



Mpower informatieboek:
Relatie, daten en verliefdheid



Relatie, daten en verliefdheid

Wat is vriendschap en wat is een relatie?

Een relatie hebben



Je gaat met allerlei mensen om. Je hebt familie, buren, vrienden. Je kunt ook een relatie hebben met iemand.



Een relatie hebben betekent dat twee mensen van elkaar houden en samen willen zijn. Je kiest voor elkaar. Je bent partner van elkaar.



Je kunt vrienden zijn of een relatie hebben. Wat betekent dit? En wat is het verschil en wat is hetzelfde?

Wat is wat?



Vriendschap: Je vindt iemand aardig. Je bent graag samen. Je praat en lacht met elkaar. Je bent vrienden.



Een relatie: Je houdt van elkaar. Je zegt tegen elkaar: "Wij horen nu bij elkaar". Je bent officieel DE vriend, vriendin of partner van de ander.

Wat is hetzelfde?

Vriendschap en een relatie lijken een beetje op elkaar:

- **Samen zijn:** Jullie vinden het alle twee fijn om samen te zijn.
- **Praten:** Je praat met elkaar over leuke en moeilijke dingen.
- **Helpen:** Je helpt elkaar als dat nodig is.
- **Vertrouwen:** Je vertrouwt de andere persoon.

Wat is anders?

Er zijn ook grote verschillen:

- **Het aantal:** Je kunt **veel vrienden** hebben.
Maar je hebt meestal maar **één relatie**.
- **Het gevoel:** Bij een relatie ben je verliefd of houd je van elkaar.
- **Aanraken:** Vrienden geven elkaar soms een high-five of een knuffel.
In een relatie kun je samen vrijen of je kunt sex hebben. Maar dat **MOET** niet.
- **De toekomst:** Bij een relatie kun je denken aan samenwonen of later trouwen.
Bij vriendschap denk je daar niet aan.

Vaste relatie



Als twee mensen een vaste relatie hebben, ben je partners van elkaar. Je hoort bij elkaar.
Jullie willen nu samen zijn en ook in de toekomst samen blijven.



Je praat samen over wat jullie willen in de relatie.



Een relatie begint niet altijd met verliefd zijn. Je kunt ook eerst vrienden zijn. En daarna pas een relatie krijgen. Een relatie kan ook veranderen.

Verschillende relaties



Een relatie is meestal tussen twee mensen. Zij horen bij elkaar.



Dat voelt voor iedereen weer anders. Er is niet één regel voor een goede relatie.

Er zijn veel verschillende soorten relaties. Bijvoorbeeld:

- **Een vaste relatie:** Je bent samen en je blijft samen.
- **Getrouwd zijn.**
- **Samenwonen of apart wonen:** Je woont in hetzelfde huis, of je hebt allebei een eigen huis.
- **Man en vrouw, of hetzelfde gender:** Een relatie tussen een man en een vrouw, of tussen twee mannen of twee vrouwen.
- **Een relatie met sex of zonder seks:** Je hoeft niet per se sex te hebben in een relatie.

Bij verkering ben je wel samen maar nog niet getrouwd of samenwonend.

Praat met elkaar



Iedereen denkt anders over wat een relatie is. Wat je vindt dat je zelf moet voelen of doen. En wat je partner zou moeten voelen of doen.



Praat met elkaar. Over wat je voelt en denkt. Ook wat je verwacht van elkaar.

Wat kun je doen als je een relatie wilt?



Als je een relatie wilt, kun je gaan daten.

Daten is een afspraakje maken met iemand die jij heel erg leuk vindt. Zo leer je elkaar beter kennen.

Met daten leer je elkaar beter kennen. Je kunt op verschillende manieren daten:



Via een app: Je gebruikt een app op je telefoon. Je kijkt naar foto's en verhalen van mensen. Vind je iemand leuk? Dan stuur je een berichtje.



Via vrienden: Een vriend of vriendin kent iemand die ook alleen is. Die vriend of vriendin vraagt of ze telefoonnummers door mag geven zodat jullie kunnen afspreken.



Bij een hobby of sport: Je leert iemand kennen tijdens het sporten, in de les of op een feestje. Jullie vinden al dezelfde dingen leuk.



Blind date: Je gaat afspreken met iemand die je nog nooit hebt gezien en niet kent. Via een app of iemand die je kent.



Zo leer je elkaar kennen en weet je of je diegene leuk vindt. Iemand kan ook heel leuk zijn zonder dat je verliefd wordt.



Vaak word je verliefd op iemand voordat je een relatie krijgt.

Hoe kun je daten?

Laat merken dat je diegene leuk vindt. Het is spannend om te vertellen, maar wees gewoon jezelf!



Vraag of de persoon samen met jou iets wil gaan doen. Je maakt een afspraak, een date. Ga samen iets leuks doen. Wandelen of naar de film of ergens wat drinken.



Vinden jullie elkaar leuk?

Zeg dan dat de date leuk was en dat je de ander leuk vindt. Als de ander jou ook leuk vindt, kun je nog een keer afspreken.



Vind jij iemand leuk, maar de ander jou niet?

Dat kan heel vervelend zijn. Je kunt je verdrietig of zelfs boos voelen. Toch kan het gebeuren, jij wordt ook niet zo maar op iedereen verliefd. Probeer er met iemand over te praten, dat helpt.



Vind jij de ander niet leuk, maar de ander jou wel?

Het is misschien moeilijk maar spreek niet nog een keer af. Zeg vriendelijk: 'bedankt voor de date, maar ik wil niet nog een keer afspreken'. Dat is niet leuk voor de ander, maar jij wilt het niet.



Vinden jullie elkaar niet leuk?

Dat kan ook gebeuren en dat is geen probleem. Zeg het eerlijk tegen elkaar. Je kunt er ook nog even over nadenken als je het niet precies weet. Blijf altijd jezelf.

Tips om te daten



Neem rustig de tijd om elkaar te leren kennen. Bij de eerste dates hoeft je echt niet meteen te gaan zoenen.



Doe niks wat je niet wilt.



Spreek buiten je eigen huis af. Je kunt beter niet de eerste keer bij jou thuis of bij de ander thuis afspreken.



Je laat zien dat je iemand leuk vindt als je vragen stelt. Luister goed naar de antwoorden van de ander.



Praat niet alleen over jezelf. En ook niet meteen over allerlei problemen.



Blijf jezelf. Bedenk wat je hebt te bieden en wat er leuk is aan jezelf.



Weet jij wie je bent en wat je leuk vindt? Dat helpt om over jezelf te vertellen.



Een date kan tegenvallen, dit kan gebeuren, blijf gewoon proberen.



Als je erover nadenkt weet je beter wat je zoekt. En kun je beter over jezelf vertellen.



In het Mpower informatieboek staan allerlei vragen om te ontdekken wie je bent en wat je zoekt.

Je
je

Mpower informatieboek:
Relatie, daten en verliefdheid

kunt ook een paar vragen uitzoeken en daarover praten met date. Vraag eerst of je date dat wilt.

Wat is verliefd zijn?



Dit is een speciaal gevoel dat je iemand echt heel erg leuk vindt.

Je denkt vaak veel aan diegene, en wil diegene vaak zien.



Je krijgt een warm gevoel of 'vlinders' in je buik. Je hart klopt sneller.

Verliefd zijn voelt voor iedereen anders.



Je kunt verlegen worden. Dan weet je niet precies wat je moet zeggen of doen.



Je kunt heel vrolijk en blij zijn.

Maar je bent niet vrolijk als de ander niet verliefd op je is.



Soms durf je niet te vertellen dat je verliefd bent op iemand. Dan is het spannend of iemand jou wel leuk vindt.

Liefdesverdriet



Liefdesverdriet kun je hebben als jij op iemand verliefd bent, maar die ander niet op jou.



Of je had verkering en het is uit. De ander vindt jou niet meer zo leuk. Of is niet meer verliefd op jou.



Dan kun je verdrietig zijn. Probeer om leuke dingen te doen, en af te spreken met anderen.



Echt, liefdesverdriet gaat over! Soms duurt dat lang, soms kort.

Grenzen



Iedereen heeft grenzen over wat hij/zij wel of niet wilt. Dat is ook zo in een relatie.



Je moet rekening met elkaar houden. En weten wat jezelf en jouw partner niet wil.



Je hoort elkaar niet te beledigen. Respect hebben voor elkaar.



Je hebt alleen sex als jullie dat allebei willen.



Je hoort geen geweld tegen elkaar te gebruiken. Je slaat of schopt elkaar niet.



Je moet het samen eens zijn over hoe je met elkaar omgaat, je moet nee durven zeggen.



Beloof geen dingen die je niet wilt. Daarover moet jij je niet schuldig voelen.



Nee zeggen is vaak moeilijk. Maar een partner hoort dat wel te snappen.



Als je hierover niet kunt praten met je partner, praat dan met een vriend, vriendin of familie.

Wie ben ik?

Hier is een vragenlijst voor jezelf. Zo leer je jezelf beter kennen.

Dan weet je beter wat jij belangrijk vindt.

Je kunt deze vragen doornemen voor je gaat daten. Dan weet je goed wat je over jezelf wilt vertellen en wat je zoekt!



Tip: Je hoeft deze antwoorden niet uit je hoofd te leren voor je date. Het helpt je alleen om rustig over jezelf na te denken. Veel succes!

 Wie ben ik?	Denk na over jezelf. Wie ben jij?
Welke 3 woorden passen goed bij jou? (Bijvoorbeeld: lief, rustig, grappig, druk).	
Waar krijg je energie van? Waar word je blij van ?	
Waar ben je trots op in jouw leven? Wat heb je goed gedaan?	

Wat is jouw grootste hobby?	
Waar praat je het liefst over?	
Wat is een gekke of grappige eigenschap van jou? Wat gaan mensen snel aan jou merken?	
Kun jij goed vertellen wat je wilt in een relatie?	
Durf je nee te zeggen? Tegen iets wat jij niet wilt? Kun je jouw grens aangeven?	
Wat is jouw grens in een relatie? Bijvoorbeeld: Moet je elkaar vrij laten? Wat wil je wel met sex? Wat echt NIET?	

Wat is voor jou: met respect omgaan met elkaar?	
--	--

 Hoe leef ik?	<i>Hoe ziet jouw normale leven eruit?</i>
Hoe ziet jouw perfecte weekend eruit? Wat doe je dan?	
Maak je graag plannen voor de toekomst? Of leef je liever per dag?	
Wat vind jij het allerbelangrijkste in het leven? (Bijvoorbeeld: eerlijkheid, familie, vrijheid).	
Wat doe je als je een slechte dag hebt of chagrijnig bent? Heb je dan rust nodig, of wil je praten?	

 Waar val ik op?	Wat zoek je in een ander?
Welke mensen vind je leuk? Drukke, of rustig? Of grappig? Weet je ook waarom?	
Welke eigenschap moet jouw partner sowieso hebben? Bijvoorbeeld: lief zijn, slim zijn. Waarom?	
Wat vind jij echt niet leuk bij een ander? Wat is een afknapper? Waarom?	
Om wat voor grappen moet jij hard lachen? Welke humor vind je leuk?	
Wat vind je belangrijker: een mooi uiterlijk of een goed innerlijk (karakter)? Waarom?	

Wat voor uiterlijk vind je leuk? Wat echt niet?	
Vind je het belangrijk dat je partner dezelfde hobby's heeft als jij? Waarom?	

 Daten en verkering. Wat zoek ik in de liefde?	<i>Wat wil je met een relatie?</i>
Als je iets over jezelf zou willen vertellen, wat zou je dan vertellen?	
Ben je al weleens verliefd geweest?	
Wat is verliefdheid voor jou? Hoe voelt dat?	

Heb je wel eens liefdesverdriet gehad? Hoe was dat?	
Heb je wel eens een date gehad? Hoe was dat?	
Heb jij al eens verkering gehad?	
Zo ja, hoe was dat?	
Wat is verkering volgens jou? Wat doe je dan samen?	
Wil je verkering of juist niet? Waarom?	

Zoek je een serieuze relatie voor lange tijd? Of wil je gewoon gezellig daten? Waarom?	
Wil je in een relatie alles samen doen? Of heb je ook veel tijd voor jezelf nodig? Waarom?	
Waarom wil je graag een partner?	
Wat mis je nu je geen relatie hebt?	
Vind je het belangrijk om elke dag met elkaar te praten? Waarom?	
Wie moet als eerste een berichtje sturen na een date: de man of de vrouw? Waarom?	

Wil je snel samenwonen in één huis? Of woon je liever eerst een tijdje alleen? Waarom?	
Wat doe je als je ruzie hebt met iemand? En met je partner? Praten of even alleen zijn?	
Ben jij iemand die jaloers kan zijn? Wanneer? Hoe voelt dat?	
Is jaloers zijn normaal in een relatie? Of is dat niet goed? Waarom?	

Vragen voor elkaar

Hier staan vragen om elkaar te leren kennen.

Je kunt er een spel van maken. Knip de kaartjes met vragen uit.

Je hoeft niet alle vragen door te nemen.

Je kunt er ook een paar uitkiezen en daar samen over praten. Vraag eerst of je date dat ook wel wilt.

Je hoeft niet te antwoorden als je het niet weet of wilt vertellen.



Tip: Praat rustig en stel extra vragen zoals: "Waarom?" of "Vertel eens?"
Veel plezier met het gesprek!

Knip deze kaartjes met kleuren los.

Leg ze met het gekleurde vakje naar beneden.

Kies om de beurt een kaartje met een kleur en pak een vraag van de stapel met dezelfde kleur.

 Groene vraag Leuke vragen. Om te beginnen	 Rode vraag Elke dag en hobby's	 Blauwe vraag Wonen & Familie
 Gele vraag Persoonlijke vragen	 Paarse vraag Dromen en de toekomst	
 Oranje vraag Dit of dat?	 Bruine vraag Dit of dat?	

Knip de vraagkaartjes hieronder los van elkaar.

Leg ze op een stapeltje.

Leg het kaartje met de kleur en waar ze over gaan ernaast.

Dan weet je waar de vragen over gaan.

Je mag ook bepaalde kleur vragen weglaten.

 Leuke vragen. Om te beginnen	<i>Dit zijn makkelijke vragen om te starten.</i>
 Wat is jouw lievelingseten?	 Wat is een grappig verhaal over jou?
 Ben je een ochtendmens (vroeg wakker? Of een avondmens (laat naar bed)?	 Wat doe jij dat een beetje gek is?
 Naar welk land wil je heel graag op vakantie?	 Wat doe jij door de week? Opleiding/school of werk?
 Houd je meer van de winter of van de zomer?	

 Elke dag en hobby's	<i>Deze vragen gaan over jouw normale leven.</i>
 Wat doe je graag in het weekend?	 Wat is jouw favoriete film of serie?
 Ben je graag buiten in de natuur? Of blijf je liever binnen op de bank?	 Welk ongezond eten vind jij superlekker?

 Kook je graag zelf, of bestel je liever eten?	 Sport je graag? Welke sport doe je?
 Houd je van muziek? Welke muziek luister je?	 Wat doe je als het regent?
? Stel je eigen vraag.	? Stel je eigen vraag.

 Wonen & Familie	
 Waar woon je? In een stad of een dorp?	 Woon je in een huis of in een appartement?
 Heb je huisdieren? Zo ja, welke?	 Heb je nog ouders? Heb je broers of zussen?
 Wonen en familie? Stel je eigen vraag.	 Wonen en familie? Stel je eigen vraag.

 Persoonlijke vragen	Met deze vragen leer je iemand écht kennen.
 Wat vind jij belangrijk in een vriend of vriendin?	 Waar word je op dit moment heel blij of gelukkig van?
 Wat doe je als je heel moe bent? Hoe rust je uit?	 Wat is een belangrijke les die je hebt geleerd?
 Persoonlijke vragen? Stel je eigen vraag.	 Persoonlijke vragen? Stel je eigen vraag.

 Dromen en de toekomst	Wat wil je nog doen in het leven?
 Wat ga je doen als je heel rijk bent?	 Wat wil je dit jaar leren of doen?
 Wat is jouw grootste droom?	 Welke nieuwe taal of hobby wil je leren?
 Dromen en de toekomst? Stel je eigen vraag.	 Dromen en de toekomst? Stel je eigen vraag.



Kies één ding (Dit of dat?)

Geef snel antwoord! Wat kies je?



Altijd te vroeg komen

of Altijd te laat komen



Kamperen in een tent

of Slapen in een luxe hotel



Nooit meer koffie drinken

of Nooit meer chocolade eten



Alles plannen

of Spontaan zijn (niets plannen)



Praten met dieren

of Alle talen van de wereld spreken



Zomer

of Winter



Fiets

of Bus



Film kijken

of Boek lezen



Kies één ding (Dit of dat?)

Wat vind jij het

leukst in een relatie? Kies snel!



Samen chic uit eten gaan

of Samen op de bank een film kijken



De hele dag berichtjes sturen
(appen)

of Alleen in de avond met elkaar bellen



Een groot trouwfeest met
veel mensen

of Klein trouwen met alleen familie



Elke vakantie samen reizen

of Lekker thuis blijven in de vakantie



Alles samen doen

of Ook veel tijd alleen of met vrienden hebben