

Relatietest

Lees de uitspraken. Hou de score op twee aparte lijsten bij, zodat je weet hoe jij over ze denkt, en hoe je partner dat doet. Tel per lijst de scores op en deel ze door 40. Net als op school is een 6 of hoger voldoende, daaronder onvoldoende. Noteer de vragen waarbij de scores van jou en je partner drie of meer punten uit elkaar liggen én de vragen die 1 of 2 scoorden. Leg de uitkomsten naast elkaar en bespreek ze. Schaal: loopt van 1=*beslist niet mee eens* tot 7=*beslist wel mee eens*

- | | |
|---|---------------|
| 1 We kunnen goed met elkaar praten en naar elkaar luisteren | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 2 We gaan op een prettige manier met elkaar om | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 3 We verdelen de taken binnen onze relatie op een goede manier | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 4 We kunnen alles met elkaar afspreken en houden ons daar dan aan | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 5 We maken ruzie maar meestal lossen we het prima op | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 6 We weten wat we beiden aan lastig gedrag in de relatie inbrengen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 7 We voelen ons veilig en geborgen bij elkaar | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 8 We durven fouten te maken en uit de bocht te vliegen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 9 We durven ons kwetsbaar op te stellen tegenover de ander | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 10 We dragen de ander zijn fouten niet nog jaren achterna | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 11 We kunnen schuilen bij de ander als we het zwaar hebben | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 12 We weten dat de ander ons, indien nodig, zal beschermen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 13 We zullen de ander, indien nodig, beschermen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 14 We kunnen de ander vertroetelen en liefdevol verzorgen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 15 We durven ziek te zijn want de ander geeft ons die ruimte | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 16 We kunnen de ander datgene geven wat hij of zij nodig heeft | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 17 We mogen van de ander voor onszelf opkomen in de relatie | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 18 We doen ook iets voor de ander terwijl we daar geen zin in hebben | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 19 In onze intimiteit voelen we ons op ons gemak | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 20 In de seks die we met elkaar hebben voelen we ons op ons gemak | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 21 We krijgen in onze seksualiteit datgene wat we nodig hebben | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 22 We kunnen naargelang nodig schuiven in intimiteit en seksualiteit | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 23 We krijgen in onze intimiteit datgene wat we willen hebben | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 24 We voelen ons gerespecteerd in wat we kunnen geven | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 25 We kunnen en mogen van elkaar genieten | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 26 We voelen ons verbonden met elkaar, ook al zijn we anders | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 27 We accepteren ten diepste dat we bij elkaar horen | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 28 We zijn gehecht aan elkaar en willen/kunnen niet zonder de ander | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 29 We weten dat elk conflict wat we overwinnen onze band verdiept | 1.2.3.4.5.6.7 |
| 30 We zijn het met elkaar eens over de verdeling van de macht in de relatie | 1.2.3.4.5.6.7 |

31 We respecteren elkaars privé-ruimte	1.2.3.4.5.6.7
32 We geven elkaar voldoende ruimte voor zelfontplooiing	1.2.3.4.5.6.7
33 We voelen ons niet bezwaard om ruimte in de relatie te nemen	1.2.3.4.5.6.7
34 We weten dat elk contact machtsaspecten in zich bergt	1.2.3.4.5.6.7
35 We geven en nemen in onze relatie	1.2.3.4.5.6.7
36 We hebben en maken tijd voor elkaar en vinden dat ook prettig	1.2.3.4.5.6.7
37 We streven ernaar de macht in de relatie gelijk te verdelen	1.2.3.4.5.6.7
38 We hebben gezamenlijk en elk apart onze dromen en verlangens	1.2.3.4.5.6.7
39 We streven ernaar ons leven vorm te geven en te verdiepen	1.2.3.4.5.6.7
40 We nemen en krijgen de ruimte om ons leven vorm te geven	1.2.3.4.5.6.7
41 We voelen ons begrepen en gezien door de ander	1.2.3.4.5.6.7
42 We waarderen hoe de ander zijn dromen beleeft en uitwerkt	1.2.3.4.5.6.7
43 We beseffen dat wanneer we niet meer dromen de relatie sterft	1.2.3.4.5.6.7
44 We jagen niet ongelimiteerd onze dromen na	1.2.3.4.5.6.7
45 We bedenken én doen regelmatig iets voor ons gezamenlijk	1.2.3.4.5.6.7
46 We plezieren de ander regelmatig door iets voor hem/haar te doen	1.2.3.4.5.6.7
47 Onze relatie kan niet zonder onderhoud en we gaan daar ook voor	1.2.3.4.5.6.7
48 We accepteren de ander voor hoe hij/zij in elkaar steekt	1.2.3.4.5.6.7
49 We werken hard aan het vorm geven van de fases in onze relatie	1.2.3.4.5.6.7
50 We accepteren dat uiteindelijk de relatie meer voor ons gaat betekenen dan ons eigen welbevinden	1.2.3.4.5.6.7
51 We houden van elkaar en twijfelen daar maar zelden aan	1.2.3.4.5.6.7
52 Onze liefde voor elkaar is voor ons het fundament van de relatie	1.2.3.4.5.6.7
53 We mogen ook regelmatig niet van elkaar houden	1.2.3.4.5.6.7
54 We accepteren de lastige en negatieve kanten van elkaar	1.2.3.4.5.6.7
55 Met de liefde voor elkaar komt het altijd weer goed	1.2.3.4.5.6.7
56 We beseffen dat de spreuk ' <i>liefde is een werkwoord</i> ' waar is	1.2.3.4.5.6.7
57 We accepteren dat onze gevoelens van liefde voor de ander ook gepaard kunnen gaan met bijvoorbeeld afgunst, afwijzing en boosheid	1.2.3.4.5.6.7