Wiel van gelijkheid
Eerlijkheid en verantwoordelijkheid
Geen excuses zoeken voor jouw gedrag of dat van je partner, toegeven wanneer je ongelijk hebt, hou je aan je woord, laat geen gemaakte afspraken vallen
Open communicatie
Je mening en gevoelens kunnen uiten, weten dat het oké is het niet eens te zijn met elkaar, zegt wat je bedoelt en bedoelen wat je zegt
Intimiteit
Respecteer je partners grenzen, respecteer elkaars privacy, zet je partner niet onder druk, zorg dat je elkaar kunt vertrouwen
Fysieke aantrekking
Handen vasthouden, knuffelen, kussen, zitten of staan met je arm om je partners schouder, respecteer elkaars recht om nee te zeggen, vraag voordat je iets doet of het goed is
Rechtvaardigheid en onderhandelen
Accepteer veranderingen, sta open voor een compromis, werk aan oplossingen die voor jullie allebei even gunstig zijn, accepteer dat je het niet altijd eens kunt zijn
Gedeelde verantwoordelijkheid
Maak beslissingen samen, splits of deel de kosten van je dates, doe dingen voor elkaar, ga naar plaatsen die je beiden leuk vindt, geef zoveel als dat je ontvangt
Respect
Geef aandacht aan elkaar – ook als je vrienden in de buurt zijn, ook al ben je het niet eens- waardeer de mening van je partner, luister naar wat je partner te zeggen heeft en andersom
Vertrouwen en steun
Steun je partner, wil het beste voor hem/haar, weet dat je partner jou leuk vindt, moedig elkaar aan als het nodig is, vind het prima als jullie apart vrienden hebben