



75

SPØRSMÅL

GRATIS SAMTALEGUIDE

Gode spørsmål for par

Morsomme, dype og nære spørsmål
som gjør det lettere å bli kjent.

SLIK BRUKER DERE LISTEN

Velg tre til fem spørsmål. Begge svarer,
og still minst ett oppfølgingsspørsmål.

Et gratis refleksjons- og samtaleverktøy fra Pair Perspective.



SPØRSMÅL 1-10

10 enkle spørsmål for å komme i gang

Begynn her hvis dere ønsker en varm samtale uten at det blir for alvorlig. Svar gjerne begge på det samme spørsmålet før dere går videre.

1

Hva har vært det beste øyeblikket ditt denne uken?

6

Hva skulle du gjerne hatt mer tid til i hverdagen?

2

Hva gleder du deg mest til akkurat nå?

7

Hva er noe du synes vi er skikkelig gode til som par?

3

Når føler du deg mest avslappet sammen med meg?

8

Når føler du deg mest sett av meg?

4

Hva er en liten ting som alltid gjør dagen din bedre?

9

Hva kunne gjort den kommende uken litt lettere for deg?

5

Hvilket minne om oss får deg nesten alltid i godt humør?

10

Hva har du lyst til at vi skal gjøre sammen snart?



SPØRSMÅL 11-20

10 morsomme spørsmål til kjæresten

Ikke alle samtaler trenger å handle om utvikling. Morsomme spørsmål kan hente frem historier, særheter og sider av hverandre som lett forsvinner i en travel hverdag.

11

Hvis vi kunne reist hvor som helst i morgen, hvor hadde du tatt oss med?

16

Hva er den morsomste misforståelsen vi har hatt?

12

Hvilken av vanene mine er mest sjarmerende rar?

17

Hvilken konkurranse tror du vi kunne vunnet som lag?

13

Hvilken sang burde vært kjenningsmelodien til forholdet vårt?

18

Hvis vi byttet liv for én dag, hva tror du hadde overrasket deg mest?

14

Hvis vi skulle startet en liten bedrift sammen, hva ville vi solgt?

19

Hva er den mest spontane daten vi kunne funnet på denne måneden?

15

Hvilken fiktiv familie hadde vi passet best inn i?

20

Hvilket øyeblikk tidlig i forholdet vårt skulle du gjerne sett på film?



SPØRSMÅL 21-30

10 dype spørsmål for par

Disse spørsmålene handler mer om hvem dere er enn om hva dere gjør. Gi hverandre tid til å tenke, og vær nysgjerrig når et svar er annerledes enn forventet.

21

Hva trenger du for å føle deg trygg i et forhold?

26

Hvis livet ditt hadde en bruksanvisning, hvilken side burde jeg lese oftere?

22

Hvilken erfaring har formet deg mer enn folk flest vet?

27

Hva gjør det vanskelig for deg å be om hjelp?

23

Hva er du redd for å miste når livet forandrer seg?

28

Når merker du at du trenger nærhet, og når trenger du mer plass?

24

Når kjenner du deg mest som deg selv?

29

Hva betyr et godt liv for deg akkurat nå?

25

Hva skulle du ønske at flere forstod om deg?

30

Hva håper du at fremtidige deg vil takke deg for?



SPØRSMÅL 31-45

15 spørsmål om forholdet

Gode spørsmål om forholdet kan synliggjøre både styrker og behov. Målet er ikke å sette karakter på forholdet, men å forstå hvordan det oppleves fra begge sider.

31

Når føler du at vi er mest på lag?

39

Hva tror du vi tar for gitt ved hverandre?

32

Hva synes du har blitt bedre mellom oss over tid?

40

Hvilken liten vane kunne gjort hverdagen vår bedre?

33

Hva gjør jeg som får deg til å føle deg elsket eller verdsatt?

41

Når føler du størst avstand mellom oss?

34

Er det noe fint vi gjorde før som du savner nå?

42

Hva hjelper deg med å finne tilbake til meg etter en uenighet?

35

Hvilken styrke i forholdet vårt er du mest takknemlig for?

43

Hva er det mest typiske "oss"-øyeblikket du kan tenke på?

36

Når opplever du at vi prioriterer hverandre godt?

44

Hva ønsker du at vi skal være mer nysgjerrige på sammen?

37

Hva betyr kvalitetstid for deg i praksis?

45

Hvis forholdet vårt var en TV-serie, hva ville episoden vi er i nå hett?

38

Er det noe du ønsker at vi oftere skal feire eller legge merke til?



SPØRSMÅL 46-55

10 spørsmål om kommunikasjon og behov

Her er det ekstra nyttig å snakke fra eget ståsted. Prøv "jeg opplever" og "jeg trenger" fremfor å forklare hva den andre gjør feil.

46

Hva gjør det lettere for deg å fortelle meg at noe er vanskelig?

51

Hva trenger du fra meg når du er stresset?

47

Hvordan kan du vise meg at du ønsker støtte – og ikke løsninger?

52

Hvordan ønsker du at vi tar opp et sårbart tema?

48

Når føler du deg virkelig lyttet til av meg?

53

Er det noe du ofte prøver å si som du ikke føler kommer tydelig frem?

49

Hva pleier å få deg til å trekke deg unna i en samtale?

54

Hva hjelper deg med å roe ned en uenighet?

50

Hvordan kan vi si fra tidligere når noe begynner å plage oss?

55

Hvordan kan vi bli flinkere til å reparere etter at vi har såret hverandre?



SPØRSMÅL 56-65

10 spørsmål om verdier og fremtid

Dere trenger ikke ønske nøyaktig det samme. Det viktige er å vite hvor dere vil sammen, hvor dere kan være fleksible, og hvilke valg som betyr mest for hver av dere.

56

Hvordan ser en vanlig, god hverdag ut for deg om fem år?

61

Hvilke tradisjoner ønsker du at vi skal skape sammen?

57

Hva ønsker du at vi skal prioritere mer av fremover?

62

Hva betyr familie for deg, og hvilken plass skal familien ha i livet vårt?

58

Hva betyr økonomisk trygghet for deg?

63

Hvordan ønsker du å balansere jobb, fritid og tid sammen?

59

Hvis vi fikk en helt fri måned sammen, hva ville du brukt den på?

64

Hvilken drøm håper du at jeg vil støtte deg i?

60

Hvordan håper du at forholdet vårt utvikler seg de neste årene?

65

Hvilket valg om fremtiden synes du vi bør snakke mer om?



SPØRSMÅL 66-75

10 spørsmål om nærhet og intimitet

Nærhet kan være alt fra oppmerksomhet og trygghet til berøring og sex. Avtal gjerne at begge kan hoppe over et spørsmål, og møt ærlige svar uten press.

66

Når føler du deg nærmest meg følelsesmessig?

71

Er det noe som ofte står i veien for at vi føler oss nære?

67

Hvilke små tegn på kjærlighet betyr mest for deg?

72

Hvordan kan vi snakke tryggere om ønsker og grenser?

68

Hva får deg til å føle deg ønsket?

73

Hva hjelper deg med å være til stede når vi har tid sammen?

69

Hvilken type fysisk nærhet setter du mest pris på i hverdagen?

74

Finnes det en form for nærhet du savner mer av?

70

Når er det lettest for deg å ta initiativ til nærhet?

75

Hva kan vi gjøre denne uken for å skape et lite øyeblikk med mer kontakt?



NESTE STEG

Se forholdet fra begge sider

Den gratis og private forholdstesten lar dere svare hver for dere og sammenligne hvordan dere opplever 14 sider av forholdet.

Start gratis på pairperspective.com/nb

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.