

Checklist: Grenzen van de relatie.

Hieronder zie je een aantal gedragingen die iemand kan uitvoeren in het contact met andere mensen. Stel dat je partner zich op die manier zou gedragen. In hoeverre vind je dat dan acceptabel? Geef achter elke gedraging hieronder aan hoe jij dat ziet. Je kan dat doen door achter elke gedraging een kruisje te zetten in een van de kolommen erachter ('niet acceptabel', 'deels acceptabel' of 'acceptabel'). Wees wel eerlijk. Er zijn geen goede en foute antwoorden.

Mijn partner:	Niet acceptabel	Deels acceptabel	Acceptabel
<ul style="list-style-type: none"> • heeft geslachtsgemeenschap met een ander. • vertelt veel positieve dingen over iemand van het geslacht waar hij of zij opvalt. • vertrouwt geheimen toe aan iemand van het geslacht waar hij of zij opvalt. • vertelt iemand van het geslacht waar hij of zij op valt persoonlijke dingen over onze relatie. • zoent een ander op de mond. • zoent een ander op de wang. • tongzoent met een ander. • raakt opzettelijk lichaamsdelen aan van iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • raakt opzettelijk de borsten en/of geslachtsdelen van een ander aan. • flirt met iemand waar ik bij sta. • flirt met iemand waar ik niet bij ben. • chat of belt met iemand van het geslacht waar hij of zij op valt terwijl dat voor het werk niet nodig is. • kijkt geïnteresseerd naar een aantrekkelijk persoon van het geslacht waar hij of zij op valt. • brengt in de vrije tijd veel tijd door met iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • knuffelt iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • wisselt foto's uit via social media (whatsapp, Instagram, etc.) met iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • heeft een one-night stand met een ander • heeft emotioneel diepgaande gesprekken met iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • laat blijken verliefd te zijn op een ander. • start, waar ik niet bij ben, spontaan een gesprek met iemand van het geslacht waar hij of zij op valt. • Vul dit zelf aan met zaken die je relevant acht op basis van ervaringen uit het verleden. Formuleer het wel in termen van concreet gedrag. • • • • 			

Vul dit apart van elkaar in. Ga dan samen om tafel zitten. Leg de lijsten naast elkaar. Waar zitten overeenkomsten en waar verschillen? Bij de overeenkomsten: dit zijn belangrijke kaders van jullie relatie. Bij verschillen: kijk of je er samen uit kan komen. Zo niet, dan komen we er in de sessie op terug.