglia
- ☐ Uscire con le amicizie acquisite
- ☐ Presentarsi come coppia
- ☐ Curare il rapporto con meta-partner
- ☐ Essere "il +1" ad eventi sociali
- ☐ Seguirsi sui social
- ☐ Dichiararsi coppia sui social
- ☐ Vacanze con la famiglia
- ☐ Vacanze con meta-partner
- ☐ _____
- ☐ _____

Intimità emotiva

- ☐ Esprimere felicità ed entusiasmo
- ☐ Offrire supporto nei momenti difficili
- ☐ Condividere vulnerabilità e paure
- ☐ Dire "ti amo"
- ☐ Condividere fantasie sessuali
- ☐ Condividere speranze per il futuro
- ☐ Conoscere i reciproci gusti
- ☐ Chiedere consigli
- ☐ Sostenere il lavoro sulla salute mentale
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Finanze

- ☐ Avere un conto co-intestato
- ☐ Contribuire equamente alle spese
- ☐ Supporto economico
- ☐ Regali costosi
- ☐ _____

Altro

- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____