

## תרגיל זוגי להבהרת ערכים הנוגעים לבחירת אמצעי מניעה

הערכים הרשומים מטה מבטאים שיקולים בעלי חשיבות שונה חשובים ושונים לזוג המתלבט לגבי סוג אמצעי המניעה המתאימים להם. אתם מתבקשים, כל אחד בנפרד ומבלי להתייעץ זה בזו לדרג מ – 1 עד 10 את הערכים הבאים לפי סדר העדיפות והחשיבות **האישית** לך כאשר "1" הכי הוא החשוב ביותר חשוב ו "10" בעל החשיבות המועטה ביותר.

\* מטרת התרגיל היא לאפשר לזוג דרך להבין את סולם הערכים שלכם יחד וכל אחד לחוד. בנוסף התרגיל מבליט את הדומה והשונה בין בני הזוג. ככל שהפער קטן - הסיכוי להצלחת השיטה גדל.

לאחר סיום התרגיל, שבי/ עם בן/בת זוגך והשווה/י את תשובתכם.

חופש וספונטניות	_____
טבעיות	_____
עלות (כלכלית ופסיכולוגית)	_____
בריאות	_____
בטיחות ויעילות	_____
הנאה	_____
שקט נפשי	_____
שיתוף בקבלת החלטות ואחריות הדדית	_____
קבלה הלכתית או אמונה ש"זה מתאים לי"	_____
נוחיות	_____
זמינות	_____

