Меню отношений без эскалатора

● Обязательно ○ Желательно ❓ Возможно ⊘ Точно нет

Этот инструмент предназначен для использования в качестве помощи тем, кто хочет определить и обсудить собственные желания и ожидания от отношений. Добавляйте, изменяйте и убирайте пункты меню по необходимости с учётом специфики именно ваших отношений. Помните, что этот список всего лишь помогает начать разговор. Возвращайтесь к меню по необходимости, если обстоятельства или отношения изменятся.

Обещания

- ☐ Брак
- ☐ Беременность/совместные дети
- ☐ Общие питомцы
- ☐ Ключ от квартиры
- ☐ Совместное проживание
- ☐ Совместное владение жильём
- ☐ Приоритет над другими партнёрами
- ☐ Название отношений
- ☐ Планирование будущего
- ☐ Ожидание долговременной связи
- ☐ Решение возникающих сложностей
- ☐ Работа над отношениями
- ☐ Завещание/доверенности
- ☐ Поддержка во время проблем со здоровьем
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Физическая близость

- ☐ Физический контакт
- ☐ Проявления привязанности на публике
- ☐ Похожие темпераменты
- ☐ Сексуальная "химия"
- ☐ Оргазмы
- ☐ Поцелуи
- ☐ Оральный секс
- ☐ Ласки руками
- ☐ Взаимная мастурбация
- ☐ Проникающий секс
- ☐ Использование игрушек
- ☐ Использование презервативов
- ☐ Проверка на ЗППП
- ☐ Кинки / нетрадиционный секс
- ☐ "Тройнички"и групповой секс
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Эмоциональная близость

- ☐ Выражение радости и счастья
- ☐ Предоставление поддержки в сложные моменты
- ☐ Возможность делиться уязвимыми чувствами
- ☐ Признания в любви
- ☐ Рассказы о прошлом
- ☐ Рассказы о надеждах на будущее
- ☐ Знание предпочтений друг друга (любимая еда и проч)
- ☐ Использование ласковых имён
- ☐ Рассказы о проблемах с психическим здоровьем
- ☐ Поддержка в работе над психикой
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Коммуникация

- ☐ Ежедневные или частые контакты
- ☐ Переписка в мессенджерах
- ☐ Голосовые и видеозвонки
- ☐ Обсуждение работы и хобби
- ☐ Обсуждение семьи, партнёров, отношений
- ☐ Обсуждение политики и новостей
- ☐ Возможность сообщать о несогласии или задетых чувствах
- ☐ Возможность работы над конфликтами и их разрешением
- ☐ Радикальная честность
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Финансы

- ☐ Общий счёт/счета в банке
- ☐ Обоюдные вложения в отпуск и времяпровождение
- ☐ Финансовая поддержка
- ☐ Крупные подарки
- ☐ Полная финансовая интеграция
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

Социальная интеграция

- ☐ Знакомство с метамурами (другими партнёрами партнёра)
- ☐ Знакомство с детьми
- ☐ Знакомство с родителями, сиблингами, расширенной семьёй
- ☐ Знакомство с друзьями
- ☐ Проведение времени как пара с друзьями и семьёй
- ☐ Хорошие отношения с метамурами
- ☐ Участие как +1 в мероприятиях
- ☐ Представление как пары в обществе
- ☐ Подписка в соцсетях
- ☐ Представление как пары в соцсетях
- ☐ Представление как пары в профессиональных кругах
- ☐ Совместные отпуска с семьёй/метамурами
- ☐ _____
- ☐ _____

Время вместе

- ☐ Регулярное запланированное время вместе
- ☐ Вечера свиданий
- ☐ Ночи вместе
- ☐ Общие хобби и занятия
- ☐ Отпуска вместе как пара
- ☐ Участие в планировании
- ☐ _____
- ☐ _____

Автономия

- ☐ Баланс совместно и раздельно проведённого времени
- ☐ Поддержка в независимых интересах
- ☐ Поддержание независимых дружеских связей
- ☐ Поддержание независимых романтических отношений
- ☐ Равное распределение прав в отношениях
- ☐ Время побыть одному
- ☐ _____
- ☐ _____

Прочее

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