



## XXVI. Intimitás a kapcsolatban

Egy kis teszt...

Válaszoljátok meg a kérdéseket külön-külön, majd beszéljétek meg az eredményt!

A= igaz, B= néha igaz, C= ritkán, vagy sohasem igaz.

Kérdés	A igaz	B néha igaz	C ritkán, vagy sohasem igaz
1.) Nehezemre esik, hogy ne azt tegyem, amit jegyesem kér.	A	B	C
2.) Sok kivetni valót találok a jegyesemben.	A	B	C
3.) Úgy érzem, korlátozva vagyok a kapcsolatunkban.	A	B	C
4.) Kapcsolatunkban én vagyok a domináns egyéniség.	A	B	C
5.) A társam túl sokszor megmondja, hogy mit csináljak.	A	B	C
6.) Sokszor úgy érzem, hogy jegyesem lenéz.	A	B	C
7.) Társamat érzelmileg nehezen tudom megközelíteni.	A	B	C
8.) Nagyon érzékenyen reagálok a társam kritikájára.	A	B	C
9.) Nehezemre esik, hogy a vágyaimat elmondjam.	A	B	C
10.) Ha dönteni kell, gyakran tehetetlennek érzem magamat.	A	B	C
11.) Az az érzésem, hogy a társam a domináns egyéniség.	A	B	C
12.) Úgy érzem, meg kell tegyem, amit kér tőlem.	A	B	C
13.) Féltékeny vagyok a jegyesem barátaira.	A	B	C
14.) Félek, hogy elvesztem az egyéniségemet a kapcsolatunkban.	A	B	C
15.) Kapcsolatunkat időnként csapdaként élem meg.	A	B	C
16.) Úgy érzem, a társam mindig kontrollál.	A	B	C
17.) Gyakran megkérdézem magamtól, hogy számíthatok-e rá egy nehéz helyzetben.	A	B	C
18.) Mérgelődöm a velem szembeni elvárásai miatt.	A	B	C
19.) Észrevettem, hogy egyre több időt szentelek a munkámnak.	A	B	C
20.) Társamnak sok kivetnivalója lehet bennem.	A	B	C
21.) Úgy érzem, nem fogad el olyanak, amilyen vagyok.	A	B	C



Kérdés	A igaz	B néha igaz	C ritkán, vagy soha sem igaz
22.) Sokszor úgy érzem, félreért.	A	B	C
23.) Sokszor vagyok ideges, anélkül, hogy tudnám, miért.	A	B	C
24.) Ha kettesben vagyunk, hamar elkezdek unatkozni.	A	B	C
25.) Úgy érzem, kihasznál.	A	B	C
26.) A testi kapcsolatra való vágyam néha nagyon csekély.	A	B	C
27.) Nem tudom, igazán szeret-e.	A	B	C
28.) Jegyesem túl sokat vár tőlem.	A	B	C
29.) Ha kettesben vagyunk otthon, visszahúzódok, TV-t nézek, vagy a saját dolgaimmel foglalkozom.	A	B	C
30.) Néha megkérdem magamtól: biztos ő az igazi?	A	B	C
31.) Bizonytalannak érzem magamat a kapcsolatunkban.	A	B	C
32.) Félek, hogy elhagy.	A	B	C
33.) Néha másik társról álmodozom.	A	B	C
34.) Vannak helyzetek, amikor úgy érzem, ki vagyok zárva.	A	B	C
35.) Ha azt érzem, hogy igazságtalan velem, visszahúzódok és depressziós leszek.	A	B	C

**Értékelés:** Adj minden „A” válaszra öt, minden „B”-re három, és minden „C”-re egy pontot. Ha 49, vagy annál kevesebb pontod van, akkor nincs intimitási gondod (vagy nem válaszoltál őszintén). 50 és 64 pont között intimitás problémáitok lehetnek, amelyeket azonban beszélgetéssel meg lehet oldani. 65 pont felett már súlyosabb a helyzet, beszéljessünk erről feltétlenül!

