

Är det dags att skiljas?

Finns det hopp för relationen eller är det dags att lämna? Testa dig för att se om relationen är *good enough* eller har passerat bäst före-datum.

Beundran

1. Det är lätt för mig att hitta positiva saker hos min partner, jag är stolt över honom/henne och jag visar min uppskattning genom att ge komplimanger och genom att tacka när han/hon gör något bra.
2. Min partner vet redan att jag uppskattar honom/henne. Det är ingenting man behöver säga hela tiden. 5p
3. Jag hittar ofta fel hos min partner och kan inte låta bli att påpeka det. Hur skulle hon/han annars kunna ändra sig och förstå vad jag behöver? 10p

Respekt

1. Jag lyssnar på och respekterar min partners tankar och åsikter.
2. Klart jag respekterar min partners åsikter men jag tycker inte att han eller hon respekterar mina.
3. Jag lyssnar på min partners åsikter men jag bestämmer själv hur jag vill ha det.

Bråk

1. Vi grälar egentligen inte utan diskuterar hur vi ska lösa olika problem. Vi säger vad vi känner och behöver och försöker kompromissa om vi har helt olika behov.
2. Vi grälar ganska ofta och jag brukar vara den som backar. Det blir enklast så.
3. Vi bråkar om allt möjligt och kallar ofta varandra för taskiga saker.

Fysisk kontakt

1. Vi kramar ofta varandra, även om det inte leder till sex.
2. Jag skulle vilja att min partner ville smekas och kyssas mer.
3. Jag tycker det är skönast om jag slipper kramas och smekas faktiskt.

Sex

1. Jag tänder verkligen på min partner, för det mesta är vårt samliv bra.

2. Vi skulle gärna ha mer sex men får sällan tid över med allt som ska fixas hela tiden.
3. Vi har inte sex längre.

Tillit

1. Jag litar på min partner, jag vet att jag kan anförtro mig till honom/henne.
2. Det finns mycket jag inte kan berätta för min partner.
3. Min partner har svikit mig för många gånger för att jag ska kunna lita på honom/henne.

Framtid

1. Vi pratar alltid om saker vi skulle vilja göra tillsammans.
2. Vi har svårt att kompromissa, därför planerar vi oftast separata aktiviteter.
3. När jag tänker på framtiden brukar jag inte inkludera min partner.

Vänner

1. Vi umgås ofta tillsammans med våra vänner och har kul.
2. Vi träffade våra vänner oftare förut. Jag har tappat några av mina tidigare vänner sedan jag träffade min partner.
3. Min partner är inte så förtjust i mina vänner därför umgås vi inte med dem.

Ekonomi

1. Vi har inga problem att prata om vår ekonomi. Ingen av oss lever på en högre standard än den andre.
2. Det kan bli bråk om pengar ibland, vi vill ofta lägga pengar på olika saker.
3. Min partner har ingen aning om vad jag tjänar för mina pengar är min ensak.

Trohet

1. Det är självklart att vi är trogna mot varandra. Blir vi allvarligt attraherade av någon annan så litar jag på att vi pratar om det.
2. Det finns tillfällen jag misstänkt att min partner kanske varit otrogen men jag har inte vågat ta upp det.
3. Jag vet att min partner varit otrogen.

Summera dina poäng: Alla 1:or = 10 poäng. Alla 2:or = 5 poäng. Alla 3:or = 0 poäng.

10p-30p Grönt ljus!

Ni löper ingen risk för skilsmässa. Du och din partner litar på varandra, är ärliga och kan lösa konflikter. Ni kan sätta er in i varandras känsloliv. Men ta inte varandra för givna utan fortsätt att lära känna varandra. Prata om drömmar, förhoppningar och vad ni längtar efter. Det kanske finns nya saker att upptäcka hos var och en av er.

30p-60p

Ni tar varandra lite väl mycket för givet och ni behöver få större känslomässig kontakt. Ni har glömt bort att det behövs uppvaktning, speciellt verbalt, för att hålla lågan vid liv. Uppskattningarna är som en känslomässig bank. Töm den inte! Fyll på istället med kramar, sex och intresse för varandra. Annars är risken att förhållandet går på tomgång.

60p-100p

Ert förhållande är präglad av olösta konflikter och negativitet. Det är dålig stämning och ni visar öppet förakt för varandra. Ett sådant förhållande sliter på hälsan och ni gör klokast i att lämna varandra. Ibland är det mer kärleksfullt att göra så än att stanna kvar i ett destruktivt förhållande som inte gör någon av er något gott. Ge varandra chansen till lycka på annat håll.