



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

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

6

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

2

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

7

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

3

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

8

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

4

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

9

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

5

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?

10

Letteste øyeblikket i livet ditt som
du husker på?



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

Prøv å se på deg selv som en person som har blitt skapt av naturen. Hvis du var en dyr, hvilken ville du være?

16

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

12

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

17

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

13

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

18

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

14

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

19

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

15

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?

20

Hvis du hadde en superkraft, hvilken ville du ønske deg?



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

Let's talk about the things
you have that you
are proud of and
what you are proud of?

26

What is the most important
thing you have in your life?
What is the most important
thing you have in your life?

22

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

27

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

23

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

28

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

24

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

29

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

25

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?

30

Let's talk about the things
you have that you are proud of
and what you are proud of?



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

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

39

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

32

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

40

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

33

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

41

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

34

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

42

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

35

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

43

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

36

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

44

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

37

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

45

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?

38

Lettesten kan jeg
forstå deg som
gjør det du gjør?



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

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

51

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

47

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

52

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

48

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

53

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

49

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

54

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

50

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?

55

Letteste å gjøre for meg
å snakke med deg om
gjøringene dine?



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

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

61

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

57

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

62

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

58

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

63

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

59

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

64

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

60

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre

65

Lettest å vite om du vil
gjøre noe som du tror
du vil gjøre i fremtiden
som du tror du vil gjøre



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

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

71

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

67

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

72

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

68

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

73

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

69

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

74

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

70

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?

75

Lettesten kan jeg ha
en samtale med
en venn eller
en venninne?



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/km

Ingen registrering. Svarene deles først når begge er ferdige.

Pair Perspective er et refleksjonsverktøy, ikke behandling eller diagnose.