



Knowledge is expensive,
but realise what stupidity can cost you



99% liefde

Hoe zit het met verliefdheid, lust en relaties

99% liefde is een bijzonder plezant en origineel boekje, waarin op een speelse manier ingegaan wordt op verliefdheid, de liefde... seks, de vreugde en de pijn.

Relaties zijn nu eenmaal erg belangrijk en de relatie met onze geliefde zeker. De 9 hoofdstukken beslaan het liefdesverhaal van "a tot z". Elk hoofdstuk begint met een dialoog tussen Marleen en haar psychologe, die op haar beurt verteld wat er zich zoal afspeelt. Haar verhaal is daarenboven veelvuldig voorzien van wetenschappelijk onderzoek en sluit telkens af met een TEST. Al deze testen worden dan verzameld in een overzichtelijk LIEFDESPASPOORT...

De inhoudsopgave geeft u alvast een mooi beeld.

- . Test 1 - Wat voor een liefdesrelatie heb je?
- . Hoofdstuk 1 - De eerste indruk (neus, heupen / schouders, twee seconden)
- . Hoofdstuk 2 - Verliefd (op hol, spanning, lust)
- . Test 2 - Wat is je liefdesstijl?
- . Hoofdstuk 3 - Hechten (warmte, veiligheid, rust)
- . Test 3 - Welke hechtingsstijl hanteer jij?
- . Hoofdstuk 4 - Commitment (investeren, sleur, bouwen)
- . Test 4 - Hoe gecommitteerd ben jij aan je relatie?
- . Hoofdstuk 5 - Seks (25 feiten, fantasieën, testosteron)
- . Test 5 - Hoeveel seksuele energie zit er in je relatie?
- . Hoofdstuk 6 - Succesfactoren (respect, ruzie, saamhorigheid)
- . Test 6 - Hoe is de kwaliteit van je relatie?
- . Hoofdstuk 7 - Valkuilen (communiceren, afspraken, eigenwaarde)
- . Test 7 - Welke ruziestijl hanteer jij?
- . Hoofdstuk 8 - Overspel & Jaloezie (instinct, smoezen, hanen & kippen)
- . Test 8 - Hoe jaloers ben je?
- . Hoofdstuk 9 - liefdesverdriet (hуilen, schreeuwen, vergeven)
- . Test 9 - Hoeveel veerkracht heb jij in de liefde?
- . **LIEFDESRAPPORT**

En als surprise hier de eerste test !!

TEST 1 - Wat voor liefdesrelatie heb je?

Geef voor elk van de volgende stellingen aan in hoeverre je het ermee eens bent. Omcirkel je antwoord.

Passie	Mee oneens				Mee eens
1. Gedurende de dag denk ik vaak aan mijn geliefde.	1	2	3	4	5
2. De relatie met mijn geliefde is erg romantisch.	1	2	3	4	5
3. Ik vind mijn geliefde lichamelijk erg aantrekkelijk.	1	2	3	4	5
4. De relatie met mijn geliefde heeft iets 'magisch'.	1	2	3	4	5
5. Ik idealiseer mijn geliefde.	1	2	3	4	5

Emotionele intimiteit	Mee oneens				Mee eens
1. Ik deel mijn diepste gevoelens met mijn geliefde.	1	2	3	4	5
2. Ik voel me emotioneel erg verbonden met mijn geliefde.	1	2	3	4	5
3. Ik kan mijn geliefde 100 % vertrouwen en hij/zij mij ook.	1	2	3	4	5
4. Ik kan altijd bij mijn geliefde terecht als ik het moeilijk heb.	1	2	3	4	5
5. Mijn geliefde en ik steunen elkaar door dik en dun.	1	2	3	4	5

Commitment	Mee oneens				Mee eens
1. Ik zal altijd een sterke verantwoordelijkheid voor mijn geliefde voelen.	1	2	3	4	5
2. Mijn liefde voor hem/haar duurt voor altijd.	1	2	3	4	5
3. Ik kan me niet voorstellen dat ik mijn relatie ooit beëindig.	1	2	3	4	5
4. Ik beschouw de relatie met mijn geliefde als een goede beslissing.	1	2	3	4	5
5. Als het nodig is, vecht ik voor mijn relatie.	1	2	3	4	5

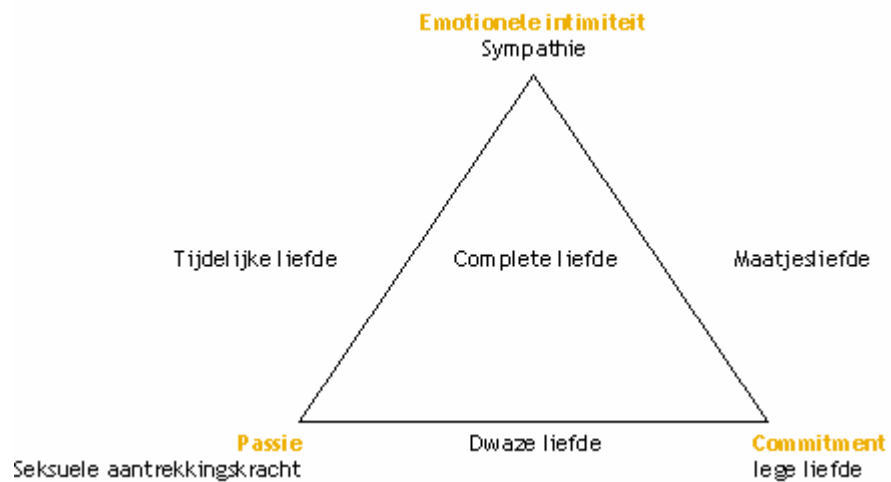
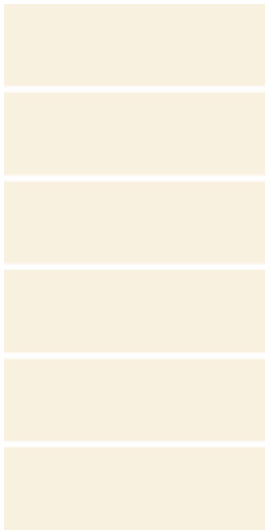
99% Liefde



Uitslag

Tel je punten op - voor alle drie de testjes apart. Je scoort hoog als de score per test meer dan twintig punten is.

1. **Scoor je hoog op passie, hoog op emotionele intimiteit en hoog op commitment** dan is jullie relatie een voorbeeld van **complete liefde**. Dit is de liefdessoort waarvan iedereen droomt: het heeft een behoorlijk hoge mate van perfectie. Echt lang vol te houden is complete liefde niet, al was het maar omdat de passie na verloop van tijd gaat slijten. Vaak is maatjesliefde (zie 5) de opvolger van complete liefde.
2. **Scoor je hoog op passie, laag op emotionele intimiteit en hoog op commitment** dan is jullie relatie een voorbeeld van **dwaze liefde**. Denk aan mensen die drie maanden na de eerste ontmoeting met elkaar trouwen op basis van passie. Dwaze liefde overleeft de tand des tijds vaak niet. Eenmaal weer met beide benen op de grond wordt vaak ontdekt dat er verder weinig gemeenschappelijk is. Maar zolang het duurt, is het heerlijk.
3. **Scoor je hoog op passie, hoog op emotionele intimiteit en laag op commitment** dan is jullie relatie een voorbeeld van **tijdelijke liefde**. Jullie houden van elkaar, maar of er toekomst zit in de relatie is de vraag. Dit soort liefde overkomt je als je bijvoorbeeld op vakantie denkt de ware te ontmoeten of als je naast de relatie verliefd wordt op een ander.
4. **Scoor je laag op passie, laag op emotionele intimiteit en hoog op commitment** dan is je relatie een voorbeeld van **lege of uitgebluste liefde**. Dit is vaak het geval bij uitgebluste relaties en opgebrande huwelijken waarbij beide partners het gevoel hebben te 'moeten blijven'. Niet langer het positieve, maar het negatieve overheerst.
5. **Scoor je laag op passie, hoog op emotionele intimiteit en hoog op commitment** dan is je relatie een voorbeeld van **maatjesliefde**. Maatjesliefde past vaak bij mensen die eerst vrienden waren en pas later een liefdesrelatie kregen of bij minnaars die, als de passie wat weggeëbd is, nog steeds elkaars beste vrienden zijn.
6. **Scoor je hoog op passie, laag op emotionele intimiteit en laag op commitment** dan is er geen relatie maar alleen het **gevoel van aantrekkingskracht**. We hebben het hier over de gevoelens die je bijvoorbeeld hebt voor de aantrekkelijke buurman of -vrouw of voor een filmster. Gevoelens waarmee je nog niets hebt gedaan en misschien ook wel nooit zult doen.
7. **Scoor je laag op passie, hoog op emotionele intimiteit en laag op commitment** dan is er geen relatie, maar vind je iemand gewoon aardig. We hebben het over **vriendschappelijke sympathie**. Er is geen seks, geen passie en geen intentie om met elkaar door te gaan. verder dan een goed gesprek of saamhorigheidsgevoel gaat het niet.
8. **Scoor je laag op passie, laag op emotionele intimiteit en laag op commitment** dan bestaat er **geen relatie en ook geen liefde**. We hebben het over 'vage kennissen'. Ben je toch bij iemand vraag je dan serieus af wat je daar doet. Je voelt namelijk weinig voor deze persoon.

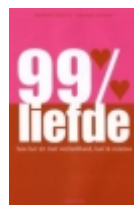


Driehoek

De punten van de driehoek staan voor de 3 belangrijkste ingrediënten van liefde: **passie**, **commitment** en **emotionele intimiteit**. Hoe dichterbij een van de punten je relatie ligt, hoe meer je relatie dit ingrediënt bevat.

De beste liefdessoort?

Dit bestaat niet. In deze indeling van acht liefdessoorten wordt een beeld geschetst, maar geen waardeoordeel gegeven. In de volgende hoofdstukken gaan we uitgebreid in op het nut, de voor- en nadelen en de leuke en minder leuke kanten van passie, emotionele intimiteit en commitment.



Hoe het zit met verliefdheid, lust & relaties
Pieternel Dijkstra - Marleen Janssen



Eddy Claesen

Family Business Advisor - Mediator

Accountant - Tax Consultant

Kuilenstraat 16 • B-3600 Genk
tel.: +32 89 32 91 10 • fax: +32 89 32 91 19
eddy.claesen@claesen.be • www.claesen.be