

Jouw favoriete liefdestaal

Hieronder staan 30 keuzevragen. Elke keuzevraag bestaat uit 2 uitspraken. Omcirkel de uitspraak die voor jou het meest betekenisvol en belangrijk is in je relatie.

Misschien geven ze niet je huidige situatie weer, maar maak toch een keuze voor een uitspraak die voor jou van grote betekenis is.

1	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner me helpt met iets praktisch wat ik lastig vind.
	A	mijn partner me blij maakt met een origineel cadeautje.
2	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	ik spontaan complimentjes van mijn partner krijg
	D	mijn partner en ik gearmd over straat lopen.
3	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner me even aanraakt als we op een feestje zijn.
	A	mijn partner me verrast met een lieve attentie.
4	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	mijn partner en ik samen dingen doen die we beiden leuk vinden.
	E	mijn partner mee helpt om alles in en rondom het huis zo soepel mogelijk te laten verlopen.
5	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	A	mijn partner me iets geeft waaruit blijkt dat hij/zij echt weet wat ik graag wil.
	B	mijn partner me vertelt hoeveel ik voor hem/haar beteken.
6	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	ik tijd alleen met mijn partner kan doorbrengen.
	A	mijn partner een onverwacht pakketje met een origineel cadeau via de post laat afleveren.
7	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner en ik tegen elkaar aanzitten op de bank als we alleen zijn.
	B	mijn partner positief reageert wanneer ik iets voor elkaar heb gekregen.
8	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	ik samen met mijn partner wat leuks kan ondernemen.
	A	elkaar kleine cadeautjes geven onderdeel is van onze relatie.



9	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	mijn partner me een hart onder de riem steekt als ik iets lastigs moet doen.
	C	mijn partner tijd heeft om naar me te luisteren en open te staan voor mijn gevoelens.
10	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner spontaan aanbiedt om te helpen als hij/zij ziet dat ik nog druk ben.
	B	mijn partner me vertelt dat hij/zij aan me denkt als hij/zij iets spannends moet doen.
11	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner en ik regelmatig zoenen.
	A	mijn partner echt uitpakt met cadeautjes op mijn verjaardag.
12	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	mijn partner me vertelt dat hij/zij trots op me is.
	A	mijn partner me verrast met een klein presentje.
13	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	mijn partner en ik samen tijd besteden aan een gemeenschappelijke interesse.
	D	mijn partner en ik elkaar gedurende de dag regelmatig aanraken.
14	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner me helpt, zodat we tegelijkertijd van de avond kunnen genieten.
	D	mijn partner en ik hand in hand lopen tijdens een wandeling.
15	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner en ik elkaar begroeten met een knuffel wanneer we elkaar weer zien.
	C	mijn partner om me heen is ook al doen we niets bijzonders.
16	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner meedenkt over de boodschappen.
	A	mijn partner me verrast met een abonnement op een favoriet tijdschrift.
17	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner en ik elkaar knuffelen voordat we gaan slapen.
	E	mijn partner mee zoekt naar cadeautjes voor familieleden en vrienden.
18	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	mijn partner en ik de tijd nemen om te bespreken wat ons bezig houdt.
	A	ik spontaan kleine cadeautjes van mijn partner krijg.



19	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	mijn partner me vertelt dat ik geweldig ben.
	E	mijn partner me helpt als hij/zij ziet dat ik druk ben.
20	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	A	mijn partner onverwachts een aardigheidje voor me meebrengt.
	D	mijn partner regelmatig mijn nek en rug masseert.
21	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	A	mijn partner in zijn drukke agenda een gaatje heeft gevonden om iets leuks voor me te kopen.
	B	mijn partner me vertelt dat ik er leuk en aantrekkelijk uitzie
22	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	mijn partner "ik hou van je" tegen me zegt.
	E	mijn partner en ik de huis-, tuin- en keukenklusjes samen goed verdelen.
23	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	mijn partner echt de tijd voor me neemt wanneer ik iets wil delen.
	B	mijn partner me vertelt dat ik heel belangrijk voor hem/haar ben.
24	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner me helpt met iets wat ik vervelend vind.
	C	mijn partner me niet onderbreekt, terwijl ik aan het praten ben.
25	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner en ik veel knuffelen.
	C	mijn partner en ik samen plannen maken voor de toekomst.
26	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	E	mijn partner me helpt als hij/zij weet dat ik moe ben.
	C	ik ongestoord met mijn partner samen wat leuks kan doen.
27	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	C	mijn partner en ik samen een weekendje weg gaan.
	B	ik spontaan een lief berichtje krijg van mijn partner.



28	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	D	mijn partner af en toe mijn voeten masseert.
	E	mijn partner me helpt met iets om de druk bij me weg te nemen.
29	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	B	mijn partner me vertelt wat hij/zij het allerleukste aan me vindt.
	D	ik me verbonden voel als mijn partner me spontaan omhelst.
30	<i>Het betekent meer voor mij wanneer ...</i>	
	A	mijn partner onze meest belangrijke dag viert met een kleine verrassing.
	E	mijn partner van tijd tot tijd iets extra's doet dan de taakverdeling die we hebben afgesproken.

Mijn resultaten

Tel op hoe vaak je A – B – C – D – E omcirkelt hebt.

A:

B:

C:

D:

E:

Welke liefdestaal heeft de hoogste score?

De liefdestaal met de hoogste score is je favoriet. Wanneer je op 2 aspecten gelijk scoort, heb je 2 favoriete liefdestalen. Wanneer je 2^e score dicht bij de eerste ligt, vind je beide aspecten belangrijk.

De hoogste score die je op een liefdestaal kunt hebben is 12 punten.

Toelichting op de score

A Ontvangen van presentjes

Mensen die *ontvangen van presentjes* als belangrijkste liefdestaal hebben, vinden het fijn als ze verrast worden met kleine presentjes waaruit blijkt dat de gever aan ze gedacht heeft.

B Positieve woorden

Mensen die *positieve woorden* als belangrijkste liefdestaal hebben, vinden het fijn als anderen hen vertellen dat ze het goed gedaan hebben, dat ze trots op hen zijn, dat ze het kunnen, etc.

C Tijd samen doorbrengen

Mensen die *tijd samen doorbrengen* als belangrijkste liefdestaal hebben, vinden het fijn om dingen samen te doen, zoals een film kijken, een puzzel oplossen, een museum bezoeken, etc.

D Aanraken

Mensen die *aanraken* als belangrijkste liefdestaal hebben, houden er van om aangeraakt te worden: knuffelen, arm om hen heen, hand in hand lopen, etc.

E Elkaar helpen

Mensen die *elkaar helpen* als belangrijkste liefdestaal hebben, houden er van als anderen hen een handje helpen, zoals bij het huishouden, onderhouden van de auto, bij de financiën, etc.