



g



Willard F. Harley

WAT WIL HIJ?

WAT WIL ZIJ?





WAT WIL HIJ, WAT WIL ZIJ?

Copyright © 1986 Willard F. Harley

Voor het eerst gepubliceerd door Baker Book House (Revell),
Box 6287, Grand Rapids MI 49506, U.S.A.

All rights reserved

Originele titel: His Needs, Her Needs

Copyright © 1994 Nederlandse uitgave: Gideon

Schrijver: Willard F. Harley, Jr.

Vertaling: Annemarie Hoekstra-van Westen

Omslagontwerp: Arjen Niezen

Druk: Ipskamp Printing, Enschede

Jaar van uitgave: september 1994

Twaalfde druk: september 2026

Uitgave: Gideon, Hoornaar, Nederland

www.gideonboeken.nl

ISBN 9789059991804

NUR 707

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie,
microfilm of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke
toestemming van de uitgever.





Inhoud

Voorwoord 7

1. Hoe stabiel is uw huwelijk? 9
2. Waarom de Liefdesbank nooit sluit 17
3. Waar zij echt niet zonder kan: Genegenheid 33
4. Waar hij echt niet zonder kan:
Seksuele bevrediging 49
5. Zij heeft er behoefte aan dat hij met haar praat:
Conversatie 68
6. Hij heeft haar nodig als speelkameraad:
Samen ontspannen 92
7. Zij moet hem volledig kunnen vertrouwen:
Eerlijkheid en openheid 110
8. Hij heeft een vrouw nodig die er goed uitziet:
Aantrekkelijke partner 129
9. Zij verlangt ernaar comfortabel te leven:
Financiële verzorging 147
10. Hij heeft behoefte aan vrede en rust:
Een goed lopend huishouden 162
11. Zij heeft er behoefte aan dat hij een goede vader is:
Toewijding aan het gezin 178
12. Hij heeft er behoefte aan dat ze trots op hem is:
Bewondering 192
13. Hoe kan uw huwelijk een buitenechtelijke
relatie overleven? 206





14. Van onverenigbaar tot onweerstaanbaar 224

Appendix

Vragenlijst 1:

Welke emotionele behoeften heeft zij? 233

Vragenlijst 2:

Welke emotionele behoeften heeft hij? 245



Voorwoord

Huwelijksconflicten kunnen op twee manieren ontstaan: (1) echtgenoten slagen er niet in elkaar gelukkig te maken, of (2) echtgenoten maken elkaar ongelukkig. In het eerste geval zijn ze in elkaar teleurgesteld, omdat aan hun behoeften niet wordt voldaan. In het tweede geval doen ze elkaar met opzet pijn. De eerste oorzaak noem ik een tekort aan zorg, de tweede oorzaak een tekort aan bescherming.

Met dit boek richt ik mij op de eerste oorzaak: het niet voldoen aan elkaars belangrijke emotionele behoeften. Dat heeft meestal te maken met onwetendheid. Mannen en vrouwen vinden het moeilijk elkaars behoeften te begrijpen en weten niet hoe ze ermee moeten omgaan. Mannen proberen bij hun vrouw de behoeften te vervullen die ze zelf hebben; en vrouwen doen hetzelfde bij hun man. Het probleem is dat de behoeften van mannen en vrouwen heel vaak ver uiteen lopen. We verspillen onze krachten aan het vervullen van behoeften die de ander niet of nauwelijks heeft.

De werkelijke behoeften zijn zo sterk dat, als er binnen het huwelijk niet aan wordt voldaan, mensen in de verleiding komen bevrediging buiten het huwelijk te zoeken. En de meeste mensen die bij mij om hulp komen, zijn voor de verleiding bezweken en hebben daarmee hun belofte van trouw gebroken.

Maar, afgezien van het gevaar “vreemd te gaan”, belangrijke emotionele behoeften moeten nu eenmaal worden vervuld, omdat het hoort bij de zorg die je voor elkaar draagt. Het huwe-





lijk is een heel bijzondere relatie. Echtgenoten hebben beloofd dat ze de bevrediging van enkele zeer belangrijke behoeften uitsluitend bij elkaar zullen zoeken. Wanneer die bevrediging uitblijft, is het niet eerlijk dat de echtgenoten zich door het leven moeten slaan, zonder een ethisch alternatief.

Dit boek wil echtparen helpen deze belangrijke behoeften te onderscheiden, ze aan elkaar duidelijk te maken, en te leren er iets aan te doen.

Voor een goed huwelijk zijn vaardigheden nodig – vaardigheden in het zorgen voor degene aan wie je de volledige toewijding hebt beloofd. Goede voornemens zijn niet voldoende. Dit boek is geschreven om u te helpen goed voor uw echtgenoot¹ te zorgen. Als u dat eenmaal hebt geleerd, zal uw echtgenoot u onweerstaanbaar vinden, een onmisbare voorwaarde voor een stabiel en gelukkig huwelijk.

1. Als ik over “echtgenoot” spreek, bedoel ik meestal de man én de vrouw.





1

Hoe stabiel is uw huwelijk?

Ik heb een verhaal voor getrouwde mensen die zich een gelukkig huwelijk wensen. Het maakt niet uit of u pas getrouwd bent, al een aantal gehuwde jaren achter de rug hebt, een “slecht” huwelijk hebt, of misschien overspel hebt gepleegd; u kunt werken aan een goed of een beter huwelijk.

Rekening houden met elkaars behoeften

Dat klinkt misschien simpel, en u kunt u afvragen wat daar zo moeilijk aan is, maar het huwelijk is een ingewikkelde relatie-vorm. Bedenk eens wat die werkelijk inhoudt.

Wanneer een man en een vrouw trouwen, hebben ze hoge verwachtingen van het huwelijk. Ze gaan een verbintenis aan, waarin ze voor bepaalde diepere en intieme behoeften uitsluitend voldoening zoeken bij elkaar. Anderen worden buiten die relatie gesloten. Ze geven elkaar het alleenrecht op deze intieme behoeften. Het betekent niet dat de partner in alle behoeften moet voorzien, maar dat er bepaalde terreinen zijn die de meesten van ons reserveren voor de huwelijksrelatie. De meeste mensen verwachten van hun partner dat hij of zij in deze behoeften zal kunnen voorzien, nadat ze anderen daarvan buitengesloten hebben.

Zo gaat een man een huwelijk aan met een vrouw. Voor de vervulling van zijn seksuele behoeften is hij van haar afhankelijk. Wanneer zij hem daarin tegemoet komt, vindt hij in haar





een bron van genot en zal zijn liefde voor haar toenemen. Maar wanneer zij die behoefte niet kan bevredigen, kan het tegen-gestelde gebeuren. Hij raakt teleurgesteld in haar. Wanneer die teleurstelling blijft, kan hij voor zichzelf vaststellen dat zij “ge-woon niet van seks houdt” en zal hij proberen er het beste van te maken. Maar zijn sterke behoefte aan seks blijft bestaan. Zijn voornemen alleen binnen zijn huwelijk een seksuele relatie aan te gaan staat onder druk. Hij kan kiezen voor seksuele frustra-tie of voor ontrouw. Er zijn mannen die daar nooit aan zullen toegeven; ze zijn in staat jarenlang er het beste van te maken. Maar vele mannen bezwijken wel voor de verleiding van een buitenechtelijke relatie. Ik heb als hulpverlener met honderden van hen gesproken.

Zijn behoeften zijn niet gelijk aan die van haar

Naast de primaire behoefte van de man aan seks, bestaan er in ieder huwelijk ook andere potentiële probleemgebieden. Door mijn ervaring in de hulpverlening kan ik vijf primaire be-hoeften aanwijzen, waarvan de man verwacht dat zijn vrouw die zal bevredigen, en vijf behoeften waarvan de vrouw bevre-diging door haar man verwacht. Telkens weer kwamen deze tien behoeften aan de oppervlakte, bij de duizenden echtparen die ik heb geholpen in hun huwelijksproblemen.

Hoewel iedereen de behoeften toch weer anders onder woorden brengt, ben ik ervan onder de indruk dat ze zoveel huwelijksproblemen kunnen verklaren.

De vijf voornaamste behoeften van een man in het huwelijk zijn doorgaans te omschrijven als:

1. Seksuele bevrediging
2. Kameraadschap
3. Een aantrekkelijk uiterlijk





4. Een goed lopend huishouden
5. Bewondering

De vijf voornaamste behoeften van een vrouw in het huwelijk zijn samen te vatten onder:

1. Genegenheid
2. Kunnen praten
3. Eerlijkheid en openheid
4. Financiële verzorging
5. Toewijding aan het gezin

Deze rijtjes zullen niet op iedereen even sterk van toepassing zijn. Sommige mannen en vrouwen zullen ze bekijken en zeggen: “Die of die behoefte ken ik niet.”

En sommige mensen zullen dingen op het lijstje van het andere geslacht zien staan die meer op henzelf betrekking hebben dan op de ander. Maar de ervaring heeft geleerd dat de meerderheid van mannen en vrouwen instemt met de behoeftenlijstjes in het huwelijk, zoals ik die hier heb weergegeven.

Wanneer nu de behoeften van mannen en vrouwen zo verschillend zijn, is het niet verwonderlijk dat dit problemen kan geven in een huwelijk. Een man kan met de beste bedoelingen de behoeften van zijn vrouw proberen te bevredigen, maar als hij denkt dat haar verlangens dezelfde zijn als die van hem, zal hij tekortschieten. Wanneer vrouwen aannemen dat mannen dezelfde kleine attenties op prijs stellen als zij, zitten ze er ook naast.

Meestal is dit niet-begrijpen van elkaars gevoelens te wijten aan onwetendheid, niet aan onwil of egoïsme. Het tegemoet komen aan elkaars behoeften heeft niets te maken met “kiezen op elkaar” en “het beste maken” van iets wat u vervelend vindt. Het betekent dat u probeert u in te leven in behoeften die u zelf





niet kent. Wanneer u uw partner leert zien als een totaal andere persoon dan uzelf, kunt u zijn of haar persoonlijke gevoelens en behoeften leren kennen, als u dat wilt.

Bij echtparen, waar man en vrouw zich niet inleven in elkaars behoeften, heb ik tot mijn schrik ontdekt dat zij vrijwel altijd voor hetzelfde patroon van bevrediging kiezen: de buitenechtelijke relatie. Mensen verliezen zich met grote regelmaat in een verhouding, ondanks hun hoge moraal of religieuze achtergrond. Waarom? Als een partner eenmaal ervaart dat in een van de vijf primaire behoeften niet wordt voorzien, ontstaat er dorst die gelest wil worden. Wanneer er niets verandert in een huwelijk, om tegemoet te komen aan zo'n behoefte, zal de persoon de sterke verleiding hebben de bevrediging elders te zoeken.

Wanneer we ons huwelijk stabiel willen maken, kunnen we niet de kop in het zand steken. De partner die gelooft dat de ander "anders" is, maar, ondanks onbevredigde behoeften niet zal bezwijken voor overspel, kan voor verrassingen komen te staan. We moeten de voedingsbodem voor een mogelijke verhouding leren onderkennen en de zwakke plekken in een huwelijk aanpakken.

Waarom is een verhouding zo verleidelijk?

We hebben het over een "verhouding", als twee personen een buitenechtelijke relatie aangaan, waarin seks en gevoelens van liefde centraal staan. Met deze definitie sluiten we de niet-seksuele aantrekkingskracht en de seksuele verbintenis zonder liefde uit. Hoewel deze vormen van overspel ook grote problemen in een huwelijk kunnen veroorzaken, is het mijn ervaring dat die problemen eenvoudiger op te lossen zijn dan de eerstgenoemde verhouding. De relatie waarin seks (gewoonlijk zeer hartstochtelijke seks) en echte liefde samengaan, bedreigt het huwelijk tot in het hart. De geliefden ervaren echte intimiteit.





De verhouding bevredigt tenminste één behoefte van de partner, buiten de exclusiviteit van het huwelijk. Wanneer een van de partners de ontrouw ontdekt, is het huwelijk in de meeste gevallen niet meer te herstellen.

Een verhouding begint meestal bij “onschuldige vriendschap”

Een verhouding begint meestal met vriendschap. Vaak is de nieuwe geliefde een bekende van uw partner. Niet zelden is de derde partij de man of vrouw van een echtpaar dat u beiden als uw “beste vrienden” beschouwt. Het komt ook vaak voor dat de nieuwe geliefde een familielid is van uw partner – een broer of zus. Of het is iemand van uw werk.

Een verhouding kan beginnen met het toevertrouwen van uw zorgen aan de ander; en die persoon vertelt zijn problemen aan u. De relatie kan pas werkelijk opbloeien, wanneer u die ander vaak ontmoet: dagelijks op uw werk, of regelmatig in de vriendschap, in een bestuur of commissie, of een andere verantwoordelijkheid die u samen deelt.

Wanneer de vriendschap zich verdiept, vormt die een steun en bemoediging voor beiden, zeker gezien de verlangens die er spelen. Het leven zit ingewikkeld in elkaar. Vele mensen zijn behoorlijk ontgoocheld over hun leven. Wanneer ze bemoediging en steun van iemand ondervinden, krijgt die persoon onweerstaanbare aantrekkingskracht. Vroeg of laat komt u zichzelf in bed tegen met die aardige, begrijpende vriend of vriendin. Het “gebeurt” gewoon. U was er niet op uit, noch uw vriend of vriendin.

Vaak komt de vriendschap die uitgroeit tot een verhouding niet voort uit lichamelijke aantrekkingskracht. Een echtgenote zal met verbazing de vriendin van haar man bekijken: “Wat ziet hij in vrede naan in haar?”





Het antwoord is: “Alles, want het gaat om een emotionele aantrekkingskracht.” Het doet er niet zoveel toe of die andere vrouw dik of dun is, of lelijk. Het gaat erom dat zij in staat blijkt te zijn hem tegemoet te komen in een onbevredigde behoefte. De geliefde in een dergelijke relatie wordt door de overspelige partner meestal gezien als de meest zorgzame persoon die hij of zij ooit heeft ontmoet. De overspelige partner zal zich op zijn of haar beurt proberen uit te sloven voor de geliefde, om hem of haar te bevredigen.

Wanneer u zich hebt laten meeslepen in een verhouding, zullen u en uw geliefde een sterk verlangen hebben elkaars behoeften te bevredigen. Dit verlangen vormt een band tot wederzijdse liefde, die uitgroeit tot een hartstochtelijke seksuele relatie. Het verlangen van beiden om elkaar gelukkig te maken, geeft aan de relatie de diepgang en bevrediging, zoals u nog nooit ervaren hebt.

Naarmate het wederzijds begrip en de hartstocht toenemen, ontdekt u het eigenhandig geweven net, waarin u zich hebt laten vangen. U verliest de werkelijkheid uit het oog en geeft u over aan een relatie die gebaseerd is op fantasie, niet op realiteit.

Er zijn verschillende factoren die een verhouding plezierig en spannend maken:

- U en uw geliefde lijken het beste in elkaar naar boven te halen.
- U negeert elkaars tekortkomingen.
- U ervaart een hartstocht als nooit tevoren. U bent er zeker van dat u met niemand zo'n goede seksuele relatie kunt hebben als met uw geheime geliefde.

Waar u in werkelijkheid door gedreven wordt, is niet uw nieuwe partner, maar uw eigen fantasie. De geheime afspraken die u met uw geliefde maakt, zetten het gewone leven even





buiten spel. Uw verhouding kan een tijd lang verborgen blijven. Hoe langer het duurt, hoe moeilijker het wordt ermee te breken.

In deze beschrijving van hoe een “verhouding” of buitenechtelijke relatie kan beginnen, heb ik u misschien een beetje beledigd door u heel direct aan te spreken. Maar ik heb deze aanspreekvorm bewust gekozen. Hoewel de meeste mensen er zeker van zijn dat ze nooit aan zo’n verhouding zullen beginnen, is de harde werkelijkheid anders. De juiste (of verkeerde) omstandigheden kunnen iedereen ten val brengen, als onze primaire behoeften niet bevredigd worden.

Een verhouding ontstaat niet in buitengewone omstandigheden. Integendeel, heel gewone mannen en vrouwen worden aangetrokken tot een verhouding in een geleidelijk proces. Naar aanleiding van een onbevredigd verlangen begint u te denken: Het zit niet goed. Het is niet eerlijk.

De volgende stap is dat u begrip gaat zoeken en u zegt: Kon ik er maar met iemand over praten.

Dan is het nog maar een klein stapje om steun te gaan zoeken buiten de exclusieve huwelijksrelatie. U hoeft niet naarstig op zoek te gaan naar zo iemand; u komt hem of haar gewoon tegen en u hoort uzelf zeggen: “Is het niet geweldig dat we samen zo goed kunnen praten en elkaar zo aanvoelen?”

Soms duurt dit proces maar enkele maanden; soms gaan er vele jaren overheen. Maar het kan gebeuren. Ik heb het zien gebeuren in het leven van mijn cliënten, gedurende de laatste vijftientig jaar. Treurig genoeg zegt het weinig wat iemands godsdienstige of morele opvattingen zijn.

Toen ik nog maar kort in de hulpverlening werkte, voelde ik me vaak verslagen, wanneer ik mensen ontmoette die religieus waren of een sterk morele overtuiging hadden, en toch buitenechtelijke relaties aangegaan waren. Ik ga zelf naar de kerk; ik ben een overtuigd christen. Hoe kunnen mensen die hetzelfde





belijden “vreemd” gaan? Was hun geloof niet sterk genoeg?

Hoe meer ik te maken had met gelovige cliënten, met een duidelijke moraal, hoe meer ik de kracht van onze primaire behoeften ging zien. Ik begon mijn eigen zwakte en de kracht van mijn behoeften te ontdekken. Toen ik met Joyce trouwde, was ik vastbesloten me helemaal aan haar en ons huwelijk toe te wijden. Ik ben mijn trouwbelofte nagekomen in de dertig jaren van ons huwelijk, maar niet omdat ik zo’n toonbeeld van trouw ben. Joyce en ik hebben het belang niet uit het oog verloren realistisch met elkaars emotionele behoeften om te gaan.

Kortom, u moet rekening met elkaar blijven houden. Dit wil ik u wat verder uitleggen, door u kennis te laten maken met de Liefdesbank – een innerlijk lopende rekening, waarvan u het bestaan waarschijnlijk nog niet kent.





Waarom de liefdesbank nooit sluit

Het huwelijk is een complexe relatie, misschien wel de ingewikkeldste van alle relaties die we kennen. Helaas realiseren de meesten van ons zich niet waar ze aan beginnen, als ze zeggen: “Ik blijf je trouw tot aan mijn dood.” We denken dat een goed huwelijk afhangt van een combinatie van de “juiste” personen. Als een huwelijk stukloopt, zeggen we dat de twee partners niet bij elkaar pasten. Het gebeurt wel dat twee mensen trouwen die niet bij elkaar passen, maar dat komt niet vaak voor. Als een huwelijk stukloopt, komt dat meestal doordat één van beide partners de vaardigheden of opmerkzaamheid mist, die nodig zijn voor het vervullen van de behoeften van de ander.

De vraag of twee mensen bij elkaar passen, heeft meestal niets te maken met een mysterieus optelsommetje van eigenschappen. Wel met de bereidheid en de vaardigheden die u hebt voor het vervullen van andermans behoeften.

En als u nu wel de bereidheid hebt, maar de vaardigheden of kennis mist? Goed nieuws! U kunt daar iets aan doen. Het is nooit te laat om te leren. Daarom geloof ik dat zelfs huwelijksbootjes die getorpedeerd zijn door buitenechtelijke relaties niet hoeven te zinken. Ze kunnen in een droogdok worden gesleept en gerepareerd worden. Als dat eenmaal is gebeurd, kunnen ze verder en sneller zeilen dan ooit.

Mijn doel is niet beperkt tot het redden van huwelijken die op de klippen zijn gelopen. Ik wil u laten zien hoe u uw relatie kunt beschermen tegen “vreemd gaan”. Dat kunt u doen door





Appendix

Vragenlijst 1

Welke emotionele behoeften heeft zij?

Deze vragenlijst zal u helpen uw belangrijkste emotionele behoeften te onderscheiden, en te beoordelen of uw man erin slaagt ze te bevredigen. Beantwoord alle vragen zo eerlijk mogelijk. Zorg ervoor dat u de behoeften die onbevredigd zijn gebleven niet onderwaardeert. Als u voor uw antwoorden meer ruimte nodig hebt, neem daarvoor dan een blad papier.

Als u de vragenlijst hebt ingevuld, moet u haar nog eens doornemen, om er zeker van te zijn dat de antwoorden werkelijk uw gevoelens weergeven. Wis de oorspronkelijke antwoorden niet uit, maar zet er een dunne streep door, zodat uw man de correcties kan zien en er met u over kan praten.

Op de laatste pagina van uw vragenlijst moet u de vijf behoeften aankruisen die voor u het belangrijkste zijn. Rangschik ze daarna in volgorde van belangrijkheid. Als u daarmee klaar bent, kan blijken dat de rangschikking van uw behoeften niet overeenstemt met wat u op de afzonderlijke pagina's van de vragenlijst hebt ingevuld. Dat is niet ongewoon. Daaruit blijkt vaak dat u uw eigen behoeften en gevoelens niet volledig begrijpt. Als zulke inconsequenties in uw antwoorden voorkomen, bespreek ze dan met uw man. Het zal u helpen uw behoeften duidelijker te zien.





1. Genegenheid (blijken van liefde en zorg, zoals knuffelen, kussen, cadeautjes, kaartjes en telefoontjes)

A. Behoeftte aan genegenheid: Hoeveel behoefte hebt u aan genegenheid? Omcirkel het juiste cijfer.

0 1 2 3 4 5 6

Ik heb geen behoefte
aan genegenheid

Ik heb een gemiddelde
behoefte aan genegenheid

Ik heb een enorme
behoefte aan genegenheid

Hoe vaak zou u willen dat uw man u genegenheid toont?

_____ keer per dag/week/maand

Als u niet zo vaak genegenheid ontvangt als u hierboven hebt aangegeven, bent u... (omcirkel de juiste letter)

- a) heel ongelukkig c) niet gelukkig of ongelukkig
b) een beetje ongelukkig d) gelukkig zonder zijn genegenheid

Zou u liever van iemand anders dan uw man genegenheid ontvangen? Als dat zo is, wilt u dan uitleggen waarom?

B. De genegenheid van uw man beoordeeld: Bent u tevreden over de genegenheid van uw man? Omcirkel het juiste cijfer.

-3 -2 -1 0 1 2 3

Ik ben bijzonder
ontevreden

Ik ben tevreden noch
ontevreden

Ik ben bijzonder
tevreden

Mijn man schenkt me... (omcirkel de juiste letter)

- a) alle genegenheid die ik nodig heb, op een fijne manier
b) *niet* genoeg genegenheid, maar *wel* op een fijne manier
c) genoeg genegenheid, maar *niet* op een fijne manier
d) *niet* genoeg genegenheid, en *niet* op een fijne manier.

Leg uit hoe uw behoefte aan genegenheid binnen uw huwelijk beter bevredigd zou kunnen worden.





2. Seksuele bevrediging

A. Behoefte aan seks: Hoeveel behoefte hebt u aan seks? Omcirkel het juiste cijfer.

0	1	2	3	4	5	6
Ik heb geen behoefte aan seks		Ik heb een gemiddelde behoefte aan seks			Ik heb een enorme behoefte aan seks	

Hoe vaak zou u willen dat uw man met u vrijt? ____ keer per dag/week/maand.

Als uw man niet zo vaak met u vrijt als u hierboven hebt aangegeven, bent u... (omcirkel de juiste letter)

- a) heel ongelukkig c) niet gelukkig of ongelukkig
b) een beetje ongelukkig d) gelukkig zonder seksueel contact

Zou u liever vrijen met een ander dan uw man? Als dat zo is, leg dan uit waarom.

B. Het seksuele contact met uw man beoordeeld. Bent u tevreden over het seksuele contact met uw man? Omcirkel het juiste cijfer.

-3	-2	-1	0	1	2	3
Ik ben bijzonder ontevreden		Ik ben tevreden noch ontevreden			Ik ben bijzonder tevreden	

Mijn man vrijt... (omcirkel de juiste letter)

- a) vaak genoeg met me, op een fijne manier
b) *niet* genoeg met me, maar *wel* op een fijne manier
c) vaak genoeg met me, maar *niet* op een fijne manier
d) *niet* vaak genoeg met me, en *niet* op een fijne manier

Leg uit hoe uw behoefte aan seksueel contact beter bevredigd zou kunnen worden binnen uw huwelijk.





Rangschikking van zijn emotionele behoeften

Tien fundamentele behoeften zijn hier onder elkaar gezet. Op de lege regels kunt u andere emotionele behoeften schrijven die wezenlijk zijn voor uw geluk. Om te kunnen bepalen welke behoeften voor u het belangrijkste zijn, mag u niet meer dan **vijf** aankruisen.

Zet op het streepje voor elke behoefte een cijfer van 1 tot 5, om aan te geven hoe belangrijk die behoefte is voor uw geluk. Schrijf een 1 voor de allerbelangrijkste behoefte, een 2 voor de behoefte die daarop volgt, tot u ze alle vijf een cijfer hebt gegeven.

Als u het moeilijk vindt deze behoeften te rangschikken, moet u zich voorstellen dat er slechts één behoefte in uw huwelijk vervuld kon worden. Welke zou u dan uitkiezen? (De andere behoeften worden dus niet bevredigd.) En als er slechts twee vervuld zouden kunnen worden, welke komt er dan bij? Welke vijf behoeften – als ze vervuld worden – maken u het gelukkigst?

- _____ Genegenheid
- _____ Seksuele bevrediging
- _____ Conversatie
- _____ Kameraadschap
- _____ Eerlijkheid en openheid
- _____ Een aantrekkelijke echtgenote
- _____ Financiële verzorging
- _____ Een goed lopend huishouden
- _____ Toewijding aan het gezin
- _____ Bewondering
- _____ _____
- _____ _____

