
201 vragen

Voor meer verdieping, geluk, fun en genot
in je relatie



liefdesverdriet.nl

Michelle van den Berghe
Auteur, relatie- exterugcoach

Belangrijke informatie over dit boek	3
1. De nr 1 oorzaak van relatieproblemen	4
2. Hoe kun je je partner beter leren kennen?	6
3. Inhoud, verloop en regels van het spel	8
HET VERLEDEN (intimiteitsniveau 1 tm 4)	13
VOORKEUREN (intimiteitsniveau 1)	16
IDEALEN EN DROMEN (intimiteitsniveau 1 en 2)	20
NORMEN EN WAARDEN (intimiteitsniveau 3)	22
PERSOONLIJKHEID (intimiteitsniveau 2 en 3)	24
HET DAGELIJKSE LEVEN NU (intimiteitsniveau 1)	26
DE OMGEVING (intimiteitsniveau 1)	27
MIJN PARTNER (intimiteitsniveau 3 en 4).....	28
DE RELATIE (intimiteitsniveau 1 tm 4)	30
SEKSUELE VERLANGENS (intimiteitsniveau 4)	34

Belangrijke informatie over dit boek

Heel hartelijk dank voor het downloaden van dit boek!

Het bevat 201 vragen die als doel hebben om de emotionele band tussen jou en je partner te versterken, elkaar beter te leren kennen. Maar let op: sommige vragen hebben een hoog intimiteitsniveau, en kun je beter alleen dan stellen wanneer er sprake is van een plezierige en veilige setting.

De vragen zijn bedoeld om ze in speelse vorm aan de orde te stellen en is daarmee tevens een middel om te komen tot een ontspannen en betere communicatie, meer kennis en begrip voor je (ex)partner, of om te leren hoe je conflicten kunt hanteren en voorkomen.

Heb je momenteel een relatie waarvan je het gevoel hebt dat het beter kan? Je hebt het idee dat je niet gehoord wordt? Dan is dit materiaal uitermate geschikt voor jou.

Ben je gedumpt door je ex en heb je binnenkort een ontmoeting? Dan kunnen de vragen je inspireren als gesprekstof. Daarnaast kun je voor jezelf nagaan in hoeverre je je (ex)partner werkelijk kent.

Voordat je begint eerst nog een vraag:

Heb je zelf suggesties om de vragen aan te vullen, te veranderen of een nieuwe spelregel in te voeren of een idee voor een nieuwe categorie? laat het me dan weten!

Alle suggesties of opmerkingen zijn welkom via contact@liefdesverdriet.nl

Ik hoop van ganser harte dat het zal bijdragen aan een gelukkigere relatie tussen jou en je (ex)partner!

Hartelijke groet,

Michelle van den Berghe

Auteur, Relatie- Exterugcoach op Liefdesverdriet.nl

1. De nr 1 oorzaak van relatieproblemen

Conflicten binnen een liefdesrelatie zijn onvermijdelijk, of je nu een perfecte match bent of niet. Vroeg of laat zul je tijdens je relatie te maken krijgen met teleurstellingen of zal je partner gewild of ongewild een opmerking maken waardoor je je gekwetst zal voelen.

Natuurlijk, iedere relatie is weer anders, maar in het samenspel tussen 2 mensen is onenigheid of ruzies een heel natuurlijk verschijnsel. De vraag alleen is: hoe ga je daar mee om? In hoeverre laat je de negativiteit in je relatie doorsijpelen? In hoeverre zijn jullie samen bereid om kansen te willen zien en er het nodige voor te doen?

Er is een eenvoudige manier om negativiteit te verminderen. Er is zelfs een manier om sommige problemen voorgoed op te lossen en om gemakkelijker met conflicten om te gaan.

Het antwoord is: communiceer op constructieve wijze en weiger te vervallen in negatieve patronen!

Constructieve, positieve communicatie stelt je in staat de ander beter te leren kennen en te begrijpen. Het zet deuren open voor verdieping in jezelf en in je partner.

Vragen als:

Waar kom ik vandaag? Wie ben ik? Waar wil ik heen?

Waar komt mijn partner vandaan? Wie is hij/zij? Waar gaat hij/zij heen?

lijken simpel. Toch kan ik je verzekeren dat in de meeste liefdesrelaties dergelijke vragen vrijwel nooit of nauwelijks worden besproken.

Wil je een betere relatie met je partner, dan is zijn de antwoorden op dergelijke eenvoudige vragen heel belangrijk. Immers, je kunt dan onder andere:

- beter inspelen op de behoeften van je partner
- je partner blij maken
- beter omgaan met conflicten
- de vriendschappelijke band onderhouden
- de liefdesband onderhouden

Zelfkennis is eveneens van belang. Hoe groter je zelfkennis, des te groter de kans dat jullie band sterker wordt.

Je partner kan hierin een beduidende rol spelen. Door de feedback die je partner je geeft kun je je zelfkennis aanzienlijk vergroten en andersom geldt dat uiteraard ook.

Je kunt dingen in jezelf ontdekken waar je voorheen nooit bij stil stond of waar je geen idee van had dat ze überhaupt bestonden.

De kans is groot dat je milder wordt in de wijze waarop je over je partner denkt. Ook je partner zal met andere ogen naar je kijken.

2. Hoe kun je je partner beter leren kennen?

Jij en je (ex)partner willen elkaar beter leren kennen. Maar hoe kun je dat het beste doen?

Dit vragenspel kan je hierbij helpen. De 201 vragen vallen ieder onder 1 van de volgende 10 thema's:

1. achtergrond, verleden (intimiteitsniveau 1 tm 4)
2. voorkeuren (intimiteitsniveau 1)
3. idealen en dromen (intimiteitsniveau 1 en 2)
4. normen en waarden (intimiteitsniveau 3)
5. de persoonlijkheid (intimiteitsniveau 2 en 3)
6. het dagelijkse leven nu (intimiteitsniveau 1)
7. de omgeving (intimiteitsniveau 1)
8. de partner (intimiteitsniveau 3 en 4)
9. de relatie (intimiteitsniveau 1 tm 4)
10. seksuele verlangens (intimiteitsniveau 4)

Het zijn allemaal vragen die op bepaalde momenten in je leven van toepassing zijn: dat kan zijn het moment nog voor dat je je partner ontmoette, tijdens je huidige relatie, of wanneer je relatie al over is

Er zijn verschillende soorten vragen:

- eenvoudige vragen (intimiteitsniveau 1)
- vragen die niet op hetzelfde moment hoeven te worden beantwoord (intimiteitsniveau 3 en 4)
- vragen waarover je verder nog wil nadenken (intimiteitsniveau 3 en 4)
- vragen die een luisterend oor nodig hebben en een volledig vertrouwen in de ander (intimiteitsniveau 4)
- vragen die gevoelig liggen en dus een conflict uit kunnen lokken (intimiteitsniveau 4)

Sommige vragen zullen dus lastig zijn, maar het kan ook zijn dat de situatie niet voor jou of je partner van toepassing is. Gevoelig liggende vragen kunnen wel ruimte bieden om er over te praten en de oorzaak van het probleem te tackelen. Ik raad je aan om die vragen te vermijden als je het gevoel hebt dat jullie daar nog niet klaar voor zijn.

Het doel is niet het antwoord zelf, maar om vanuit een veilige setting tot een (non)verbale constructieve, plezierige maar vooral ook positieve uitwisseling te komen. Aarzel niet om de vraag verder uit te diepen als dat mogelijk is zodat je je voor elkaar open kunt stellen. Daardoor zal het spel nog effectiever worden.

Het spel is tevens een middel om beter met conflicten om te kunnen gaan. Wanneer je serieus op alle vragen een antwoord geeft, dan zul je in tegenstelling tot de meeste relaties, meer begrip kunnen krijgen voor de reacties, irritaties en voorkeuren van je partner.

Tijdens het spel zul je ontdekken dat de meeste conflicten voortkomen uit een niet begrepen onderliggend probleem, je eigen verleden of het verleden van je partner.

Aarzel niet om daar verder op in te gaan, mits je elkaar uiteraard respecteert. Als de ander dat niet wil, accepteer dat dan en dring niet langer aan om door te gaan. Blijf vooral geduldig naar elkaar luisteren! (lees verder ook nog het kopje 'Spelregels')

3. Inhoud, verloop en regels van het spel

Het 201 vragenspel is gemaakt om door 2 personen gespeeld te worden.

Je kunt dit op 2 manieren doen:

- door de vragen te kiezen direct vanaf dit boekje (in dat geval heb je 2 exemplaren nodig, 1 voor jou en 1 voor je partner)
- door de vragen uit te knippen en ze in bijvoorbeeld in een pot of doosje te doen

Wanneer je de vragen vanaf dit boekje kiest (dus niet een willekeurige uitgeknipte vraag trekt uit een pot of doos) dan kun je tevens de antwoorden noteren.

Bedenk dat het doel van het spel is om meer emotionele verbondenheid te creëren en meer afstand te vermijden. Speel het spel niet als er geen sprake is van een veilige sfeer. Je moet elkaar 100% kunnen vertrouwen.

Spelverloop

Stap 1: knip de vragen uit en doe ze in een pot **of** print ze uit in tweevoud op A4 formaat (je vindt beide opties in dit boekje)

Stap 2: jij of je partner begint en leest de eerste vraag hardop voor.

Stap 3: heb jij de vraag hardop voorgelezen dan geeft je partner antwoord.

Voorbeeld: jij leest de vraag: “wat vind ik het leukst aan jou”

Je partner antwoordt met: “wat jij het leukst vindt aan mij? volgens mij is dat mijn gevoel voor humor”

Waarop jij kunt zeggen of dat klopt of niet

Luister naar elk antwoord en laat je partner uitspreken. Oordeel niet. Geef geen advies als hier niet om wordt gevraagd. Je kunt wel zeggen of het antwoord klopt of niet.

Stap 4: indien van toepassing: verplaats jezelf in je partner en raad welk antwoord jij gegeven zou hebben als jij in zijn/haar plaats stond

Dit is een hele goede oefening om te komen tot meer wederzijds begrip

Je kunt het spel dus ook spelen in beide richtingen. Eerst geeft je partner antwoord op de vraag wat jij het leukst vindt aan hem/haar en vervolgens vertel jij aan je partner wat jij denkt dat hij/zij het leukst vindt aan jou.

Stap 5: ga niet door met de volgende vraag als de vorige nog niet is beantwoord, tenzij jij of je partner deze expliciet niet wil beantwoorden. Bij elke beantwoorde vraag die klopt ¹wordt 1 punt gegeven.

Stap 6: noteer het antwoord op de vraag in dit boekje, zo weet je in een later stadium wat er is besproken

Spelregels

Ook al kan het spel voor vermaak en een gezellige sfeer zorgen (dat zou natuurlijk fantastisch zijn), beschouw het in de eerste plaats als een middel om te komen tot serieuze verdere kennismaking en uiteindelijk emotionele verbondenheid.

Hoe dan ook, voorop staat:

Als iemand zich begint te ergeren of boos wordt, stop dan direct!

En dan? glimlach naar elkaar, lach met elkaar, en bedenk dat het doel is om dichterbij elkaar te komen, niet om nog meer afstand te creëren. Zeg tegen de ander dat je zijn/haar zwijgen respecteert, dat dat helemaal ok is en dat je dat begrijpt. Ook al denk je “hmmm, hier zit vast iets achter...”

Als 1 van jullie boos wordt of weigert een vraag te beantwoorden, dan betekent dit in de regel dat de sfeer niet veilig genoeg is en er dus werk aan de winkel is. Blijf elkaar in ieder geval altijd respectvol benaderen. Een veilige sfeer is essentieel!

Ruzie maken kun je ook constructief of destructief doen. Een geheime kracht is om net dat juiste moment te vinden waarop je het conflict kunt repareren. Veel mensen begaan op zo'n moment de fout dat ze de poging van de partner niet zien om te willen repareren. Om je een voorbeeld te noemen:

Scenario 1:

Els stelt een vraag uit het spel aan Jan. De vraag luidt: “wat is mijn zwakste eigenschap”. Jan moet hierbij dus de vraag beantwoorden voor Els, wat haar zwakste eigenschap is. Jan zegt “dat je je altijd zo irriteert dat ik zoveel fout doe in het huishouden”, waarop Els zegt “ja dat klopt, ik snap niet dat je zo onhandig bent, wanneer ga je daar nu eens verandering in aan brengen. Dat zou ons veel irritaties schelen”. Een dag later ziet Els dat Jan de was heeft gestreken maar niet heeft gevouwen zoals zij dat wilt. Ze zegt daar iets over. Jan maakt een grapje over zichzelf, wat een kluns hij eigenlijk is. Els reageert niet en noemt nog iets wat hij niet goed doet. Jan voelt zich nog meer gekwetst en sluit zich af. Els miste een repareerpoging en zo escaleerde de ruzie tot een punt waarom ze er niet meer uitkwamen.

Scenario 2:

Els stelt een vraag uit het spel aan Jan. De vraag luidt: “wat is mijn zwakste eigenschap”. Jan moet hierbij dus de vraag beantwoorden voor Els, wat haar zwakste eigenschap is. Jan zegt “dat je je altijd zo irriteert dat ik zoveel fout doe in het huishouden”, waarop Els zegt “ja dat klopt, ik snap niet dat je zo onhandig bent. Ik kan me daar soms behoorlijk aan irriteren, ik moet misschien leren hier beter mee om te gaan”. Een dag later ziet Els dat Jan de was heeft gestreken maar niet heeft gevouwen zoals zij dat wilt. Ze zegt daar iets over. Jan maakt een grapje over zichzelf, wat een kluns hij eigenlijk is. Els lacht en kijkt hem aan “weet je wat, als ik jou nou eens leer hoe je de was het handigst kan opvouwen zodat het je ook nog eens tijd scheelt, en jij leert mij hoe ik wasmachines kan repareren”. Ze lachen allebei en praten verder over hoe ze de onhandigheid van Jan in het huishouden op kunnen lossen.

Je kunt er dus voor zorgen dat negativiteit niet uit de hand loopt. Nog een laatste tip: zorg bij iedere kritiek dat je er 5 positieve dingen tegenover stelt. Ook grappjes die ten koste gaan van jezelf en kwetsbaarheid tonen zijn repareermomenten die werken.

Waar en wanneer speel je dit spel?

- in een rustige omgeving waar je alleen samen bent met je partner
- tijdens een maaltijd
- op weg in de auto, of in het openbaar vervoer
- wanneer je het ijs wilt breken
- tijdens een wandeling
- op het strand etc.

Je kunt er ook voor kiezen om 1 vraag per dag aan elkaar te stellen op een bepaald moment van de dag.

Het spel stopt zodra er 10 vragen zijn beantwoord! Besteed op 1 moment niet teveel tijd aan dit spel. Elke vraag biedt natuurlijk ook ruimte om door te vragen.

Staan jullie gelijk? kus elkaar dan of geef elkaar de high five :-)

Je kunt afspreken dat degene die ‘verloren’ heeft iets terug doet. Dat kan iets zijn waar je in ieder geval blij van wordt.

Je kunt dit van tevoren met elkaar afspreken. Nogmaals, het doel is om een gesprek op gang te krijgen, elkaar te ontdekken of te herontdekken en daar ook plezier in te hebben, niet om te ‘winnen’!

Wat als je partner hier niet aan mee wil doen

Wil je partner het spel niet spelen? Wacht dan nog enige tijd. Stel op een later geschikt en rustig moment zelf 1 van de vragen uit dit boekje (zonder die te laten zien), bijvoorbeeld tijdens een maaltijd of onderweg in de auto.

De vragenlijst is ter inspiratie en kan uiteraard worden aangevuld. Dat kunnen jullie ook samen doen. Hebben jullie zelf vragen bedacht, dan zou ik het erg op prijs stellen als je ze met me zou willen delen.

Op de hiernavolgende bladzijdes vind je de vragen

- op A4-formaat, en kun je ze uitprinten om je antwoorden te noteren
- als kaartjes om ze uit te knippen. Je kunt ze dan vervolgens in een pot of doosje doen van waaruit je iedere dag willekeurig een vraag trekt.

Ben je er klaar voor? Laten we dan nu beginnen!

HET VERLEDEN (intimiteitsniveau 1 tm 4)

1. Hoe laat ben ik geboren?

.....
.....

2. Waar ben ik geboren?

.....
.....

3. Wat was mijn eerste reis?

.....
.....

4. Op welke leeftijd verliet ik het ouderlijk huis?

.....
.....

5. Welke diploma's heb ik?

.....
.....

6. Welke auto kocht ik als eerste?

.....
.....

7. Waar heb ik het meeste spijt van?

.....
.....

8. Wat is voor mij het grootste plezier?

.....
.....

9. Waar ben ik het meest bang voor?

.....
.....

10. Wat was mijn grootste succes?

.....
.....

11. Wat was voor mij de grootste misser?

.....
.....

12. Welk moment was voor mij het meest traumatisch?

.....
.....

13. Welke gezondheidsproblemen heb ik gehad?

.....
.....

14. Welk jaar vond ik het fijnst?

.....
.....

15. Welk jaar was het ergste jaar ooit?

.....
.....

16. Wat is er gebeurd in mijn ergste jaar ooit?

.....
.....

17. Welke zin hebben mijn ouders steeds weer herhaald?

.....
.....

18. Welk boek las ik als kind?

.....
.....

19. Wat is de mooiste herinnering uit mijn kindertijd?

.....
.....

20. Wat is het waar ik mij het meest voor schaam?

.....
.....

21. Na hoeveel keer slaagde ik voor mijn rijexamen?

.....
.....

22. Welk bijnaampje had ik als kind?

.....
.....

23. Welke kwaliteiten zagen mijn leraren op school in mij?

.....
.....

24. Welke baan had ik als eerst?

.....
.....

25. Heb ik wel eens iets gestolen?

.....
.....

26. Wat zou ik als enige over willen doen?

.....
.....

27. Hoe verliep de communicatie in het gezin waar ik vandaan kom?

.....
.....

28. Welke kritiek had men op mij toen ik kind was?

.....
.....

29. Welke 3 stommiteiten heb ik als kind begaan?

.....
.....

30. Hoe oud was ik toen ik voor het eerst seksueel contact had?

.....
.....

31. Heb ik wel eens nagedacht over het plegen van zelfmoord?

.....
.....

32. Heb ik als kind liefdesverdriet gekend?

.....
.....

33. Welke huisdieren had ik toen ik kind was?

.....
.....

VOORKEUREN (intimiteitsniveau 1)

34. Wat is mijn passie?

.....
.....

35. Wat is mijn lievelingsmuziek?

.....
.....

36. Wat is mijn lievelingsfilm?

.....
.....

37. Welke film vond ik het slechtst?

.....
.....

38. Wat is mijn lievelingsdier?

.....
.....

39. Voor welk dier ben ik het meest bang?

.....
.....

40. Wat is mijn lievelingsbloem?

.....
.....

41. Welke bloem vind ik het lelijkst?

.....
.....

42. Wat is mijn lievelingskleur?

.....
.....

43. Welke kleur vind ik het lelijkst?

.....
.....

44. Wat is mijn lievelingsrestaurant?

.....
.....

45. Welk restaurant vond ik het slechtst waar ik ooit ben geweest?

.....
.....

46. Wat is mijn lievelingsfruit?

.....
.....

47. Welke vrucht vind ik het minst lekker?

.....
.....

48. Wat is mijn lievelingsgroente?

.....
.....

49. Welke groente kan ik echt niet eten?

.....
.....

50. Wat is mijn lievelingsboek?

.....
.....

51. Wat is het leukste kado wat ik ooit heb gekregen?

.....
.....

52. Waar ga ik het liefst naar toe?

.....
.....

53. Hoe ziet mijn perfecte dag er uit?

.....
.....

54. Welk fotomodel vind ik het mooist?

.....
.....

55. Wat is mijn lievelingsdrank?

.....
.....

56. Wie is mijn lievelingsacteur?

.....
.....

57. Welke game vind ik het leukst?

.....
.....

58. Welke cabaretier vind ik het leukst?

.....
.....

59. Wat is mijn lievelingsprogramma?

.....
.....

60. Wat is mijn lievelingsserie?

.....
.....

61. Wat is mijn lievelingswinkel?

.....
.....

62. Wat is mijn lievelingsstad?

.....
.....

63. Wat is mijn lievelingsteam in de sportwereld?

.....
.....

64. Van welke stijl in de muziek hou ik het meest?

.....
.....

65. Wat is mijn lievelingslied?

.....
.....

66. Wat draag ik het liefst?

.....
.....

67. Welke stad vind ik het fijnst?

.....
.....

68. Hoe breng ik het liefst mijn vrije tijd door?

.....
.....

69. Wat is mijn lievelingsseizoen?

.....
.....

70. Wat is mijn lievelingseten?

.....
.....

71. Hoe ziet mijn meest ideale weekend er uit?

.....
.....

72. Welke geurtje vind ik het lekkerst?

.....
.....

IDEALEN EN DROMEN (intimiteitsniveau 1 en 2)

73. Wat zou ik het liefst willen kopen?

.....
.....

74. Wat is mijn droomreis?

.....
.....

75. Wat zou ik doen met 100 miljoen euro?

.....
.....

76. Als ik 3 wensen zou mogen doen, wat zou ik dan wensen?

.....
.....

77. Waar breng ik het liefst mijn vakantie door?

.....
.....

78. Wat zou ik doen als ik morgen met pensioen zou zijn?

.....
.....

79. Wat is mijn stoutste droom?

.....
.....

80. Als ik zou kunnen toveren wat zou ik dan toveren?

.....
.....

81. Hoe ziet mijn droombaan er uit?

.....
.....

82. Wat is mijn volgende financiële doelstelling?

.....
.....

83. Waar zou ik naar toe willen met vakantie volgend jaar?

.....
.....

84. Welk muziekinstrument zou ik willen spelen?

.....
.....

85. Aan welke sport zou ik het liefst willen doen?

.....
.....

86. Welke hobby zou ik willen ontdekken?

.....
.....

87. Wie zou ik willen zijn?

.....
.....

88. Hoe ziet mijn droomhuis er uit?

.....
.....

89. Hoe ziet mijn droomauto er uit?

.....
.....

NORMEN EN WAARDEN (intimiteitsniveau 3)

90. Welke waarde heeft het huwelijk voor mij?

.....
.....

91. Ben ik gelovig?

.....
.....

92. Op welke politieke partij heb ik het laatst gestemd?

.....
.....

93. Wat is het belangrijkste voor mij?

.....
.....

94. Wil ik kinderen?

.....
.....

95. Hoe is mijn relatie met geld?

.....
.....

96. Wat vind ik van het donorschap?

.....
.....

97. Wat zou men moeten schrijven op mijn grafsteen?

.....
.....

98. Wil ik gecremeerd worden of begraven?

.....
.....

99. Wat vind ik van astrologie?

.....
.....

100. Wat vind ik van nucleaire energie?

.....
.....

101. Wat vind ik van de doodstraf?

.....
.....

102. Wat vind ik van homoseksualiteit?

.....
.....

103. Wat was voor mij de moeilijkste keus in mijn leven?

.....
.....

104. Hoe zou ik het vinden om een gehandicapt kind te hebben?

.....
.....

105. Waar hoop ik op?

.....
.....

106. Welke prioriteiten stel ik in het leven?

.....
.....

107. Hoe wil ik mijn kinderen opvoeden?

.....
.....

108. Hoe sta ik tegenover abortus?

.....
.....

PERSOONLIJKHEID (intimiteitsniveau 2 en 3)

109. Waar word ik ontspannen van?

.....
.....

110. Wat bezorgt mij de meeste stress?

.....
.....

111. Heb ik voldoende zelfvertrouwen?

.....
.....

112. Wat is mijn sterkste punt?

.....
.....

113. Wat is mijn zwakste punt?

.....
.....

114. Wat raakt mij het meest?

.....
.....

115. Welke talenten heb ik?

.....
.....

116. Wat is mijn meest opvallende karaktertrekje?

.....
.....

117. Ben ik bijgelovig?

.....
.....

118. Wat irriteert mij het meest?

.....
.....

119. Wat zijn mijn gewoontes in de ochtend?

.....
.....

120. Wat zijn mijn gewoontes in de avond?

.....
.....

121. Welke woorden of uitdrukkingen herhaal ik vaak?

.....
.....

HET DAGELIJKSE LEVEN NU (intimiteitsniveau 1)

122. Waar hou ik me op dit moment het meest mee bezig?

.....
.....

123. Wat is de naam van mijn baas?

.....
.....

124. Noem 2 namen van mijn collega's?

.....
.....

125. Waar heb ik op dit moment het meest behoefte aan?

.....
.....

126. Wat is voor mij op dit moment de grootste uitdaging?

.....
.....

127. Waar bestaat mijn werk uit?

.....
.....

128. Wat is mijn hobby op dit moment?

.....
.....

129. Aan welke sport doe ik?

.....
.....

130. Hoe is mijn relatie nu met mijn ouders?

.....
.....

131. Wat maakt me op dit moment blij?

.....
.....

DE OMGEVING (intimiteitsniveau 1)

132. Hoe heten mijn broers en zussen?

.....
.....

133. Welk familielid heeft de grootste plaats in mijn hart?

.....
.....

134. Wie zijn mijn vrienden?

.....
.....

135. In wie heb ik het meest vertrouwen?

.....
.....

136. Wie is mijn beste jeugdvriend(in)?

.....
.....

137. Wie zijn mijn beste vrienden?

.....
.....

138. Voor wie heb ik het meeste respect?

.....
.....

139. Wie irriteert mij het meest?

.....
.....

140. Wie van jouw vrienden vind ik het leukst?

.....
.....

141. Wie van jouw vrienden vind ik het minst leuk?

.....
.....

MIJN PARTNER (intimiteitsniveau 3 en 4)

142. Wat vind ik het leukst aan jou?

.....
.....

143. Wat heb ik voor je opgeofferd?

.....
.....

144. Welke gewoonte van jou vind ik het meest irritant?

.....
.....

145. Welke gewoontes van jou vind ik het leukst?

.....
.....

146. Op welke manier doe jij mij het meeste pijn?

.....
.....

147. Wat vind ik het mooiste van je lichaam?

.....
.....

148. Wat zou ik willen wat je voor me doet?

.....
.....

149. Welke kwaliteit waardeer ik het meest van je?

.....
.....

150. Wat heb je aan me gegeven opdat ik mezelf kon verbeteren?

.....
.....

151. Hoe uit ik op mijn best mijn liefde voor je?

.....
.....

152. Wat is het laatste kado dat ik voor je kocht?

.....
.....

153. Wat is de laatste dienst die ik je heb bewezen?

.....
.....

154. Wat waren de laatste liefste woorden die ik je gezegd heb?

.....
.....

155. Wanneer heb ik jou voor het laatst om vergeving gevraagd?

.....
.....

156. Wat zou ik het liefst met je willen ondernemen?

.....
.....

DE RELATIE (intimiteitsniveau 1 tm 4)

157. Hoe hebben we elkaar ontmoet?

.....
.....

158. Wat droeg ik tijdens onze eerste ontmoeting?

.....
.....

159. Wat vond ik het meest aantrekkelijk van je toen we elkaar hadden ontmoet

.....
.....

160. Wie had het snelst vertrouwen in de ander?

.....
.....

161. Wat is mijn beste herinnering van onze relatie?

.....
.....

162. Wat deed ik voordat ik je leerde kennen?

.....
.....

163. Wanneer hebben we elkaar gekust voor de eerste keer?

.....
.....

164. Wanneer hebben we met elkaar seks gehad voor de eerste keer?

.....
.....

165. Waar hebben we met elkaar seks gehad de eerste keer?

.....
.....

166. Op welke datum hebben we elkaar leren kennen?

.....
.....

167. Wat is de datum waarop we verloofd zijn?

.....
.....

168. Wat is de datum van onze trouwdag?

.....
.....

169. Wat is ons geheime zin?

.....
.....

170. Welk moment heeft onze voorkeur?

.....
.....

171. Welk koppel is voor mij het grote voorbeeld?

.....
.....

172. Wat hebben we in onze relatie verbeterd?

.....
.....

173. Wanneer was ons laatste uitje?

.....
.....

174. Welke vakantie vond ik het leukst met jou?

.....
.....

175. Welke typische uitdrukking is van ons alleen?

.....
.....

176. Wanneer hebben we elkaar voor het laatst gekust?

.....
.....

177. Wat is taboe voor ons?

.....
.....

178. Hoe stel je ons voor over een jaar?

.....
.....

179. Hoe stel je ons voor over 10 jaar?

.....
.....

180. Wat was ons laatste magische moment samen?

.....
.....

181. Wat hebben we vooral gemeen?

.....
.....

182. Wat is het grootste verschil tussen ons?

.....
.....

183. Op welk moment praat ik het liefst met je?

.....
.....

184. Waar maken we altijd ruzie om?

.....
.....

185. Waar ben ik het meeste bang voor in onze relatie?

.....
.....

186. Wat was de mooiste ervaring in onze relatie?

.....
.....

187. Wat was het meest pijnlijke in onze relatie?

.....
.....

188. Hoe vond ik de geboorte van ons eerste kind?

.....
.....

189. Welke spanningen heb jij met je ouders?

.....
.....

190. Welke rol neem ik in in onze relatie?

.....
.....

SEKSUELE VERLANGENS (intimiteitsniveau 4)

191. Wat vind ik het fijnst als we vrijen?

.....
.....

192. Welke fantasieën heb ik wel eens?

.....
.....

193. Welke woorden vind ik fijn te horen als we vrijen?

.....
.....

194. Hoe weet je dat ik wil vrijen?

.....
.....

195. Waar vrij ik het liefst?

.....
.....

196. Welke erotische film vind ik het best?

.....
.....

197. Wat wind me het meest op?

.....
.....

198. Wanneer vrij ik het liefst?

.....
.....

199. Wat vind ik het fijnst zodra we seks hebben gehad?

.....
.....

200. Waar ben ik het meeste bang voor als we vrijen?

.....
.....

201. Wat blokkeert mij tijdens het vrijen?

.....
.....

Op de volgende bladzijdes vind je weer dezelfde vragen, maar nu is het de bedoeling dat je ze stuk voor stuk uitknipt en ze in een pot of doosje doet.

Je kunt eventueel per categorie de vragen markeren met een markeerstift, zodat je van tevoren weet op welk intimiteitsniveau je vraag zich bevindt. Voor het gemak heb ik achter iedere vraag het getal gezet die verwijst naar het intimiteitsniveau.

Hierbij nogmaals de indeling:

- achtergrond, verleden (intimiteitsniveau 1 tm 4)
- voorkeuren (intimiteitsniveau 1)
- idealen en dromen (intimiteitsniveau 1 en 2)
- normen en waarden (intimiteitsniveau 3)
- de persoonlijkheid (intimiteitsniveau 2 en 3)
- het dagelijkse leven nu (intimiteitsniveau 1)
- de omgeving (intimiteitsniveau 1)
- de partner (intimiteitsniveau 3 en 4)
- de relatie (intimiteitsniveau 1 tm 4)
- seksuele verlangens (intimiteitsniveau 4)

HET VERLEDEN (intimiteitsniveau 1 tm 4)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

1. Hoe laat ben ik geboren? (1)

2. Waar ben ik geboren? (1)

3. Wat was mijn eerste reis? (1)

4. Op welke leeftijd verliet ik het ouderlijk huis? (1)

5. Welke diploma's heb ik? (1)

6. Welke auto kocht ik als eerste? (1)

7. Waar heb ik het meeste spijt van? (3)

8. Wat is voor mij het grootste plezier? (2)

9. Waar ben ik het meest bang voor? (3)

10. Wat was mijn grootste succes? (3)

11. Wat was voor mij de grootste misser? (4)

12. Welk moment was voor mij het meest traumatisch? (4)

13. Welke gezondheidsproblemen heb ik gehad? (3)

14. Welk jaar vond ik het fijnst? (2)

15. Welk jaar was het ergste jaar ooit? (3)

16. Wat is er gebeurd in mijn ergste jaar ooit? (4)

17. Welke zin hebben mijn ouders steeds weer herhaald? (2)

18. Welk boek las ik als kind? (1)

19. Wat is de mooiste herinnering uit mijn kindertijd? (2)

20. Wat is het waar ik mij het meest voor schaam? (4)

21. Na hoeveel keer slaagde ik voor mijn rijexamen? (1)

22. Welk bijnaampje had ik als kind? (1)

23. Welke kwaliteiten zagen mijn leraren op school in mij? (1)

24. Welke baan had ik als eerst? (1)

25. Heb ik wel eens iets gestolen? (3)

26. Wat zou ik als enige over willen doen? (3)

27. Hoe verliep de communicatie in het gezin waar ik vandaan kom? (2)

28. Welke kritiek had men op mij toen ik kind was? (3)

29. Welke 3 stommiteiten heb ik als kind begaan? (3)

30. Hoe oud was ik toen ik voor het eerst seksueel contact had? (3)

31. Heb ik wel eens nagedacht over het plegen van zelfmoord? (4)

32. Heb ik als kind liefdesverdriet gekend? (2)

33. Welke huisdieren had ik toen ik kind was? (1)

VOORKEUREN (intimiteitsniveau 1)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

34. Waar ligt mijn passie? (1)

35. Wat is mijn lievelingsmuziek? (1)

36. Wat is mijn lievelingsfilm? (1)

37. Welke film vond ik het slechtst? (1)

38. Wat is mijn lievelingsdier? (1)

39. Voor welk dier ben ik het meest bang? (1)

40. Wat is mijn lievelingsbloem? (1)

41. Welke bloem vind ik het lelijkst? (1)

42. Wat is mijn lievelingskleur? (1)

43. Welke kleur vind ik het lelijkst? (1)

44. Wat is mijn lievelingsrestaurant? (1)

45. Wat is het slechtste restaurant waar ik ooit ben geweest? (1)

46. Wat is mijn lievelingsvrucht? (1)

47. Welke vrucht vind ik het minst lekker? (1)

48. Wat is mijn lievelingsgroente? (1)

49. Welke groente kan ik echt niet eten? (1)

50. Wat is mijn lievelingsboek? (1)

51. Wat is het leukste kado wat ik ooit heb gekregen? (1)

52. Waar ga ik het liefst naar toe? (1)

53. Hoe ziet mijn perfecte dag er uit? (1)

54. Welk model vind ik het mooist? (1)

55. Wat is mijn lievelingsdrink? (1)

56. Wie is mijn lievelingsacteur? (1)

57. Welke game vind ik het leukst? (1)

58. Welke cabaretier vind ik het leukst? (1)

59. Wat is mijn lievelingsprogramma? (1)

60. Wat is mijn lievelingsserie? (1)

61. Wat is mijn lievelingswinkel? (1)

62. Wat is mijn lievelingsstad? (1)

63. Wat is mijn lievelings team in de sportwereld? (1)

64. Van welke stijl in de muziek hou ik het meest? (1)

65. Wat is mijn lievelingslied? (1)

66. Wat draag ik het liefst? (1)

67. Welke stad vind ik het fijnst? (1)

68. Hoe breng ik het liefst mijn vrije tijd door? (1)

69. Wat is mijn lievelingsseizoen? (1)

70. Wat is mijn lievelingseten? (1)

71. Hoe ziet mijn meest ideale weekend er uit? (1)

72. Welke geurtje vind ik het lekkerst? (1)

IDEALEN EN DROMEN (intimiteitsniveau 1 en 2)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

73. Wat zou ik het liefst willen kopen (1,2)

74. Wat is mijn droomreis? (1)

75. Wat zou ik doen met 100 miljoen euro? (1)

76. Als ik 3 wensen zou mogen doen, wat zou ik dan wensen? (2)

77. Waar breng ik het liefst mijn vakantie door? (1)

78. Wat zou ik doen als ik morgen met pensioen zou zijn? (2)

79. Wat is mijn stoutste droom? (2)

80. Als ik zou kunnen toveren wat zou ik dan toveren? (1)

81. Hoe ziet mijn droombaan er uit? (1)

82. Wat is mijn volgende financiële doelstelling? (2)

83. Waar zou ik naar toe willen met vakantie volgend jaar? (1)

84. Welk muziekinstrument zou ik willen spelen? (1)

85. Aan welke sport zou ik het liefst willen doen? (1)

86. Welke hobby zou ik willen ontdekken? (1)

87. Wie zou ik willen zijn? (2)

88. Hoe ziet mijn droomhuis er uit? (1)

89. Hoe ziet mijn droomauto er uit? (1)

NORMEN EN WAARDEN (intimiteitsniveau 3)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

90. Wat is voor mij van de waarde van het huwelijk (3)

91. Ben ik gelovig? (3)

92. Op welke politieke partij heb ik het laatst gestemd? (3)

93. Wat is het belangrijkste voor mij in het leven? (3)

94. Wil ik kinderen? zo ja, hoeveel? (3)

95. Hoe is mijn relatie met geld? (3)

96. Wat vind ik van het donorschap? (3)

97. Wat zou men moeten schrijven op mijn grafsteen? (3)

98. Wil ik gecremeerd worden of begraven? (3)

99. Wat vind ik van astrologie? (3)

100. Wat vind ik van nucleaire energie? (3)

101. Wat vind ik van de doodstraf? (3)

102. Wat vind ik van homoseksualiteit? (3)

103. Wat was voor mij de moeilijkste keus in mijn leven? (3)

104. Hoe zou ik het vinden om een gehandicapt kind te hebben? (3)

105. Waar hoop ik op voor deze wereld? (3)

106. Welke prioriteiten heb ik in het leven? (3)

107. Hoe wil ik mijn kinderen opvoeden? (3)

108. Hoe sta ik tegenover abortus? (3)

PERSOONLIJKHEID (intimiteitsniveau 2 en 3)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

109. Waar word ik ontspannen van? (2,3)

110. Wat bezorgt mij de meeste stress? (2,3)

111. Heb ik voldoende zelfvertrouwen? (2,3)

112. Wat is mijn sterkste punt? (2,3)

113. Wat is mijn zwakste punt? (2,3)

114. Wat raakt mij het meest? (2,3)

115. Welke talenten heb ik? (2,3)

116. Wat is mijn meest opvallende karaktertrekje? (3)

117. Ben ik bijgelovig? (2,3)

118. Wat irriteert mij het meest? (2,3)

119. Wat zijn mijn gewoontes in de ochtend? (2,3)

120. Wat zijn mijn gewoontes in de avond? (2,3)

121. Welke woorden of uitdrukkingen herhaal ik vaak? (2,3)

HET DAGELIJKSE LEVEN NU (intimiteitsniveau 1)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

122. Waar hou ik me op dit moment het meest mee bezig? (1)

123. Wat is de naam van mijn baas? (1)

124. Noem 2 namen van mijn collega's? (1)

125. Waar heb ik op dit moment het meest behoefte aan? (1)

126. Wat is voor mij op dit moment de grootste uitdaging? (1)

127. Waar bestaat mijn werk uit? (1)

128. Wat is mijn hobby op dit moment? (1)

129. Aan welke sport doe ik? (1)

130. Hoe is mijn relatie met mijn ouders op dit moment? (1)

131. Wat maakt me op dit moment blij? (1)

DE OMGEVING (intimiteitsniveau 1)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

132. Hoe heten mijn broers en zussen? (1)

133. Welk familielid heeft de grootste plaats in mijn hart? (1)

134. Wie zijn mijn vrienden? (1)

135. In wie heb ik het meest vertrouwen? (1)

136. Wie is mijn beste jeugd vriend(in)? (1)

137. Wie zijn mijn beste vrienden? (1)

138. Voor wie heb ik het meeste respect? (1)

139. Wie irriteert mij het meest? (1)

140. Wie van jouw vrienden vind ik het leukst? (1)

141. Wie van jouw vrienden vind ik het minst leuk? (1)

MIJN PARTNER (intimiteitsniveau 3 en 4)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

142. Wat vind ik het leukst aan jou? (3,4)

143. Wat heb ik voor je opgeofferd? (4)

144. Welke gewoonte van jou vind ik het meest irritant? (3,4)

145. Welke gewoontes van jou vind ik het leukst? (3)

146. Op welke manier doe jij mij het meeste pijn? (4)

147. Wat vind ik het mooiste van je lichaam? (4)

148. Wat zou ik willen wat je voor me doet? (4)

149. Welke kwaliteit waardeer ik het meest van je? (4)

150. Wat heb je aan me gegeven opdat ik mezelf kon verbeteren? (4)

151. Hoe uit ik op mijn best mijn liefde voor jou? (4)

152. Wat is het laatste kado dat ik voor je kocht? (4)

153. Welke dienst heb ik je als laatste bewezen? (3)

154. Wat waren de laatste liefste woorden die ik je gezegd heb? (4)

155. Wanneer heb ik jou voor het laatst om vergeving gevraagd? (4)

156. Wat zou ik het liefst met je willen ondernemen? (4)

DE RELATIE (intimiteitsniveau 1 tm 4)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

157. Hoe hebben we elkaar ontmoet? (1)

158. Wat droeg ik tijdens onze eerste ontmoeting? (1)

159. Wat vond ik het meest aantrekkelijk van je toen we elkaar hadden ontmoet? (3)

160. Wie had het snelst vertrouwen in de ander? (3)

161. Wat is mijn beste herinnering van onze relatie? (4)

162. Wat deed ik voordat ik je leerde kennen? (3)

163. Wanneer hebben we elkaar gekust voor de eerste keer? (1)

164. Wanneer hebben we met elkaar seks gehad voor de eerste keer? (2)

165. Waar hebben we met elkaar seks gehad de eerste keer? (4)

166. Op welke datum hebben we elkaar leren kennen? (1)

167. Wat is de datum waarop we verloofd zijn? (1)

168. Wat is de datum van onze trouwdag? (1)

169. Wat is ons geheime zin? (3)

170. Welk moment heeft onze voorkeur? (4)

171. Welk koppel is voor mij het grote voorbeeld? (3)

172. Wat hebben we in onze relatie verbeterd? (4)

173. Wanneer was ons laatste uitje? (1)

174. Welke vakantie vond ik het leukst met jou? (2)

175. Welke typische uitdrukking is van ons alleen? (4)

176. Wanneer hebben we elkaar voor het laatst gekust? (1)

177. Wat is taboe voor ons? (4)

178. Hoe stel je ons voor over een jaar? (4)

179. Hoe stel je ons voor over 10 jaar? (4)

180. Wat was ons laatste magische moment samen? (4)

181. Wat hebben we vooral gemeen? (4)

182. Wat is het grootste verschil tussen ons? (4)

183. Op welk moment praat ik het liefst met je? (4)

184. Waar maken we altijd ruzie om? (4)

185. Waar ben ik het meeste bang voor in onze relatie? (4)

186. Wat is de mooiste ervaring in onze relatie? (4)

187. Wat was het meest pijnlijke in onze relatie? (4)

188. Hoe vond ik de geboorte van ons eerste kind? (4)

189. Welke spanningen heb jij met je ouders? (3)

190. Welke rol neem ik in in onze relatie? (4)

SEKSUELE VERLANGENS (intimiteitsniveau 4)

(het getal achter de vraag verwijst naar het intimiteitsniveau)

191. Wat vind ik het fijnst als we vrijen? (4)

192. Welke fantasieën heb ik wel eens? (4)

193. Welke woorden vind ik fijn te horen als we vrijen? (4)

194. Hoe weet je dat ik wil vrijen? (4)

195. Waar vrij ik het liefst? (4)

196. Welke erotische film vind ik het best? (4)

197. Wat wind me het meest op? (4)

198. Wanneer vrij ik het liefst? (4)

199. Wat vind ik het fijnst zodra we seks hebben gehad? (4)

200. Waar ben ik het meeste bang voor als we vrijen? (4)

201. Wat blokkeert mij tijdens het vrijen? (4)