

Wat vind ik belangrijk in een relatie?

Wat doe je in deze oefening?

In deze oefening ga je voor jezelf na welke dingen jij belangrijk vindt in een relatie. En hoe belangrijk jij seks vindt in een relatie.

Voor wie?

Voor iedereen die wil weten wat voor hem of haar belangrijk is in een relatie?

Aan de slag

De volgende lijst is een lijst van kenmerken van een relatie. Geef ze een cijfer van 1 (belangrijkst) tot 12 (minst belangrijk).

Kenmerk	Cijfer
Gezelligheid	
Kinderen	
Genegenheid	
Financiële zekerheid	
Tijd met zijn tweeën	
Tijd met het gezin	
Vriendschap	
Gezamenlijke interesses	
Samen beslissingen nemen	
Seks	
Goede communicatie met elkaar	

Als je een partner hebt, kun je deze ook vragen om de lijst in te vullen. Daarna kun je de lijsten met elkaar vergelijken.

Terugblik

- Wat valt je op als je naar je ingevulde lijst kijkt?
- (Als je partner ook een lijst heeft ingevuld) Wat valt je op aan de ingevulde lijst van je partner? En wat valt je partner op aan jouw lijst?
- Wat heeft deze oefening jou (en eventueel je partner) opgeleverd?

Tot slot

Door middel van deze oefening krijg je inzicht in welke dingen jij belangrijk vindt in een relatie. Als je een partner hebt, is het een leuke manier om (nog eens) samen na te gaan welke overeenkomsten en verschillen er zijn. En wat dat voor jullie betekent.

Bron: Als de zin in seks niet gelijk is. Ontdek je libidotype en verbeter je seksleven. S. Pertot, 2007